

JORNAL DO GAMIA

Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial

O GAMIA faz parte do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

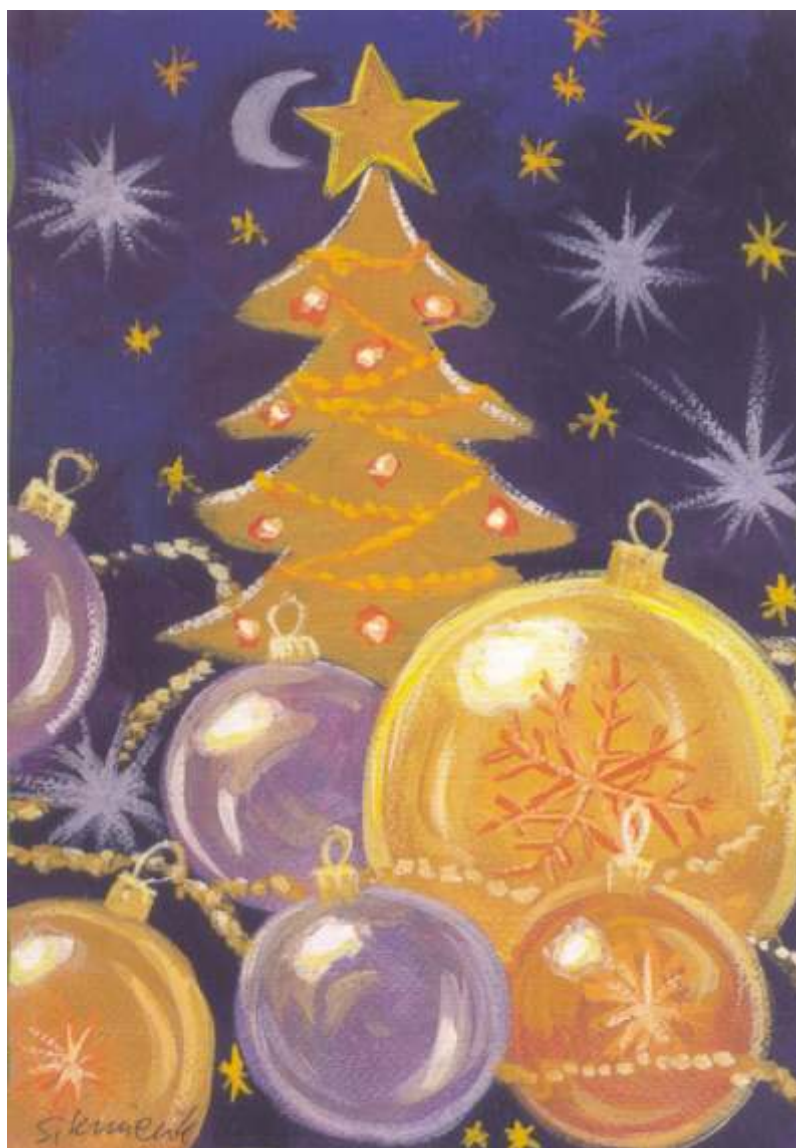
Fundado em 17 de julho de 1984

ANO 6 - Nº 23

DEZEMBRO - 2007

Tiragem 400 Exemplares

Boas Festas



EDITORIAL

Natal – Ensinamentos de Jesus

O fim de ano chega e o mês de dezembro traz uma certa nostalgia e nos faz parar para pensar que mais um ano está acabando, mas também nos faz lembrar da origem da humanidade.

Ao relembarmos dela, vem à nossa mente o nascimento do menino Jesus, da ceia de Natal, dos presentes e da família reunida.

Ao nos perguntarem sobre o Natal, invariavelmente responderemos que essa data simboliza o nascimento de um Santo Homem, que veio para nos salvar; porém, se refletirmos um pouco mais, vamos perceber que o que realmente deveríamos considerar são os ensinamentos que esse Santo Homem nos deixou.

Por isso, o mês de dezembro é o momento do ano para a confraternização familiar e o fortalecimento das amizades e dos relacionamentos amorosos.

Natal, época propícia para se quebrar as barreiras emocionais e religiosas; entretanto, deveríamos aproveitar o Natal, não apenas para praticar os ensinamentos de Jesus, mas também para incorporar esses ensinamentos de humildade, bondade e amor ao próximo, não apenas para o ano que chega, mas para toda a vida.

Nesta edição, os leitores vão encontrar: lindas mensagens de Natal e de otimismo; um trabalho da nutricionista Elci Almeida Fernandes, da Divisão de Nutrição e Dietética do HC/FMUSP, sobre costumes alimentares e dicas para a elaboração de alimentos saudáveis para as festas que se aproximam, apresentamos algumas receitas próprias para as festas de Natal e passagem de ano e ainda criamos um espaço para o Gamista manifestar o seu depoimento e notícias de qualquer natureza, sempre relacionada aos gamistas e atividades do Gamia.

- Feliz Natal para todos.

Agmon Nogueira Paixão

O Verdadeiro Significado do Natal

Natal, dia de confraternização das pessoas, dia de reencontro daqueles indivíduos que a tempo não se vêem. Esqueçamos as trocas de presentes, a beleza das ruas iluminadas, o que comeremos nesse dia, não importando as diferenças sociais, religiosas, culturais: somos todos filhos de um mesmo Deus, e, por consequência, irmãos. Falemos de um irmão querido: **Jesus**. Lembramos de seu nascimento, sua vida e seus ensinamentos. Tudo isso nós concordamos ser o mais importante. Que neste Natal e em todos os dias do ano lembremos dos ensinamentos de Jesus, aplicando-os em nossas vidas, seja neste mundo físico, seja no mundo espiritual. Um bom Natal a todos e que Deus e Jesus possam nos iluminar e abençoar nos propósitos felizes, mostrando-nos o caminho do bem, do amor e da fraternidade. Que possamos retribuir a todos que encontramos esta paz que Deus e Jesus estão nos dando hoje e sempre.

Fonte: www.espirito.org.br

Meu desejo de Natal

Desejo que neste Natal, antes de você perceber Jesus nas luzinhas que piscam pela cidade, você O encontre em seu coração. E, à frente de qualquer palavra que você expresse seu desejo de um feliz Natal, O encontre em suas ações.

Que você O encontre não só na alegria que sente ao sair das lojas com presentes para as pessoas que você ama, mas também na feição triste da criança abandonada nas ruas, na qual muitas vezes você esbarra apressadamente.

Que você encontre Jesus no momento em que pegar nas mãozinhas delicadas de seu filho, lembrando-se das mãozinhas pedintes, quase sempre sujas de calçadas, que só sabem o que significa rudeza.

Que você O encontre no abraço de um amigo, lembrando-se dos tantos que só têm a solidão como companhia.

Que você O encontre na feição do idoso da sua família, lembrando-se daqueles que tanto deram de si a alguém, e hoje são esquecidos até pela sociedade.

Que você O encontre na lembrança suave e sempre viva daquela pessoa querida que já não está mais fisicamente ao seu lado, lembrando-se daquelas que já nem se recordam mais quem foram, enfraquecidos pelo vazio de suas vidas.

Que você encontre Jesus na benção de sua mesa farta e no aconchego de sua família, lembrando-se daqueles que mal se alimentam do pão e sequer um lar têm.

Que você O encontre não apenas no presente que troca, mas principalmente na vida que Ele lhe deu como presente.

Que você também encontre Jesus à meia-noite do dia 31 e sinta o mistério grandioso da vida, que renasce junto cada ano. Então, festeje sim o ano que acabou, não apenas como dias que se passaram, mas como um trecho percorrido na estrada de sua vida!

Festeje a alegria que lhe extasiou e a dor que lhe fez crescer!

Festeje pelo bem que foi capaz de fazer e pelo mal que foi capaz de superar!

Festeje o prazer de cada conquista e o aprendizado de cada derrota! Festeje por estar aqui!

Festeje a esperança no ano que se inicia, no amanhã! Festeje a vida!

Abra os braços do coração para receber os sonhos e as expectativas do ano novo.

Rodopie, jogue fora o medo, sinta a vida! Sonhe, busque, espere, ame e re-ame!

Deixe sua alma voar alto, pegar carona com os fogos coloridos. Mentalize seus desejos mais íntimos e, acreditem, eles também chegarão ao céu, irão se misturar às estrelas, irão penetrar no universo e voltarão cheios de energia para tornarem-se reais.

Basta você querer de verdade, ter fé e nunca, **nunca**, desistir deles! E que seu ano seja, então, pleno de bênçãos e realizações.

Autor Desconhecido

Natal

Natal, Natal, Natal!

Salve o grande dia

Como este não há igual!

Dia de tanta alegria.

Amamos o nosso Salvador,

Que tendo vindo ao mundo,

Mostrou seu grande amor,

Amor santo e profundo.

Teu é o nosso coração,

Sê o nosso guia, ó Senhor!

Recebe nossa oração,

Os nossos hinos de louvor.

A data que hoje festejamos,

É grande na história,

O nascimento de quem amamos,

Jesus, o Rei da Glória.

Louvamos a Jesus, Senhor,

Nosso amigo o mais leal,

E clamemos com fervor,

Salve o dia de Natal.

Nelita Monção Barbosa

É Tempo de Festa !!!

Elci Almeida Fernandes

Chegamos ao fim de mais um ano, oportunidade para refletirmos sobre nossas conquistas, os objetivos alcançados, estabelecer novas metas e, por que não, sonhar com bons momentos nos próximos 365 dias. Mais do que uma data especial, a ocasião traz a tona sentimentos como amor e fraternidade.

As comemorações acontecem aqui e ali, e o prazer do anfitrião consiste em adivinhar o prato ideal para servir aos convidados, acertar nas receitas e nos acompanhamentos.

Com tantas cortesias, o período das festas de fim de ano é propício aos exageros, especialmente os alimentares. Confraternizações, festas de amigo oculto, encerramento das aulas, confraternização no trabalho e, ainda, as ceias de Natal e de Ano Novo. Com tanta atividade, bebida e comida gostosa, fica praticamente impossível passar intacto pelo final de ano. Afinal, quem resiste a tantas tentações?

Embora essa época do ano seja a mais indicada para fazermos projetos de vida, com certeza é a menos acertada para começarmos qualquer prática que lembre dieta ou regime. Privar-se da mesa quando ela está mais farta e enfeitada, quando todos festejam o prazer de comer, é submeter-se a um duplo castigo, que só nos deixará deprimidos, tristes e insatisfeitos. São sentimentos que mais colaboram para desequilibrar nosso organismo do que para manter uma silhueta saudável. É possível usufruir os prazeres das preparações especiais de final de ano, e ao mesmo tempo manter uma alimentação balanceada sem cometer erros, nem excessos que possam prejudicar a saúde, desde que se planeje sua festa, pense nas variedades das opções e, principalmente, na importância das substituições corretas. Por isso acredito que para aqueles que se preocupam ou pensam em adotar práticas alimentares saudáveis, a ceia do Natal e as festas de Ano Novo não representam risco algum para a silhueta e para sua saúde. A melhor receita nesse caso é comemorar, desde que haja bom senso.

Como sabemos, no Brasil, a ceia é composta basicamente por uma mistura de pratos tradicionais europeus. Nos países da Europa, o Natal acontece no inverno, mas aqui no Brasil, em pleno verão. Por isso, os pratos europeus são mais calóricos, elaborados com carnes gordas, nozes, frutas secas, etc. Para manter a tradição da ceia, não precisamos abolir os princípios nutricionais. É perfeitamente possível criar uma ceia de Natal leve, sem excesso de carnes gordurosas, abusando de temperos e ervas finas. A grande variedade de legumes e frutas cultivados no Brasil permite enfeitar pratos típicos das festas, como o peru e o cheddar, tornando-os mais apetitosos e saudáveis. As frutas podem também ser uma excelente opção de sobremesa ou fazer parte de saladas mistas e coloridas.

Pensando na montagem de uma ceia saudável, seguem algumas dicas e sugestões de como compor uma ceia leve, gostosa e equilibrada.

Dicas para uma ceia saudável:

O que comer: carnes de aves (peru, frango, cheddar), peixes, lombo de porco magro, saladas verdes, frutas da estação (manga, pêssigo, ameixa, uva, etc.), legumes diversos, arroz e farofa elaborados com vegetais

picadinhos (adicione frutas à farofa), sobremesas (frutas frescas, gelatinas, o tradicional Panetone - com moderação). Frutas secas (uva passa, tâmara, ameixa, damasco) e sementes (pistache, nozes, castanha, avelã, pecã), podem ser consumidas desde que haja moderação.

O que beber: sucos naturais, chás, muita água, e até duas taças de champanhe e vinho nos dias de festa. Nunca beba em jejum ou depois de várias horas sem se alimentar. Procure beber sempre junto com a refeição, para evitar hipoglicemia. As bebidas alcoólicas também possuem seu valor calórico, então se lembre de incluí-las no seu plano alimentar. Agora se a sua preferência são os sucos, aproveite as frutas azedas como o limão, o maracujá e o caju e deixe as doces como a laranja, o mamão e a uva para comer. E, para dar um toque especial ao seu suco, use ervas como a hortelã!

O que evitar: carnes gordurosas (tender, leitão, costela, etc.), frituras, salgadinhos, alimentos muito condimentados, embutidos, maionese, queijos gordos (gorgonzola, provolone, cheddar, etc.), massas com creme ou molhos cremosos (prefira molhos à base de tomate), creme de leite, catupiry, chantilly, refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso.

- ❖ Na falta de conhecer o paladar dos amigos pela qualidade da alimentação, “uma boa salada, arroz com frutas secas, dois ou três tipos de carnes – receitas tradicionais para a ocasião são ideais”. A sobremesa poderá ser gelada, leve, e não muito calórica, própria para a estação.
- ❖ As carnes, por exigirem mais tempo no preparo, podem ser elaboradas com antecedência, dependendo da receita, ao contrário do arroz e das saladas, que é aconselhável serem feitos mais perto da hora de servir.

Calcule:

- ❖ Em média, as pessoas ingerem de 200 g a 300 g de carne, sendo 1 kg de arroz suficiente para cerca de 15 pessoas;
- ❖ Aproximadamente, 150 g de massa por pessoa, se for como acompanhamento, ou 200g, se for como prato principal;
- ❖ 120 g de frutas e vegetais por pessoa;
- ❖ 60 g de doce por pessoa;
- ❖ 1 garrafa de vinho tinto para cada 4 pessoas;
- ❖ 1 garrafa de champanhe para cada 8 pessoas (considerando que será tomado na hora do brinde);
- ❖ 400 ml de refrigerante por pessoa, se houver outras bebidas, e 600 ml por pessoa, se for somente água e refrigerante;
- ❖ 200ml de água mineral por pessoa.

No dia da festa:

- ❖ Logo cedo, já deixe as frutas e verduras bem lavadas. Lembre-se de deixar um pouco na água com algumas gotas de vinagre para higienizá-las melhor, e acondicione-as na geladeira;
- ❖ As carnes devem ser assadas pela manhã e com calma. Depois, cubra-as até a hora do corte, lembrando-se de que as carnes fatiadas não devem ser aquecidas, porque ficam ressecadas. Aqueça somente o molho, se houver;
- ❖ Monte as saladas, cubra-as com filme plástico e volte-as à geladeira. Prepare o molho das saladas, reserve-o separado e bem acondicionado na geladeira.

Para finalizar, vale salientar que, depois da muito natural comilança de fim de ano, o importante é retornar, logo no início do ano novo, às práticas alimentares saudáveis do dia-a-dia, ou seja, evitar o consumo excessivo de gorduras e carboidratos simples (açúcar, doce, pão comum, batata, arroz branco), aumentar o consumo de alimentos como frutas, hortaliças, cereais integrais, e dar preferência para as carnes magras e laticínios desnatados.

Boas Festas!!!!

Elci Almeida Fernandes

- Nutricionista da Divisão de Nutrição e Dietética do Instituto Central do HC/FMUSP
- Membro da equipe interdisciplinar do Serviço de Geriatria do ICHC/FMUSP
- Mestre em Nutrição Humana Aplicada pelas FCF/FEA/FSP da USP
- Especialista em Saúde Pública em Idosos pela Faculdade de Saúde Pública da USP
- Membro do Grupo de estudo de nutrição em idosos pela FSP/USP (GENUTI)
- Especialista em Nutrição Enteral e Parenteral pela SBNPE
- Especialista em Fisiologia do Exercício pela UVA/UGF/RJ

Mensagens

Hospital do Senhor

Fui ao hospital do Senhor para fazer um check-up de rotina e constatei que estava doente.

Quando Jesus mediu minha pressão, verificou que estava baixa de *ternura*.

Ao tirar a temperatura, o termômetro registrou 40 graus de *egoísmo*.

Fiz um eletrocardiograma e diagnosticaram que eu necessitava de uma ponte de *amor*, pois as minhas estavam bloqueadas por não abastecer meu *coração vazio*.

Ortopedicamente, tinha dificuldade de andar lado a lado e não conseguia abraçar os irmãos por ter fraturado o braço ao tropeçar na minha *vaidade*.

Tinha miopia constatada por não enxergar além das *aparências*, queixei-me de não poder ouvi-lo, foi diagnosticado bloqueio em decorrência das *palavras vazias* do dia-a-dia.

Obrigado Senhor por não ter custado nada a consulta, pela sua grande misericórdia, mas prometo, após ser medicado e receber alta do hospital, somente usar homeopatia, que são os remédios naturais que me indicou e estão no receituário do Evangelho de Jesus Cristo.

Vou tomar, ao levantar, chá de *obrigado Senhor*, ao entrar no trabalho, uma colher de sopa de *bom-dia irmãos*, e, de hora em hora, um comprimido de *paciência* com meio copo de *humildade*.

Ah, Senhor, ao chegar em casa, vou tomar uma *injeção de amor* e ao deitar duas cápsulas de *consciência tranqüila*.

Assim, tenho certeza de que não ficarei mais doente.

Prometo prolongar este tratamento preventivo por toda a minha vida, para que, quando me chamar, seja por morte natural.

Obrigado Senhor e perdoe-me por ter tomado o seu tempo.

Autor Desconhecido

Oi Jesus, eu sou o Zé

Cada dia, ao meio-dia, um pobre velho entrava na igreja e poucos minutos depois saía. Um dia o sacristão lhe perguntou: O que fazia? - Venho rezar, respondeu o velho. Mas é estranho, disse o sacristão, que você consiga rezar tão depressa.

Mas todo o dia, ao meio-dia, eu entro na igreja e falo “*Oi Jesus, eu sou o Zé, vim te ver*” Num minuto já estou de saída, é só uma oraçãozinha, mas tenho certeza de que Ele me ouve.

Alguns dias depois, o Zé sofreu um acidente e foi internado num hospital e, na enfermaria, passou a exercer uma influência sobre todos os doentes.

Os mais tristes tornaram-se alegres, e muitas risadas passaram a ser ouvidas.

Disse um dia a Irmã: Zé, os outros doentes dizem que você está sempre tão alegre.

É verdade, irmã, estou sempre alegre. É por causa daquela visita que recebo todo dia, faz-me feliz.

A irmã ficou atônita. Já tinha notado que a cadeira encostada na cama do Zé estava sempre vazia. O Zé era um solitário, sem ninguém.

Quem o visita? – perguntou a Irmã.

Todos os dias, ao meio-dia, Ele vem, fica ao pé da cama. Quando olho para Ele, Ele sorri e me diz:

“*Oi, Zé, eu sou JESUS, vim te visitar*”.

Autor desconhecido

Colaboração: Maria Luiza de Oliveira Bertaglia

Para viver melhor

Para viver melhor

Seja mais Feliz

Escolha alguém para amar

E assim seu coração

Mais feliz irá ficar

Faça desse alguém

Uma pessoa feliz

E faça com que essa pessoa seja

Tudo o que você sempre quis

E procure nela

Somente suas qualidades

Pra que ela não veja em você

Somente suas maldades, por menor que seja

Autor Desconhecido

Simplicidade

A vida é feita de coisas muito simples ...

Cada um tem um jeito de expressar...

Muitos não sabem dizer “Eu te amo” e acabam deixando passar o momento.

Deixando escapar a chance de “ser” e “fazer” alguém feliz ...

Para viver feliz é preciso muito pouco ...

Um olhar carinhoso ... Um abraço ... Um sorriso ...

Um beijo demorado ... Uma brincadeira sadia ...

Viva cada instante com amor e dignidade, e no futuro conte aos seus filhos e netos o segredo para se viver Feliz.

A vida é bela. Infelizmente muitos não sabem vive-la!

Calar de si mesmo, é humildade;

Calar os defeitos alheios, é caridade

Calar palavras inúteis, é penitência;

Calar nos momentos oportunos, é prudência;

Calar na dor, é heroísmo;

Calar a verdade é omissão

Fonte: O Cotidiano e Você – Volume 4

Receitas de Natal

Geléia de Maracujá com manga

Ingredientes:

- 4 mangas grandes
- 6 maracujás azedos
- 750 g de açúcar, aproximadamente.

Modo de Preparar:

- Descascar as mangas, tirar a polpa e passar pela peneira.
- Abrir os maracujás e passar pela peneira. Caso prefira a polpa com as sementes, não há necessidade de peneirar.

Colocar todos os ingredientes em uma panela de ágata ou inox e levar ao fogo brando e mexer até dar o ponto de geléia (aproximadamente 30 minutos).

- Acondicionar a geléia em vidro esterilizado.

Colaboração: Maria Mezejewski

Doce de Casca de Maracujá

Modo de Preparar:

- Lavar doze maracujás e tirar, com cuidado, a casquinha amarela antes de abri-los. Depois de abertos, reservar meio copo da polpa/suco.
- Colocar as cascas em uma panela de ágata ou inox, cobri-las com água e adicionar ½ kg de açúcar, a polpa/suco e um pedaço de canela.
- Deixar cozer em fogo brando até as cascas ficarem macias (testar espetando um garfo).
- Quando pronto, guardar em uma compoteira. Pode ser servido com sorvete ou creme de leite.

Colaboração: Maria Mezejewski

Farofa sem Farinha, para a Ceia de Natal

Ingredientes:

- 1 xícara de bacon picado em pequenos cubos;
- 1 xícara de azeitonas verdes cortadas miúdas;
- 1 xícara de salsinha e cebolinha cortada miúda;
- 1 cebola grande, cortada miúda;
- 3 dentes de alho;

- 2 colheres de azeite;
- 2 colheres de manteiga e
- 1 pacote e meio de bolacha Água e Sal.

Modo de Preparar:

- Fritar o bacon e reservar.
 - Dourar o alho, a cebola no azeite e manteiga.
 - Triturar a bolacha e misturar todos os ingredientes.
- Está pronta, bom apetite.

Colaboração: Auristela Batista Lopes

Bolo de Frutas

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1,5 xícaras de açúcar;
- 1 porção de frutas cortadas;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 pitada de sal e
- 1 porção de nozes ou castanha do Pará.

Modo de Preparar:

- Bater bem, com uma colher de pau, os ovos e o açúcar.
- Misturar os outros ingredientes, pela ordem.
- Assar em forma (de furo) untada com margarina e polvilhada com açúcar mascavo.

Enfeitar, se quiser, com cerejas e fios de ovos.

Colaboração: Maria Luiza de Oliveira Bertaglia

Pão de Mandioquinha

Ingredientes

- 800 g de farinha de trigo
- 500 g de Mandioquinha
- 1 pitada de sal
- 50 g de fermento biológico
- 9 colheres de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de leite morno
- 2 colheres (de sopa) de banha ou manteiga
- 2 colheres (de sopa) de óleo

Modo de preparar

Cozinhe a mandioquinha, passe-a na peneira, desmanche o fermento no leite.

A seguir junte todos os ingredientes e amasse até ficar no ponto de fazer os pãezinhos.

Se a massa estiver mole, acrescente mais farinha.

Coloque os pães na assadeira (forma nº 3) já untada e espere crescer.

Depois de crescidos, passe gema de ovo sobre eles e leve-os para assar.

Cobertura

Açúcar, água e manteiga

Colocar os ingredientes em partes iguais, derreter tudo em fogo brando e passar sobre os pães e levar para assar.

Colaboração: Emília de Lourdes

Espaço do Gamista

Gamia – Bonita Convivência

Venho de uma família de cinco irmãos, meu pai e minha mãe. A minha infância foi muito bonita, com respeito e carinho, eu era a caçula.

Na minha juventude, tive um amigo do coração, para mim foi uma amizade de 50 anos, sempre estava presente em todos os momentos da minha vida.

Não foi fácil vir de tão longe, da Itália, deixei lá minha mãe. Superei os problemas e mais facilmente com o nascimento de minha filha Fúlvia. Meu filho Bruno nasceu na Itália, já tinha um ano quando veio para o Brasil.

O meu esposo sempre foi muito bom, tivemos sempre um grande respeito e muita amizade, ajudando a superar a saudade de nossas famílias, que estavam tão longe.

Eu nunca tinha trabalhado, mas as dificuldades nos levaram a abrir uma rotisseria e com muito trabalho tudo ia bem, até que um dia meu esposo sofreu um desastre e quebrou a rótula. Pelas dificuldades apresentadas, tivemos de vender o nosso negócio.

Foi uma fase muito boa de nossas vidas, passeamos bastante, uma época gostosa.

Depois ele começou a ficar doente da próstata e do coração, tinha três pontes de safena e uma mamária. Nessas condições eu sempre cuidei dele com muito

amor e carinho. Eu sempre o amei demais, procurei sempre animá-lo para que pudesse suportar os problemas de saúde. Ele se preocupava muito em não me deixar sozinha, mas Deus o levou em 1998. Sinto muita saudade das coisas boas e dos bons momentos que tivemos.

E, agora, participando do Gamia, estou muito contente, é uma bonita convivência.

Norma Martinelo

Falecimentos

Manoel de Carvalho - Os amigos e profissionais do Gamia sentem a perda. Que Deus fortaleça a sua família nesse momento tão difícil.

Viviane Souza Costa - Sentimos muito a perda da grande e dedicada profissional que esteve conosco como especializanda de serviço social no ano de 2006. Guardaremos para sempre o seu sorriso e sua alegria. Que Deus fortaleça sua família nesse momento tão difícil.

Nair Petrillo Secolim - Os amigos do Gamia 2002, grupo amarelo, sentem saudades da grande amiga.

Comissão do Jornal

Érica Maria Santos Gonçalves
Adília de Oliveira Malta
Agmon Nogueira Paixão
Auristela Batista Lopes
Flora Teixeira
Iracema Rodrigues
Irineo Giuseppe Stanzani
Madalena Zamoiski Bustos
Maria Helena C. Miranda
Miguel Nunes dos Reis
Nair de Mello Moreira
Nelson Pedro Bertaglia
Zuleide Canali Machado

*Feliz Natal e
Próspero A no Novo*