

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 24

MARÇO - 2007

Tiragem 400 Exemplares

EDITORIAL

Em pé de igualdade

8 de março, Dia Internacional da Mulher.

Mulheres que lutam pela igualdade de condições, que estão conseguindo, com bravura, muitas conquistas e grandes vitórias.

Corajosas e dedicadas que, tendo jornadas dupla ou tripla, se emocionam com a maternidade, abraçando a causa nobre de esposa e mãe. Visando maior conforto para sua família vão trabalhar e choram ao deixar o filho pequeno na creche.

Em quase todas as profissões, as mulheres já se equiparam aos homens. Pelas pesquisas, na área da construção civil e da mineração e nessas áreas, conforme noticiado na TV, o salário das mulheres é 15% maior que o dos homens.

Ainda podemos citar, que elas estão presente no campo de trabalho como: professoras, enfermeiras, médicas, empresárias, sociólogas, etc.

Na política, quem diria, a mulher se elegendo ao cargo de presidência.

Bravas mulheres, buscando sua independência financeira, conseguem se cuidar para que estejam elegantes e em boa forma física, sempre bela.

Parabéns mulheres, a cada ano conquistam mais espaço e mais vitórias. O objetivo é a igualdade em todos os seguimentos.

Ainda há quem diga que a mulher é o sexo frágil. Não sabem da força das mulheres nem do que são capazes. Elas desempenham muito bem o seu papel na sociedade. Sabem bem o que querem e aonde pretendem chegar, e chegarão.

Nesta edição, uma breve história da luta que as mulheres tiveram e estão tendo para ter um lugar digno na sociedade. Uma entrevista com a enfermeira Maria Aparecida Valente, que voluntariamente vem ao Hospital das Clínicas todas as quartas-feiras para a sua aula de enfermagem aos gamistas do ano. Publicamos também trabalho sobre a saúde bucal, preparado pela Dra. Maria Cecília Ciaccio Vendola – Odontogeriatra. Temos também dicas e informações sobre a febre amarela, lindas mensagens, poesias, caça palavra, piadas e receitas. E, para os pós gamistas anotar em sua agenda, o programa de atividades para os meses de abril a Julho de 2008.

Auristela BatistaLopes

Entrevista

Maria Aparecida Valente (Enfermeira)

JG – Qual a sua origem (País, Estado, Cidade)?

Muito me orgulho de ser brasileira, paulista e paulistana.

JG – Fale sobre sua infância e como era constituída sua família.

Sou filha de pai português e mãe brasileira, do interior paulista. Sou gêmea idêntica, tenho mais duas irmãs e dois irmãos. Minha infância foi muito saudável. sempre vivemos em São Paulo, em casas grandes e confortáveis.

Meu pai, apesar de rigoroso, era bastante amoroso com os filhos e minha mãe sempre bondosa e dedicada. Os irmãos se davam bem, sempre unidos nas brincadeiras infantis. Minha irmã gêmea e eu sempre andávamos juntas e caprichosamente iguais. Cursamos o primário em grupo escolar, na mesma classe, às vezes os professores nos confundiam.

Com onze anos, iniciando o curso ginásial, fomos: eu, minha irmã gêmea e minha irmã mais velha, estudar no Colégio Nossa Senhora do Patrocínio, em Itu – SP.

Naquele tempo era hábito das famílias numerosas colocarem seus filhos em colégios religiosos, internos, para garantir uma boa educação. Recebíamos visitas mensais de mamãe e passávamos as férias em casa. Estivemos internas por três anos e foi uma boa experiência.



Maria Aparecida Valente
Enfermeira

JG – Fale sobre o trabalho dedicado ao GAMIA.

Assim que me aposentei na Escola de Enfermagem – USP (1986) onde fui docente durante dezoito anos, o Dr. Wilson Jacob Filho convidou-me para fazer parte, como voluntária, da equipe do Gamia. Iniciei as atividades ao lado da enfermeira Cecília e estou até hoje. Gosto muito desse trabalho. Sinto-me feliz por participar dessa equipe e poder contribuir para o bem estar dos idosos.

JG – Conte um fato pitoresco ocorrido em seu trabalho com os idosos.

Nesses quase vinte e dois anos de trabalho no GAMIA, muitos fatos interessantes ocorreram, embora neste momento, minha memória não me ajude na recordação de um, em especial.

JG – Quais os problemas mais comuns que os idosos apresentam?

Na área em que atuo, os idosos geralmente apresentam queixas de dores, quedas, casos relativos a doenças de familiares. Eles são bastante interessados e participativos nos assuntos apresentados.

JG – Fale como ocupa o seu tempo além de se dedicar ao voluntariado no Hospital das Clínicas.

Moro sozinha e sou muito cuidadosa com meu apartamento. Tenho uma faxineira a cada quinze dias e no mais, executo todos os outros afazeres: faço as compras, preparo minhas refeições, cuido de minhas roupas, assisto TV, leio bastante, costuro, faço crochê e tricô, converso com familiares e amigos pelo telefone. Faço visitas e também recebo.

Desde jovem sempre me dediquei a trabalhos voluntários, especialmente de assistência a famílias carentes. Organizei trabalhos com essa finalidade e neles trabalhei durante muito tempo. Há mais ou menos dois anos parei essa atividade por problemas alheios à minha vontade. Há mais de dez anos faço parte de um grupo de amigas idosas, coordenado por uma psicóloga, que se reúne semanalmente, cada vez na casa de uma, com fins social e recreativo. Pertencço também a um grupo de amigas japonesas que trabalham em benefício de um lar de japonesas idosas. Exercito desenho a pastel e pintura a óleo. Trabalho ainda, uma vez por semana, no campo espiritual.

JG – Qual é o segredo da sua vitalidade e jovialidade?

Segredos não existem. Sou sócia do Esporte Clube Pinheiros, onde faço ginástica três vezes por semana, caminhadas aos domingos. Freqüento o cinema e teatro quando tem bons programas e a biblioteca para leitura de revistas e retirada de livros. Tenho uma alimentação balanceada, não como carne vermelha, consumo peixe com freqüência, muita verdura, legumes, frutas, leite e seus derivados, cereais e pão integral, pouco doce e massa.

Cultivo a parte espiritual com dedicação. Sou espírita, faço minhas orações pela manhã e a noite, boas leituras e freqüento reuniões no Centro Espírita aos sábados, quando também desenvolvo assistência espiritual. Sou uma pessoa otimista e procuro estar sempre de bom humor.

JG – O que você teria a dizer para as mulheres em geral, no “Dia Internacional da Mulher”

Nesse dia de comemoração tão justa por suas batalhas e vitórias, desejo dar os parabéns a todas as mulheres pela força e dedicação às suas famílias e ao exemplo de cidadania que têm desenvolvido ao longo do tempo. Os problemas de hoje em dia e sempre, só podem ser resolvidos pela educação e cabe à mulher como mãe e educadora nata nesta missão, projetando-se sempre positivamente no meio em que vive e atua como exemplo a ser seguido. Que Deus abençoe todas as mulheres da Terra fazendo verter sobre elas luzes de paz e amor! ...

Mulher

Em 8 de março de 1897, aconteceu a primeira greve realizada por mulheres operárias, que trabalhavam em uma tecelagem, e por isto posteriormente conhecidas como “*as Tecelãs*”. Pararam seus trabalhos, exigindo redução da jornada de trabalho, melhores condições, licença maternidade e maiores salários.

A repressão ao movimento, terminou em tragédia.

Muito deprimidas, as operárias refugiaram-se nas dependências da fábrica. Os patrões e a polícia trancaram as portas e atearam fogo. Asfixiadas, as tecelãs morreram carbonizadas. Foram 129 mortes.

Mais de 50 anos depois, realizou-se em Copenhague, a II Conferência Internacional de Mulheres Socialistas, onde foi aprovada a resolução apresentada por Clara Zetkin - jornalista alemã. Ficou estabelecido então, o dia 8 de março, em homenagem às operárias nova-yorkinas, como marco da luta pelo voto feminino e pelos seus direitos universais, alcançando dimensão internacional.

Mulher moderna do século XXI, que trabalha em casa ou fora, em várias profissões, como secretárias, doutoras, domésticas, donas de casa, etc. todas amam seus lares onde vivem com a família.

Mãe, esposa dedicada, carinhosa, filha afetiva, mulher liberal que luta por seus direitos, mulher rica, pobre, famosa e honesta, mulher temente a Deus, que vive uma vida exemplar, sofre dissabores, muitas vezes abandonada pelo marido ou companheiro, porém está sempre alegre na luta de cada dia, mulher que ama a liberdade.

Por ser mulher, gera um ser e o ama com ternura. Mulher de ontem, de hoje, do futuro e eternamente, com seu grande amor vive para todos. Passa pela vida criando humanidade com seu amor sublime.

O que é ser mãe? É ser sempre mulher. Jesus nasceu de uma mulher.

Adília de Oliveira Malta



Dra. Maria Cecília Ciaccio Vendola
Odontogeriatra - Periodontista

Saúde Bucal na Terceira Idade

Vivemos em um país que até poucos anos atrás era identificado como um país jovem. Hoje o panorama é outro e temos uma emergente população em envelhecimento que está representando a maior faixa populacional deste país. Portanto, a meta para todos é o envelhecimento saudável – envelhecer com saúde! Para tanto, os cuidados devem abranger todas as áreas da saúde, pois o corpo humano assemelha-se a uma grande rede de informações conectadas entre si. Simplificando, pode-se dizer que todos os sistemas devem estar funcionando com relativa harmonia, pois na verdade, um depende do outro. Assim a Saúde Bucal deverá ter também uma atenção mais dirigida para a promoção deste envelhecimento saudável, pois estando bem cuidada, estará colaborando para melhor funcionamento de outras partes deste sistema integrado, ao mesmo tempo em que estará prevenindo intercorrência bucal e também em outros órgãos.

Para conquistar esta saúde bucal, a higienização oral deve ser bem cuidada; uma pessoa com uma boca dentada ou parcialmente dentada deverá ter cuidados na higienização sempre após as refeições, com restrição ao açúcar, pois este se torna um “combustível” para a proliferação bacteriana que acontecerá sob a forma de placa bacteriana aderida aos dentes, próteses e saburra lingual. Este quadro leva o paciente a desenvolver a doença periodontal que contém uma flora bacteriana perigosa e que, não tratada adequadamente, levará ao risco de desenvolver doenças cardíacas, renais e

gástricas. Lembrar que as próteses totais ou parciais devem ser igualmente higienizadas e substituídas, em média a cada quatro anos, evitando traumas internos na boca por falta de adaptação.

Portanto, a Saúde Bucal significa uma boca em equilíbrio, com dentes bem higienizados e em número suficiente para garantir uma boa mastigação, afinal queremos garantir o início do processo digestivo para que se processe de acordo com uma boa função química e mecânica. A função química também é garantida por uma boa salivação. As bocas secas dificultam este processo. A ingestão diária de um a um litro e meio de água, **aos poucos**, minimiza a secura bucal.

O controle da placa bacteriana é conseguido através de higienização principal (escova) e auxiliar (fio dental-limpeza interdental) mais a limpeza da língua.

Em alguns casos, o sono pode estar sendo prejudicado por um processo de tensão nervosa que na boca é identificado pelo apertar dos maxilares à noite ou mesmo ranger dos dentes durante o sono (bruxismo). Nestes casos, a placa de mordida de uso noturno com indicação específica para cada caso, auxilia o relaxamento contribuindo para o sono e evitando a continuidade de desgastes incisais nos dentes.

Se você pode ter Saúde Bucal na Terceira Idade?

Claro que sim, é só tomar atenção neste resumo acima apresentado, fazendo você a sua parte e buscando o serviço odontológico mais especializado, pelo menos duas vezes ao ano. Com certeza vai conquistar o mais lindo sorriso no florescer da idade madura!

Dra. MariaCecília CiaccioVendola
Odontogeriatra- Periodontista
Prof. da Universidade da Terceira Idade
UNISAL, UNAPES
Pesquisadorado Depto. de Clínica Médica SGHC-FMUSP

Febre Amarela - Dicas e Informações

A febre amarela é uma doença infecciosa aguda, de curta duração, causada por um vírus que ocorre, principalmente, nas Américas do Sul e Central, além do continente Africano. Ela prolifera pela picada do mosquito infectado, semelhante ao vírus da Dengue, e não existe transmissão de pessoa para pessoa.

Transmissão

Transmitida pelo mosquito do gênero *Haemagogus*. O ciclo do vírus se dá nas áreas silvestres, mantido através da infecção por macacos. Em humanos, a contaminação ocorre quando uma pessoa não imunizada entra em florestas e cerrados e é picada por algum mosquito infectado. A partir do momento em que o indivíduo contaminado retorna às áreas urbanas, pode servir de fonte de infecção para o mosquito *Aedes Aegypti* (*mosquito da Dengue*) e inicia o ciclo da febre amarela urbana.

Principais Sintomas

Os principais sintomas são discretos e podem até ser assintomáticos. Surgem cerca de três a seis dias após a picada do mosquito infectado e as manifestações mais comuns são: febre alta de início súbito, mal estar, calafrios, dor de cabeça e muscular. Cerca de 15% dos pacientes sintomáticos podem desenvolver a forma grave com vômitos, dor abdominal, icterícia (mucosa e pele amareladas) e manifestações hemorrágicas (sangramento de gengivas, nariz e urina).

Tratamento

Não existe tratamento específico, apenas sintomático. O paciente com suspeita de febre amarela deve procurar um médico e evitar a automedicação. Os casos mais graves requerem internação hospitalar.

Prevenção

A principal forma de prevenir a doença é pela vacina, indicada para indivíduos que residem ou que irão para áreas de risco. Principalmente, deve ser feita com dez dias de antecedência à data da viagem e pode ser aplicada a partir dos nove meses de idade, com validade de dez anos. A vacina é contra-indicada em gestantes, pacientes com imunodepressão e alérgicos à gema de ovo.

Áreas de Risco

No Brasil, as principais áreas de risco são: zona rural da região Norte, Centro Oeste, estados do Maranhão, Piauí, Bahia, Minas Gerais, São Paulo, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.

Dra. Isabela Baraúna (Infectologista)

Fonte: Jornal do Bairro "Tem Tudo" – Jan. 2008

Mensagens

Eu Quero

Ainda que seja difícil acreditar que as coisas podem mudar, você deve ser fiel principalmente com você.

Acredite em tudo que está a sua volta.

Precisamos recitar coisas boas em nossas vidas. Uma das coisas são as palavras.

Quando você acredita que nada dará certo, incrível realmente o dia fica difícil.

Em situações quando você precisa definir algumas coisas e você diz **"acho que não vai dar certo"** fatalmente, não dará certo.

Neste ano que se inicia precisamos trocar algumas palavras. Para cada palavra negativa que pronunciamos, vamos dizer dez palavras positivas.

Isso mesmo, fazer um caminho contrário daquele que cultivamos para nós mesmos.

Quantas vezes ficamos dizendo que o outro coloca olho gordo, desejando o nosso mau, tem inveja.

Espere! Vamos avaliar também o quanto pronunciamos as palavras erradas, negativas, sem sentido, com tanto pessimismo que nem precisamos dos outros para nos desejar mal.

Então o que queremos é ter um dia diferente, um sorriso melhor, um abraço apertado, na verdade, uma vida feliz.

O momento é diferente, vamos pensar mais firme.

Que tal **"Eu Quero"** e assim desejar todas as manhãs, tudo que você quer de bom para você mesmo.

Tenho certeza que você vai conseguir transformar muitas coisas.

Então, **eu quero** que você leia essa matéria e coloque em prática porque **eu quero** que você alcance todos os seus objetivos.

Edson Rufo (Terapeuta)

Fonte: ..Jornal de Bairro "Tem Tudo" – Jan. de 2008

Tome a Iniciativa

Não importa quem você é,

o importante é quem você quer ser.

Não importa como você esteja no mundo,

o importante são os seus sonhos.

Não importa onde você está,

o importante é onde você quer chegar.

Vamos refletir sobre as nossas ações e intenções.

Vamos procurar ser mais fraternos e menos individualistas.

Vamos agir ativamente e não esperar que os outros tomem a iniciativa.

Fonte: Gazeta Penhense - 01/2008

Colaboração: Eunice Guimarães

Perguntaram ao Dalai Lama

O que mais te surpreende na humanidade?

E ele respondeu:

Os homens. Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde.

E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro e vivem como se nunca fossem morrer, e morrem como se nunca tivessem vivido.

Dalai Lama

Elegância é a arte de ser você mesma.

Viagem de Trem

A vida não passa de uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, alguns acidentes, agradáveis surpresas em muitos embarques e grandes tristezas em alguns desembarques.

Quando nascemos, entramos nesse magnífico trem e nos deparamos com pessoas que julgamos, estarão sempre nessa viagem conosco; nossos pais. Infelizmente isso não é verdade.

Em alguma estação eles descerão e nos deixarão órfão do seu carinho, amizade e companhia.

Insostituível. Isso porém não nos impedirá que durante o percurso embarque pessoas que se tornarão muito especiais para nós. Chegam nossos irmãos, amigos, filhos e amores inesquecíveis. Muitas pessoas embarcarão nesse trem apenas a passeio, outras encontrarão no seu trajeto somente tristezas e ainda outras circularão por ele prontas a ajudar quem precise.

Vários dos viajantes quando desembarcam deixam saudades eternas, outros tantos, quando desocupa seu assento, ninguém nem sequer percebe.

Curioso é constatar que alguns passageiros que se tornam tão caros para nós, acomodam-se em vagões diferentes dos nossos, portanto somos obrigados a fazer esses trajetos separados deles, o que não nos impede, é claro, que possamos ir ao seu encontro. No entanto, infelizmente, jamais poderemos sentar ao seu lado, pois já haverá alguém ocupando aquele assento.

Não importa, é assim a viagem, cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, porem, jamais, retornos. Façamos essa viagem então, da melhor maneira possível, tentando nos relacionar bem com os outros passageiros, procurando em cada um deles o que tiverem de melhor, lembrando sempre que em algum momento eles poderão fraquejar e precisaremos entender, porque provavelmente também fraquejaremos e com certeza haverá alguém que nos acudirá com seu carinho e sua atenção.

O grande mistério afinal é que nunca saberemos em qual parada desceremos, muito menos nossos companheiros de viagem, nem mesmo aquele que está sentado ao nosso lado. Eu fico pensando se quando descer desse trem sentirão saudades de mim. Acredito que sim, separar-se de muitas amizades que fiz será no mínimo doloroso, deixar meus filhos continuarem a viagem sozinhos será muito triste com certeza, mas me agarro na esperança que em algum

momento estarei na estação principal e com grande emoção os verei chegar. Estarão provavelmente com uma bagagem que não possuíam quando embarcaram, o que me deixará mais feliz será ter a certeza que de alguma forma eu fui uma grande colaboradora, para que ela tenha crescido e se tornado valiosa.

Amigos façam com que a nossa estada nesse trem seja tranqüila, que tenha valido a pena e que quando chegar a hora de desembarcar, o nosso lugar vazio traga saudades e boas recordações para aqueles que prosseguirem a viagem.

Autor desconhecido

Poesias

Macaé

Vinde ver o mar, as praias, a seqüência
De Ilhas verdejantes. Vinde admirar
O Pontal e do rio em confluência;
O conflito do rio com o mar
Vinde ver as serras os matizes vários,
Nas colunas, nos montes, o entardecer;
A luz crepuscular a transformar cenários.
Num desmaiar de cores até escurecer.
Vinde ver, turistas, o que contar não posso.
Vinde ver de perto, como São Tomé,
O que a natureza fez para regalo nosso.
E que o homem deu-lhe um nome: MACAÉ.

Álvaro Bastos

Viva a Vida

Viva a vida em plenitude,
sabendo nela viver.
Idade não é virtude,
é escalada do saber.
Cada minuto que passa encurtando nossa vida,
nos leva ao porto que traça nossa grande despedida.

Cidoca Silva

Passa Tempo

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.

Autor Desconhecido

Agora que você sabe como viver melhor, procure no Caça Palavras ao lado às palavras grifadas.

Espaço Livre

Atividades do Pós-Gamia programadas de Abril a Julho de 2008

CECAFI Rua Teodoro Sampaio, 515
Sexta-Feira, das 13 às 16 horas
Coordenação: Silvia Tamai

- Dia 11/04/2008** 13 horas: Alongamento - Informações gerais
14 horas: Atividade de Medicina
- Dia 25/04/2008** 13 horas: Alongamento - Informações gerais
14 horas: Atividade de Farmácia
- Dia 30/04/2008** Quarta-Feira, passeio em local a ser determinado – informações e inscrições com Silvia ou Dona Eunice, 5º andar do PAMB, bloco 4A, sala do Gamia..
- Dia 09/05/2008** 13 horas: Oficina corporal – Atividade Física.
14 horas: Atividade de Fonoaudiologia
- Dia 30/05/2008** 13 horas: Alongamento - Informação gerais
14:30 horas: Atividade de Serviço Social
- Dia 13/06/2008** 13 horas: Alongamento - Informações gerais
14 horas: Atividade de Nutrição
- Dia 21/06/2008** Sábado, 10 horas, Festa Junina do Gamia, Térreo do PAMB
- Dia 27/06/2008** 13 horas: Alongamento - Informações gerais
14 horas: Atividade de Odontologia
- Dia 11/07/2008** 13:30 horas: Festa de Aniversariantes do 1º Semestre
- Dia 12/07/2008** Sábado, 10 horas, Festa de Aniversário do Gamia, Térreo do PAMB

Comissão do Jornal

Caça Palavras

A	L	V	S	E	D	A	D	L	A	M	O
P	J	E	S	O	F	G	L	P	H	R	Q
E	Q	R	T	P	M	K	L	B	L	V	Y
S	U	V	C	N	P	R	S	Y	O	N	A
S	A	K	I	T	E	C	E	S	C	I	S
O	L	N	O	V	R	M	I	N	S	I	Z
A	I	I	E	L	E	T	O	W	E	J	P
P	D	R	B	C	R	R	U	S	D	R	D
B	A	A	F	T	A	O	Q	U	O	M	N
R	D	G	E	S	L	I	R	C	W	Ç	T
I	E	A	L	E	U	Z	U	F	J	M	C
A	S	C	I	G	U	R	M	V	J	O	M
Z	C	B	Z	W	E	Y	M	B	R	F	B
M	C	D	G	C	L	E	U	A	Y	Z	S
X	C	P	O	F	U	R	C	M	J	T	O
F	L	V	F	G	L	Ã	Q	A	H	D	U
B	U	I	L	C	O	M	S	W	U	K	I
R	K	A	Q	P	S	Z	K	T	Ç	K	U

Zuleide Canali Machado

Piadas

O Mendigo e a Construção

Chegando perto de uma construção, um mendigo chama um dos pedreiros, que está no 25º andar:

- Ei, vem aqui!

- Fale daí mesmo!

- Não, venha aqui, por favor!

Curioso, o pedreiro desce todos os andares até chegar lá em baixo.

- Me dá uma esmola? – pede o mendigo.

- Claro – responde o pedreiro – vamos lá em cima.

E, depois de os dois subirem os 25 andares, o pedreiro diz:

- Não tenho trocado.

Arthur Rosa de Azevedo, Salto de Pirapora (SP)
Revista “Seleções”

O Tempo Passou

Na unidade do SUS, o médico olha bem para o paciente e estranha:

- Amigo eu sou pediatra, como é que um adulto marca consulta com um médico de crianças?

- Que absurdo, não é doutor?

Por aí o senhor pode calcular a quanto tempo estou

Nesta fila ...

Saulita M. Lemos, Belo Horizonte (MG)
Revista “Seleções”

Receitas

Dicas Deliciosas

1. Tempere o atum com azeite aromatizado, ervas frescas, limão siciliano, cebola picada e um pouco de mostarda. Faça pequenos rolinhos com folhas de alface americana e recheie-os com o atum temperado.

2. Para fazer um rico panaché com vegetais congelados, cozinhe-os e depois os corte em fatias bem finas. Numa travessa, intercale camadas dos vegetais fatiados com queijo ralado bem grosso e leve ao forno. Espere esfriar, corte em porções e sirva com arroz integral ou peixe grelhado.

Fonte: Jornal Pão de Açúcar – Jan.2008

Salada de arroz, Tangerina e Passas

Ingredientes

1 pé de alface pequeno,

½ kg de arroz cozido,

150 g de repolho,

5 tangerinas,

12 tomates cereja,

2 maçãs,

75 g de passas

Para o molho

50 g de Cenouras,

4 gomos de tangerina,

Vinagre, azeite e sal

Modo de Preparar

Colocar as passas de molho em água morna para inchar. Lavar a alface e escorrer. Forrar um prato com as folhas. Lavar o repolho e cortar bem fino e dar uma leve escaldada e passar em água fria. Partir os tomates ao meio. Descascar as tangerinas, separar os gomos e retirar a pele branca. Descascar as maçãs e cortar em cubos. Escorrer as passas. Juntar todos os ingredientes com o arroz, misturar com cuidado e colocar sobre as alfaces.

Molho: A cenoura descascada e ralada, com azeite, sal e umas gotas de vinagre – bater até ficar consistente. Colocar alguns gomos de tangerina sobre a salada e regar com o molho.

Gelatina de Abacaxi

Ingredientes

1 Abacaxi (ou Ananás) verde grande, picado bem miúdo.

4 pacotes de gelatina de abacaxi.

1 lata de creme de leite.

1 e ½ de água

Modo de Preparar

Em uma panela de bom tamanho, ferver o abacaxi picado na água por 5 minutos.

Apague o fogo e coloque as 4 gelatinas e o creme de leite, mexendo bem para dissolver totalmente.

Coloque em tigelas, deixe esfriar e coloque na Geladeira

Comissão do Jornal

Érica Maria Santos Gonçalves

Adília de Oliveira Malta

Agmon Nogueira Paixão

Auristela Batista Lopes

Cyro Miyazaki

Irineo Giuseppe Stanzani

Madalena Zamoiski Bustos

Maria Helena C. Miranda

Miguel Nunes dos Reis

Nair de Mello Moreira

Nelson Pedro Bertaglia

Silvino Barros de Souza

Zuleide Canali Machado