



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 7 - Nº 25	JULHO - 2008	TIRAGEM 400 Exemplares
---------------	--------------	---------------------------

Entrevista com Dra. Valmari Cristina Aranha (Psicóloga)



*Dra. Valmari Cristina Aranha
(Psicóloga)*

JG - Qual sua origem e formação?

Nasci no interior de São Paulo, numa cidadezinha de menos de cinco mil habitantes, onde vivi até os 17 anos, tive infância típica do interior, subindo em árvores, nadando em rios, brincando na rua e lendo muito.

Apesar da vida simples e pacata de interior nunca fui sossegada, desde muito cedo queria conhecer o mundo, morar em cidade grande, conhecer gente. Queria ter exatamente a vida que tenho hoje!

Sou a filha mais velha de um casal jovem, tenho um irmão oito anos mais novo, e um sobrinho lindo, de quem sinto muitas saudades. Tenho o privilégio de ter avós, paternos e maternos, com quem convivo muito, apesar da distância, pois todos continuam por lá. Também conheci bisavós, uma das melhores experiências que se pode ter na vida. Tendo avós já é bom, ter bisavós é melhor ainda!

Sempre estudei em escola pública, a única da cidade. Como não tinha sossego e na minha escola só tinha aulas à noite para colegial, comecei a fazer magistério numa cidade vizinha, nunca pensei ser professora, mas queria conhecer coisas novas e lá fui eu feliz da vida cursar magistério pela manhã e colegial à noite, até me apaixonei pelo trabalho com pré-escolares e por um tempo pensei em adiar o sonho de ser promotora, aliás, o que não teria dado muito certo! Mas, no meio do caminho conheci Dona Cidinha, e tudo mudou!

JG - Quais foram os motivos que a levaram a optar pela psicologia?

Conheci Dona Cidinha aos 14 anos, minha professora de psicologia da educação, quando iniciei o magistério, não sabia muito bem o que era psicologia, mas sabia muito bem o que era "ser psicóloga". Meu único pensamento foi "quero ser assim quando crescer". Dona Cidinha, com seus 72 anos era dona de um saber amplo, transmitia seus conhecimentos e ao mesmo tempo mantinha sua presença doce e terna.

Terminado o terceiro ano colegial, eis que surge o primeiro conflito, ainda restava um ano para concluir o magistério, e tinha também o sonho do "Direito". Mas o desejo de ser psicóloga falou mais alto, e sob o argumento de que faria o curso de psicologia para entender, conhecer e tentar ser uma como a Dona Cidinha, interrompi o magistério e prestei vestibular para psicologia e direito, ainda pensava em trabalhar como promotora, e quem sabe aplicar os conhecimentos que teria com a psicologia.

Com os resultados dos vestibulares, eis que surge o segundo conflito: o Direito em Ribeirão Preto, perto de casa, de tudo e de todos, ou a psicologia, lá em Assis, longe de tudo e de todos. E mais uma vez a psicologia e o espírito aventureiro falaram mais altos, e lá fui eu pra Assis, onde fiquei por cinco anos cursando a UNESP e fazendo estágios em todas as áreas possíveis e imagináveis.

Após a conclusão da graduação mudei para São Paulo, para fazer pós-graduação na PUC em psicanálise e em Psicologia Hospitalar aqui no HC, de onde nunca saí, trabalho também em outros locais, mas o Serviço de Geriatria sempre foi minha preferência.

→ Pág. 2

Sumário

- Pág. 1 - Entrevista com Dra. Valmari Cristina Aranha, psicóloga do HC-FMUSP.
- Pág. 2 - Editorial e Breves Notícias.
- Pág. 3 - Saúde, com os artigos: Sintomas da Depressão e os Benefícios da Água.
- Pág. 4 - Mensagens e Poesias
- Pág. 5 - Espaço Livre com depoimentos de gamistas
- Pág. 5 - Atividades do Pós-Gamia
- Pág. 6 - Passa Tempo – Caça Palavras e Receitas

JG - Quais são os ramos básicos da psicologia?

Psicologia organizacional, educacional, clínica e hospitalar, cada uma destas áreas com suas subdivisões, que cada vez mais vem se ampliando e se especializando. Hoje o psicólogo encontra-se inserido em quase todo o mercado de trabalho, apesar de ainda haver muito desconhecimento e preconceito quanto ao nosso trabalho.

JG - O que a levou a optar pela assistência aos idosos?

Acredito que nada acontece ao acaso, minha inserção no Serviço de Geriatria não se iniciou por opção, mas se mantém por identificação e por muita satisfação. Fiz aprimoramento em psicologia hospitalar na gastro-clínica, e ao término prestei concurso para efetivação e fui designada para a geriatria. Acredito que não conseguimos controlar tudo o que entra em nossas vidas, mas somos responsáveis pelo que permanece, e no caso, já dura 11 anos.

JG - Como podem ser encarados, sob o prisma da psicologia, os problemas mentais que hoje afligem uma grande parte dos idosos?

Muitos destes problemas são frutos da dificuldade na aceitação do envelhecimento e de encontrar novas formas de satisfação, ficar preso ao passado, aos problemas e às perdas pode fazer muito mal. Manter convívio social e preservar a autonomia são excelentes aliados para o envelhecimento bem sucedido.

JG - Quais são as dificuldades para o desempenho das suas funções, considerando os recursos materiais e humanos disponíveis?

Partilho das mesmas dificuldades que a maioria dos profissionais que atuam dentro de grandes centros, nem sempre temos espaço físico adequado e disponível, o que não impede que atividades sejam realizadas, adaptação, flexibilidade e compreensão são grandes aliados nestas

situações.

Tempo também é algo raro, mas o que não falta é psicólogo querendo atuar com idosos, tenho lista de espera para estágio.

JG - Considerando o Gamia um empreendimento pioneiro de sucesso, não deveria, pelo tempo de sua existência, e os resultados obtidos, estar merecendo ter amparo mais consistente dos órgãos públicos para atingir de forma mais ampla à população da faixa etária da terceira idade?

Não tenho dúvidas que sim, mas sei que fazemos parte de uma sociedade que ainda tem preconceitos e dificuldades quanto ao próprio envelhecimento, e as políticas públicas fazem parte deste contexto, porém, ainda sou otimista. Mudanças já têm acontecido e a tendência, não só em função do aumento da expectativa de vida e do número de idosos no Brasil, mas da participação ativa dos idosos na política, é que este cenário mude, mas não podemos esperar passivamente, temos que fazer a nossa parte.

JG - Há algum fato que ficou marcado, durante o seu trabalho no Gamia?

Não saberia eleger um único fato, cada momento no Gamia é muito especial pra mim, cada sorriso, cada choro, cada abraço, cada discussão, cada piada, ficaria descrevendo aqui por horas.

O que posso dizer é que nunca saio de um encontro ou de uma festa do Gamia da mesma maneira que entro!

JG - Finalizando, qual mensagem de estímulo e esperança aos idosos?

Viver a vida possível, seja ela qual for, com quem for e como for, lembrando sempre que ela é nossa, e que ninguém é mais responsável por ela do que nós mesmos!!!!

EDITORIAL



O Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial "GAMIA",

estará completando 24 anos no dia 17 de julho de 2008 e, ainda jovem, tem muitos anos para proporcionar aprendizado e dedicação à saúde e bem estar do idoso.

Parabéns a todos os gamistas e também aos novos recém-chegados neste ano e ainda os que estão por vir desfrutar do nosso convívio, saudável e empreendedor, com muita saúde e alegria de viver.

Agradecemos essa oportunidade ao Dr. Wilson Jacob Filho, diretor do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas, idealizador e fundador do Gamia.

Maria Helena C. Miranda

NOTÍCIAS BREVES

Falecimentos

Notificamos o falecimento de **Julita Heidmann**, (Gamia 2006) e de **Akira Nakamura**, (Gamia 2007) amigos de quem nos lembraremos sempre com muito carinho.

Errata

Na Edição nº 24, foi mencionado erradamente o mês de "MARÇO - 2007", como mês da divulgação do jornal. No entanto, o correto é mês de "MARÇO - 2008", nossas desculpas.

Para Refletir

Que todas as gerações encontrem na família apoio sólido e cresçam na verdade, no respeito e no amor. E que esse amor seja mais forte que as crises, fraquezas, dramas e dores. Que a verdade seja o caminho certo e que o respeito perdure para sempre.

Aniversariantes

A todos que comemoraram seus aniversários nos meses de abril a junho de 2008, parabéns e os nossos votos de muitas felicidades.

Comissão do Jornal

Tomar uma Atitude

O que mais me preocupa não é o grito dos violentos, nem dos corruptos, nem dos desonestos, nem dos sem caráter, nem dos sem ética. O que mais me preocupa é o silêncio dos bons.

Martin Luther King

Inscrições para novos alunos – UNAPES -

Universidade Aberta para o Envelhecimento Saudável do serviço de geriatria do HCFMUSP

Data.....: 18/Julho/2008

Horário.....: Das 8 a 15 horas

Local: Propes - Prédio dos

Ambulatórios/HC, andar intermediário entre andar térreo e sub-solo

Precisa ter 60 anos completos e já ter acompanhamento médico, de qualquer local.

Comissão do Jornal

SAÚDE

Sintomas de Depressão

Os sintomas da depressão podem cair 47% com exercícios, diz estudo.

Praticar exercícios aeróbicos cinco vezes por semana pode diminuir pela metade os sintomas da depressão, de acordo com um estudo norte-americano.

É a primeira vez que exercícios físicos são avaliados como tratamento isolado da depressão, sem associação com o uso de medicamentos.

Os pesquisadores do Centro Médico Southwestern, da Universidade de Texas, acompanharam 80 pacientes. Um grupo fazia exercícios cinco vezes por semana. O outro malhava apenas três vezes a cada sete dias.

Os resultados mostraram que, após três meses de treinos, o grupo que exercitava cinco vezes por semana reduziu os sintomas em 47%. No grupo que malhava menos, a melhora nos sintomas da depressão ficou em 30%.

Fonte: Jornal DESTAK,

Edição de 15/03/2008



Os Benefícios da Água

A água é fundamental para a nossa existência. Embeleza e tonifica o corpo, previne doenças e desperta nosso lado positivo. A água é o alimento mais importante de nossa dieta alimentar.

O corpo humano não tem a capacidade de armazená-la para utilizar quando for necessário. Por isso, para o bom funcionamento de nossos órgãos e para manter a nossa saúde, necessitamos repor a água que perdemos.

Calcula-se que a perda seja de 2,5 litros a cada 24 horas, em média. Pode sofrer uma variação de acordo com o nosso tipo de trabalho, atividade física praticada e a temperatura e umidade do lugar em que vivemos.

É verdade que com a alimentação repomos boa parte dessa perda de líquidos – as frutas, verduras, iogurtes e sopas contêm grande quantidade de água, mas não a quantidade suficiente.

A melhor hora para beber um bom copo de água é quando o estômago não está fazendo a digestão, ou seja: ao levantar, 15 minutos antes de comer, antes de ir dormir...

Não é apenas durante o verão que aumenta a nossa necessidade de água. O ar condicionado e a calefação nos fazem perder mais líquidos.

Desde a antiguidade, a água tem sido utilizada para tratar numerosas doenças. Seu uso, tanto por via interna quanto externa, previne uma gama de enfermidades, pois a ela são atribuídas grandes propriedades terapêuticas.

Bebendo água, ativamos nosso organismo e nos livramos das toxinas, que com frequência, saturam nossos órgãos e provoca cansaço, mal-estar e acabam em doenças.

A água ativa nosso sistema de eliminação de impurezas, principalmente a atividade renal. É uma grande aliada de nossos rins.

Cerca de 75% de nosso organismo é composto por água, e ela se encontra em todos os tecidos e células. Praticamente todas as reações químicas que se realizam em nossos corpos utilizam água. Bebê-la em quantidade suficiente: 1,5 a 2 litros por dia traz benefícios aos pulmões, é fundamental para o tratamento de resfriados e

é especialmente recomendada aos fumantes. Melhora os movimentos peristálticos do intestino. Quem tem dificuldade de evacuar deve tomar um copo grande de água morna ao levantar-se.

A boa hidratação mantém nossa pele em boas condições, evita as rugas precoces, devido ao ressecamento, e deixa nosso rosto mais saudável. Antes de aplicar o creme hidratante, pense se já tomou um copo de água bem grande! As duchas frias são tonificantes e revitalizantes.

Devemos começar a jogar o jato de água pelas pernas, depois os braços – das mãos para os ombros. Quando o corpo já estiver acostumado, aí direcionamos o jato para o peito. Devemos insistir mais nas extremidades e no rosto e não ultrapassar 5 minutos. O tronco deve receber apenas alguns segundos de água fria. Tempo demais, pode resfriar os órgãos. Já os banhos quentes nos ajudam a relaxar. Também estimulam a produção de endorfinas, os chamados hormônios da felicidade. Uma banheira e água na temperatura entre 36 e 39°, na quantidade suficiente que cubra nosso corpo, deixando apenas nosso rosto de fora. Um mínimo de dez minutos e um máximo de 20 minutos é o tempo ideal e recomendado para obter o máximo de benefícios. Podemos acrescentar à água quente 3 a 4 gotas de óleo essencial de alguma planta medicinal, que serão inaladas e também absorvida pela pele, incrementando o relaxamento e o bem-estar.

O exercício na água, seja na piscina ou mar, melhoram nossa condição física e nossa saúde de maneira agradável, sem esforço. São recomendados para pessoas de todas as idades porque tem a grande vantagem de não sobrecarregar as articulações com nosso próprio peso.

Em geral, qualquer atividade física realizada dentro d'água beneficia as funções pulmonares, cardíacas, a circulação sanguínea, além de estimular o metabolismo. São especialmente indicadas às pessoas estressadas, nervosas, e sedentárias e que sofrem de doenças devidas a problema de postura.

Bebendo água, ativamos nosso organismo e nos livramos das toxinas

Fonte: Gazeta do Tatupapé – Zona Leste

Edição de 10a 16/02/2008

O Amigo Aprendiz

Quero ser o teu amigo.
Nem demais e nem de menos.
Nem tão longe nem tão perto.
Na medida mais precisa que eu puder
Mas amar-te sem medida e ficar na tua vida
da maneira mais discreta que eu souber.
Sem tirar-te a liberdade.
Sem jamais te sufocar.
Sem forçar tua vontade.
Sem falar quando for hora de calar,
e sem calar, quando for hora de falar.
Nem ausente nem presente por demais,
Simplesmente, calmamente, ser-te paz...
É bonito ser amigo.
Mas, confesso,
É tão difícil aprender!
E por isso
eu te suplico paciência.
Vou encher este teu rosto
de lembranças!
Dá-me tempo
De acertar nossas distâncias!

*Colaboração: Manoelita Pinal Del Santoro
Gamista 2002*

Mensagem

Tenha sempre presente que a pele se enruga, o cabelo embranquece e os dias convertem-se em anos, mas o que é importante não muda.
A sua força não tem idade, o seu espírito é como qualquer teia de aranha: atrás de cada linha de chegada há uma de partida.
Atrás de cada conquista vem um novo desafio.
Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo.
Se sentir saudade do que já fazia, volte a fazê-lo.
Não viva de fotografias amareladas.
Continue, mesmo quando todos esperam que desista.
Não deixe que enferruje o ferro que existe em você.
Faça que, em vez de pena, tenham respeito por você.
Quando não conseguir correr atrás dos anos... Trote.
Quando não conseguir trotar... Caminhe.
Quando não conseguir caminhar... Use uma bengala.
Mas nunca se detenha. E nem desista jamais.

*Madre Teresade Calcutá
Colaboração: Zilda DiasVolpato (Gamia 2008)*

Frases de Mulheres Famosas

Eu sou aquela mulher que fez a escalada da montanha da vida, removendo pedras e plantando flores.

Cora Corolina

Continua apesar de todos esperarem que abandones, não deixe que se enferruje o ferro que há em ti.

Madre Tereza de Calcutá

Nunca se deve engatinhar quando se tem o impulso de voar.

Hellen Keller, escritora e educadora

Só o Amor nos faz perseverar

As pessoas são irracionais, ilógicas e egocêntricas. Ame-as mesmo assim.
Se você tem sucessos em suas realizações, ganhará falsos amigos e verdadeiros inimigos. Tenha sucesso mesmo assim.
O bem que você faz será esquecido amanhã. Faça o bem mesmo assim.
A honestidade e a franqueza o torna vulnerável. Seja honesto mesmo assim.
Aquilo que você levou anos para construir, pode ser destruído de um dia para o outro. Construa mesmo assim.
Alguns têm verdadeiramente necessidade de ajuda, mas podem ataca-lo se você o ajudar. Ajude-os mesmo assim.
Se você der ao mundo e aos outros o melhor de si, você corre o risco de machucar-se. Dê o que você tem de melhor mesmo assim.

Madre Tereza de Calcutá

O Valor do Sorriso

Um sorriso não custa nada e nos traz muita felicidade não diminui a pessoa que dá e dura uma eternidade.

Ninguém é tão pobre assim, que um sorriso não possa dar, e ninguém é tão milionário, que não precisa aceitar.

Quando o sorriso é amigo, cresce a nossa felicidade; fortalece o nosso espírito e fortifica nossa amizade.

Um sorriso espontâneo, Combate a nossa tristeza; alivia a nossa angustia e pacífica com certeza

O sorriso tem tanto valor, que o dinheiro possa pagar, quem quiser saber o preço primeiro aprenda a amar.

O sorriso anuncia a paz e contagia nossos irmãos aumenta a nossa alegria lá no fundo do coração.

Hoje nós somos felizes, vamos sorrir e cantar, nossa alegria é grande, que nos ensinou amar.

Autor Desconhecido

O que eu gosto de fazer

Eu, *Mário Trindade*, gosto muito de estar com minha família, participar de festas e almoços, quando estão todos reunidos, para mim é uma satisfação imensa.

Adoro levantar cedo para fazer caminhadas, alongamento e novas amizades.

Gosto também de jogar bilhar no final da tarde com meus amigos e jogar conversa fora.

Quando estou em casa ajudo a minha esposa e, nos intervalos, gosto de assistir aos noticiários na TV.

Mário Trindade - Gamia 2008

Experimente outra vez

Quando as coisas vão erradas, não pense que todos os seus esforços têm sido em vão. Talvez tudo foi para melhor, por isso sorria e experimente outra vez! Pode ser que o seu aparente fracasso venha a ser a porta mágica que o conduzirá para uma nova felicidade, que antes você jamais conheceu.

Você pode estar enfraquecido pela luta, mas não se considere vencido. Isso não quer dizer derrota.

Não vale a pena gastar seu precioso tempo em lágrimas e lamentos. Levante-se e enfrente a vida outra vez.

E, se você guardar em mente o alto objetivo de suas aspirações, os seus sonhos se realizarão, tire proveito dos seus erros, colha experiências das suas dores e então, um dia você dirá: "Graças a Deus", eu ousei experimentar outra vez.

*José Antonio Matias (Gamia 2008) e
Esposa Maria Emilia Matias*

Gente Feliz

Eu, *Marlene De Marco*, em meados de setembro de 1965, trabalhava em uma administradora de imóveis, em Campinas, quando entrou em minha sala um jovem e elegante senhor, com uma pasta executiva, trajando terno azul-marinho e gravata, a procura de uma casa para alugar. Este senhor era o Jansen, que se tornou meu querido e amado marido e me faltam adjetivos para qualificá-lo positivamente.

Vinha trabalhar na GE, e precisava residir na cidade, pois morava em São Paulo.

Namoramos por vários anos, e ele novamente voltou para São Paulo, e aí não teve mais jeito; casamos.

Vivemos nesta grande e acolhedora cidade até hoje. Durante estes anos, muitas coisas aconteceram na parte de doenças crônicas, perdemos nossos pais, familiares, entes queridos e inesquecíveis. Os enteados são três e cinco netas, verdadeiras pedras preciosas.

Sinto-me a vontade para falar da nossa relação matrimonial, formada em base de fidelidade, harmonia, amor, respeito, dedicação e muita, mas muita compreensão, sem perder nossa individualidade.

Como em todas as idades temos nossos encantos e dificuldades, estamos envelhecendo com muita qualidade de vida, e um dos motivos que tornam nossa velhice saudável, são os ensinamentos do Gamia (*Jansen 2006 e Marlene 2007*) e atualmente a UNAPES.

Aproveito a oportunidade para registrar os nossos agradecimentos, a todos os profissionais comprometidos nesses programas, os quais não medem esforços para nos ajudar.

O mapa impresso em nossos corações é do amor, humildade e da caridade.

Amas e serás amado.

*MarleneDe Marco
Gamia2007*

ATIVIDADES DO PÓS-GAMIA (de Agosto a Outubro de 2008)

Local.....: CECAFI
Rua Teodoro Sampaio, 515

Horário.....: Das 13 as 16 horas – Sexta-Feira

Coordenação.....: Sílvia Tamai

Dia 08/08/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Palestra ...

Dia 22/08/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Palestra ...

Dia 12/09/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Palestra ...

Dia 26/09/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Comemoração do Dia do Idoso
e Divulgação da Edição nº 26 do
Jornal do Gamia

Dia 03/10/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Palestra ...

Dia 17/10/2008 13 h – Informações Gerais
14 h – Palestra ...

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

PASSA TEMPO E HUMOR

ELES E NÓS

Guerreiros que
A lcançam vitórias
Multiplicam-se,
I luminam muitas vidas e
A mam o que fazem

São os guerreiros do **GAMIA**, - Grupo de **Assistência** Multidisciplinar ao **Idoso** Ambulatorial, Hospital das Clínicas da FMUSP, que há 24 anos vem **proporcionando** aos idosos uma **qualidade** de **vida** melhor.

Parabéns a esse **peçoal** maravilhoso que leva seu **trabalho** a **sério** e com responsabilidade, muito obrigado Dr. **Wilson** Jacob Filho e Equipe.

Parabéns também a nós **gamistas** e à comissão do **Jornal** do Gamia, por termos o **privilégio** de estar aqui, hoje, comemorando o 6º **aniversário** do nosso jornal e os 24 anos de existência do GAMIA.

Zuleide CanaliMachado

O Malamém

A professora pergunta para as crianças:
De que vocês tem mais medo?
A Mariazinha respondeu: do bicho papão.
O Zezinho falou: eu tenho medo da cuca.
O Joãozinho falou: eu tenho medo do malamem!
A professora perguntou: Joãozinho o que é malamem?
Joãozinho falou: não sei professora mais de noite a mamãe sempre fala : "Livrai-nos Senhor do mal amém!

Autor Desconhecido

Agora, exercite sua memória identificando as palavras em negrito e grifadas no

Caças Palavras

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

ANTES DE PARTICIPAR DO GAMIA



APÓS PARTICIPAR DO GAMIA

RECEITAS

Torta de Ricota

Ingredientes

- 400g de ricota
- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite comum
- 3 Gemas de ovos
- 4 Colheres (de sopa) de açúcar
- 2 Colheres (de sopa) de amido de milho
- 1 Colher (de sopa) de Margarina
- 3 Claras de ovos em neve

Modo de Preparar

Bata todos ingredientes no liquidificador, menos as claras.
Coloque a massa do liquidificador em uma tigela e misture manualmente com as claras em neve.
Asse em assadeira refratária untada.
Depois de assada, coloque a cobertura que desejar, que pode ser: goiabada derretida; geléia de framboesa ou qualquer outra, a seu gosto.

Colaboração: Álvaro Alfarano (Gamia 2008) e Marli Alfarano (esposa)