



# 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 26

SETEMBRO - 2008

TIRAGEM: 400 Exemplares

## Parabéns Idosos



**Grupo Verde:** Aristheu, Aracylo, Tomoco, Mário, Antonia, Joana, Oswaldo, Elda, Elvira, Carlos, Dirce, Norma e João - Jaime e Guilherme (Ausentes)



**Grupo Amarelo:** Matias, Mário, Helena, José, Álvaro, Hilda, Chee Lou, Messias, Teresa, Geny, Fernando, Maria José, Antonio, Maria Manuela e Zilda

### Dos Anos Dourados... Aos Sonhos das Quartas-Feiras

Corria a década de 60... faz muito tempo. Nós todos, lá estávamos, ao som da orquestra e coral do Ray Coniff. Eram baladas regadas a Cuba Libre, nos animados bailinhos dos sábados e domingos, quando "um sonho a mais não faz mal". Éramos um bando de jovens amigos, nos distantes anos dourados... mas parece que foi ontem. Jovens, ainda procurando caminhos, o que provocava uma certa confusão, mas era uma bagunça gostosa de se participar, de sentir, de se viver. E, nessa quase anarquia, nosso bando respeitava a verdade de cada um, colocadas lado a lado, para se encontrar a verdade única: o sonho da felicidade. Ambição pretenciosa? Lógico! Pior a falsa modéstia do que a mentira desnecessária.

E naqueles anos distantes, formou-se o bando, entre brigas e palavrões, rapidinho conciliações. Muitas besteiras, algumas geniais. Propósitos puros, outros nem tanto, ensinamento, aprendizado. Idéias burras (esta?), inteligentes, retrógradas, avançadas e, acredito, até um pouco de demagogia. Moças bonitas, moços bonitos e feias e feios. Pseudos intelectuais, trabalhadores e

Vagabundos, sábios, atletas, bêbados e poetas – nosso bando tinha de tudo – até homens de boa vontade, que nunca terão paz na Terra.

Hoje, depois de muitos anos, até duvidamos: será que esse bando realmente não existiu? Nós, que trilhamos estradas tão diferentes, nos encontramos agora, em outro lugar. Não mais como um bando dos sábados e domingos, da Cuba Libre, das baladas do Ray Coniff. Mas agora como um grupo de verdade das quartas-feiras do Gamia, o Grupo Amarelo, mas com o mesmo desejo: sonhar com o que poderia ter sido realidade, se tivéssemos nos encontrado naqueles anos dourados. Anos distantes que, assim como os sonhos das quartas-feiras, ficaram na lembrança de muitos, no esquecimento de outros, no desejo de alguns, mas... na saudade de todos. Por quantas quartas-feiras... ?

*Fernando de Matos  
Gamia 2008*

### SUMÁRIO

- 1 - Grupos do Gamia 2008 e Anos Dourados.
- 2 - Editorial, Breves Notícias e Saúde.
- 2 - "Musculação" o que devemos saber?
- 3 - Mensagens e Poesia.
- 4 - Espaço Livre, com textos recebidos de idosos e leitores familiares de gamistas.
- 5 - Atividades do Pós-Gamia, programadas para o próximo trimestre
- 6 - Passa Tempo

### COMISSÃO DO JORNAL

**Érica Maria S. 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

### Idoso cada dia melhor



Mais um ano se passou, e estamos aqui para falar do dia do idoso, que agora se comemora no dia 1º de Outubro, como sendo o “Dia Internacional do Idoso”. Felizes por conseguir mais direitos e também ganhando o respeito pela idade.

Muitas coisas boas aconteceram. O próprio idoso está saindo da toca, do sedentarismo,

querendo envelhecer com saúde, lembrando que isso só é possível porque contam com pessoas maravilhosas que se preocupam em ajuda-los a ter uma boa qualidade de vida. Ensinando como cuidar da saúde, tomando os remédios direito e nas horas certas, conscientizando-os a praticar atividades físicas e ter uma alimentação saudável.

As Universidades Abertas e programas sociais direcionados aos idosos, com palestras, oficinas, atividades físicas, de lazer, etc.,

contribuem muito, motivando o idoso a sair de casa, ocupando o seu tempo de maneira saudável, interagindo com as pessoas.

Tem muito a agradecer aos profissionais competentes e dedicados a uma causa tão bonita.

Parabéns a nós idosos e as pessoas que nos ajudam e ensinam a lutar pelos nossos direitos. Saber também que temos deveres; respeitar para ser respeitado.

Caminhamos para ser o país com o maior número de idosos. Se vamos viver mais tempo, é importante buscarmos nossa independência e autonomia, procurando viver bem com os nossos familiares e amigos e absorvendo tudo de bom que nos é ensinado.

*Auristela Batista Lopes*

## BREVES NOTÍCIAS

### Dia Internacional do Idoso - 1º de Outubro

Por recomendação da Organização das Nações Unidas (ONU), 1999 foi o Ano Internacional do Idoso, em reconhecimento ao fato de que a população mundial está envelhecendo, o que pode significar a possibilidade de amadurecimento das relações sociais, contribuindo em muito para paz e o desenvolvimento no século XXI.

Com o tema uma sociedade para todas as idades, os países foram chamados a refletir, discutir e agir para que pessoas idosas e também de todas as idades, vivam de maneira digna, com respeito a seus direitos. Em 1990, a ONU designou a comemoração do Dia Internacional do Idoso em 1º de outubro, que é celebrado anualmente desde então.

*Fonte: (Portal Unimed, com informações de WHO / OPAS / IBGE) [www.unimed.com.br](http://www.unimed.com.br)*

## SAÚDE

### Musculação, o que devemos saber?



É isso mesmo, **Musculação**, ou se preferir: Treinamento com Pesos; ou Treinamento de Força; ou Treinamento Resistido, tudo significa a mesma coisa. Então, o que muda? Muda quem trabalha com os pesos, isto é, os **Fisiculturistas** (homens ou mulheres com muita massa muscular) usam o nome de Treinamento com Pesos, já os atletas de outras modalidades (vôlei, basquete, natação, etc.) chamam de Treinamento de Força. Nas academias chamamos de Musculação e nós no CECAFI – Centro de Estudos em Ciências da Atividade Física da Disciplina de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP, chamamos de **Treinamento Resistido** e será este o termo que utilizaremos daqui para frente. O Treinamento Resistido é o termo utilizado em pesquisas que estudam os benefícios desta modalidade esportiva para a promoção de saúde,

recuperação de lesões, tratamento e/ou prevenção de doenças no envelhecimento ou se preferir Grupos Especiais.

Esta nova forma de olharmos para o Treinamento Resistido, é diferente da forma que a musculação até hoje é divulgada no meio esportivo, nos clubes e academias. O CECAFI estuda este público, principalmente os indivíduos com mais de 60 anos de idade.

Os benefícios do Treinamento Resistido para este grupo de indivíduos, estão muito bem documentado visto que:

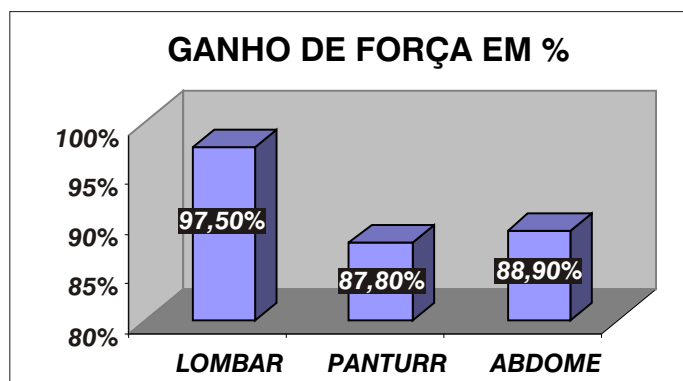
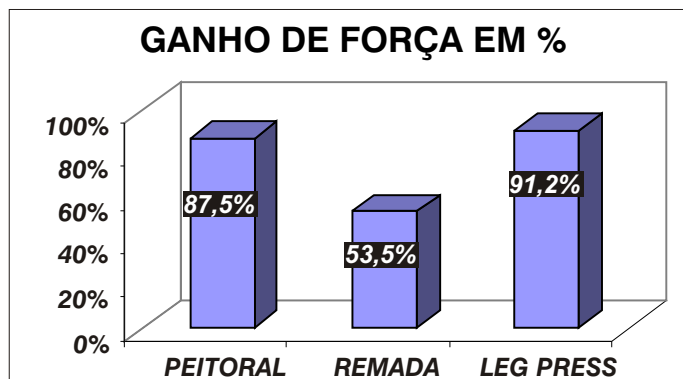
- Diminui a gordura corporal;
- Aumenta a massa muscular;
- Aumenta o Metabolismo Basal;
- Aumenta a sensibilidade à insulina;
- Aumenta o Colesterol bom (HDL);
- Diminui o Colesterol ruim (LDL);
- Diminui a Pressão Arterial;
- Aumenta a força;
- Aumenta a Resistência;
- Aumenta a Flexibilidade.

A UNAPES – Faculdade Aberta para o Envelhecimento Saudável da Disciplina de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP, criada em 26 de dezembro de 2006, tendo como meta preparar o idoso para assumir o papel de multiplicadores de opinião, na comunidade.

Teve sua primeira turma em agosto de 2007 logo após a aprovação pela comissão de Cultura e Extensão Universitária da FMUSP. Com o objetivo de ser um

ambiente favorável de promoção do Envelhecimento Saudável, que utilize a educação permanente estimulando ações de cidadania e inclusão social, com participação gratuita direcionada a pessoas com 60 anos ou mais. Em janeiro de 2008, o Treinamento Resistido, foi implantado na disciplina de Atividade Física da UNAPES e o CECAFI começa o seu trabalho com 16 participantes da UNAPES. Foram quatro meses de trabalho, realizando dois treinamentos semanais com duração máxima de 1 hora por treinamento, todos tiveram suas pressões arteriais aferidas antes e após os exercícios realizados nos seis aparelhos, que são: **Press Peitoral; Remada; Leg Press; Extensor Lombar; Panturrilha e Abdome.**

Os gráficos abaixo demonstram os aumentos de forças Destes grupos após os 04 meses de treinamento



Os relatos das melhoras individuais são diversos: melhora do equilíbrio, a resistência para caminhada, a qualidade do sono, diminuição das dores (joelho, quadril, ombro, etc.) e auto-estima. Hoje nossos ex-alunos conseguem se imaginar em “academias comuns” em função do que aprenderam com esta experiência.

Bibliografia:

- 1- Graves J.E., Franklin B.A. – Treinamento Resistido da Saúde e Reabilitação - Editora Revinter.
- 2 - Fleck S.J., Kraemer W.J. – Fundamentos do Treinamento de Força Muscular - Editora “ArtMed”.
- 3 - Winett R.A, Carpinelli R.N - Potential Health-Related Benefits of Resistance Training - Review - Preventive Medicine, 33, 503-513, 2.001.

**Antonio César de Melo**

Prof. de Educação Física

Pós Graduado pelo CecaFi – FMUSP

Titular de Atividade Física da UNAPES

### Proteja sua Coluna

- Faça exercícios para fortalecer e alongar a musculatura das costas, que dá sustentação à coluna. O exercício também ajuda a manter a flexibilidade das vértebras. A intensidade deve ser moderada.

- Preste atenção nas posições adotadas no dia-a-dia para não forçar a coluna. Sentar-se sem apoio, por exemplo, causa rigidez nas vértebras, o que é um fator de risco para o surgimento das hérnias de disco.

- Na hora de sair da cama, evite fazer movimentos bruscos. Vire-se de lado, apoie o cotovelo e só então levante.

- Outra situação comum é pegar objetos no chão. Evite abaixar sem flexionar os joelhos, segure os objetos com as duas mãos perto do corpo e não se levante depressa.

- A tensão emocional também sobrecarrega a coluna, quando estiver em situações que causam stress, procure usar técnicas de relaxamento.

Fonte: Evelin Goldenberg

Reumatologista da Universidade Federal de São Paulo

## MENSAGENS E POESIAS

### Obras do criador

Deus fez o céu alto sem usar escada;  
Criou a lua com lindo esplendor;  
Formou a luz sem usar usina;  
De colorido enfeitou a mata,  
Provando ser ele o maior pintor.

Criou o gelo sem ter geladeira;  
Criou o sol que nos dá calor;  
Formou a música com a passarada,  
Onde o canário é o melhor cantor;  
O João-de-barro, em cima da paineira,  
Da natureza é o grande construtor.

Criou as flores sempre perfumadas,  
Onde visita o verde beija-flor.  
Criou a noite linda enluarada,  
Onde o poeta canta o seu louvor,  
Versos perfeitos em frases rimadas,  
Que ele oferece ao seu grande amor.

Criou os rios e as cachoeiras;  
Formou os peixes e o pescador;  
Criou as frutas de toda espécie,  
Cada uma delas com melhor sabor.  
Para mim Deus dá o dom da inteligência  
E, para fazer trovas, ele é o meu professor.

Enos B. Torres

Membro da Igreja Presbiteriana Independente (IPI).

### Os 5 Mandamentos de Hong Jin Pai

Acupunturista

1 - Reclamar da vida só causa estresse. Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho.

2 - Passamos a maior parte do dia no trabalho. Por isso, você precisa amar o que faz.

3 - Aproveite o trânsito para escutar alguma música de que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, ler.

4 - Seja otimista. Lembre-se de que todas as crises são passageiras.

5 - A terceira idade deve ser a melhor fase da vida.

Colaboração: Sra. Satako Sugimoto

## 10 Mandamentos para Viver Feliz na 3ª Idade

1º- Cuidar de sua aparência todos os dias: Vista-se bem. Arrume-se como se fosse a uma festa. A maior festa não é a vida?

2º- Não se trancar em casa: Não se julgue prisioneiro na sua própria casa. Saia à rua, faça passeios diários. A máquina imóvel enferruja.

3º- Amar o exercício como a si mesmo: Freqüente academia, faça caminhada. Contra a inércia, a agilidade.

4º- Evitar atividades e gestos de velho derrubado: A cabeça pesada, as costas encurvadas, os pés se arrastando, não. Que as pessoas olhem admiradas quando você anda.

5º- Não falar de sua velhice nem se queixar de suas dores: Acabará mais velho e doente do que realmente está. Ninguém quer saber de história de hospitais. Quanto mais velho o vinho, melhor fica.

6º- Cultivar o positivismo sobre todas as coisas: Tenha pensamentos positivos, bom humor nas palavras, alegria no rosto, amabilidade em seus gestos. Tenha a idade que sua mente permite. Às vezes não é uma questão de anos e sim de ânimo.

7º- Ser útil a si mesmo e aos demais: Não seja um parasita. Não viva na inércia, seja útil no dia a dia. Para ajudar, basta um sorriso, um conselho, um serviço.

8º- Trabalhar com suas mãos e mente: O trabalho é uma terapia infalível. Qualquer atitude de trabalho: intelectual ou artístico... É um remédio para todos os males, do corpo e da alma.

9º- Manter vivas e cordiais as relações humanas: Desde o convívio com a família, integrando-se com crianças, jovens e adultos. Assim, abrirá seu coração aos amigos, de forma que os amigos não sejam velhos como você.

10º- Não pensar a todo momento que o passado foi melhor: Deixe de condenar a todos e maldizer a todo momento. Lembre-se de que os espinhos nascem nas rosas. Positivo sempre, negativo jamais. O homem maduro deve ser igual à luz: um corpo opaco destinado a dar a luz.

*Autor Desconhecido*

## SÃO PAULO

São Paulo, cidade insone  
que dorme pouco bem acordada,  
onde o movimento é constante  
de veículos de toda sorte.  
Ônibus, carros e metrô  
cidade do cimento e do asfalto,  
e de grandes arranha-céus,  
onde a riqueza tem o seu berço.  
A Av. Paulista é seu cartão postal  
por onde gira toda a economia  
do país, estados e municípios  
Suntuosamente arquitetônica,  
com rios, parques e jardins;  
espalhando ao mundo a sua história.  
Porém, há também os reversos,  
em paralelo a toda sua glória,  
violência e pobres que vivem nas ruas,  
catando restos no lixo e papelão  
e muitas crianças quase nuas,  
pelas esquinas pedindo pão.  
Portanto: São Paulo é a cidade de todos  
que dorme pouco e em movimento,  
cidade das maravilhas e aconchegos  
abraça a todos, imigrantes e emigrantes  
sem fazer distinção de raça, cor ou religião,  
não procuram saber de onde vêm,  
seu acolhimento é humano e prestimoso  
é o universo para toda gente.  
SÃO PAULO! Vibrante pedaço do Brasil

*João Coelho*

## ESPAÇO LIVRE

### Braços Abertos

A cada segundo nos deparamos com pessoas que, durante grande parte de suas vidas trabalharam, trabalharam. Quando chega a aposentadoria, se sentem perdidas e até mesmo excluídas da sociedade para qual tanto contribuíram.

Sensibilizados com essa realidade, há 24 anos, magnânimos profissionais do Hospital das Clínicas tiveram a nobre iniciativa de fundar o grupo Gamia que, além de se preocupar com a qualidade de vida desses cidadãos, tem como principal meta, aumentar a auto-estima dessas pessoas e valorizar o potencial de cada um, muitas vezes adormecido à espera de um incentivo delas.

Hoje, graças à dedicação e do amor desta equipe multidisciplinar e dos voluntários de apoio, aprendemos a caminhar e proporcionar um futuro mais digno para as pessoas que nos procuram, oferecendo-lhes um pouco de dignidade, auto estima e diretrizes para que se sintam realmente valorizados.

Por tudo isso, o nosso muito obrigado a esses profissionais de saúde, que nos ensinaram a tirar a venda dos nossos olhos, para nos doarmos ao próximo.

*Helena Aparecida Navarro  
Gamia 2008*

### Admiradora do Jornal do Gamia, de Joinville/SC

Recebemos através da gamista Sra. Madalena Zamoiski Bustos, a seguinte correspondência da Sra. Magda Luque de Souza, de Joinville, SC.

*Prezados Senhores;*

*Moramos em Joinville – SC e tomamos ciência do trabalho dessa valorosa equipe do Jornal do Gamia através da minha sogra Sra. Madalena Zamoiski Bustos, a qual nos envia os exemplares através dos correios. O importante contato com os trabalhos desenvolvidos pelo grupo e cujas informações constantes do jornal, nos ajudam a ter melhor compreensão de várias coisas. A redação do Jornal do Gamia está de parabéns, pois o trabalho é muito bonito e muito útil*

A seguir a gentil contribuição da Sra. Magda, que veio em anexo a carta.

### Medicação

*Aceite-se, tal e qual é, buscando melhorar-se. Suporte com paciência as provas do caminho. Se você caiu, erga-se logo para seguir adiante. Se já conhece o que seja tentação, já sabe claramente como evita-la.*

Deixe de criar motivações a sofrimentos de que não tem necessidade.

Abstenha-se de relações que lhe prejudiquem a paz.

Não tente sanar amarguras da alma como medicações que lhe criem exagerada dependência.

Cultive fortaleza de ânimo e acolha a realidade, tal como se apresenta.

Faça todo o bem que puder, auxiliando a todos, mesmo quando não possa estar com todos.

Trabalhe sempre, confiando em Deus.

Não diga que isso é obvio ou que você já sabe tudo isso, porque os planos do bem devem ser infinitamente repetidos e a construção mais simples é sempre mais fácil de se fazer.

André Luiz

Colaboração: Magda Luque de Souza  
Joinville/SC

Prezada leitora **Magda**, ficamos honrados com suas considerações relacionadas ao trabalho que fazemos, bem como esta contribuição, para que o Jornal do Gamia venha atingir o seu objetivo, levando mensagens, informações, alertas e orientações aos meninos e meninas da 3ª Idade, para que tenham uma melhor qualidade de vida. Esperamos merecer sempre a sua atenção.

Com os nossos agradecimentos cordiais,

Comissão do Jornal

### As 5 fases

1º Amor

2º Paz

3º Paciência

4º Respeito

5º Responsabilidade

Madalena Zamoiski Bustos

### Atividades do Pós-Gamia

(Outubro a Dezembro de 2008)

Coordenação.....: **Silvia Tamai**

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

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

Dia 08/10/2008 - Passeio ao Pesqueiro (Quarta-feira) “MAEDA” 7 h – Andar Térreo	Dia 21/11/2008 - 13 h – Informações Gerais 14 h – Atividade ...
Dia 10/10/2008 - 13 h – Informações Gerais 14 h – Atividade ...	Dia 05/12/2008 - 13 h – Informações Gerais 14 h – Atividade ...
Dia 24/10/2008 - 13 h – Informações Gerais 14 h – Atividade ...	Dia 12/12/2008 - 13 h – Aniversariantes do Semestre
Dia 07/11/2008 - 13 h – Informações Gerais 14 h – Atividade ...	Dia 13/12/2008 - 10 h – Aniversário do Gamia (Sábado) “Andar Térreo”

## RECEITAS

### Torta Preguiçosa de Banana

#### Ingredientes

- 2 Xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 Xícara (chá) de açúcar
- 1 Colher (sopa) de fermento em pó
- 1 Pitada de sal
- 3 Ovos inteiros batidos
- 8 Bananas grandes

#### Modo de Preparar

- Untar uma forma de +/- 30 cmts.;
- Cortar as bananas em rodela ou fatias;
- Espalhar as bananas cortadas na forma;
- Em uma tigela, misturar a farinha, o açúcar, o fermento e a pitada de sal;
- Espalhar a mistura da tigela sobre as bananas e (se quiser) espalhar canela em pó e também uvas passas
- Colocar pequenos pedaços de manteiga em toda a forma;
- Espalhar os ovos batidos em toda a forma;
- Colocar para assar em forno pré-aquecido.

## Bolo de Maça e Coco

### Ingredientes

4 Colheres (sopa) de manteiga  
¾ Xícaras (chá) de Açúcar Mascavo  
2 Ovos inteiros  
1 Xícara (chá) de Leite  
2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo  
1 Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio  
1 Colher (chá) de Canela em Pó  
2 Maças verdes picadas  
100 Gramas de coco ralado.  
2 Colheres (chá) de Fermento em Pó

### Modo de Preparar

- Bata bem o açúcar mascavo com a manteiga e os dois ovos inteiros.  
- Acrescente o leite e a farinha de trigo; continua batendo;  
- Em seguida coloque o bicarbonato de sódio, a canela em pó, as duas maçãs picadas e o coco ralado, misturando bem.  
- Por fim, coloque o Fermento em pó  
Colocar toda a massa em uma forma untada de +/- 30 cmts e pôr para assar em forno pré-aquecido

## PASSA TEMPO

### Lixo Urbano

O **lixo** é hoje um dos maiores **problemas** enfrentados pela sociedade do mundo inteiro, por dois motivos: sua quantidade e seu perigo **tóxico**.

O lixo urbano, ou seja, produzido nas cidades, é formado principalmente por **matérias orgânicas**, sendo depositado em **lixões**, **aterros sanitários**, **usinas de compostagem** e em locais para incineração, mas tudo isso não resolve o problema.

A solução menos prejudicial para o meio ambiente é a reciclagem, que é o aproveitamento de materiais existentes no lixo para a produção de novos materiais, como papel, **papelão**, plásticos, **latas** e vidro. Pode-se até mesmo produzir energia através da produção de gases combustíveis liberados por restos orgânicos decompostos.

O lixo orgânico (restos de alimentos, frutas – enfim, tudo o que se decompõe) ainda pode ser reaproveitado transformando-se em adubo.

A reciclagem diminui a quantidade de lixo, economiza matéria-prima e energia, além de reduzir a poluição. Os materiais recicláveis são: **vidro**, alumínio, **papel**, tecido, palha, **plástico**, resíduos industriais, etc.

Fonte: Enciclopédia: Editora Meca  
Estação 25, página 19 - Reciclagem do lixo.  
Colaboração: Renato Stanzani Alvares.

## Caça-palavras

