



# 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 27

DEZEMBRO - 2008

TIRAGEM: 400 Exemplares



## “Feliz Aniversário ...?”

A mesa posta para a Ceia Santa. Muita comida de diversos tipos e para todos os gostos. Doces, iguarias e bebidas, nacionais e importadas. Uma verdadeira festa de aniversário. Em um canto, muitos pacotes, grandes e pequenos, presentes para todos e eram muitos. Muitos, todos reunidos, onde se podia notar que o tempo já passara por algumas gerações. E as gerações foram chegando, se cumprimentando, se avolumando, se comprimindo, até encher a casa. A casa cheia, de mesa farta, de boa ceia, na casa boa, na mesa cheia, na ceia farta. Nada falta.

Às mulheres perdão, não é machismo, soltavam a língua ferina de velas ao vento, ao vento forte. Aos homens perdão, não é moralismo, tomavam o porre nunca entendido, na ressaca de maré alta, na alta maré da ressaca de ontem. Aos mais jovens perdão, não é conflito de gerações, se exibiam ao som de um aparelho de som, requebrando as cadeiras, e quebrando as cadeiras. Às crianças perdão, não é caretece, subiam até nas paredes no gosto por uma brincadeira de mau gosto, essa brincadeira.

De repente, como que chamados por uma sirene, se atiraram à mesa, qual uma nuvem de gafanhotos devorando a plantação. Depois, empanturrados de comida e bebida começaram a cantar qualquer coisa que alguém berrasse, mesmo que o começo fosse pelo fim. Entremeio a carnes e vinhos, tratou-se de tudo. Negócios, problemas familiares, conjugais, comunitários, políticos, sociológicos e sexuais, até perderem o sentido do que os levava ali. Ali estavam sem qualquer sentido.

Na goela o pecado capital da gula, na língua o da maledicência, nos olhos o da cobiça, no rosto o da inveja, no coração uma tentativa, já desesperada, de ser bom, que só ficou numa boa tentativa já esperada. Feliz Natal! Desejaram-se uns aos outros.

Cantaram, dançaram e festejaram. Enfim, era uma festa de aniversário. No chão sujo e pisoteado, um cartão com a imagem do aniversariante esquecido em sua própria festa. Feliz aniversário... Jesus Cristo!

*Fernando de Matos*

## SUMÁRIO

**Pág. 1** - Feliz Aniversário ... ?

**Pág. 2** - Editorial, retratando a palavra de Cristo;  
- Colesterol, cuide de seu coração

**Pág. 3** - Depoimento de Dr. José Ephim Mindlin  
Mensagens e reflexão.

**Pág. 4** - Mensagens de Natal e de otimismo.

**Pág. 5** - Bala de Mel - Uma Rosa: escritos por  
um gamista.

**Pág. 6** - Jubileu de Prata, o Gamia completará 25 anos  
em 2009 - Receita “Bolo de Soja”  
- Nossa mensagem de Natal.

## EDITORIAL



### A Palavra de Cristo

#### “O meu preceito é este:”

Que todos se amem uns aos outros, como eu amei a vocês. Não há maior amor do que fazer qualquer sacrifício por quem cativamos.

Vocês serão meus amigos se fizerem como eu faço. Não mais os chamarei de servos, porque os servos não sabem o que faz o seu senhor, mas os chamo de amigos, porque trouxe

a vocês todo o conhecimento que ouvi de meu pai.

Não foram vocês que me escolheram, mas fui eu quem os escolhi e dei um destino a vocês, para irem e frutificarem para que seus frutos permaneçam a fim de que tudo que pedirem a meu Pai em meu nome, Ele lhes conceda. Mas isto peço a vocês: Amem uns aos outros assim como eu amei a vocês.

*Fernando de Matos*

## SAÚDE

### Colesterol: Cuide do seu coração!

O colesterol é um grupo de gordura necessária para o bom funcionamento do nosso organismo, mas que em excesso pode causar danos ao coração.

Concentração anormal de gordura circulando no sangue, principalmente de colesterol, pode acarretar problemas em longo prazo, como arteriosclerose (endurecimento das artérias) e doenças das artérias coronárias (entupimento). O colesterol em nosso organismo ligado às proteínas formam lipoproteínas. As duas principais lipoproteínas são a LDL (lipoproteína de baixa densidade), que está relacionada à deposição do colesterol nos tecidos (incluindo a parte das artérias) e a HDL (lipoproteína de alta densidade), que atua na remoção do colesterol dos tecidos. Por isso costumamos nos referir ao HDL colesterol, como o colesterol “BOM” e ao LDL colesterol, como “RUIM”.

Os níveis desejáveis de colesterol no sangue são:

- Colesterol Total: menor de 200 mg/dl
- Colesterol LDL: menor de 100 mg/dl
- Colesterol HDL: maior de 40 mg/dl (homens), e maior de 50 mg/dl (mulheres).

Nosso organismo recebe o colesterol de duas fontes principais: ingestão de alimentos ricos em gordura e pela fabricação própria, principalmente pelo fígado. A maior parte dos

Aumentos de colesterol no sangue é mais comum em indivíduos com uma alimentação rica em gordura.

As principais causas de aumento da concentração de colesterol no sangue são a hereditariedade (histórico familiar), dieta rica em colesterol (frituras, leite e derivados, integrais e ovos), obesidade, sedentarismo, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e alterações no funcionamento da glândula Tireóide (região do pescoço). As medidas a serem tomadas para a diminuição da concentração do colesterol são:

- Moderar a quantidade e o tipo de comida que você ingere, pois exerce grande influência na determinação de seu risco cardiometabólico e, portanto, de sua saúde.
- Ingerir alimentos mais saudáveis, pobres em gordura, podem diminuir seu peso e o acúmulo da gordura abdominal, reduzindo o LDL - colesterol.
- Comer muitos vegetais e frutas, preferindo alimentos orgânicos e frescos, de forma a assegurar um melhor aproveitamento das vitaminas e minerais.
- Preferir preparações assadas, grelhadas e cozidas.
- Utilizar gordura de origem vegetal (canola, milho, girassol, soja, etc.) nas preparações.
- Escolher os carboidratos complexos como os grãos integrais, que podem mantê-lo alimentado por mais tempo (saciedade).

- Dar preferência aos leites desnatados e queijos brancos, esses alimentos possuem menor concentração de gordura em sua composição.

- Realizar algum tipo de atividade física orientada por um profissional da área.

- Evitar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas.

- Consultar regularmente um médico e nutricionista para realização de exames e avaliações.

*Ieda Akemi Handa Honda*  
*Nutricionista*

*Fonte: Jornal “Centro em Foco”*  
*Julho de 2008*

## 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*



(Foto: Lúcia Mindlin Loeb)

Dr. José Ephim Mindlin

### Depoimento

A terceira idade é uma convenção que pode ou não corresponder a uma situação determinada. Considero auspicioso o fato de uma pessoa atingir a situação de mais idosa desde que sua saúde permita a continuidade de sua vida habitual. Manter uma existência ativa não depende só da gente, mas no que se refere a cada um de nós é importante levar uma vida ativa sem se deixar impressionar pelo avanço da idade. Estou convencido, aliás, de que essa vida ativa é uma das condições fundamentais do envelhecimento sadio. Não há critérios rígidos para definir o que se chama de terceira idade, mas chega-se mais perto da verdade, reconhecendo que existem dois tipos de idade: a cronológica, que os números a partir do nascimento definem, e a idade mental, que não tem limite nem comporta definições. Enquanto a pessoa mantém vivos os seus interesses e consegue continuidade do seu programa de vida através dos tempos, esta pode considerar que ainda não chegou o momento de ingressar na assim chamada "terceira idade". É claro que isso depende de algumas circunstâncias fora de nosso controle, mas quanto a mim, acho importante manter vivo o ritmo de nossas vidas, atendendo com isso nossos hábitos e aspirações.

O passar do tempo é inevitável como é inevitável o curso de água de um rio, mas o importante é manter o interesse pelas coisas e pelo mundo independentemente da idade em que estejamos vivendo.

#### Dr. José Ephim Mindlin

Nasceu em São Paulo em 8 de setembro de 1914. Formou-se em Direito em 1936, pela Faculdade de

Direito da Universidade de São Paulo. Advogou até 1950, quando foi um dos fundadores do Metal Leve S/A. De interesses muito diversificados, tanto no campo cultural, como da educação, da economia, da política (não partidária), da ciência e da vida empresarial, vem atuando de há muito em todos esses setores, fazendo parte de numerosos Conselhos e entidades, no Brasil e no exterior. Foi membro do Conselho Superior da Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), e Secretário da Cultura, Ciência e Tecnologia do Estado de São Paulo, quando estruturou a carreira de pesquisador. Foi um dos fundadores da UNIEMP, entidade destinada a promover a aproximação entre a Universidade e a Empresa. Fez parte do Conselho Nacional de Ciência e Tecnologia – CNPq e da Comissão Nacional de Tecnologia da Presidência da República. Foi presidente do Instituto de Pesquisa Tecnológica. Desde os anos 70 promoveu o apoio ao desenho industrial, tendo criado na FIESP, com Dílson Funaro e Luiz Villares, o Núcleo de Desenho Industrial que depois se transformou no Departamento de Tecnologia. Desenvolveu nesse campo contínuos esforços para a criação de um desenho industrial brasileiro. Foi durante muitos anos Vice-presidente da FIESP, tendo sido Diretor Titular do Departamento de Comércio Exterior e do Departamento de Tecnologia. Tendo nos livros um interesse central de vida, iniciou em 1927, aos 13 anos, a formação de sua biblioteca, hoje com cerca de 35.000 títulos, dos quais boa parte se compõe de obras raras.

Promoveu edições de cerca de 30 livros e revistas de arte e literatura, e de bibliografia brasileira.

### Felicidade Interior

Engajados na luta cotidiana, nem sempre estivemos próximos da perfeição e da bondade. **Mas é Natal** e uma imensa felicidade interior afirma-se em nós sobre os outros sentimentos, o sorriso que não demos, a palavra que calamos, o caminho que omitimos. Tudo é passado. Agora é hora de abrir os nossos corações. **Feliz Natal!!!**

Colaboração: José M. Santana  
Gamia 2007

### Lusinhas de Natal

Senhor Deus, como seria o mundo sem aquelas milhares de lusinhas que iluminam nossas noites de dezembro ... Como seria o mundo sem Natal. Pior: como seria o mundo sem a presença de vosso Filho Jesus entre nós!

Se já com a sua presença percebemos tanta maldade, quão pior seria sem a presença Dele. Mas foi justamente Ele que nos ensinou que é em meio à maldade que vós comprazeis em manifestar para nós que sois mesmo o Deus salvador... só podeis salvar a quem se julga perdido. E nós nos sentimos perdidos, mas não perdemos a esperança, pois as lusinhas nunca deixaram de brilhar: são vossos sinais de que podeis piscar ...mas nunca deixais de acenar: eis que estou convosco para sempre...

**Obrigado, Senhor Deus, pelo presente que nos destes**

Fonte: Internet

### Dias melhores

O mundo está em suas mãos. Tenha coragem e determinação para transformar momentos difíceis em grandes desafios, buscando na solidariedade um passo para dias melhores.

Neste Natal, que o grande potencial da humanidade revele-se em cada um de nós para o início de um novo ano. **Feliz Natal e Próspero Ano Novo**

Colaboração: José M. Santana  
Gamia 2007

### Para Refletir

Calar de si mesmo,  
**é humildade;**  
Calar de defeitos alheios,  
**é caridade;**  
Calar palavras inúteis,  
**é penitência;**  
Calar nos momentos oportunos,  
**é prudência;**  
Calar na dor,  
**é heroísmo;**  
Calar na verdade,  
**é omissão.**

Fonte: O Cotidiano e Você  
Volume 4



## Deus é Amor

Salve, salve o santo de nossos dias  
o filho de Deus o Messias,  
que nasceu para o mundo salvar.  
Veio para doutrinar o pecador,  
oferecendo sua vida e seu amor,  
para aqueles que nele acreditar.

Chegou ao mundo numa pobre manjedoura,  
iluminando a terra com estrela salvadora,  
ensejando aos Reis Magos uma missão.  
Viveu e sofreu em sua peregrinação  
em prol da humanidade e da religião  
na esperança de unir os povos, como irmãos.

Os séculos passam e tornam-se imortal,  
as homenagens a Jesus no dia de Natal,  
saudemos pois, com devoção e humildade,  
Lembrando que não é apenas data festiva,  
por trazer em seu bojo, uma lembrança seletiva,  
de um amor fraterno para a humanidade.

Mas o tempo passou, fluiu a hipocrisia,  
surgiram impostores, carrega a heresia,  
e a modernidade fez-se presente.  
Disseminou as crenças em quantidade,  
mas, nota-se a ausência de qualidade,  
qual o augúrio para o futuro dessa gente?

Irmãos! fraternidade é símbolo de amor,  
tornemos pois, fraterno e empreendedor,  
vamos rogar a Deus nosso Pai e Senhor.  
Para nos abençoar, nos dando paz e harmonia,  
livrando-nos das maldades do dia-a-dia,  
e que a esperança seja o balsamo do amor.

*João Coelho*

## Uma História

Um famoso palestrante começou um seminário segurando uma nota de 20 reais e perguntou: Quem quer esta nota? Mãos começaram a erguer-se. Eu darei esta nota a alguém, mas antes amassou a nota e perguntou outra vez se queriam o dinheiro, mãos se ergueram novamente, ele então jogou a nota no chão e pisou deixando-a imunda e mais amassada. Perguntou: Quem ainda quer esta nota? As mãos se ergueram novamente.

Aprendam: Não importa o que eu faça com esta nota ela ainda tem valor!

Conosco também é assim, às vezes somos amassados, humilhados, pisoteados, sujos por circunstâncias de nossa vida ou por coisas que fazemos levados por nossas necessidades humanas, e então nos sentimos desvalorizados e sem importância.

*Mas acreditem*, jamais perdemos nosso valor perante o universo, **perante Deus assim como esta nota não perdeu o valor para vocês.**

Autor Desconhecido

*Colaboração: Zulmira Cecato Magri  
Gamia 2007*

## O Semeador de Ilusões

Ele tinha muitos nomes. Nomes que, por qualidades, com certeza mais por defeitos, lhe davam, ou até por seus muitos afazeres e, muitas vezes, pela sua falta de afazeres. Afazeres que se misturavam às ilusões de sua cabeça e de seu coração.

Coração e cabeça que não definiam sua personalidade e nem lhe davam qualquer exatidão.

Exato era, provas tinham, diante de um compromisso assumido. Assumia a falha, resumindo sua culpa na ilusão de um sorriso. Sorriso claro, franco, transparente, como a ilusão de uma gota d'água.

Gota d'água que ele não escondia quando caída dos olhos, num momento de desilusão.

Desilusão que causava um sentimento de ternura, a muitos. A muitos, sua desilusão que causava uma ponta de alegria, por causa de uma ponta de inveja, dele. Dele, não havia promessas, nada se poderia esperar de seu ar alheio. Alheio a tudo e a todos, fazia tudo a todos, sem ninguém esperar. Esperar o que, de quem? Quem era ele? Ele fazia alegre, mesmo numa ilusão, quem ao seu lado triste estava.

Estava, muitas vezes, deixando triste, na desilusão, quem por ele chorava. Choravam ou riam, pela ilusão que ninguém conhecia, mas que todos viam. Viam, mas não conheciam e desconhecer é não saber. Saber dele era preciso? Precisar é quase depender. Depender dele? Dele quem? Quem era ele? Ele era apenas "O Semeador de Ilusões".

*Fernando de Matos*

## Mensagem

Cultive a alegria em dose máxima. Alegria, porém, não é barulho: é um estado de alma de quem sente em si a plenitude da vida.

A alegria provém de dentro de nós mesmos, da consciência tranqüila do cumprimento exato dos nossos afazeres, e vibrar em nós apesar de todos os sofrimentos, calúnias, e injustiças.

Seja alegre sempre e, quando a tristeza quiser encobrir o sol da sua vida, entoe um cântico de louvor ao Pai, e a luz brilhará novamente em você.

*Carlos TorresPastorino*

*Fonte: Minutos de Sabedoria*

## Felicidade

A vida é feita de coisas muito simples...

Cada um tem um jeito de se expressar...

Muitos não sabem dizer: "Eu te amo"

E acabam deixando passar o momento...

Deixando escapar 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 vivê-la!

*Fonte: O Cotidiano e Você*

*Volume 4*

## Bala de Mel

### O homem do bar

"Tem bala de mel?". A frase me chamou a atenção. levantei os olhos. Na outra ponta do balcão, se erguendo na ponta dos pés, uma garotinha sorria. Era muito bonita. Devia ter uns 4 ou 5 anos. Cabelos cor de mel. "Tem bala de mel?" Insistiu, estendendo a mãozinha com alguns trocados. Naquele instante me veio à lembrança, quando ainda garotinho também gostava de balas de mel. Eram caseiras, recheadas, verdadeiras. "Tem", ouvi o homem do bar responder, de olho no pouco dinheiro da menina. Voltei os olhos para os potes de balas. Não tinha de mel, nem daquelas de sabor artificial. Enquanto olhava o homem do bar pegar umas poucas balas, ouvia a garotinha falar: "Hoje é o Dia da Criança, mamãe me deixou comprar balas de mel". O homem do bar, agarrando o dinheiro, sequer respondeu. Sequer embrulhou as balas do dia da criança da garotinha. A menina saiu saltitante e feliz. Com o olhar, acompanhei sua figurinha até dobrar a esquina. Provavelmente, nunca mais vou vê-la. Mas cheguei a sentir a sua tristeza, quando colocou a bala na boca. Não era de mel. Tristeza, não tanto porque não eram de mel. Muito mais porque tinha sido enganada. Um dia, a menininha vai crescer. Mas em seu coração vai estar marcada a saudade do tempo em que ela acreditava nas pessoas. Tomei mais um copo de cerveja... com muita pena do homem do bar.

*Fernando de Matos  
Gamia 2008*

## Uma Rosa

### Você já sentiu uma rosa?

Vista é, com certeza, aquela flor que encontramos em muitos lugares. Que olhamos, mas, na realidade, nunca sentimos. A profundidade das cores, não importa se branca, vermelha, amarela, rosa, pouco percebidas. A delicadeza das pétalas, que desperta até o gosto pelo beijo afrodisíaco, perfeitas, macias. E o perfume doce, quase entorpecente, que nos tira da realidade do dia-a-dia e nos leva a sonhos tantos, quase inexplicáveis. Uma rainha, protegida por um exército de fiéis soldados, os altruístas espinhos. Sempre prontos a defendê-la. De vida pouca, na mesma contrária proporção de sua grande beleza. No cabelo de uma prostituta, no altar de uma santa venerada. Na cama de amantes apaixonados, no berço de uma criança pura. Sempre presente nos largos sorrisos das festas, até de festa do primeiro suspiro de um recém-nascido. E, também, molhada pela lágrima de uma despedida, muitas vezes a última sem retorno. Atirada como incentivo ao vencedor, ou oferecida como consolo ao perdedor. Uma rosa, sempre presente. Nunca, realmente, sentida.

*Fernando de Matos  
Gamia 2008*

## Alma do Povo

### Notas da Vida

Certo sábio disse um dia, Esta sentença é perfeita: "Experiência sem dor Raramente se aproveita".

Silêncio é um amigo certo, Guardando virtudes raras, No entanto, a palavra livre, Às vezes, tem muitas caras.

### Passos do Caminho

Sociedade é um jardim De expressão risonha e bela; Entretanto, a convivência Exige Muita cautela.

Se alguém de fere ou Abandona Desculpa e segue em frente, A ingratidão de um amigo É uma dádiva importante

### Provação

Não te revoltas se levas Uma existência sofrida, A provação, quando chega, Age em defesa da vida.

A imprudência nos assalta, O apetite nos domina... Em seguida nos entregam Aos tratos da medicina.

### Sabedoria e Ciência

Observando a mim mesmo, Anoto em linha geral, Os nossos irmãos mais loucos Estão fora de hospitais.

Sabedoria só age No que for justo e preciso; Mas a Ciência, por vezes, Age fora do juízo.

*Francisco Candido Xavier  
Por Cornélio Pires*

## ESPAÇO LIVRE / HUMOR

### JUBILEU DE PRATA

#### O Gamia completará 25 anos em 2009.

Estamos organizando uma Festa colossal para comemorar este evento em Julho de 2009.

Nas primeiras reuniões de 2009, os gamistas serão informados sobre todo o andamento dos preparativos para a festa.

Lembramos que as atividades do Pós-Gamia começarão no dia 06 de Março de 2009, no

CECAFI  
Rua Teodoro Sampaio, 515  
das 13 às 16 horas  
Sexta-feira

### Participem

*Dra. Silvia Tamai*

## Piadas de Natal

Um político honesto, um advogado generoso e Papai Noel andando pela rua quando viram uma nota de R\$ 50 reais.

Qual dos três a pegou?

- Papai Noel, porque os outros dois não existem!

O que é um Chefe Papai Noel?

- Aquele que só sabe encher o saco.

Apreendi que o homem tem quatro idades:

- quando acredita em Papai Noel,
- quando não acredita em Papai Noel,
- quando é o Papai Noel e
- quando se parece com Papai Noel

Se Deus é quem nos dá comida, a cegonha é que traz os bebês, o Papai Noel é quem dá os presentes, então, para que servem os pais?

É Natal.

No hospício, os médicos resolveram testar alguns loucos para ver quais poderiam passar as festas com a família.

Chegaram no primeiro louco e perguntam:

- O que é uma coisa de couro que se usa nos pés para caminhar?

O louco pensou, pensou e perguntou:

- Tem cadarço?!

- Tem ...

Então é sapato.

Muito bem, o louco foi aprovado. Quando saia, segredou para o outro louco que ia ser testado:

- Pergunta se tem cadarço. Se tiver, é sapato e tu estás livre.

Os médicos perguntaram ao segundo louco.

- O que é uma coisa de lata, com quatro rodas e um motor que a gente usa para andar?

O segundo louco pensou, pensou e perguntou:

- Tem cadarço?

- Não ...

Então é sapato mocassim ...

*Fonte: Internet*

## RECEITAS

### Bolo de Soja

#### Ingredientes

- 1 Xícara (de chá) de farinha de soja
- 1 Xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1 Colher (de sopa) de manteiga
- 2 Colheres (de chá) de farinha de rosca
- 1 ovo inteiro batido
- 2 Colheres (de sopa) de açúcar mascavo
- 1 Colher (de café) de sal
- ¾ de xícara (de chá) de leite

## Modo de Preparar

Peneirar o açúcar, a farinha de trigo e o sal.

Derreter a manteiga e misturar todos os ingredientes, sem amassar muito.

Fazer pequenos bolos e colocar em formas untadas enfarinhadas.

Levar para assar em forno pré-aquecido por 25 minutos

Bom Apetite

*Colaboração: Zulmira Cecato Magri  
Gamia 2007*

## Arroz Maluco com Bananas

### Ingredientes

1 Colher (sopa) de óleo

300 g de lingüiça calabresa ou bacon cortado em cubos

150 g de macarrão tipo cabelinho de anjo quebrado

5 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de colorau ou de páprica picante

3 cebolas cortadas em tiras

Pimenta vermelha picada a gosto, se desejar.

2 xícaras (chá) de arroz tipo parabolizado

3 bananas da terra cortadas em cubinhos e fritas

1 lata de milho verde escorrido

2 tabletes de caldo de legumes dissolvidos em 1 litro de água

Cheiro verde e pimenta biquinho em conserva para decorar

### Modo de Preparar

1) Numa panela em fogo médio com o óleo doure a lingüiça calabresa (retire a gordura excedente).

2) Junte os dentes de alho e o macarrão e deixe dourar.

3) Acrescente o colorau ou páprica, as cebolas, o arroz e refogue bem (+/- 3 minutos).

4) Frite bem as bananas e reserve.

5) Colocar no refogado o caldo de legumes fervente e mais 1 litro de água, se for necessário, e o milho escorrido.

6) Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo. Quando estiver quase secando, misture no refogado as bananas fritas, tampe a panela e deixe secar.

Decorre com cheiro verde picado e pimenta biquinho em conserva e tiras de banana frita

Sirva ainda quente acompanhado de salada.

*Colaboração: Maria Luiza de O. Bertaglia  
Gamia 2007*

## Um Desejo: Felicidades!

Editores, repórteres, redatores, pessoal da administração e publicidade, gente que faz este jornal, se juntam em um só agradecimento: Muito obrigado, a leitores de todas as idades e colaboradores que ajudaram e propiciaram a que pudéssemos estar juntos neste Natal. Na verdade, vocês fizeram este jornal. Com fatos, relatos, acontecimentos, histórias, entrevistas, que possibilitaram o conteúdo de nossas matérias e reportagens.

Certamente, algumas vezes não agradamos. E, vez ou outra, alguma coisa não nos agradou. Mas só conhece o doce do mel quem provou o amargo do fel. Desejamos, e gostaríamos com sinceridade, que todos tivessem a felicidade de sentir a vida bonita e gostosa, mesmo que, às vezes, não tanto.

**Boas Festas!**

*Comissão do Jornal do Gamia*