



# 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

[www.geriatriahcusp.org.br](http://www.geriatriahcusp.org.br)



ANO 7 - Nº 28

MARÇO - 2009

TIRAGEM: 400 Exemplares

## GERIATRA FALA SOBRE O GAMIA

Minha relação com o Gamia – Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial, também faz aniversário este ano. Em 1989, em uma noite na Internet, na maior competição esportiva e social da época de faculdade, conheci um amigo que me convidou a participar do Gamia. Na época, os alunos que já participavam do atendimento médico do Gamia eram os responsáveis pela sucessão dos mesmos, convidando outros que naturalmente tinham um perfil para um atendimento clínico de idosos, sob a supervisão direta de um grande professor, na mais pura concepção da palavra, Dr. Wilson Jacob Filho. Atendíamos nas 4<sup>as</sup> feiras, nas quatro salas, no horário do almoço, os idosos do ano e os que já estavam no grupo desde o início. Invariavelmente saíamos de lá no meio da tarde, atrasados para as atividades curriculares, mas com uma sensação maravilhosa de ganho pessoal.

Sem dúvida alguma, decidi por seguir na especialidade de Geriatria a partir da minha feliz experiência junto aos idosos e equipe técnica de atendimento aos gamistas.

Nesses 20 anos, me formei, terminei a residência médica em Clínica Médica e depois em Geriatria, e até hoje aprendo muito com a supervisão de uma das salas do grupo Pós-Gamia, a de 6<sup>a</sup> feira. Aprendo com os alunos, vendo a ânsia em descobrir, além dos diagnósticos médicos, como um indivíduo pode chegar na tenra idade com a vitalidade e felicidade de um jovem, características peculiares aos nossos clientes “gamistas”. Aprendo certamente mais com os idosos, em como achar digna a vida e em como doar tempo, carinho e amor ao próximo, carregando muitas vezes uma carga não muito leve de problemas. Tendo, portanto, uma gratidão imensa ao Gamia, que espero poder continuar retribuindo sempre.

No lado pessoal, meus amigos do Grupo, entre idosos e colegas profissionais, viram meu ventre crescer por três



*Dra. Naira Hossepian S. L. Hojaj  
(Médica Geriatria)*

Esplêndidas vezes, e meus filhos, hoje com 10, 7 e 3 anos, já vestiram vários casaquinhos e comeram muitas geléias e chocolates dos adotados avós do Gamia. Por fim, gostaria de lembrar o conceito de envelhecimento ativo, que apenas traduz o que a maioria dos idosos do Gamia nos ensina na prática: “*é um processo no qual o indivíduo torna-se mais velho com a manutenção das atividades físicas, sociais e espirituais ao longo da vida*”

**Parabéns Gamia por esses 25 anos de profunda sabedoria !**

## SUMÁRIO

Pág. 1 – Entrevista com Dra. Naira Hossepian, geriatra do Hospital das Clínicas da FMUSP.

Pág. 2 – Editorial e Breves Notícias.

Pág. 3 – Depoimento da gamista, Sra. Maria Helena, Veja como bate o nosso coração na seção Saúde.

Pág. 4 – Mensagens e Poesias, com uma linda Mensagem escrita por um gamista.

Pág. 5 – Passa Tempo com Caça Palavras, Humor e Receitas práticas da culinária brasileira.

Pág. 6 – Espaço Livre, com um lindo trabalho de um gamista.

### Mulheres Guerreiras

Como de costume, de três em três meses o nosso jornal é distribuído sempre em dias comemorativos. Nesta edição chegou a vez de destacarmos o “Dia Internacional da Mulher”, qual seja, 08 de Março. Nestes sete anos de circulação do nosso jornal, já falamos bastante sobre o tema “MULHER” e vamos continuar falando, pois, a cada dia aumenta o número de mulheres guerreiras, que enfrentam sol e chuva para ajudar no sustento da família, muitas vezes como esteio familiar. Quantas e quantas vezes engolem sapos e lagartos para não perderem esta condição. Não que eu seja feminista, pois esta adjetivação cabe àquelas que

preconizam a ampliação legal dos direitos civis e políticos da mulher, ou a equiparação dos seus direitos aos do homem, de forma objetiva, porém, não deixemos que esses direitos preponderem. Sabemos que existem mulheres que superam muitos homens, capazes de prover seu próprio sustento, ou, como já dissemos, o sustento familiar, com galhardia e austeridade, isso ninguém pode negar.

Comemoremos este dia com muita alegria, conscientes do grande e importante papel que nos cabe neste lindo e grande teatro da vida..



Zuleide Canali Machado  
Gamista 2001

## BREVES NOTÍCIAS

### Falecimento

Noticiamos o falecimento de **Ranulfo Francisco de Souza**, Gamista de 2003, amigo de quem nos lembraremos com muito carinho e alegria.

*A Comissão do Jornal*

### Universidade Aberta

A Universidade Aberta para o Envelhecimento Saudável, da Faculdade de Medicina da USP, oferece à população idosa, oficinas e encontros para preparar pessoas da terceira idade para o papel de gestor na comunidade.

As inscrições são gratuitas.

Informações pelo telefone

0xx11 3069-8021.

*Fonte: Jornal "O Estado de S. Paulo"  
Edição de 09/Fev./2009*

### Curso de Informática para a Terceira Idade

Local FOS – Fed. de Obras Sociais  
Rua Ambrosina de Macedo, 94  
Vila Mariana (Metô Ana Rosa)  
São Paulo/SP

Telefone: 5549-5255, R. 25 ou 29

Duração: 30 dias, aulas de duas horas, duas vezes por semana.

Taxa Única R\$ 50,00

E-Mail contato@fos.org.br

*Fonte: Internet – Portal da 3ª Idade  
www.portalterceiraidade.com.br*

### Bodas de Diamante

O casal Albino Luiz Pereira (Gamia 2002) e sua esposa Sra. Maria de Lourdes dos Santos Nunes Pereira, comemorou Bodas de Diamante (60 anos de matrimônio) no dia 9 de fevereiro com os familiares e amigos. No dia 7 de fevereiro festejaram também o aniversário do Sr. Albino, 84 anos de vida.

Estamos muito felizes com esses acontecimentos, que vem unir ainda mais os corações desses amigos tão especiais.

Pedimos a Deus, nosso Pai, muita saúde, paz e alegria ao casal e muitos anos de vida.

*A Comissão do Jornal*

### Passeio de Maria Fumaça

A Maria Fumaça, trem a vapor do século 19, todos os domingos, vai de Campinas a Jaguariúna, percorrendo um trajeto de 24,5 km e passa por seis estações construídas em meados de 1920, numa viagem de 3h e 30m.

Além da paisagem, os passageiros aprendem a história da antiga ferrovia, por onde escoava a produção de café do fim do século 19 e que foi restaurada recentemente.

Saída

Rua Dr. Antonio Duarte da Conceição,  
1.500 – Campinas

Telefones:

(19) 3207-3637 e (19) 3207-0625

Horário: as 10h10m e as 14h10m

Preço R\$ 30,00 por pessoa

Grátis Crianças até 5 anos e

Idosos com mais de 60 anos.

*Fonte: Internet – Portal da 3ª Idade  
www.portalterceiraidade.com.br*

### Programa “SESI” 3ª Idade

O Programa é para pessoas com mais de 55 anos, e caracteriza-se pela oferta de atividades e vivências de lazer e esportes que tomam por base as necessidades da pessoa idosa, e busca contribuir para o convívio e participação social, desenvolvimento, bem-estar e a melhoria da qualidade de vida.

Nos Centros de Lazer e Esportes do Sesi/SP, sempre coordenados por profissionais habilitados, são oferecidos o ano todo cursos de ginástica, dança, hidroginástica, caminhada, etc. e ainda desenvolvem eventos de diversas formas de expressão física, manual, intelectual, artística ou social. Essas atividades melhoram a aptidão física, o que é de extrema importância para que tenham uma maior disposição e autonomia para realizar as atividades da vida diária – subir escadas, fazer compras, tomar um ônibus, limpar a casa, etc.

Não percam tempo, procurem o Sesi mais próximo de sua casa e informem-se sobre as atividades para a terceira idade nos Centros de Lazer e Esportes.

*Fonte: Internet – www.sesisp.org.br*

## DEPOIMENTO

### Experiência de Vida

Nasci em São Paulo – Capital, filha única, descendente de italianos, tenho 73 anos, sou viúva, tenho três filhos, dois homens e uma mulher e estou aguardando a chegada do meu terceiro neto (homem) para o mês de março e já tenho um neto de 21 anos e outro de 11 anos.

Fiquei muito contente ao receber, por telefone, a notícia de ter sido escolhida para falar de mim para esta edição do jornal, que reverencia o “Dia Internacional da Mulher”. Que maravilha poder nascer e viver, tanto na alegria como na dor.

Ao perceber que estamos envelhecendo, devemos agradecer esta dádiva que a vida está nos oferecendo.



*Maria Helena C. Miranda  
(Gamia 2002)*

É o que estou vivendo no momento, saí bem de uma cirurgia de mama e aplicações de rádio, sou nervosa e chorona, sofri bastante, mas já superei tudo isso.

O câncer, quanto antes diagnosticado, maior é a chance de tratamento e cura, foi o meu caso.

Apoiada sempre por meus queridos filhos, como “mulher” posso dizer que sou feliz. Só tenho a agradecer minha cura, minha saúde, meu bem estar e aos meus caros colegas da comissão do Jornal do Gamia, aos quais tanto prezo, são idosos interessantíssimos.

**Muito Obrigada.**

## SAÚDE

### Como bate o coração



Conheça o funcionamento desta maravilhosa máquina chamada coração que, por vezes, não a tratamos com o devido respeito e cuidado.

O coração incessantemente trabalha para impulsionar o sangue para os tecidos, levando para eles oxigênio e nutrientes fundamentais para a vida. Sua frequência varia de acordo com a idade e atividade exercida. Durante a vida intra-uterina chega à fantástica frequência média de 160 batimentos por minuto, frequência esta que a maioria dos adultos somente obtém durante a execução de atividade física moderada. Por que isso acontece? Fácil de explicar: o coração trabalha velozmente durante a vida fetal porque durante esta fase o nosso crescimento é muito intenso e estamos em formação; necessitamos de energia!

Com o nascimento e desenvolvimento, a frequência cardíaca tende

a diminuir, sendo que na vida adulta varia de 60 a 100 batimentos por minuto. Você, neste momento, está curioso em saber quantos batimentos acontecem durante a vida de uma pessoa com oitenta anos? Fácil: cerca de 3.317.760.000 vezes! Isto não é incrível? A sua curiosidade deve ter aumentado: agora você está querendo saber mais, como por exemplo, quantos litros de sangue ele bombeou. Também é fácil. Partindo do princípio que ele ejeta cerca de 70 mililitros por batimento, teremos 232.243.200 litros que ganharão a grande circulação, cabeça, tronco, abdome e membros. Mas como o coração esquerdo funciona igual ao direito, teremos então mais 232.243.200 litros saindo do coração direito e indo para os pulmões para serem oxigenados, pelo caminho da Pequena circulação.

Esta maravilhosa máquina que trabalha continuamente, por muitas vezes, não recebe o cuidado necessário e, por esta razão, pode ser acometida de doenças ou alterações estruturais por fatores externos, como por exemplo, a hipertensão arterial e a obesidade; por elementos nocivos que podem

danificar seu sistema de nutrição chamado de coronárias; por doenças infecciosas e parasitárias que podem trazer prejuízo para seu sistema elétrico, suas válvulas e suas paredes.

Você então percebeu que inúmeros fatores poderão causar problemas para esta fantástica máquina que tem uma tarefa importante: levar oxigênio e nutrientes aos tecidos e retirar deles gás carbônico e substâncias tóxicas dos tecidos, produto do metabolismo normal do corpo humano. Portanto, cuide desse órgão maravilhoso que literalmente o mantém vivo.

*Dr. Fernando Augusto Alves da Costa  
(CRM: 36.772)*

*Fonte: Gazeta do Tatuapé – Zona Leste  
Edição de 11 a 17/01/2009*

### Quem Descobriu a Circulação do Sangue?

O médico inglês William Harvey descobriu, no início do século 17, os dois grandes circuitos que o sangue realiza pelo organismo humano (*o geral e o pulmonar*) e a função do coração, que distribui o sangue oxigenado a todos os órgãos e, ao mesmo tempo, recebe o não oxigenado.

*Fonte: Internet*

## Homenagem à Mulher

Desde as priscas eras, passando por Joana d'Arc, a mulher era rotulada muitas vezes de bruxa, sofreu e sofre a discriminação da sociedade.

Ao ensejo da comemoração anual do Dia Internacional da Mulher, vale lembrar que muito já se falou sobre o assunto.

Assim sendo tudo ou quase tudo já foi dito. Entretanto, apesar de todos os esforços envidados pela sociedade, continuam os atos de agressão e crueldade dentro do próprio lar, muitas vezes culminando com a sua morte.

Predominantemente nas camadas mais carentes, a pobreza, o vício e a má formação do indivíduo, seu marido ou companheiro, levam ao atual estado de coisas. A mulher na sua maioria, companheira dedicada, preocupada em ajudar ou mesmo assumir a manutenção do lar é obrigada a trabalhar fora, fica a maioria do tempo ausente e propicia a agressão também às crianças. Estes fatos exigiram a criação de órgãos de proteção da mulher que embora elogiável no seu propósito não conseguem eliminar o problema, uma parte pela burocracia do serviço público e o preconceito que ainda existente. É de se avaliar o clima de terror que muitas mulheres enfrentam no ambiente interno do lar, onde o agressor e a vítima são obrigados a conviver e tornar muito difícil a esta, levar as denúncias a estes órgãos de repressão, com receio de represália e aumento da agressão.

Como na maioria dos problemas humanos, a solução sempre passa pela educação.

Nos tempos atuais, a falta de convívio dos pais com os seus filhos, para orientá-los no respeito ao próximo e nos estudos, dá origem a indivíduos sem boas referências de comportamento e torna-se um problema configurado como círculo vicioso, pois o filho de hoje será o pai de amanhã.

Com todos estes ônus, a mulher continua na sua árdua tarefa de guardiã do lar, na expectativa de dias melhores.

Cyro Miyazaki - Gamista 2007

## Mulher

Você que busca no dia a dia sua independência, sua liberdade, sua identidade própria;

Você que luta profissional e emocionalmente, para ser valorizada e compreendida;

Você que a cada momento tenta ser a companheira, a amiga e a "rainha do lar";

Você que batalha incansavelmente por seus próprios direitos e também por um mundo mais justo e por uma sociedade sem violências;

Você que resiste aos sarcasmos daqueles que a chamam, pejorativamente, de feminista liberal e que já ocupa um espaço na fábrica, na escola, na empresa e na política;

Você, eu, nós que temos a capacidade de gerar outro ser, temos também o dever de gerar alternativas para que a nossa ação criadora, realmente ajude outras mulheres a conquistarem a liberdade de ser ...

*Ilsa da Luz Barbosa*

Fonte: Internet

[www.arteducacao.pro.br](http://www.arteducacao.pro.br)

## Mulher Talismã

Mulher, talismã indecifrável

És a primeira que enflora a vida, tens uma alma de conquista.

Mulher és a harmonia da poesia, nos confins do infinito.

Apesar da beleza, é o ser mais misterioso e divino que conheci.

Um vulto gracioso na noite silenciosa responde, os pensamentos da outra esfera.

Mulheres trazem a vida ao mundo, guardas o universo em teu ventre.

Onde vestes o véu da esperança e do amor.

A essência denuncia o espírito que sob formas femininas habita desejos, vontades, sentimentos.

Mulher és a aurora da existência.

Quero ver-te brilhar, cantar e sorrir.

És a ave da inocência no vôo do conhecimento.

Nos olhos da mulher pode-se ver o brilho no horizonte da alma.

Guardas tudo que tens de bom, bem no íntimo do teu coração.

E saibas que ser mulher é ser especial.

*Jeandro Cabral Pereira*

## Assim eu vejo a vida

A vida tem duas faces – positiva e negativa.

O passado foi duro, mas deixou o seu legado.

Saber viver é a grande sabedoria que eu possa dignificar.

Minha condição de mulher, aceitar suas limitações

E me fazer pedra de segurança dos valores que vão desmoronando.

Nasci em tempos rudes, aceitei contradições, lutas e pedras, como lições de vida e delas me sirvo.

Aprendi a viver.

*Cora Coralina*

## Sou Mulher

Sou mulher,

Com as aflições e a inspiração do poeta,

O Esplendor e a serenidade ... das mães!

Sou uma canção de ninar!

Experimentadora dos sabores do tempo ...

Estrela da constelação familiar.

Sou letra e música da canção

do mais puro sentimento,

que a mulher é capaz de cultivar.

Sou feita com a síntese

do segredo de amar!

Tenho duas fases: minguante e cheia,

Assim como o luar!

*Ivone Boechat*

## Frases para Refletir

O pessimista se queixa do vento;

O otimista espera que ele mude e

O realista ajusta as velas.

Um velho não está velho até que comece a lastimar em vez de sonhar.

¥

Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito.

Um se chama *Ontem* e o outro *Amanhã*

Portanto, *Hoje* é o dia certo para Amar, Acreditar, Fazer e principalmente, Viver!

¥

A idade cronológica vale pelas conquistas conseguidas pela amizade, pela responsabilidade, pela liberdade e pela plenitude da vida. A pior morte é a perda do objetivo da vida.

# PASSATEMPO E HUMOR

## Caça Palavras

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

Caça Palavras

## Criação do Homem

Deus criou o **BURRO** e disse:

Obedecerás ao homem, carregará fardos pesados nas costas e viverás 30 anos. Será Burro.

O burro virou-se para Deus e disse:

Senhor! Ser burro, **OBEDECER** ao homem, carregar fardos nas costas e viver 30 anos? É muito Senhor!

Bastam-me apenas dez ...

Deus criou o **CACHORRO** e disse:

Comerás o osso que te **JOGAREM** ao chão, tomarás conta da casa do homem e viverás 20 anos. Será Cachorro.

O cachorro virou-se para Deus e disse:

Senhor, tomar conta da casa do homem, comer o que me jogarem ao chão e viver 20 anos? É muito Senhor! Bastam-me apenas dez ...

Deus criou o **MACACO** e disse:

Pularás de **GALHO** em galho, farás **MACAQUICES** e viverás 30 anos. Serás Macaco.

O macaco virou-se para Deus e disse:

Senhor, pular de galho em galho, fazer macaquice e viver 30 anos? É muito Senhor! Bastam-me apenas vinte anos.

E Deus criou o **HOMEM** e disse:

Serás o **REI** dos animais, dominarás o **MUNDO**, serás inteligente e viverás 30 anos.

O homem virou-se para Deus e disse:

Senhor! Ser o rei dos animais, dominar o Mundo e viver 30 anos?

É muito pouco **SENHOR**! 20 anos que o burro não quis, 10 anos que o cachorro recusou e 10 anos que o macaco não está querendo, daí a mim, Senhor, para que eu viva pelo menos 70 anos...

E Deus atendeu ao homem.

Até 30 anos o homem vive a vida que Deus lhe deu. É Homem.

Dos 30 aos 50 anos, o Homem casa e **CARREGA** fardos pesados nas costas para sustentar a família.

É Burro.

Dos 50 aos 60 anos, já cansado, ele passa a tomar conta da casa.

É cachorro

Dos 60 aos 70 anos, mais **CANSADO** ainda, ele passa a viver aqui e ali, na casa de um filho ou de outro e faz gracinhas para as crianças rirem e se divertirem.

É Macaco

Esta é a **REALIDADE** da vida. De nada adianta o dinheiro, o orgulho e a vaidade se todos nós teremos de passar por estas fases!!!

Autor Desconhecido

## Receitas

### Bolo de Fubá com Coco

#### Ingredientes:

- 1 Copo (250 ml) de fubá
- 1 Copo (250 ml) de farinha de trigo
- 1 Copo (250 ml) de óleo
- 1 Copo (250 ml) de leite
- 2 Copos (250 ml) de açúcar
- 3 Ovos
- 100 g de coco ralado
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó

#### Modo de Preparar

Misture bem todos os ingredientes em uma Tigela, menos o fermento e o leite. Adicione o leite fervido e quente, continue misturando e no final coloque o fermento, misturando à massa até ficar uniforme. Colocar no forno pré-aquecido, em forma untada.

### Bom-bocado de Fubá

#### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 Xícaras (Chá) de açúcar
- 1 Xícara (Chá) de leite
- 2 Xícaras (Chá) de coco ralado
- 1 Colher (Sobre mesa) de manteiga
- 2 Colheres (sopa) de fubá
- 2 Colheres (sopa) de trigo
- 1 Colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparar

Bater os ingredientes pela ordem em um liquidificador, menos o fermento em pó, que será colocado no final só para misturar. Levar ao forno pré-aquecido, em forma untada.

## 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

## ESPAÇO LIVRE

### Simplemente... Uma Mulher

De cores e de luz se faz mais bonita a vida. Vida que se fez do sol, do calor de se fazer amor. Amor de desejos ardentes, de corpos bonitos, quentes. "Nem só de pão viverá o homem", diz a Bíblia, "mas de todas as coisas boas da vida, também", completou o poeta. E, em homenagem à mulher, o poeta cantou, em prosa e em verso: "Faço esta festa e vivo esta vida, se eu quiser, pois na minha fantasia, nua, linda, colorida, me esperando está, simplesmente, uma mulher".

E a fantasia do poeta se tornou realidade, quando as luzes de seus olhos brilharam, para um desfile só pra ele. Sentiu-se Rei, quando ela lhe dedicou um sorriso. Momento em que já não importava a cor, a crença, à cultura. Importava apenas estar com ela, no coração. A mulher era a condição para sua inspiração, para poder se expressar e ser ouvido, alto e longe. Através da mulher, e junto

com ela, reivindicava seus anseios, seja no trabalho, na política, nas mágoas ou nas alegrias. Juntos, se amaram. E nada melhor que o amor de uma mulher para ancorar grandes histórias. Histórias que são o próprio mundo, para muitos, iniciado com Eva. A mulher, a origem, a arte, a manifestação, a proposta, a beleza, independente da idade.

Da mulher já se contaram histórias, que se cantaram em músicas. Da mulher já se fez um estandarte, pra mostrar nossa alegria. Da mulher já se fez sonhos, pra realizar nossa fantasia. Rosto bonito, jovem. Ou lindo com as indecifráveis marcas que o tempo deixou. Pernas bem feitas, ágeis, em seus poucos anos. Ou arqueadas, não menos belas, pelas caminhadas impostas pelo impiedoso destino pelo qual já passou. Seios provocantes. Ou **combalidos**, não menos interessantes, especialmente para

quem deles mamou. Um corpo perfeito, pela pouca idade. Ou já com algum defeito, mas não tão imperfeito que não possa carregar os mais lindos momentos que viveram em sua muita idade.

O dia 8 de março ficou marcado na história como uma data de extrema violência contra a mulher. Nos Estados Unidos, mulheres operárias foram barbaramente assassinadas, quando participavam de uma manifestação, reivindicando a redução da jornada de trabalho. Por Convenção, este dia foi escolhido como o "Dia Internacional da Mulher". Hoje, nesta data, elas recebem presentes, flores, bombons. Mas isto só não revela sua importância. Assim como a mulher só se completa ao lado de um homem, um homem só, se completa ao lado de uma mulher. Simplemente... uma mulher.

*Fernando de Matos  
Gamista 2008*

#### Atividades do Pós-Gamia (de Março a Julho de 2009)

Local.....CECAFI - Rua Teodoro Sampaio, 515 - das 9 as 11 horas

Coordenação: Érica Maria S. Gonçalves

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Dia 30/03/2009</b><br>2ª Feira   | 9,00 h - Informações Gerais<br>9,30 h - Palestra: Sexualidade - Valmari Cristina Aranha (Psicóloga)  |
| <b>Dia 13/04/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Envelhecimento Ativo – Helena Izzo (Fisioterapeuta)  |
| <b>Dia 27/04/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Cuidados com a saúde – Neide Silva Fernandes (Enfermeira)  |
| <b>Dia 11/05/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: A importância do trabalho intergeracional - Evelyn de Paula Rebeca Andrade de Miranda (Aprimorada de Serviço Social)         |
| <b>Dia 14/05/2009</b><br>(5ª Feira) | Bazar “Delícias da Vovó”<br>Doar ao bazar um prato de doces ou salgados  |
| <b>Dia 15/05/2009</b><br>(6ª Feira) | <b>Local: HC/Prédio dos Ambulatórios – Andar Térreo</b><br>Horário: Das 8 às 15 horas  |
| <b>Dia 20/05/2009</b><br>(4ª Feira) | Passeio dos Gamistas<br>Local a ser determinado  |
| <b>Dia 25/05/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Abrindo e descobrindo a caixa da vida (Vivência)<br>Priscilla Alves Rocha (Farmacêutica) e Michelle Rodrigues (Farmacêutica) |
| <b>Dia 08/06/2009</b><br>(2ª Feira) | 9:00 h - Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: A relação entre o idoso e a violência – Dra. Flávia Cambora (Médica Geriatra)  |
| <b>Dia 22/06/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Alimentação na 3ª Idade – Maria Aquimara Zamboni Magalhães (Nutricionista)   |
| <b>Dia 06/07/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Festa do Gamia – Aniversariantes do Semestre<br><b>Local: ECOS – HC/Prédio dos Ambulatórios - 2º Andar</b>  |
| <b>Dia 20/07/2009</b><br>(2ª Feira) | <b>Jubileu de Prata</b><br>Festa “25 anos do Gamia”<br>Centro de Convenções Rebouças   |