



# 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 8 - Nº 29

JULHO - 2009

TIRAGEM: 500 Exemplares

## O Gamia Comemora Seu Jubileu de Prata



Em julho de 2009, o GAMIA completa 25 anos de existência. Foi solicitado ao Dr. Wilson Jacob Filho e à Prof<sup>a</sup> Helena Izzo, fundadores do grupo, que ainda participam do programa, para falarem sobre suas glórias, alegrias, dificuldades, fatos curiosos e sobre a convivência dos profissionais com os idosos.

### Dr. Wilson Jacob Filho

- ▶ Professor Titular da Disciplina de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
- ▶ Primeiro Professor Titular em Geriatria no Brasil

### Entrevista

#### JG - Como surgiu a idéia da criação do GAMIA?

**WJF** - Vamos voltar ao início dos anos 80. A geriatria acabava de ser montada aqui, no Hospital das Clínicas, em uma área de atendimento ao idoso diferente dos demais pacientes. Percebemos que a necessidade comum dos idosos não era a mesma das outras idades.

No modelo H.C. a idéia era dar ao idoso a possibilidade de envelhecer melhor. Queríamos que o idoso se encontrasse com vários profissionais a um mesmo tempo ou em uma seqüência. Portanto, não é só para aquelas pessoas que tenham problemas de ordem médica, de ordem psicológica e sim, para pessoas que precisam de um olhar multidisciplinar, para que tenham condições de melhorarem seu estado de envelhecimento.

Surgiram as dúvidas: Quais os profissionais a contratar, por quanto tempo? Será que nossos clientes idosos irão gostar disso?

Este foi o período em que preparamos o GAMIA para que abrisse suas portas em 17/07/1984. Escolhemos os profissionais envolvidos e selecionamos um grupo de oito idosos (clientes), quatro senhores e quatro senhoras, que vieram testar o nosso primeiro momento, de Julho a dezembro de 1984.

▶ Pág. 2

## SUMÁRIO

**Pág. 1 e 2** - Entrevista com o Dr. Wilson Jacob Filho

**Pág. 3** - Entrevista com a Prof<sup>a</sup> Helena Izzo

**Pág. 4** - Editorial e O Dia do Desafio

**Pág. 5** - Saúde "Riscos de Quedas"

**Pág. 6** - Depoimentos de leitores do jornal, de gamistas e concurso

**Pág. 7** - Concurso (produção coletiva sobre o GAMIA)

**Pág. 8** - Atividades do PÓS-GAMIA e Espaço Livre (Hoje é o dia do meu aniversário)

## **JG - O PÓS-GAMIA, como surgiu?**

**WJF** - Essa é uma história ardorosa. No início imaginávamos que os idosos (clientes), ficariam conosco algum período após o ano inicial e depois sairiam e outros entrariam. O primeiro ano mostrou que os idosos entraram e não saíram. No segundo ano aumentamos de oito para 12 clientes, eles entraram e não saíram; No terceiro ano aumentamos de 12 para 15 clientes, que entraram e não saíram. Percebemos que isso iria acontecer daí pra frente. Em 1988, mais ou menos, imaginamos que o GAMIA teria que ter um período determinado de duração, Também que os clientes deveriam ser encaminhados para alguma coisa após o GAMIA, como Comunidades, Centros de Convivência, etc. Mas estávamos em 1988 e estas coisas não existiam.

Criou-se uma celeuma. A equipe se dividiu. Havia aqueles que achavam que não deveríamos continuar mantendo os clientes indefinidamente e havia aqueles que achavam que deveriam ter um período de um ano. Foi aí que surgiu a idéia do PÓS-GAMIA.

Passado um tempo de adaptações o PÓS-GAMIA foi o ambiente criado para os clientes do GAMIA, após o término de seu período limitado de um ano. Foi uma adaptação árdua da equipe e dos clientes, que não queriam deixar de participar do GAMIA, mas que logo entenderam que o PÓS-GAMIA também era muito produtivo e agradável. Então, o PÓS-GAMIA nasceu cinco anos após o surgimento do GAMIA. Assim é que, neste ano, comemora 20 anos.

## **JG - A que atribui termos chegado aos 25 anos?**

**WJF** - O mais evidente é ao apego que clientes e profissionais tiveram pela idéia. Além de estarmos nos mantendo tanto tempo, tem outro dado muito importante: nós nos mantivemos com poucas modificações, aprimoramos o modelo, mas o conteúdo continua interdisciplinar. E esta manutenção nos deu credibilidade e sem sombra de dúvida, foi a questão da credibilidade que sempre reteve os clientes do GAMIA, que acreditam nos profissionais e estes acreditam no GAMIA.

Embora tenhamos diferenças do ponto de vista do entendimento, todos querem a mesma coisa, criar um modelo de promoção de saúde. O GAMIA é perene. É um modelo de promoção de saúde progressivo e tão progressista que ele mesmo se mostra como uma perspectiva para resolver o problema do envelhecimento populacional. *“O GAMIA é um bom exemplo de modelo de atuação”*.

## **JG - Como avalia os resultados alcançados com os idosos do GAMIA?**

**WJF** - Em alguns aspectos tivemos uma evolução muito grande. No início quando fazíamos a triagem era até decepcionante. O cliente vinha buscando uma solução milagrosa. Queria resolver a dor no joelho, a tontura ou a pressão alta. Era difícil mostrar a eles que faríamos isso e muito mais. Íamos prepará-lo para enfrentar o seu processo de envelhecimento de uma maneira ativa. Por essa razão, precisamos de um grupo de pessoas que quisessem passar por um processo de transformação e que entrasse com suas queixas e seus problemas e saíssem com soluções que eles mesmos tivessem identificado.

Nesse sentido evoluímos muito. Hoje em dia procuram o GAMIA não no sentido de resolver as suas questões físicas. A busca pelo GAMIA já é pautada na experiência que vocês mostraram aos outros, vocês mostraram as transformações possíveis na vida do idoso. Passamos de um indivíduo refém da sua idade para um indivíduo senhor da sua idade. Esta é a grande transformação. *Você entra com 75 anos sobre sua cabeça e sai com 75 anos debaixo dos seus pés*. Esta é a grande mudança.

Nesse sentido a evolução foi muito boa, não só dos clientes, mas a evolução dos profissionais. No início foi uma catequese. Procuramos explicar aos profissionais, que nunca tinham parado para pensar no idoso, o que era melhor para eles. Os profissionais argumentavam que: “eu vou ensinar o idoso a mastigar melhor”. Ótimo, você vai ensiná-lo a mastigar melhor, para que coma mais verduras e conseqüentemente não precise tomar laxativo, porque seu intestino vai funcionar. As primeiras demonstrações do GAMIA nos congressos da época foram constatações que hoje parecem óbvias.

Em 1985 foi apresentado para um Congresso que, idosos cujas próteses foram mais bem adaptadas, passaram a se alimentar melhor de fibras e de proteínas. E ficaram mais fortes e o intestino funcionou melhor. Naquela época isto era absolutamente inacreditável. Nós, o grupo como um todo - profissionais e

clientes, mostramos que o idoso bem informado faz revoluções ao seu modo de ser e de viver. Essa idéia foi uma evolução aos nossos olhos, que passamos a acreditar nisso. Aquilo que para nós era uma possibilidade tornou-se uma realidade no transcórrer da vida do GAMIA.

## **JG - Poderia nos contar algum fato marcante ocorrido durante esses 25 anos no GAMIA?**

**WJF** - Aconteceu e acontece tanta coisa no GAMIA, que nos surpreende e que até hoje é exemplar. Vou contar duas coisas que mostram a capacidade que o cliente tem e que nós não suspeitávamos que ele tivesse.

A primeira delas é muita engraçada. Era chefe do setor de eletrocardiografia o Dr. Roberto Alfieri, um médico simpático, agradável. Teve um período em seu trabalho em que conseguimos fazer com ele o tal teste ergométrico, prova de esforço. Ele abriu espaço de 30 vagas para os clientes passarem por este teste.

Um dia encontrei no corredor o Dr. Alfieri e, indignado, perguntou-me: “O que você dá para os teus velhinhos? Surpreso, perguntei: por quê? A gente vai fazer um teste em uma pessoa de 75 anos. É uma dificuldade. Não quer subir na esteira, reclama que está muito rápido, reclama que tem que grudar aqueles negócios, fala isso e aquilo, aí chega um idoso do GAMIA, a máquina está quebrada ajuda a consertar, está demorando ele acha que está ótimo, o cara tem um bom humor tal, que eu preciso olhar bem no cartão para ver se ele tem mesmo aquela idade”. “O que acontece com esses idosos do Gamia, Dr. Alfieri, é o efeito de um programa no qual o indivíduo deixa de se sentir dependente e passar a se sentir independente”. Ele ficou realmente muito admirado. Era aquilo constatado de fora, o que nós já tínhamos aprendido a conviver aqui dentro.

O segundo fato era triste de um lado e exemplar do outro. No primeiro ano do GAMIA perdemos um cliente, que faleceu. Era um senhor de 92 anos, agradabilíssimo e queridíssimo, o senhor Rômulo. Ficamos sabendo e nos preocupou muito como dizer isto para os membros do grupo. Fizemos uma reunião de emergência para encontrar a melhor forma de comunicar o acontecido ao grupo e vai daqui e vai dali. Aí, batem na porta. Fui abrir e entrou uma das senhoras do GAMIA e disse: “Olha doutor, o Sr. Rômulo faleceu e nós mandamos rezar uma missa. Estamos indo agora para a igreja”. Eles já sabiam do fato e já tinham resolvido entre si.

Ficamos todos surpresos com aquela capacidade de lidar com algo que parecia tão problemático. Isto para mim foi exemplar. Eu conto isto para poder dizer: Amigo não subestime os idosos, ao contrário, espere reações que são melhores que as reações do indivíduo mais jovem, porque com eles moram a sabedoria e a experiência.

### **JG – Quais são as perspectivas para o futuro do GAMIA?**

**WJF** – A minha impressão é que o GAMIA vai continuar sendo um exemplo de atuação interdisciplinar na área de geriatria, dentro do Hospital das Clínicas. Agora se solidifica como um grande exemplo, na forma de atuação interdisciplinar, como promotor de saúde. O que vai determinar melhor o seu futuro é a hora em que conseguir demonstrar mais os resultados, que deixem de ser casos independentes de cada um e passar a mostrar os efeitos em grupos. Isto certamente vai solidificar o GAMIA, porque é um exemplo a ser imitado. Então, eu acho que o GAMIA precisa ser um modelo, ainda mais elaborado, para ser imitado em um município, um bairro, em uma comunidade, em um centro de saúde, em cada local de atuação geriátrica, para que esses locais possam montar grupos baseados na estrutura do GAMIA. É nesse sentido que ele é exemplar. O GAMIA, não pode ser responsável pelo atendimento de toda uma população, nem é o objetivo que isto aconteça. Ser exemplo é o foco maior do GAMIA e será o seu futuro. Mas também será sempre um local de atendimento onde se faz treinamento de profissionais.

### **JG – Agora, encerrando, gostaríamos que fosse deixada uma mensagem aos gamistas e leitores do Jornal do Gamia.**

**WJF** – Vamos lembrar-nos desta data durante toda a nossa vida, todos que participaram e participam do Gamia, seja como profissional, como cliente, como aprendiz ou na função de cuidar de aprendiz, como aqueles que vieram e saíram e aqueles ficaram. Todos nós teremos essa vivência no GAMIA como uma vivência muito intensa dentro de nossas vidas. Então, a melhor mensagem é que este exemplo não deixe de ter importância em nossa tomada de decisões. Seja na tomada de decisões de que tipo de idoso eu quero ser; de que tipo de profissional eu quero ser. O tempo todo podemos decidir, que tipo de indivíduo eu quero ser à medida que envelheço; que tipo de profissional eu quero ser na medida em que vou me formando. O GAMIA é um bom local para se tomar essas decisões, porque conseguimos ver o antes e o depois. Portanto, não deixem de aproveitar esta oportunidade.

Não deixem de ver o que está acontecendo ao seu redor, como: conhecer o trabalho de uma fisioterapeuta, o potencial de uma fonoaudióloga, a capacidade de uma enfermeira e as limitações de um médico. Ganhamos muito ao conhecer o potencial de cada um. Conhecer o que um indivíduo de 80 anos consegue mudar no seu modo de vida. Acreditávamos, erroneamente, que só os jovens é que mudam. A gente muda quando quer. Se não quiser não muda aos 10 anos e se a gente desejar mudará aos 90 anos. Entende qual o melhor caminho? Portanto, não deixem de aproveitar desta convivência, para usar este aprendizado na tomada de decisões no presente e no futuro.

### **Prof<sup>a</sup>. Helena Izzo**

Fisioterapeuta

#### **Entrevista**

#### **JG- Qual a sua opinião sobre o PÓS-GAMIA?**

**Helena** - Acho que o PÓS-GAMIA, quando o imaginamos, foi no sentido de dar uma continuidade de trabalho iniciado com o Projeto GAMIA e, também, objetivando que as pessoas do PÓS-Gamia fossem multiplicadores. Essa era a nossa idéia inicial, e é o que impera até hoje.

Como o nosso trabalho no GAMIA é de prevenção, o PÓS-GAMIA deveria sair de dentro do hospital, e mantivesse suas atividades fora, tendo uma condição de multiplicar-se em outros locais. Talvez estejamos convivendo, ainda, no processo, de saída da sede original no HC. Aqui não temos mais espaço. A idéia, realmente, é que as pessoas que já passaram pelo GAMIA sejam os multiplicadores desse trabalho em outras comunidades.

#### **JG- A que atribui termos chegado aos 25 anos?**

**Helena** - Eu imagino que o GAMIA chegou aos 25 anos porque tivemos uma idéia inovadora, que conseguimos passar para os profissionais e que estes, os profissionais, abraçaram. Eu posso dizer por mim mesma: foi a realização de um trabalho que sempre quis fazer, um trabalho preventivo com os idosos. Essa oportunidade eu realmente abracei. O mesmo aconteceu com a equipe de profissionais. Além do mais, gostando do que se faz independentemente dos problemas que possa acarretar, conduzindo as ações com seriedade e profissionalismo, procurando sempre fazer o melhor, com carinho e dedicação, aí está a receita dos 25 anos do GAMIA.

#### **JG- Poderia contar algum fato marcante ocorrido nesses 25 anos no GAMIA?**

**Helena** – A cada vez que encontramos nossos ex-clientes (eu digo que não são pacientes e sim clientes), percebemos nelas pessoas que estão em um processo de envelhecimento normal. Cada vez que encontro essas pessoas, no decorrer desses 25 anos, vejo que seu processo de envelhecimento continua e aí percebemos em muitos deles as diferenças. É notável a diferença do envelhecimento dos idosos ativos – que passaram no GAMIA - em relação aos idosos não ativos. Acompanhamos a continuidade dos fatos bons no decorrer desses anos. Podemos constatar que em algum momento de suas vidas nós os influenciámos de tal forma, para que tivessem um envelhecimento saudável. Cada vez que eu vejo por aqui alguém que passou pelo GAMIA, e que há muito tempo não era visto, eu me surpreendo com o quadro e fico gratificada por sentir que meu dever foi cumprido.

## JG - Quais são as perspectivas para o futuro do Gamia?

**Helena** – Eu não sei. Espero que ele continue, independentemente da equipe de profissionais que receber nos próximos anos. Nesses 25 anos fui treinando e aprimorando alunos da minha área (Fisioterapia) para que fizessem esse trabalho sempre em grupo. Estimulo também alunos de graduação a abraçarem essa área preventiva, que é a fisioterapia geriátrica. Pois eu espero que o GAMIA continue, a despeito de eu estar ou não aqui, pois, um dia certamente vou me aposentar e não estarei mais aqui. Esperamos que os que nos sucederão continuem esse trabalho de orientação de alunos para o atendimento aos idosos.

## JG - Agora pedimos para deixar uma mensagem aos idosos em geral.

**Helena** - Acho que posso falar em nome do grupo. Para nós, que participamos desse projeto, a cada ano

aprendemos mais. Assim, acredito que são poucos profissionais que tem esse privilégio de participar de um projeto como este, com duração de tantos anos. Esse privilégio que temos é, na verdade, um aprendizado de duas mãos: os idosos ganham e nós também. Para mim que completo 33 anos de graduação, esses 25 anos na minha carreira são muito importantes. É um privilégio estar entre profissionais de uma categoria de elevado conhecimento e poder repassar para as novas gerações essa idéia que germinou aqui no Hospital das Clínicas. Cada uma das especialidades envolvidas poderá repassar para os seus profissionais a visão que tivemos há 25 anos - e que hoje é a visão mundial – a da ação preventiva no tratamento do envelhecimento levada a sério. O mundo civilizado está trabalhando a prevenção para um envelhecimento saudável. Para nós, essa visão iniciada há 25 anos, que se mantém até hoje, tornou-se um privilégio para os alunos e, concomitantemente, o GAMIA continua existindo porque vocês, os idosos, estão aqui participando conosco. Em caso contrário o GAMIA não existiria.

## EDITORIAL

### Jubileu de Prata

Estamos em festa, em 17 de julho de 1984 nascia um projeto maravilhoso, que muito ajudaria as pessoas mais idosas.

Surgiu então o “GAMIA” Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial. Alguns profissionais acreditaram nessa idéia, e aos poucos mais profissionais foram chegando, formando assim uma grande equipe, todos engajados em melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Desde então todo ano no Hospital das Clínicas, entram trinta idosos que nas quartas-feiras recebem ensinamentos de como cuidar corretamente da saúde.

Promovendo festas, passeios, formando amigos, interagindo nessa convivência social muito importante

para que a vida não se torne monótona e sedentária.

Ainda temos os profissionais da área médica, competentes e dedicados, Geriatra, Assistente Social, Fisioterapeuta, Psicóloga, Terapeuta Ocupacional, Enfermeira, Farmacêutica e Nutricionista. dando aos idosos uma boa qualidade de vida.

Que fique aqui registrado o nosso agradecimento por tudo que recebemos e continuamos recebendo e aprendendo a cada dia.

Parabenizamos por esses 25 anos de ajuda e alegria de viver. Aprendemos que viver bem independe da idade. O ideal seria que todos os idosos tivessem a mesma oportunidade, e que mais profissionais se engajassem nessa causa tão bonita e tão nobre, que é a valorização da vida.



Por esse projeto maravilhoso, que Deus abençoe todos vocês que nos ajudam a viver com dignidade.

*Auristela Batista Lopes*

## BREVE NOTICIA

### O dia do desafio 27 de maio de 2009

Um evento mundial que “desafia” cidades a levarem neste dia o maior número de pessoas a praticarem atividade física.

Neste ano, São Paulo competiu com Bogotá, Capital da Colômbia, e venceu.

Nesse dia, quase 25% da população de São Paulo, através de escolas, empresas e associações, vinculadas ao SESC, praticaram atividade física.

Mas, a principal idéia do evento é que essa mobilização se mantenha e leve a população a ser mais ativa.

Para se ter uma idéia da grandeza do evento, neste ano participaram 23 países, 3.840 cidades e 58.101.526 pessoas.

Na Faculdade de Saúde Pública da USP, foram realizadas atividades de alongamento (Lian Gong), aquecimento e caminhadas com o Prof Thiago Hérick de Sá e Prof Fernando Bellarmino.

Grande número de participantes, são pacientes do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas.

Obrigada a todos que ajudaram, especialmente as voluntárias do PROBESI.

**Ano que vem tem mais!**



Evento organizado por:

*Dra. Nídia Celeste Horie (HC/FMUSP)*

*Fernanda Serra Granado (FSP/USP)*

*Thiago Hénck de Sá (FSP/USP)*

## Riscos de Quedas

### Introdução

Cair, todo mundo cai, em todas as faixas etárias. Quais pessoas que caem mais?

**As crianças?** Sim, as crianças caem a todo momento, principalmente quando estão começando a andar. Mas, machuca-se pouco, porque não são altas e o impacto é menor e também porque seus ossos são mais maleáveis.

**Os jogadores?** Sim, os jogadores caem muito, mas sabem proteger-se e têm musculatura e ossatura firmes e fortes.

**As pessoas idosas?** São as que mais caem nessa fase da vida, uma queda é causa importante de adoecimento e até mesmo de morte.

Assim, uma queda é bastante comum na velhice e um evento muito perigoso, acarretando muitas lesões. As pessoas idosas, acima de 75 anos, que necessitam de ajuda para o auto cuidado, têm chance de cair 14 vezes maior do que idosos da mesma idade totalmente independentes.

### Cair é muito perigoso

Quando uma pessoa cai, pode ocorrer uma lesão, pode contundir um membro, torcer uma articulação, distender um músculo, sofrer um corte. Mesmo se não tenha uma dessas lesões, pode sentir dor por muito tempo.

A lesão pode ser bem mais séria, podendo ocorrer uma fratura: de braço, costela, fêmur, coluna, etc. Uma fratura pode levar a internação e, uma fratura no fêmur, poderá levar a uma grande cirurgia.

Após uma queda, a dor e o medo de cair novamente imobilizam o idoso, que restringe suas atividades e se isola em casa, deixando de fazer coisas que sempre fazia. A família fica receosa e começa a impedir o idoso de sair de casa. Por conta disso, o idoso fica mais imóvel e começa a atrofiar sua musculatura e a ficar cada vez mais fraco, principalmente nas pernas, aumentando a chance de cair. O isolamento por causa de uma queda leva a solidão, tristeza e depressão.

### Fatores de risco de cair

Em geral, os idosos que caem têm maior comprometimento de saúde e de capacidade funcional.

As causas de queda dos idosos saudáveis são diferentes das causas dos idosos mais comprometidos. As pessoas idosas mais fragilizadas caem, em geral, devido a problemas do andar e do equilíbrio, fraqueza muscular, tontura, visão e sequelas de doenças, como: derrame, Parkinson, artrose, reumatismo, etc. As pessoas idosas saudáveis caem, em geral, por serem muito ativas, ou por sofrerem quedas acidentais, como: tropeçar, escorregar, trombar, pisar em falso e errar o passo. Outras causas que levam a quedas são os comportamentos de risco, como: subir em cadeiras para pegar objetos, andar de chinelos, não acender a luz, não seguir a recomendação dos profissionais da saúde.

### Causas de quedas em pessoas idosas

- a) Mulheres caem mais que os homens, que têm musculatura mais forte;
- b) Quanto maior a idade;
- c) Baixa capacidade física, fraqueza muscular das pernas e nas mãos;
- d) Se a maneira de caminhar for lenta, arrastando os pés no chão, o corpo inclinado para a frente;
- e) Se o equilíbrio for comprometido, insegurança na hora de andar, não conseguindo ficar em uma perna só;
- f) Problemas nos pés, como calos, joanetes, unha encravada, micose, adormecimento nos pés, etc.;
- g) Problemas de artrose ou reumatismo nos tornozelos, joelhos, quadril, ou coluna;
- h) Problemas de visão: como catarata, glaucoma, retinopatia, diabética, etc., impedem uma visão adequada na hora de andar e aumentam a chance de cair. Além disso, muitos idosos não usam óculos em todos os momentos;
- i) Urina solta (incontinência urinária) é causa de quedas, a pessoa, para não fazer xixi na roupa, sai correndo, sem nenhum cuidado e se acidenta;
- j) Doenças como Parkinson, Derrames, Demência, etc. aumentam a chance de quedas;
- k) Remédios tomados de forma errada (dose menor ou maior), ingeridos sem receita médica e remédios necessários que são abandonados pelo paciente;
- l) Calmantes são extremamente perigosos e devem ser tomados de acordo com a receita médica;



*Dr. Sérgio Márcio Pacheco Paschoal  
Médico Geriatra*

- m) Tratamento inadequado de doenças, principalmente pressão alta e diabetes, leva a complicações dessas doenças, com surgimento de alterações, que motivam quedas;
- n) Falta de atenção, de concentração, afobação, desespero, tristeza, descuido, ou devido a depressão, ou a ansiedade, aumentam o risco de quedas;
- o) O ambiente doméstico, com tapetes, capachos e ainda carpetes soltos, rasgados ou com dobras. Um piso escorregadio, encerado, derrapante (piso molhado) também leva a quedas.
- p) Fios soltos pelo chão, tacos soltos, móveis fora do lugar, móveis com rodinhas.
- q) Iluminação ruim, principalmente à noite, são causas de quedas importantes;
- r) As escadas são extremamente perigosas, ao subir e, principalmente, ao descer. Piora ainda mais não tendo corrimão, nem boa iluminação;
- s) Objetos em locais altos, levando os idosos a subir em cadeiras ou escadas instáveis;
- t) Cascas de frutas e folhas na rua ou em casa; levam a escorregões;
- u) Calçadas irregulares, com degraus, raízes de árvores, são causas importantes de quedas.
- v) O medo que o idoso tem de cair deve ser combatido, pois leva a imobilidade e esta vai causar fraqueza de musculatura das pernas, atrofia muscular, perda do equilíbrio e novas quedas, mesmo dentro de casa, mesmo com um familiar do lado.

## Importante

Idosos mais frágeis e dependentes caem com mais frequência, sem mesmo existir um risco ambiental evidente, realizando as atividades rotineiras como a de andar. Idosos saudáveis e ativos caem menos, mesmo expondo-se mais aos riscos ambientais e as atividades mais perigosas, além de apresentarem comportamentos inadequados de risco.

## Conclusões

Cair é um problema extremamente grave, tanto para a pessoa idosa, quanto para sua família e para toda a sociedade, traz conseqüências sérias, mesmo se a lesão não for muito grave.

É preciso fazer muito exercício, para prevenir uma queda, com o objetivo de melhorar a força das pernas, ganharem mais musculatura e melhorar o equilíbrio. É muito importante impedir que qualquer pessoa que caia, deixe de se movimentar, por superproteção da família. Inatividade e imobilidade levam a novas quedas.

É necessário modificar todos os comportamentos inadequados, seguindo as orientações dos profissionais da saúde.

Também é necessário combater o medo de cair, com estratégias que dêem segurança e mostrando à família que não se pode restringir a possibilidade de vida ativa.

## 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

## DEPOIMENTOS

### Leitores do Jornal do Gamia

Gostaria de parabenizar a comissão do Jornal do Gamia pelo excelente trabalho que realizam. Tenho a oportunidade de receber o exemplar do jornal através de minha avó Madalena, e fico muito feliz e motivada em ler as motivadoras mensagens, as deliciosas receitas e as ótimas notícias que são publicadas.

Sou de Macaé, Estado do Rio de Janeiro, e não conheço nenhum trabalho semelhante e de tão boa qualidade. Que Deus possa abençoar aos componentes da Comissão para que continuem realizando esse excelente trabalho.

*Milena Lunardi Bustos*

Olá pessoal, sou a Mônica, amiga da família da Renata, que é neta de Dona Madalena, e recebo através dela o jornal, e gosto muito, acabo até levando para o trabalho e dividindo com os meus colegas as informações e orientações publicadas.

Parabéns pelo trabalho e fico na torcida para que esse trabalho importante continue por muito tempo...

*Mônica Cristina*

Olá, meu nome é Marcelo Arndt, moro na Espanha, sou neto da Madalena e recebo pelo correio o Jornal do Gamia, que ela me manda.

Eu gosto muito, tem muitas informações interessantes, sempre mostro para meus colegas de trabalho e vizinhos, e eles também gostam muito, até mesmo porque tem muitas informações relacionadas à saúde.

Parabéns para o jornal, quero continuar recebendo, admiro muito o trabalho de vocês. Um abraço a todos.

*Marcelo Arndt.*

Meu nome é Renata, me sinto muito feliz em poder falar um pouquinho do Jornal, primeiro por motivo de orgulho, pois sou neta da Madalena, o jornal é ótimo, nos traz muitas informações sobre a saúde, receitas práticas e rápidas além de entretenimento. Sou fã, recebo sempre um exemplar.

Parabéns a todos que participam do jornal...

*Renata Bustos*

*Colaboração: Madalena Zamoiski Bustos (Gamia 2001)*

### Um Mar de Rosas

O GAMIA representa para mim "Um Mar de Rosas"

Em 2007, participando do GAMIA daquele ano, conheci várias pessoas, que até hoje são todos os meus amigos, as professoras eram excelentes.

Gosto de participar dos passeios e das festas que são realizadas.

Agradeço a todos que me apoiaram durante aquele ano, foi maravilhoso e me deixou muitas saudades.

Atualmente participo dos encontros nas reuniões e das viagens do PÓS-GAMIA, quando tenho a oportunidade de reencontrar os meus amigos.

*Emilio Francisco (Gamia 2007)*

## CONCURSO

Foi proposto aos idosos do PÓS-GAMIA que escrevessem, uma produção coletiva, sobre o ano que participaram do GAMIA. A Dra. Flávia Campora e Dra. Valmari Cristina Aranha leram os nove trabalhos apresentados e escolheram três, que são os seguintes. Parabéns a todos os participantes.

### 1º Lugar

#### GAMIA 2008 – Grupo Verde

Nós, *Joana, Elvira, Elda, Tomoko, Guilherme, Carlos Odilon, Jaime, Oswaldo, Victorino, Aristeu e Aracylo*, nos reunimos no dia seis de maio deste ano para redigir umas palavras sobre o que achamos do GAMIA e, concluímos:

O GAMIA faz a gente passar daquele envelhecimento cansado, olhando o fim que vem chegando, para um

envelhecimento dinâmico, vivo e ativo, fazendo renascer aquela criatividade entusiasmática - para um envelhecimento saudável, participativo, cheio de ação e disposição. **Isso é o GAMIA!!!**

O GAMIA é vida, e vida com saúde, vida com energia!!!

Não podemos deixar de agradecer profundamente os profissionais e voluntários do HC da equipe do GAMIA, que nos transmitiram tantas informações, conhecimentos,

experiências, afetos e energia!

Homens e mulheres do Brasil todo, que freqüentaram o GAMIA desde a sua criação. Nós que participamos do GAMIA deixamos a idéia de um melhor aproveitamento para os gamistas, isto é, o contato com o Hospital, onde os gamistas exercitariam a função de enfermagem na prática direta, ensinando futuros voluntários no atendimento hospitalar.

Não se pode esquecer do GAMIA, é a nossa necessidade gregária, que vem de encontro ao isolamento e a solidão global.

**G** – Grupo unido e companheiro

**A** – Animado, inteligente

**M** – Majestoso

**I** – Imponente

**A** – Alegre e Feliz

## 2º Lugar GAMIA, meu amigo

Parece que foi ontem, mas lá se vão seis anos. Foi no ano de 2003 que passamos a fazer parte dessa grande família que é o GAMIA. É difícil exprimir o significado, ainda mais para nós que pertencemos à “melhor idade”. Fazer parte do GAMIA, envolve sentimentos de alegria, gratidão e segurança.

Sabíamos que ingressar nele era difícil. Era um grande número de inscritos e só trinta pessoas teriam o privilégio e a sorte da escolha.

O grupo de idosos, nas primeiras reuniões, ainda acanhados, receosos e tímidos, mas, com o passar do tempo, devagar, foram formando uma grande família, composta de avôs e avós, abrindo suas vidas, contando suas dificuldades de saúde, de relacionamento com seus familiares, suas alegrias e suas tristezas, onde todos ofereciam seus ombros e grandes abraços, honestos, fervorosos e de muito calor, assim se passava o dia (todas as 4ª feiras), no final da tarde iam para suas casas e aguardavam ansiosos a próxima 4ª feira, para novamente se reunirem.

Essa felicidade e alegria nos acompanharam o ano todo, com a amizade dos participantes, os passeios a lugares maravilhosos e as palestras de médicos, psicólogos, assistente social e outros, sempre nos tratando com muito carinho e paciência, ajudando a esclarecer as nossas dúvidas e queixas.

Os nossos agradecimentos a esses profissionais dedicados e pacientes: Drs. Wilson, Omar, Elina, Sílvia, Andrea, Aparecida, Valmari, Helena, Érica, Fabiana e também aos estagiários que na época conviveram com os idosos do Gamia, maravilhosos profissionais que nos proporcionaram tantos ensinamentos.

Foram muitos os momentos inesquecíveis, a Festa Junina, por exemplo, em que os idosos, caracterizados, tinham a oportunidade de dançar a quadrilha, comer guloseimas, dançar e rir de tudo com muita alegria e tudo isso com os seus familiares presentes, que não se cansavam de dizer: os meus pais estão alegres e felizes, isso se deve ao Gamia. e essa felicidade e alegria continuaram durante o ano todo.

Aquele ano terminou, novos grupos foram chegando e se interagindo com a família do PÓS-GAMIA, outras amizades surgiram e desta forma decorreram os 25 anos do Gamia. *Parabéns Gamia em seu Jubileu de Prata.*

O nosso agradecimento a todos, onde se amam incondicionalmente.

Fazer parte do Gamia é uma benção de Deus. Nossa gratidão aos organizadores e colaboradores.

Pelo GAMIA 2003 - *Gilda Mielli,*

*Anna Pedroso da Silva*

*Nelson Pedro Bertaglia*

## 3º Lugar GAMIA 2006

Como num jardim que as plantas vão crescendo, assim foi o ano de 2006.

Um presente que era dado a nós, que conseguimos entrar para um grupo chamado GAMIA. Todas as quartas-feiras, nós nos reuníamos no Hospital das Clínicas e recebíamos ensinamentos e orientações de como cuidar da nossa saúde, nos sentíamos felizes.

Foi um ano de abertura e equilíbrio, com liberdade de expressão. Um novo horizonte, novas esperanças. temos hoje melhor qualidade de vida, graças a essas pessoas maravilhosas.

Entrar para esse programa foi uma sensação de felicidade, como se fosse um vestibular da USP, onde cada vaga é disputada por mais de 20 candidatos, lutando para mostrar que temos alguns valores para compartilhar.

Desde os primeiros dias no GAMIA, vimos o carinho de nossos colaboradores, a amizade dos colegas de turma, o esforço e o empenho em elevar o astral de quem está na 3ª idade, conviver com ótimos colegas foi maravilhoso. O ano de 2006 proporcionou um ambiente saudável, estabelecendo um relacionamento amoroso, baseado em respeito, confiança, aceitação e compromisso, valores advindo de profissionais competentes, dedicados e responsáveis. O ano de 2006 foi de revelação e redescobertas, garantia de revalorização da vida. Aprendemos a cada dia que passa. Novos amigos e transformação de vida. Com tantos ensinamentos não temos tempo para depressão.

A alegria dos passeios e festas, muito importante para a interação de uma convivência muito saudável. A nossa entrada nesse programa maravilhoso foi e é um aprendizado constante de como cuidar da saúde física e mental. Nós nos tornamos pessoas mais confiantes, bem humoradas, alegres, dinâmicas, independentes e de bem estar com a vida. Nos sentimos honrados em participar desse programa.

Nossos agradecimentos a essa equipe fantástica que tanto fez e faz por nós. Valeu a chance de poder ver esse jardim dando flores e frutos saudáveis.

Todos os participantes saúdam o GAMIA pelos seus 25 anos.

**Agmon Nogueira Paixão**

**Auristela Batista Lopes**

**Miguel Brogna**

**Irineo Giuseppe Stanzani**

**José Carlos M. P. de Carvalho**

**Jansen Esteves dos Anjos**

**Izabel Barra da Silva**

**José Martins**

**Okuti Emiko**

**Shisuko Nakamura**

**Terezinha Nogueira Bello**

**Francisco Volpato**

**Eunice de Assis Fernandes**

**Edimar Cunha M. Myazaki**

**e Elza Pires de Almeida.**

## Hoje é o dia do meu aniversário!

No começo foi assim: como todo recém-nascido, eu era rodeado de dúvidas e incertezas, mas ao mesmo tempo de muitos sonhos, esperanças e projetos. Ali, eu começava uma longa caminhada, mas já com o privilégio de estar amparado por braços que, ainda que não muito fortes, eram de extrema afeição e dedicação, tal como os braços de nossos avós.

Ainda bem pequenininho, eu já ouvia: “Que nenê bonitinho”, murmuravam alguns; “Causa ternura”, lembravam outros, mas todos se dispunham a lambar esta cria, afinal, eu era ainda uma criança cheirando a leite. Mas quem sou eu? No princípio parecia que não queria, mas precisava de ajuda. E muitos

profetizavam: “daqui a pouco tempo terá um papel importante, será um grande guerreiro, não por si, mas porque vão assim fazê-lo”.

E assim foi feito. Fui crescendo e a cada aniversário, a cada ano eu ganhava mais vovôs e vovós, que até hoje me visitam todas as quartas-feiras. Criado e embalado por eles, formavam na verdade um grupo de amigos. Eu e meus avós tínhamos um convívio feliz. Aconteciam as festas de aniversário, meu e de meus avós, os passeios ao ar livre, os bazares, as festas comemorativas, as quadrilhas de São João, as festas de Natal, enfim, muitas distrações.

E eu retribuía com apoio e orientação às carências de cada um, sejam carências afetivas, psicológicas, de saúde, ou mesmo de um ombro amigo. Criava muitos afazeres, com

pequenos desafios, que lhes davam a oportunidade e a satisfação de se sentirem úteis, como na verdade ainda são.

Para eles, eu sou assim como uma Estrela-Guia, que tenta mostrar um caminho, um sentido e um pouco de felicidade após uma longa jornada. Para mim, esses alegres velhinhos são a razão de eu ter nascido. Preciso deles para justificar minha existência. Agora, já sou adulto, maior de idade, grande, mas continuo sendo amparado e rodeado pelo carinho de vovôs e vovós. Mas quem sou eu? Eu sou um privilegiado, hoje é o dia do meu aniversário. Aos 25 anos, com muito orgulho... **Eu sou o GAMIA!**

Fernando de Matos  
Gamia 2008

### Falecimento

Querida Dona Madalena Zamoiski Bustos, queremos lembrar sempre da senhora, alegre e feliz. Acredito que a sua disposição, força, perseverança, garra, vontade de viver, foi sempre para nós da comissão do jornal, um grande exemplo. Acho que como nos escreveu Mario Quintana em seu poema “A idade de ser feliz”, a senhora soube fazer de sua vida um...”Tempo de entusiasmo e coragem em que todo desafio é mais um convite à luta que a gente enfrenta

com toda a disposição de tentar algo novo, de novo e de novo, e quantas vezes for preciso, e que essa idade tão fugaz na vida da gente chama-se “**presente**” e tem a duração do instante que passa.

Dedicamos essa edição do jornal à senhora, nossa eterna gratidão, sentiremos muita saudade. Com amor.

Érica Maria S. Gonçalves  
(Assistente Social)  
Comissão Jornal do Gamia



Madalena Zamoiski Bustos (81 anos)  
Gamia 2001  
Comissão Jornal

### Atividades do PÓS-GAMIA

Reuniões e Palestras: Local: CECAFI - Rua Teodoro Sampaio, 515 - Das 9 às 11 horas

Coordenação: Érica Maria S. Gonçalves

- Dia 03/08/2009** 9,00 h - Informações Gerais  
2ª Feira 9,30 h - Palestra: Prevenção de Doenças Infecto Contagiosas - Neide S. Fernandes (Enfermeira)
- Dia 17/08/2009** 9,00 h – Informações Gerais  
(2ª Feira) 9,30 h – Palestra
- Dia 31/08/2009** 9,00 h – Informações Gerais  
(2ª Feira) 9,30 h – Filme “Elsa e Fred” e discussão: Érica Maria S. Gonçalves (Assistente Social)
- Dia 14/09/2009** 9:00 h - Informações Gerais  
(2ª Feira) 9:30 h - Palestra: Alimentação na 3ª Idade - Maria Aquimara Zamboni Magalhães (Nutricionista)
- Dia 17/09/2009** Bazar do Gamia “Delícias da Vovó e do Vovô”  
(5ª Feira) Doar ao bazar um prato com doces ou salgados
- Dia 18/09/2009** Local: HC/Prédio dos Ambulatórios – Andar Térreo  
(6ª Feira) Horário: Das 7 às 15 horas
- Dia 28/09/2009** 9:00 h - Caminhada e Alongamento no Parque do Ibirapuera  
(2ª Feira) Ponto de Encontro: em frente a Assembléia Legislativa, as 9 horas  
Helena Izzo (fisioterapeuta)