



# 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 30

SETEMBRO - 2009

TIRAGEM: 400 Exemplares

## 1º de outubro, dia internacional do idoso

O dia do idoso é comemorado no Brasil no dia 1º de outubro, mesma data que se comemora no âmbito mundial. A comemoração tem como objetivo a valorização do idoso.

Até o ano de 2006, esta data era celebrada no dia 27 de setembro, porém, em razão da criação do estatuto do idoso em 1º de outubro, o dia do idoso foi transferido para esta data, de acordo com a Lei nº 11.433, de 28 de Dezembro de 2006, **Parabéns idosos.**

Fonte: Internet – Wikipédia, a enciclopédia livre

### ENTREVISTA

#### Miguel Nunes dos Reis (81 anos)

**JG** – Qual sua origem?

**Miguel** - Nasci no Estado do Rio Grande do Norte, na Cidade de Almino Afonso, que na época era um pequeno povoado.

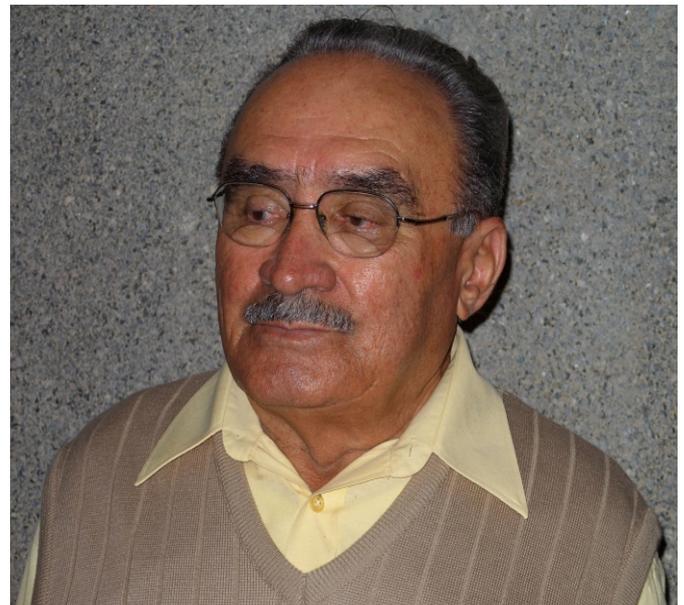
**JG** - Fale sobre sua infância e como era constituída sua família, tinha muitos amigos?

**Miguel** - Minha infância foi muito simples, vivíamos em um sítio, onde meu pai era agricultor de algodão, de onde vinha o sustento da família, além de plantar o próprio alimento. Minha mãe cuidava da casa e dos 11 filhos. Estudei até o 4º ano primário.

Na medida em que crescíamos, também ajudávamos na lavoura. Éramos em 7 homens e 4 mulheres. Sou o caçula dos filhos homens. Não tive muitos amigos, somente alguns da escola. O convívio era mais com familiares, irmãos e primos.

**JG** - E sua adolescência, como foi?

**Miguel** - Após terminar o 4º ano escolar, passei a ajudar meu pai na lavoura. Até meus dezoito anos, convivi com meus pais e irmãos, além é claro dos demais parentes. Nos finais de semana, aos sábados, íamos para a cidade para passear e bater papo com a moçada da mesma idade, somente durante o dia, porque não havia eletricidade. Às vezes os moradores da cidade



Miguel Nunes dos Reis (81 anos)  
Gamia 2001

promoviam bailes com sanfoneiros e outros músicos. Quando completei dezoito anos, fui para a cidade grande, Natal, onde passei a morar com um primo e trabalhar no comércio que ele tinha.

→ Pág. 2

### SUMÁRIO

Pág. 1 - Entrevista com o gamista  
Sr. Miguel Nunes dos Reis

Pág. 2 - Editorial

Pág. 3 - Saúde, esclarecimentos sobre  
gripe Influenza A (H1N1)

Pág. 4 - Mensagens e Poesias

Pág. 5 - Espaço Livre - Notícia sobre apresentação  
da Comissão JG na FMUSP

Pág. 6 - Artigo de um Gamista sobre o Jubileu e  
quadro informativo do programa de  
atividades do Pós-Gamia no 4º Trimestre.

→ Pág. 1

**JG** - Qual a sua profissão? Fale sobre seu trabalho e de outras atividades que tenha desenvolvido em sua vida.

**Miguel** - Me aposentei como balanceiro de lona, na empresa Goodyear, onde trabalhei 18 anos. Na minha juventude como já citei, trabalhei como balconista de comércio alimentício, e a partir daí tive alguns negócios próprio. Quando vim para São Paulo, trabalhei a princípio como ajudante na construção civil, em seguida como empregado por 11 anos em uma empresa de fiação de lã. Ao sair desta, passei a trabalhar por conta durante 3 anos, conciliando com o meu trabalho na Goodyear até me aposentar. Tenho habilidade para desenho, mas não me aperfeiçoei devido falta de tempo.

**JG** - Como conheceu sua esposa e como foi seu noivado e casamento? Tiveram quantos filhos, hoje são casados? Tem netos e quais suas idades?

**Miguel** - Quando da minha ida para Natal e sendo balconista de comércio alimentício, tive a oportunidade de conhecer minha esposa que já era cliente. Ficamos noivos, nos casamos e tivemos três filhos, duas mulheres e um homem. Por algum tempo tivemos nosso próprio negocio. Quando nossa terceira filha estava com 1 ano e 6 meses, decidimos mudar para São Paulo. Tenho um filho casado que é pai dos meus 4 netos, 3 netos e 1 neta, todos adultos, com idade entre 30 e 36 anos e tenho também uma bisneta de 7 anos, filha da minha neta. Minha filha caçula é solteira e a filha do meio faleceu em 1977, aos 25 anos.

**JG** - Conte-nos o ano que fez o Gamia e da sua experiência em ter participado do mesmo e o que mudou em sua vida no relacionamento familiar e com os amigos e conhecidos.

**Miguel** - No inicio estranhei muito porque eram pessoas diferentes de mim, cada qual com sua cultura . Os profissionais representavam meus professores, acreditava que iriam me ensinar alguma coisa, como de

fato fizeram, me ajudaram na adaptação social e intelectual, me tornando mais sociável, abrindo mão da minha timidez e conseguindo desenvolver outras habilidades, como participar da comissão deste jornal. Muita coisa mudou em minha vida como aprendizado para as diversas áreas da vida, sendo em primeiro lugar para mim, os cuidados com a saúde, meu desenvolvimento social, comunicar e conviver melhor com a família, compartilhando o que tenho aprendido e melhorando o nosso relacionamento. Aumentei o meu grupo de amigos e conhecidos, alguns mais fixos e próximos, outros mais esporádicos, de eventos e viagens, mas que sempre me ensinam ou complementam alguma coisa nova. O grupo me ajuda a ser mais solto.

**JG** - Qual o fato mais marcante de sua vida?

**Miguel** - O fato mais marcante da minha vida foi a mudança da cidade de Natal para São Paulo, por ter deixado para trás uma parte da base da minha história, para iniciar uma nova etapa com a família que constituí, em um lugar absolutamente desconhecido.

**JG** - Qual o seu maior desejo atualmente?

**Miguel** - Pela idade que estou, peço a Deus que me dê muita força, sabedoria, paz e viver com alegria, saúde e muitas amizades

**JG** - O que faria se ganhasse na Mega Sena?

**Miguel** - Primeiramente colocaria em ordem a situação financeira da família e depois ajudaria outros parentes .

**JG** - Que mensagem daria aos idosos em geral?

**Miguel** - Diria que é muito prazeroso fazer parte de um grupo da 3ª idade, pois me faz sentir vivo, ativo, útil , tenho alegria e o convívio me ensina cada vez mais a lembrar que sou um ser humano, que devo me cuidar e com a ajuda de um grupo de profissionais especializados e pessoas da mesma faixa etária isto se torna possível, e assim também me beneficio na saúde.

## EDITORIAL

### Nossa Conquista

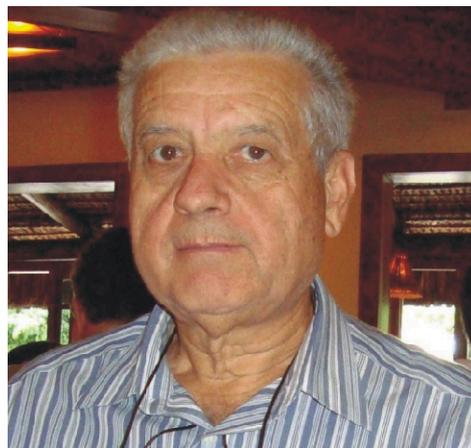
Primeiro de Outubro comemora-se "O Dia do Idoso". Ser idoso é estar em uma etapa da vida após a juventude, onde ganhamos, experiência e sabedoria através da nossa vivência. Faz parte da vida envelhecer, e devemos aceitar isso com naturalidade, pois assim facilitamos a nossa participação ativa nesta sociedade e o respeito que conquistamos.

Vamos viver com qualidade de vida enquanto somos bem reconhecidos como indivíduos importante, para não acumular rugas na pele nem na alma.

Para isso, dê oportunidade para você mesmo, procure participar de grupos de terceira idade onde oferecem ensinamentos que beneficiam a qualidade de vida para que o idoso seja mais feliz.

O envelhecimento chega para todas as classes sociais, da mais alta até a menos favorecida. Fica um alerta: Pratique atividade física, como por exemplo, caminhada, que é uma atividade acessível para todos envelhecerem com saúde e disposição.

Vamos lá, coragem!



Irineo Giuseppe Stanzani  
Gamia 2006

### SEJA UM IDOSO

I nteligente  
D inâmico  
O bjetivo  
S ociável  
O timista

## Ministério da Saúde tira dúvidas sobre nova gripe

O Ministério da Saúde divulgou em seu **site** um questionário de 16 perguntas a fim de manter a população informada sobre a Influenza A (H1N1). Além disso, o ministério também orienta os suspeitos de gripe a procurar posto de saúde ou médico. O Jornal do Gamia selecionou algumas dessas perguntas

### · **Quem está no grupo de risco?**

Grupo de risco é composto por idosos, crianças menores de dois anos, gestantes, pessoas com diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal crônica, deficiência imunológica (como pacientes com câncer, AIDS), pessoas com obesidade mórbida e também com doenças provocadas por alterações da hemoglobina, como anemia falciforme.

### · **Por que o Rio Grande do Sul registra tantos casos da influenza A (H1N1)?**

Todos os anos, o Brasil registra ocorrências de casos graves e óbitos por gripe e doenças associadas, como pneumonia, em todas as regiões. Neste período do ano, que é inverno, sempre há maior ocorrência desses casos, em especial no RS e nos outros estados do Sul e Sudeste. Isso porque eles têm o inverno mais rigoroso e mais prolongado. Além disso, no caso específico da influenza A (H1N1), há países com maior número de casos que fazem fronteira com o Rio Grande do Sul, como é o caso da Argentina. A disseminação da doença aumenta e não é indicado controlar o fluxo de pessoas na fronteira, pois isto não tem efeito na disseminação da doença.

### · **Grávidas podem tomar fosfato de oseltamivir?**

Não há registros de efeitos negativos do uso do fosfato de oseltamivir em mulheres grávidas e em fetos. No entanto, como medida de precaução e conforme orientação do fabricante, esse medicamento só deve ser tomado durante a gravidez se o seu benefício justificar o risco. Essa decisão deve ser tomada de acordo com indicação médica.

### · **Qual a diferença entre a gripe comum e a Influenza A (H1N1)?**

Elas são causadas por diferentes subtipos do vírus Influenza. Os sintomas são muito parecidos e se confundem: febre repentina, tosse, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações e coriza. Por isso, não importa, neste momento, saber se o que se tem é gripe comum ou a nova gripe. A orientação é, ao ter alguns desses sintomas, procurar seu médico ou vá a um posto de saúde. É importante frisar que, na gripe comum, a maioria dos casos apresenta quadro clínico leve e quase 100% evoluem para a cura. Isso também ocorre na nova gripe. Em ambos os casos, o total de pessoas que morrem após contraírem o vírus em todo o mundo é, em média, de 0,5%.

### · **Quando eu devo procurar um médico?**

Se você tiver sintomas como febre repentina, tosse, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações e coriza, procure um médico ou um serviço de saúde, como já se faz com a gripe comum.

### · **O que fazer em caso de surgimento de sintomas?**

Qualquer pessoa que apresente sintomas de gripe deve procurar seu médico de confiança ou o serviço de saúde mais próximo, para receber o tratamento adequado. Nos casos de agravamento ou de pessoas que façam parte do grupo de risco, os pacientes serão encaminhados a um dos 68 hospitais de referência.

### · **Como eu posso me prevenir da doença?**

Alguns cuidados básicos de higiene podem ser tomados, como: lavar bem as mãos freqüentemente com água e sabão, evitar tocar os olhos, boca e nariz após contato com superfícies, não compartilhar objetos de uso pessoal e cobrir a boca e o nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar.

Fonte:

<http://noticias.cancaonova.com/Noticia.php?id=273440>

## Pensamentos

- Viver é seguir o caminho da evolução infinita
- Todos são filhos de Deus e possuem muitas virtudes
- Tudo que mentalizamos com força é uma oração
- Os objetivos e os meios devem ser igualmente corretos.

*Seicho Taniguchi*

- Agradecendo a felicidade atual, atraímos mais felicidades.
- Dificuldades são como esmeril para o nosso aprimoramento
- Não existe ninguém que seja desnecessário ao mundo.
- Mente repleta de gratidão cria um destino feliz.
- O ser humano tem o poder de traçar o próprio destino.

*Massaharu Taniguchi*

Colaboração de

Carolina Lopes Porto Verzalha (11 anos)  
(Neta de Auristela Batista Lopes - Gamia 2006)

## Piada

### Hospital Psiquiátrico

#### O teste da banheira

Durante a visita a um hospital psiquiátrico,

· Um dos visitantes perguntou ao Diretor:

Qual é o critério pelo qual vocês decidem quem precisa ser hospitalizado aqui?

· Respondeu o Diretor.

Nós enchemos uma banheira com água e oferecemos ao doente uma colher, um copo e um balde e pedimos que a esvazie. De acordo com a forma que ele decida realizar a missão, nós decidimos se o hospitalizamos ou não.

· Disse o visitante

Entendi, uma pessoa normal usaria o balde, que é maior que o copo e a colher.

· Respondeu o Diretor

Não, uma pessoa normal tiraria a tampa do ralo da banheira.

**O que o senhor prefere? Quarto particular ou enfermaria?**

## MENSAGENS E POESIAS

### A Porta do Lado

Em entrevista dada pelo médico Drauzio Varella, disse ele que a gente tem um nível de exigência absurdo em relação à vida, que queremos que absolutamente tudo dê certo, e que, às vezes, por aborrecimentos mínimos, somos capazes de passar um dia inteiro de cara amarrada.

E aí ele deu um exemplo trivial, que acontece todo dia na vida da gente... É quando um vizinho estaciona o carro muito encostado ao seu na garagem (ou pode ser na vaga do estacionamento do shopping). Em vez de simplesmente entrar pela outra porta, sair com o carro e tratar da sua vida, você bufa, pragueja, esperneia e estraga o que resta do seu dia.

Eu acho que esta história de dois carros alinhados, impedindo a abertura da porta do motorista, é um bom exemplo do que torna a vida de algumas pessoas melhor, e de outras, pior.

Tem gente que tem a vida muito parecida com a de seus amigos, mas não entende por que eles parecem ser tão mais felizes. Será que nada dá errado pra eles? Dá aos montes. Só que, para eles, entrar pela porta do lado, uma vez ou outra, não faz a menor diferença.

O que não falta neste mundo é gente que se acha o último biscoito do pacote. Que “audácia” contrariá-los! São aqueles que nunca ouviram falar em saídas de emergência: fincam o pé, compram briga e não deixam barato. Alguém aí falou em complexo de perseguição?

Justamente.

O mundo versus eles.

Eu entro muito pela outra porta, e às vezes saio por ela também. É incômodo, tem um freio de mão no meio do caminho, mas é um problema solúvel. E como esse, a maioria dos nossos problemas podem ser resolvidos assim, rapidinho. Basta um telefonema, um e-mail, um pedido de desculpas, um deixar barato.

Eu ando deixando de graça. Pra ser sincero, vinte e quatro horas têm sido pouco pra tudo o que eu tenho que fazer, então não vou perder ainda mais tempo ficando mal-humorado.

Se eu procurar, vou encontrar dezenas de situações irritantes e gente idem; pilhas de pessoas que vão atrasar meu dia. Então eu uso a “porta do lado” e vou tratar do que é importante de fato. Eis a chave do mistério, a fórmula da felicidade, o elixir do bom humor, a razão por que parece que tão pouca coisa na vida dos outros dá errado.

Quando os desacertos da vida ameaçarem o seu bom humor, não estrague o seu dia... Use a porta do lado e mantenha a sua harmonia. Lembre-se o humor é contagioso – para o bem e para o mal – portanto, sorria e contagie todos ao seu redor com a sua alegria.

A “Porta do Lado” pode ser uma boa entrada ou uma boa saída. Experimente!

*Dr. Drauzio Varella*

*Fonte: Internet*

### O Coração não Envelhece

Você já ouviu dizer que “o coração não envelhece”.

É verdade. O que envelhece é o corpo, não a alma.

Ainda que os anos tenham passado, perceba como você pensa e sente do mesmo modo que sempre o fez.

Essencialmente, seus desejos e sonhos são os mesmos.

Talvez você não os possa realizar com a mesma desenvoltura de antes, e daí a necessidade de inteligentes ajustamentos.

Ajuste-se, então; mas não se anule.

Irradie juventude pelo seu bom sorriso; sua alegre disposição; pelo calor do seu coração e o brilho do seu olhar; pelo seu grande entusiasmo e pela sua paixão.

Ponha paixão em tudo o que você faz, e nunca se sentirá velho.

*Ubiratan Rosa*

*Fonte: Livro “Caminhos da Sabedoria”*

*Colaboração: Elvira de Souza (Gamia 2008)*

### Viva Bem

Não se preocupe com o passado; a vida é para frente.

E não se preocupe com o futuro, que ainda não existe.

Viva momento a momento, sem se refugiar no passado e nem se projetar no futuro.

O passado é memória, um amontoado de coisas antigas, estas coisas, às vezes, são boas experiências e conquistas das ciências e das artes, o que aprendemos para o desempenho de nossas atividades profissionais, a lembrança do que somos, o reconhecimento do mundo

que nos rodeia. Não são boas essas coisas antigas quando impedem nossa liberdade de ação espiritual: medos, superstições, crenças absurdas, mágoas e ressentimentos, idéias de fracasso. Essas coisas quando não são boas, temos de esquecer-las.

E o futuro? Não se preocupem com ele. O futuro não existe, vai se fazendo momento a momento, conforme você vive. Então viva bem hoje, para que seu futuro seja bom.

*Ubiratan Rosa*

*Fonte: Livro “Caminhos da Sabedoria”*

*Colaboração: Elvira de Souza (Gamia 2008)*

### Versos

Escrevi uma cartinha

Não pergunte quem mandou

Pegue a carta com cuidado

Porque dentro dela eu vou

Nunca chores na partida

Não lamentas na espera

Que os bons momentos da vida

Voltam com a primavera

Os versos que escrevi

Saíram da palma da minha mão

A pena saiu dos olhos

E a tinta do coração

*Autor Desconhecido*

*Colab.: Maria Cezar (Gamia 2009)*

## Já é Noite! Como o tempo passa! ...

Quando você se levantou pela manhã, eu já havia preparado o Sol para aquecer o seu dia e o alimento para a sua nutrição. Sim, eu providencie tudo isso enquanto vigiava e guardava o seu sono, a sua família e sua casa. Esperei pelo seu "bom dia", mas você se esqueceu... bem, você parecia ter tanta pressa que eu perdoei.

O Sol apareceu, as flores deram o seu perfume, a brisa da manhã lhe acompanhou e você nem pensou que eu havia preparado tudo para você.

Seus familiares sorriam, seus colegas lhe saudaram, alcançou vitórias, mas... você nem percebeu,

eu estava cooperando com você e mais teria ajudado se você me tivesse dado chance, eu sei você corre tanto ... eu te perdoei.

Você leu bastante, ouviu muitas coisas, viu mais ainda e não teve tempo de ler ou ouvir a minha palavra.

Eu quis falar, mas você não parou para ouvir, eu quis até lhe aconselhar, mas você nem pensou nessa possibilidade, seus olhos, seus pensamentos, seus lábios, seriam melhores, o mal seria menor e o bem seria muito maior em sua vida. A chuva que caiu a tarde foram as minhas lágrimas por tua ingratidão, mas foram também a minha benção

sobre a terra para que não lhe falte o pão e a água. Você trabalhou, ganhou dinheiro, que não foi mais porque você não me deixou ajudar, mais uma vez, você se esqueceu de mim, esqueceu que eu desejo sua participação no meu reino, com a sua vida seu tempo, seus talentos e seu dinheiro também. Findou o seu dia você voltou para sua casa, mandei a lua e as estrelas tornarem a noite mais bonita para lembrar do meu amor por você. Certamente, agora você vai dizer um "Obrigado" e "Boa Noite" ...PSIU ...está me ouvindo? Já dormiu, que pena! Durma bem eu ficarei velando por você ...

Jesus

## ESPAÇO LIVRE

### Gamia, Fatos Relevantes

O Jornal do Gamia, tem a registrar com imenso prazer, e com muito orgulho os últimos eventos nos quais esteve intimamente envolvido.

A festa de comemoração do Jubileu de Prata no dia 20/07/09, foi marcante e indelével, para a satisfação de toda a comunidade gamista, com presença maciça, inclusive de familiares. O acontecimento apresentou os sentimentos de satisfação da participação, por meio de relatos coletivos dos grupos anuais, sendo premiados os melhores trabalhos. Foram também homenageados os profissionais voluntários que ensinam e orientam os idosos.

Outro fato de significado impar, foi a apresentação do Jornal, na reunião semanal da Cadeira de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP, no anfiteatro da Farmacologia. Nesta oportunidade, através de convite do Dr Wilson, seu titular, este Jornal apresentou à comunidade da Cadeira, através da coordenadora da comissão, Sra Érica Maria S. Gonçalves, o histórico de sua criação e os objetivos de sua atuação.

A apresentação, sob a orientação desta, nossa mui competente e dedicada coordenadora, chamou a atenção de todos. O relato



Assistente Social "Érica", falando sobre o Jornal

emocionado de alguns componentes da Comissão, ressaltando quão importante tem sido o envolvimento neste projeto e particularmente no Jornal, e as conseqüências benéficas nas suas vidas, influenciando inclusive no relacionamento familiar.

### Feliz Aniversário

No dicionário, avô quer dizer: pai do pai ou da mãe, mas no meu coração **avô** é sinônimo de sabedoria e humildade, é antônimo de ódio ou de qualquer coisa ruim.

Avô, uma palavra classificável que diz respeito a um ser inexplicável ... **Você!**

Vô, não me chame de neta coruja mas você é o melhor avô do mundo, e não sei como sobreviveria sem seu amor!

Aproveite seu aniversário como nunca aproveitou antes, porque uma pessoa como você merece (um anjo enviado por Deus para espalhar amor e sabedoria).

Muitos beijos da neta que te admira demais.

Paula EstevesCintra Zarif (11 anos)

Neta de Jansen Esteves dos Anjos

### Falecimento

Noticiamos o falecimento de:  
**Cesare Turra** em 28/07/2009.  
Gamia de 1997;

**Dionéa Franco Di Spagna** em 16/05/2009, Gamia de 2005;

**José Martins de Oliveira Junior** em 10/07/2009, Gamia de 2006;

**Oswaldo Victorino**, Gamia de 2008.

Amigos de quem nos lembraremos com muito carinho e alegria.

### Comissão do Jornal

**Érica Maria S. Gonçalves**

Adília de Oliveira Malta

Agmon Nogueira Paixão

Auristela Batista Lopes

Cyro Miyazaki

Irineo Giuseppe Stanzani

Maria Helena C. Miranda

Miguel Nunes dos Reis

Nair de Mello Moreira

Nelson Pedro Bertaglia

Silvino Barros de Souza

Zuleide Canali Machado

## Obrigado... Docinho de Coco (Uma História Real)

Foi durante a festa do Jubileu de Prata do GAMIA. Mais uma vez, o detalhe decidiu o contexto do todo: um Docinho de Coco fez a crônica, que virou notícia, que virou lembrança, que virou saudade. Mas, vamos a um pequeno resumo dos fatos: Não vou falar da festa, porque quem lá esteve viu: Sucesso total, até pelas falhas, inevitáveis, até necessárias para um aprimoramento do aprendizado, portanto, o resultado foi positivo. Ato final: centenas de alegres velhinhos (prefiro, carinhosamente, velhinhos do que idosos (idosinhos?), juntos com seus jovens e saudáveis filhos e filhas, netos e netas e muitos familiares, qual passarinhos, foram para a “praça de alimentação”. Dezenas de mesas, já com alguns petiscos, esperavam por todos (reclamei, mas só comigo mesmo, a falta da gloriosa cerveja, mas isto fica para uma outra história – qualquer dia eu conto).

Observei a voluntária, que, com certa graça, levava a bandeja e me ofereceu um Docinho de Coco. Absorto em meus pensamentos, lembrava da festa: Os discursos, as congratulações, os cumprimentos, os merecidos elogios, as flores, os brindes, os sorteios, as

cestas-básicas, as apresentações, os prêmios. E agora, no ato final, as guloseimas, os refrigerantes, os salgadinhos... e o meu Docinho de Coco.

E lembrei que tudo isto fazia parte de doações. Ato, fatos e pratos, feitos e doados, acredito, com carinho. A festa não seria possível, não teria acontecido, se não fosse esta atitude de doar, feita por pessoas dedicadas e comprometidas com alguns ideais, sobrepostos até a algum sacrifício. Para essas pessoas, a festa era como se fosse preparada por elas, para elas, em suas casas para as pessoas mais próximas

E aqui, se me permitem, gostaria de deixar público um agradecimento a todo esse pessoal que tornou possível a realização da festa de aniversário dos 25 anos do GAMIA. Agradecimento estendido a voluntários e voluntárias, de todas as idades, pela doação de algo muito importante: a boa vontade. Muito obrigado a todos vocês. E um agradecimento especial a você, que motivou minhas palavras.

Obrigado... Docinho de Coco!

*Fernando de Matos*

### Atividades do Pós-Gamia

Reuniões e Palestras:

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

Coordenação: Érica Maria S. Gonçalves

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Dia 05/10/2009</b><br>2ª Feira   | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Filme “Elsa e Fred” e discussão<br>Assistente Social Érica Maria Santos Gonçalves   |
| <b>Dia 19/10/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – PALESTRA: Prevenção de doenças infecto contagiosa<br>Enfermeiras Neide Silva Fernandes e/ou Aparecida Valente.                            |
| <b>Dia 21/10/2009</b><br>(4ª Feira) | Passeio ao Camping Casarão – Itu/SP - <b>Site: <a href="http://www.campingcasarao.com.br">www.campingcasarao.com.br</a></b><br>7 horas no andar térreo do Prédio dos Ambulatórios |
| <b>Dia 09/11/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Memória e envelhecimento: Mitos e Verdades<br>Psicóloga Valmari Cristina Aranha.  |
| <b>Dia 23/11/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Informações Gerais<br>9,30 h – Palestra: Abrindo e descobrindo a caixa da vida (Vivência)<br>Farmacêuticas Priscila Alves Rocha e Michelle Rodrigues                     |
| <b>Dia 02/12/2009</b><br>(4ª Feira) | Bazar do Gamia “Delícias da Vovó e do Vovô”<br>Doar um prato com doces ou salgados  |
| <b>Dia 03/12/2009</b><br>(5ª Feira) | Local: HC/Prédio dos Ambulatórios – Andar Térreo<br>Horário: Das 7 às 15 horas  |
| <b>Dia 07/12/2009</b><br>(2ª Feira) | 9,00 h – Festa dos aniversariantes do Semestre e Encerramento das Atividades.<br>Local: HC/Prédio dos Ambulatórios – 2º Andar, no espaço ECOS.                                    |
| <b>Dia 12/12/2009</b><br>(Sábado)   | 9,00 h – Festa de Natal e Encerramento das Atividades do Ano<br>Trazer um prato com doces ou salgados<br>Local: HC/Prédio dos Ambulatórios – Andar Térreo.                        |