

Idoso de hoje, geração saúde

Desabafo de um idoso

Os dias vão passando e damos graças a Deus, pela lucidez de termos a capacidade de saber o valor de cada dia vivido.

Com o passar dos anos, aprendemos a dar valor às coisas e fatos com uma visão diferente do passado, principalmente da época em que consultar um médico era um fato raro, pelo vigor da saúde desfrutada.

As lembranças mescladas com nostalgias, dos momentos marcantes de convívios com os nossos familiares e amigos, principalmente dos nossos pais e avós, e saber que estas coisas não voltarão jamais, cria uma sensação de vazio.

As viagens que se programava com facilidade, resolvidas de impulso, e por isto mesmo muito prazerosas, hoje estão fora de cogitação. Os riscos das viagens rodoviárias com a incidência de assaltos e imprudências dos maus motoristas, tornam estas jornadas muito perigosas. As viagens aéreas, com as notícias de cancelamentos e atrasos, que maltratam os passageiros, também são altamente desestimulantes.

Com o passar dos anos o círculo social e principalmente o familiar, vai se reduzindo ou seja, se estreitando.

O homem é um animal social. Carece de relacionamento com indivíduos que tenham os mesmos interesses, anseios e problemas. Esta realidade, embora a contragosto, tem diminuído o convívio social e causa em alguns, aflição e ansiedade. O isolamento ou segregação, voluntária ou não, é uma condição que deve ser evitada.

Isto é mais um desabafo de quem achava que com o desenvolvimento da humanidade, a vida para todos, ficaria bem mais fácil e confortável, e nesta ótica tornar-se-ia mais evoluída no seu comportamento de respeito mútuo e caráter. Entretanto, o que se observa, infelizmente, parece que o ser humano está se degradando no seu aspecto moral. O uso de drogas, origem de muitos males, está cada vez mais difundido, alcançando lamentavelmente as crianças. A mídia baseada em tecnologia moderna, divulga mais os aspectos negativos do comportamento, banalizando a violência e os maus costumes.

A maior parte da juventude, não conhece mais a história da família. As conversas ao “pé do fogo”,



Cyro Miyazaki
GAMIA 2007

nas refeições em conjunto, onde os mais idosos contavam as histórias mais marcantes, que todos ouviam e comentavam, raramente acontecem.

Filosofar passa ser um passa tempo do idoso, como se pode notar. Observa-se que, nos tempos atuais, cultiva-se o presente e o futuro. O passado, pela nova mentalidade, faz parte de museu, com o sentido pejorativo de coisa velha e ultrapassada. Um baú de trastes e velharias sem valor.

O idoso neste contexto, é a figura representativa.

Com a influência da televisão e programas de computador, com jogos pela Internet, “salas de bate papo” e novelas com apelo erótico, poucos são os jovens que se interessam em coisas mais importantes e saudáveis, que servem na formação de seu caráter e conhecimentos.

Os desvios danosos de comportamentos, tendo como consequência motivos de manchetes na mídia, que antes eram estarrecedoras, tornaram-se lugar comum nos noticiários e perderam o impacto, por passar a ser corriqueiro.

Eliminar parentes próximos, com requintes de crueldade, principalmente com objetivo de vantagens

financeiras, é assustadoramente freqüente. A corrupção na administração pública, que aumenta a cada dia, é um problema que nos afeta diretamente, porem o grande público não toma conhecimento e insiste em eleger e apoiar os maus políticos, evidenciando falta de discernimento e bom senso. Esta singela abordagem, é a visão crítica de um idoso insatisfeito e revoltado, diante de uma realidade que é a minúscula ponta visível de um imenso iceberg, maior do que aquele que provocou o naufrágio do Titanic.

Tomara que eu esteja enganado e não naufraguemos, e que a “nau Humanidade” vença a procela¹⁾ e alcance um porto seguro. Que Deus nos ajude e proteja!

Cyro Miyazaki

Vocabulário:

1) Procela: Tempestade marítima, temporal, agitação extraordinária.

Sumário

Pág. 1 - Desabafo de um idoso.

Pág. 2 – Editorial: Idoso de Hoje.

Pág. 3 - O GAMIA completa 28 anos

Pág. 4 – 3º Fórum do Gamia e Artrose, o que preciso saber.

Pág. 5 e 6 – Mensagens: Alta Costura, Négo-me, Família e Para Refletir ...

Pág.7 – Espaço Livre: Agradecimento Publico e Deus Criou...

Pág. 8 – Cronograma de atividades do GAMIA, Palestras e Texto sobre “O que é Gerontologia

Comissão do Jornal

Coordenadora

Valmari Cristina Aranha

Captação

Adília de Oliveira Malta
Alcides da Cruz Gomes
Auristela Batista Lopes
Maria Helena C. Miranda
Miguel Nunes dos Reis
Nair de Mello Moreira
Therezinha Nogueira Bello

Revisão de Textos

Cyro Miyazaki
Zuleide Canali Machado

Paginação e Gráfica

Nelson Pedro Bertaglia
Silvino Barros de Souza



EDITORIAL

Idoso de Hoje Geração Saúde, ou seria Geração Saudável?

Nosso jornal vem nesta edição comemorar o Dia internacional do Idoso sob o título: Idoso de hoje - Geração Saúde, ou seria Geração Saudável? Corpo e mente saudáveis em busca do envelhecimento bem sucedido, da qualidade de vida e da tão sonhada felicidade.

Viver bem em qualquer etapa da nossa vida deveria ser regra e não exceção. Já na velhice deve ser uma obrigação! O tempo vivido servindo como combustível para novas buscas e conquistas. Este jornal e sua comissão é um grande exemplo disso, pessoas ativas, empenhadas e dedicadas na sua construção, superando limitações, investindo em potenciais e crescendo. Nosso jornal cresce,

em breve não será mais só o “Jornal do Gamia”, mas sim o senhor “Gero Saúde”, um jornal mais frequente, mais experiente, encorpado e colorido. Sem dúvida cresceremos muito com as novas mudanças vivenciadas. Quando estudamos desenvolvimento humano, encontramos literatura justificando as mudanças acontecendo antes dos 30 anos.. Que desperdício, quanto desenvolvimento podemos ver nos idosos de hoje. Construindo seu tempo e sua história, com sua experiência, desejos e expectativas. Aprendendo e ensinando a viver a vida como ninguém, lutando contra doenças, enfrentando dificuldades, perdas e limitações, esse é o idoso que



Valmari Cristina Aranha

recebe nossos cumprimentos, não só pelo “Dia Internacional do Idoso”, mas por todos os dias em que valeu a pena viver. Parabéns a todos que se sentem idosos, velhos, na terceira, quarta ou quinta idade... Em especial aos idosos que tenho o prazer de conviver e que tanto me ensinam a cada encontro.

Comemorando em grande estilo

Dia 1º de Outubro, dia Internacional do Idoso, estamos comemorando com muita alegria e vontade de viver. Hoje o idoso não é mais aquele velho que só ficava em casa sem animo para nada fazer, agora, com tantos programas de promoção de saúde, muitos centros de convivência ao idoso, motivam o idoso a participar de atividades, como: Alongamento, Pilates, Yoga, Dança de Salão, Corais, Trabalhos Manuais, etc. Isto ajuda muito o idoso a sair de casa, levar uma vida mais social, fazendo amigos, dando melhor qualidade de vida.

O idoso de hoje, já faz planos: namora, passeia, dança, sem pensar no peso da idade. A conquista dos direitos do idoso, dá-lhe mais força para sair do sedentarismo, levando uma vida mais alegre.

Já que vamos ter mais longevidade, que tal viver bem em todos os sentidos, com garra e otimismo, nos cuidando bem. "SAÚDE NÃO TEM IDADE"

Auristela Batista Lopes

BREVES NOTÍCIAS

GAMIA COMPLETA 28 ANOS

O GAMIA – Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial, neste mês de julho, completou 28 anos.

O projeto GAMIA, com reuniões semanais, nas Quartas-Feiras, vem trazendo aos idosos informações de comportamento, de vida social e de saúde pela equipe técnica da Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, com o objetivo de conscientizar e se inserir na prática de uma melhor qualidade de vida.

Este projeto atende 30 pessoas de ambos os sexos por ano. Portanto, 840 idosos com idade acima de 60 anos, tiveram o privilégio de ter tido o melhor acompanhamento por profissionais focados no envelhecimento saudável do ser humano.

Comemorou o aniversário deste tão querido GAMIA, neste mês de agosto, com uma grande festa nas dependências do HC.

Os presentes, gamistas, seus parentes e amigos e convidados, degustaram os doces e salgados, boa parte de elaboração doméstica com as receitas da vovó, acompanhados de refrigerantes, fartamente distribuídos.

A festa transcorreu com confraternizações entre os presentes e a alegria se via na fisionomia de todos. As apresentações de shows, danças e quadros receberam os aplausos



dos presentes.

A presença de vários profissionais que atuam na Geriatria do HC, com destaque do Prof. Dr. Wilson Jacob Filho e Helena Izzo - Fisioterapeuta, idealizadores e fundadores do projeto GAMIA, prestigiou e abrilhantou a comemoração.

Como complemento ao Projeto GAMIA, há o surgimento do Jornal do Gamia, e é oportuno não esquecer os idosos que compuseram as Comissões do Jornal, desde a sua criação, em 2002, com competência, idealismo e empenho. Neste particular, por justa razão, podemos colocar em evidência a figura da Sra. Érica Maria Santos Gonçalves, do Serviço Social do HC, coordenadora da comissão do jornal até 2011, que em seu artigo na 41ª Edição, historiou toda a sua importante contribuição. **Parabéns pelo seu 10º aniversário.**

Compreende-se, portanto, por este histórico, que a atual comissão está ciente de que assume uma grande responsabilidade de prosseguir, com empenho e dedicação, a tarefa de melhorar o Jornal a cada edição. Esta tarefa, já tem um projeto e estudo em andamento, sob os parâmetros traçados pelo Prof. Dr. Wilson Jacob Filho e consiste, principalmente em alterar a denominação, periodicidade, configuração, ampliação e diversificação de colaboradores.

Comissão do Jornal

*Se não plantar, não nasce.
Se não regar, não cresce.
Se não amar, morre.
Assim são as plantas.
Assim são as pessoas.*

3º Fórum do GAMIA

No dia 5 de novembro de 2012 (Segunda-Feira), das 9 às 12 horas, no Centro de Convenções Rebouças, será realizado o 3º Fórum do Gamia, que tem por objetivo avaliar as atividades realizadas em 2012 e definir, conjuntamente, as propostas e perspectivas futuras.

Convidamos todos os idosos para participarem e apresentarem suas propostas, que serão debatidas pelos presentes e por final aprovadas em consenso geral.

Comissão do Jornal

Tarde Dançante

Em comemoração ao Dia do Idoso, no dia 6 de outubro de 2012, sábado, das 13 às 20 horas, no Clube Carinhoso, será realizado uma espetacular "Tarde Dançante", com boa música, muita animação e um bom almoço.

Todos estão convidados, adultos de todas as idades, basta apenas que tenham muita animação e queiram um convívio de muita alegria.

Local: Clube Carinhoso, Bairro do Ipiranga
Rua Leais Paulistanos, 250

Comissão do Jornal

SAÚDE

Artrose

Dra. Luciana Louzada Farias
Médica Geriatra

- * Preceptora da Residência Médica de Geriatria da FMUSP;
- * Formada em medicina pela UFRJ;
- * Residência em clínica médica pela UERJ; e
- * Residência em geriatria pela FMUSP.

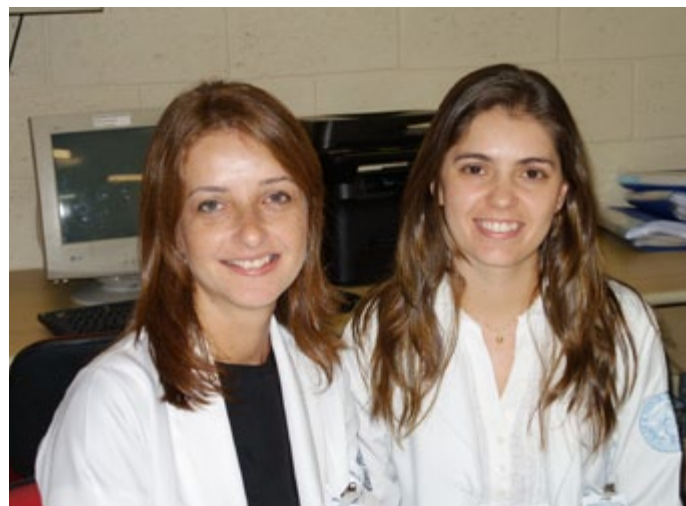
Dra. Valéria de Paula Richinho
Médica Geriatra

- * Residente de Geriatria da FMUSP;
- * Formada em medicina pela FMUSP;
- * Residência em clínica médica pela FMUSP; e
- * Especialista em Clínica Médica pela SBCM.

O que preciso saber?

A osteoartrose, ou artrose é uma doença articular degenerativa, ou seja, leva a um desgaste da cartilagem das articulações. É a doença articular mais comum, acomete principalmente o sexo feminino e aumenta com a idade, atingindo 13% dos idosos. Caracteriza-se por dor e deformidade articular, que levam a limitação das atividades do dia-a-dia. Sua importância decorre da perda de funcionalidade e da capacidade para o trabalho, diminuição da qualidade de vida e aumento do risco de cair.

As articulações permitem o deslizamento de um osso sobre outro, permitindo assim os movimentos do nosso corpo. A cartilagem que recobre as articulações auxilia na absorção do impacto recebido pelos ossos, sofrendo desgaste nesse processo, porém apresenta capacidade de regeneração. Entretanto, com a idade, essa capacidade encontra-se diminuída, e isso, associado ao impacto repetitivo, acaba por exceder a capacidade de regeneração da cartilagem e leva a um desgaste articular irreversível. A artrose se diferencia de outra doença articular, a artrite, que é uma doença inflamatória e que não tem relação com a idade. A artrite se divide em vários



Dra. Luciana e Dra. Valéria (Geriatras)

subtipos, incluindo a artrite reumatóide, que acomete várias articulações ao mesmo tempo, provoca dor, inchaço e vermelhidão articular. A artrose pode ser confundida também com a osteoporose, uma doença dos ossos que se caracteriza por diminuição da mineralização óssea e provoca enfraquecimento dos ossos.

Os principais sintomas da artrose são: dor articular, que tende a piorar com o movimento e melhorar com o repouso; rigidez matinal transitória, com duração menor que 20 minutos; crepitação (estalos) articular; inchaço; falta de firmeza ou instabilidade articular, que leva ao risco de cair. As articulações mais acometidas são os dedos das mãos (principalmente polegares) e dos pés (joanete), joelhos, quadris e coluna.

A artrose não tem cura, porém existe tratamento para controlar a doença e evitar que ocorra evolução para deformidade articular grave. O tratamento inclui medidas não-medicamentosas e medicamentos, e deve sempre ser orientado pelo médico.

Dentre as medidas não-medicamentosas, a principal delas é o controle do peso, pois o excesso de peso

acarreta sobrecarga no trabalho das articulações de absorver o impacto. Os pacientes com artrose devem praticar atividade física de baixo impacto, que leva a melhora da dor e da funcionalidade. Se sentir dor durante o exercício, este deve ser interrompido. Além disso, fazer compressas tanto frias (gelo) como quentes, conforme preferência individual, duas a três vezes ao dia, também auxilia no controle da dor. Nos últimos anos, a acupuntura também vem se destacando como medida terapêutica eficaz no controle da dor, com poucos efeitos colaterais. Para diminuir o impacto, o uso de palmilhas está indicado, e para melhorar a estabilidade articular, órteses, como joelheiras e tornozeleiras, podem ser utilizadas, sempre sob orientação médica. Além disso, para muitos pacientes o uso de dispositivos auxiliar de marcha, como bengalas ou andadores, melhora o equilíbrio e facilitam o ato de andar, melhorando o desempenho nas atividades

diárias.

O tratamento medicamentoso inclui o uso de analgésicos, antiinflamatórios de uso oral ou tópico (pomadas), e protetores de cartilagem. Vale lembrar que pacientes idosos não devem fazer uso prolongado de antiinflamatórios, pelo risco de efeitos colaterais graves.

Os protetores de cartilagem são medicações que vêm crescendo em importância nos últimos anos, e que atuam tanto auxiliando na regeneração da cartilagem articular quanto no controle da dor.

Em casos de dor de difícil controle, é possível a infiltração articular com medicação analgésica, e para casos mais graves, a realização de artroplastia (cirurgia de substituição da articulação por uma prótese) pode levar a controle da dor e recuperação da capacidade funcional e da qualidade de vida, permitindo que o paciente volte a andar sem sentir dor.

MENSAGENS

Alta Costura

No tecido da história familiar, as mãos de minha mãe reforçaram as costuras para nos protegerem de qualquer empurrão da vida ...

As mãos de minha mãe uniram com um alinhavo as partes do molde sem esquecer que cada uma é diferente da outra e que juntas fazem um todo como a família...

As mãos de minha mãe fizeram bainhas para que pudéssemos crescer para que não nos ficassem curtos os ideais...

As mãos de minha mãe remendaram os estragos para voltarmos a usar o coração sem fiapos de ressentimentos...

As mãos de minha mãe juntaram retalhos para que tivéssemos uma manta única que nos cobrisse...

As mãos de minha mãe seguraram presilhas e botões para que estivéssemos unidos e não perdéssemos a esperança...

As mãos de minha mãe aplicaram elásticos para nós podermos adaptar folgadoamente às mudanças exigidas pelos anos...

As mãos de minha mãe bordaram maravilhas para que a vida nos surpreendesse com as suas contínuas dádivas de beleza...

As mãos de minha mãe coseram bolsos para guardar neles as moedas valiosas das melhores recordações e da minha identidade...

As mãos de minha mãe, quando estavam quietas zelavam os meus sonhos para que alimentassem os meus ideais com o pó das suas estrelas ...

As mãos de minha mãe seguraram-me com linhas mágicas, quando entrava na vida para começar a vesti-la!

As mãos de minha mãe nunca abandonaram o seu trabalho... E sei muito bem que hoje, onde



Imagem: Internet

estiverem, fazem orações por mim...

E eu... Eu beijo-as como se recebesse bênçãos!

Autor Desconhecido

Fonte: Internet

*A morte não é a maior perda da vida.
A maior perda da vida é o que morre dentro de nós enquanto vivemos!*

Pablo Picasso

Négo-me

Négo-me a submeter-me ao
medo / Que me tira a alegria de
minha liberdade
Que não me deixa arriscar
nada / Que me torna pequeno e
mesquinho
Que me amarra / Que não me
deixa ser direto e franco
Que me persegue, que ocupa
negativamente minha imaginação
Que sempre pinta visões

sombrias.
No entanto não quero levantar
barricadas / Por medo do medo
E quando me calo, quero faze-
lo por amor / E não por temer
as conseqüências de minhas
palavras Por medo de errar, não
quero tornar-me inativo
Não quero fugir de volta para o
velho, o inaceitável / Por medo de
não me sentir seguro no novo

Por convicção e amor, quero fazer
o que faço / E deixar de fazer o
que deixo de fazer / Do medo
quero arrancar o domínio e dá-lo
ao amor
E quero crer no reino que existe
em mim.

Rodolfo Steiner
Filósofo Austriaco

Família

Família é um prato difícil de
preparar. São muitos ingredientes.
Reunir todos é um problema. Não
é para qualquer um. Os truques,
os segredos, o imprevisível. Às
vezes, dá até vontade de desistir,
mas a vida sempre arruma um
jeito de nos entusiasmar e abrir
o apetite. O tempo põe a mesa,
determina o número de cadeiras e
os lugares. Súbito, feito milagre, a
família está servida: Fulana sai a
mais inteligente de todas. Beltrano
veio no ponto, é o mais brincalhão
e comunicativo, unanimidade.
Sicrano, quem diria? Solou,
endureceu, murchou antes do
tempo. Este é o mais gordo,
generoso, forte, abundante,
Aquele, o que surpreendeu e
foi morar longe. Ela é a mais
apaixonada. A outra a mais
consistente. Já estão aí? Todos?
Ótimo, agora, ponha o avental,
pegue a tábua, a faca mais
afiada e tome alguns cuidados.
Logo, logo, você também estará
cheirando a alho e cebola. Não
se envergonhe de chorar. Família
é prato que emociona. E a gente
chora mesmo, de alegria, de raiva
ou de tristeza. Primeiro cuidado:
temperos exóticos alteram o
sabor do parentesco. Mas, se

misturadas com delicadeza, estas
especiarias, que quase sempre
vem da África e do oriente e nos
parece estranhas ao paladar
tornam a família muito mais
colorida, interessante e saborosa.
Atenção também com os pesos e
as medidas. Uma pitada a mais
disso ou daquilo e, pronto: é um
verdadeiro desastre. Família é
prato extremamente sensível,
tudo tem de ser muito bem
pesado, muito bem medido. Outra
coisa: é preciso ter boa mão, ser
profissional, principalmente na
hora que se decide meter a colher.
Saber meter a colher é verdadeira
arte. Uma grande amiga minha
desandou a receita de toda a
família, só porque meteu a colher
na hora errada.
O pior é que ainda tem gente
que acredita na receita da família
perfeita. Bobagem, tudo ilusão.
Não existe família a Osvaldo
Aranha; família à Rossini, família
à Belle Manière; família ao
Molho pardo (em que o sangue
é fundamental para o preparo da
iguaria). Família é afinidade, é à
moda da casa. E cada casa, gosta
de preparar a família a seu jeito.
Há famílias doces, outras, meio
amargas. Outras apimentadas.

Há também as que não tem
gosto de nada, seria assim um
tipo de família dieta, que você
suporta só para manter a linha.
Seja como for, família é prato que
deve ser servido sempre quente,
quentíssimo. Uma família fria é
insuportável, impossível de se
engolir, enfim receita de família
não se copia, se inventa. A gente
vai aprendendo aos poucos,
improvisando e transmitindo o que
sabe no dia a dia. A gente cata
um registro ali, de alguém que
sabe e conta, e outro aqui, que
ficou no pedaço de papel. Muita
coisa se perde na lembrança,
principalmente na cabeça de um
velho já meio caduco, como eu.
O que este veterano cozinheiro
pode dizer é que você tem que
experimentar e comer. Se puder
saborear, saboreie. Não ligue para
etiquetas. Passe o pão naquele
molhinho que ficou na porcelana,
na louça, no alumínio ou no barro.
Aproveite ao máximo. "Família
é prato que, quando se acaba,
nunca mais se repete".

Fernando Azevedo

Fonte: Trechos do livro
"O Arroz de Palma"

Para Refletir...

Diferenças entre religião e espiritualidade

A religião não é apenas uma, são
centenas.
• A espiritualidade é apenas uma.
A religião é humana, é uma
organização com regras.
• A espiritualidade é Divina, sem
regras.

A religião é para aqueles que
necessitam que alguém lhes diga
o que fazer, querem ser guiados.
• A espiritualidade é para os
que prestam atenção a sua Voz
interior.
A religião tem um conjunto de

regras dogmáticas.
• A espiritualidade te convida a
racional e questionar sobre tudo.
A religião ameaça e amedronta.
• A espiritualidade lhe dá paz
interior.
A religião fala de pecado e culpa.

- A espiritualidade lhe diz: “aprende com o erro”
- A religião é causa de divisões e conflitos.
- A espiritualidade é causa de união.
- A religião segue os preceitos de um livro sagrado.
- A espiritualidade busca o sagrado

- em todos os livros.
- A religião se alimenta do medo.
- A espiritualidade se alimenta na confiança e fé.
- A religião sonha com a glória e com o paraíso.
- A espiritualidade nos faz viver a glória e o paraíso aqui e agora.
- A religião promete para depois da

- morte.
- A espiritualidade é encontrar Deus em nosso interior durante a vida.

Prof. Dr. Guido Nunes Lopes

Mensagem enviada por
Maria Pinheiro Padovezzi

Desejamos que após esta leitura, cada um de nós possa encontrar nossa verdadeira religião, aquela que nos completa, nos ensina, nos lembra da espiritualidade e nos torna melhores para nós mesmos e para o nosso semelhante.

Comissão do Jornal

ESPAÇO LIVRE

Agradecimento Público



Auristela Batista Lopes
GAMIA 2006

Em nome da equipe técnica do Gamia, venho publicamente agradecer a Gamista Auristela Batista Lopes pela sua contribuição com o andamento dos nossos trabalhos, não só como idosa, avó, bisavó e cliente do Serviço de Geriatria-ICHC-FMUSP, mas também como membro atuante em tudo a que se propõe a fazer. Seja na incansável busca por matérias para nosso jornal até as apresentações artísticas em

nossas festas. Seu dinamismo, disponibilidade e energia são imprescindíveis e contagiantes. Nesta época de comemorar, podemos dizer que és um belo exemplo de envelhecimento a ser construído, lembrando que: “Um exemplo vale mais do que mil palavras”. À você nosso muito obrigado!

Comissão do Jornal

Deus criou ...

Deus criou o burro e disse:

Obedecerás ao homem, carregará fardos pesados nas costas e viverá 30 anos, serás burro.

- *O burro virou-se para Deus e disse: Senhor ser burro, obedecer ao homem, carregar fardos pesados nas costas e viver 30 anos?*

É muito Senhor – bastam-me apenas 10 anos.

Deus criou o cachorro e disse:

Comerás o osso que te jogarem ao chão, tomarás conta da casa do homem e viverá 20 anos, serás 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 10 anos.

Deus criou o macaco e disse:

Pularás de galho em galho, farás macaquices e viverá 30 anos, serás macaco.

- *O macaco virou-se para Deus e disse: Senhor, pular de calho em galho, fazer macaquices e viver 30 anos?*

É muito Senhor – bastam-me apenas 20 anos

Deus fez o Homem e disse:

Será o Rei dos Animais, dominarás o mundo, serás inteligente e viverás 30 anos.

- *O Homem virou-se para Deus e disse: Senhor, ser 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 o homem.

Vejam o que aconteceu:

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 macaquices 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 nos teremos de passar por estas fases.

Autor Desconhecido
Fonte: Internet

O que é Gerontologia?

A Gerontologia (do grego gero = envelhecimento + logia = estudo) é a ciência que estuda o processo de envelhecimento em suas dimensões biológica, psicológica e social. A Gerontologia trata-se de um campo multi e interdisciplinar, que visa à descrição e à explicação das mudanças típicas do processo de envelhecimento e de seus determinantes genético-biológicos, psicológicos e sócio-culturais.

A Gerontologia é o campo de estudos que investiga as experiências de velhice e envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspectos do envelhecimento normal e patológico. Investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento. Caracteriza-se como um campo de estudos multidisciplinar, recebendo contribuições metodológicas e conceituais da biologia, psicologia, ciências sociais e de disciplinas como a

biodemografia, neuropsicologia, história, filosofia, direito, enfermagem, psicologia educacional, psicologia clínica e medicina.

A Gerontologia estuda os processos associados à idade, ao envelhecimento e à velhice, sendo uma área de convergência entre a biologia, sociologia e a psicologia do envelhecimento. O envelhecimento, nesse sentido, representa a dinâmica de passagem do tempo e a velhice inclui como a sociedade define as pessoas idosas. A biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida e na velhice.

Texto baseado e extraído do capítulo produzido pela
Profa Dra. Anita Liberalesso Neri.
Fonte: Internet
Pt.wikipedia.org/wiki/idoso

Atividades

Data	Local	Temas/Palestrantes
10/Setembro/2012 2ª Feira – 14 horas	<i>Anfiteatro do Instituto da Criança</i>	Alterações da pele na 3ª Idade <i>Palestrante: Mariana Furugen</i>
17/Setembro/2012 2ª Feira – 14 horas	<i>Anfiteatro do Instituto da Criança</i>	Sessão Cinema com o filme “Minhas tardes com Margueritte”, - Rozany dos Santos
24/Setembro/2012 2ª Feira – 14 horas	<i>Anfiteatro do Instituto da Criança</i>	Principais problemas gastrointestinais <i>Palestrante: Jonas Gordilho de Souza</i>
30/Setembro/2012 Domingo - 9 horas	Hospital das Clínicas – HC	Caminhada Visita às dependências do Hospital
06/Octubro/2012 Sábado – 14 horas	Club Carinhoso Ipiranga	<i>Tarde Dançante, em comemoração ao “Dia do Idoso”</i>
05/Novembro/2012 2ª Feira – 9 horas	Centro de Convenções Rebouças	3º Fórum do GAMIA – Avaliar as atividades de 2012, receber propostas e definir metas para 2013

Ciclo de Palestras Gero-Saude

As palestras são realizadas todas as 2ª Feiras, no horário de 14 as 16 horas, no Anfiteatro do Instituto da Criança, a poucos metros do Metrô Clínicas., a direita da saída do Túnel, em frente.

A entrada é gratuita e disponível a todos os idosos que tenham interesse em saber sobre o envelhecimento saudável.