

JORNAL GERO-SAÚDE

Porque saúde não tem idade

www.gerosaude.com.br

Serviço da Geriatria do Hospital das Clínicas da
Faculdade de Medicina da USP

ANO 11 – Edição 47 – Dezembro de 2013 – 300 Exemplares – Distribuição Gratuita



As Festas de Fim de Ano

Estamos nos aproximando das festas de fim de ano, com a perspectiva de comemorações, que pela tradição, conta muito a história da família e as alterações no nosso modo de vida.

Quem está na terceira idade, com a maior parte da vida percorrida no século passado, traz na lembrança, acontecimentos que retratam a evolução da humanidade, em todos os seus aspectos, e que influenciaram o comportamento no relacionamento das pessoas.

Comemoração, é uma atividade de grupo. Os festejos de fim de ano que iremos comemorar, também evidenciam as mutações destes eventos. Não há dúvidas de que o calor do relacionamento familiar está se arrefecendo, e hoje, em muitos lares, a reunião familiar, quando acontece, passou a ter um caráter protocolar, de os filhos passarem ao menos um dos dias da festividade, como um compromisso social com os pais.

Entretanto, são datas que levam a lembrar estas festividades na nossa infância, onde os brinquedos eram simples, como pipas, piões e carrinhos, confeccionados de forma artesanal. Não raro, acontecia de ter o dedo roxo, por uma martelada acidental, o que nos fazia lembra-la por muito tempo. As peladas com a turma da rua, nem sempre asfaltadas, com bolas de meia, e muitas vezes descalços, decidindo as partidas na base do 5 vira e 10 acaba. Quem aparecia com “bola de capotão(*)”, era o dono do jogo, escolhendo os melhores parceiros. Os brinquedos de “pique”, “pegador”, “queimada”, “bolinhas de gude” e outros, agitavam a turma. “Fast-Food”, salgadinhos e biscoitos recheados, nem pensar! Com tudo isto a obesidade infantil nem era conhecida; e se desfrutava de plena condição física.

Os valores das coisas também sofreram alterações, evidenciados pelas expressões:

- Pra quem é bacalhau basta!
- Passar a pão e banana! , e outras mais.

Como é bom recordar a ansiedade que tomava conta da meninada, na perspectiva de ganhar pre-



sentes, na maioria das vezes simples e modestos, além da certeza de se saborear as guloseimas e quitutes feitos pela mamãe e pela vovó, que exalavam odores memoráveis, vindos da cozinha, convite para assaltos furtivos e dissimulados.

Saudosistas que somos, lembrar os momentos agradáveis e inesquecíveis, é um excelente exercício de memória, que nos dá prazer, e nos induz a contá-las para os netos (nem sempre dispostos a nos ouvir).

A troca de visitas nestas ocasiões, entre vizinhos e familiares próximos, cada qual com suas mesas fartas, aconteciam no maior clima de confraternização, e os bate-papos informais e descompromissados, faziam destes eventos encontros muito alegres, e muitas vezes terminavam em partidas de “buraco” (não havia TV). Assim, acolhendo a expressão “recordar é viver” vamos levando a vida!

Para todos, um bom Natal e melhor Ano Novo, são os desejos da Comissão do Jornal.

Cyro Miyazaki
Comissão do Jornal

(*) Bola de capotão: é bola com capa de couro, gomado, similar à bola de futebol atual, só que com um dispositivo chamado popularmente de “bigulim”, por onde se insuflava o ar, na maioria das vezes, pela força dos pulmões.

Mais um ano chega ao fim

Estamos chegando ao final de mais um ano. Que ano, meu Deus! Tantas coisas aconteceram no decorrer do ano! Mas, vamos falar do que é bom! O ano está terminando. O Natal já está aí, e isso é motivo que nos traz muita alegria e união. Data em que as famílias se reúnem com seus parentes e amigos, para festejarem o nascimento do menino Jesus, "O Filho de Deus".

Lembramos nesse dia que Jesus nos deixou

bem claro que só o amor terá forças para mudar o comportamento da humanidade, para que todos possam viver tranquilos e em paz.

Feliz Natal e Feliz Ano Novo e que tenhamos um ano de 2014 com muita paz, amor, união e saúde... São meus sinceros votos.

Therezinha Nogueira Bello
Comissão do Jornal

Sumário

- 1) As Festas de Fim de Ano / Cyro Miyazaki.
- 2) Editorial e Atividades GERO-SAÚDE realizadas.
- 3) Patologias Urológicas / Dr. Paulo Augusto Monteclaro Cezar.
- 4) Envelhecimento Saudável / Prof. Douglas Cerqueira Ferdinando.

- 5) Espaço Livre: O Testemunho de um Alcoólico / Alcides da Cruz Gomes e Conto "Espírito de Natal".
- 6) Gente que faz Diferença / René Nunes e O Gigante acordou / Luiz Beatriz de Souza
- 7) Falsas Alegrias de Ano Novo.
- 8) Atividades do GERO-SAÚDE para o ano de 2014.

NOTICIAS

Passeio GERO-SAÚDE

Em meio à agitação de uma cidade imensa como São Paulo, todas as possibilidades para estar em contato com a natureza e outros pólos culturais tornam-se sempre bem vindos, pois assim conseguimos aliar o lazer, a cultura e aumentamos nossa interação social. Assim, a atividade do GERO-SAÚDE intitulada "Passeios", pretende levar o grupo a novos locais, propiciando um agradável dia de aprendizado e fraternidade.

Nosso passeio, que foi à cidade de Guararema, aconteceu no último dia 26 de Outubro, onde todos puderam desfrutar de uma bela visita ao Orquidário



da cidade, além da tradicional Igreja de São Longuinho e tantas outras atividades. O passeio foi muito bom pessoal!. Esperemos, com toda esta energia positiva, o nosso próximo encontro.

Dra Maria Cecília Ciaccio Vendola
odontogeriatra
Coordenadora do Passeio

Tarde Dançante

Mais uma tarde dançante no Clube Carinhoso. No dia 19 de Outubro de 2013, ao som de uma boa musica, os idosos do Hospital das Clinicas e convidados, dançaram e cantaram com muita alegria, comemorando o mês do idoso. Foi uma tarde muito agradável, recordando os sucessos dos

anos dourados. Agradecemos, mais uma vez, ao Sr. Augusto Aderaldo Filho, pelo espaço e carinho com que nos recebeu.

Colaboração:
Auristela Batista Lopes
Comissão do Jornal

Falecimento

É com muito pesar que noticiamos o falecimento em 17/10/2013 do Sr. Takio Nagaya, com 77 anos, Gamista de 2011. Fica em nossos corações uma grande saudade.

Comissão do Jornal

O que vale da vida não é o ponto de partida
e sim a caminhada.
Caminhando e semeando,
no fim terá o que colher.

Cora Coralina

SAÚDE

Patologias Urológicas

As patologias que mais prevalecem nos homens são as relacionadas à próstata, disfunção erétil, infecções do trato urinário, tumores urogenitais e os cálculos renais e nas mulheres as infecções do trato urinário, incontinências urinárias, cálculos renais e tumores urogenitais.

O urologista deve ser consultado não somente nos casos das patologias instaladas, mas também em caráter preventivo, como o caso da prevenção do câncer de próstata, onde as consultas devem ser realizadas anualmente. Os idosos, no caso o homem, devem estar sempre realizando seus exames preventivos para o câncer de próstata, como também estarem sempre atentos a qualquer sintoma inicial como as alterações da micção. A próstata é um órgão que apresenta seu crescimento natural com a idade e não tem fatores específicos que justifiquem seu aumento.

As incontinências urinárias nos homens, na maioria das vezes estão relacionadas às patologias da próstata e nas mulheres um maior número relaciona-se às alterações do ângulo vesico uretral no pós-parto, o que chamamos de incontinência urinária de esforço.

Acredito que hoje um assunto importante que posso até classificar como problema de saúde pública é a disfunção erétil. A disfunção erétil hoje tem uma prevalência importante entre as doenças urológicas, acometendo principalmente homens com mais de 40 anos e portadores de diabetes. Em minha experiência neste Ambulatório o número de consultas relacionadas com a disfunção erétil é de 80% em homens com mais de 40 anos e diabéticos. A disfunção erétil não é somente uma patologia que dificulta ou impede a relação sexual. O homem portador da disfunção erétil apresenta também um adoecimento do seu "EU", apresentando distúrbios de natureza psicológica, como a ansiedade, agressividade ou depressão, sendo que a soma da patologia orgânica com a psicológica faz com que apresente alterações de seu comportamento que vem a acarretar um transtorno no relacionamento conjugal, familiar e muitas vezes social. O tratamento hoje é até certo ponto simples, ou seja, com o uso de medicamentos, mas, temos certos problemas com relação ao tratamento, principalmente relacionado ao custo.



(*) Dr. Paulo Augusto Monteclaro Cezar
Médico Urologista e Saúde Pública

É baseado nesta experiência, que se propõe que a disfunção erétil seja mais avaliada pelos gestores da área da saúde, facilitando mais acesso aos portadores da doença com relação ao tratamento, ou seja, que os medicamentos sejam fornecidos pela rede pública.

(*) Dr. Paulo Augusto Monteclaro Cezar é membro da Associação Paulista de Saúde Pública, do Conselho Estadual de Saúde do Estado de São Paulo; e da Comissão de ética Médica da ASF e médico urologista da Prefeitura Municipal de São Paulo pela SPDM - ASF – CEJAM

Colaboração: Luiz Beatriz de Souza
Comissão do Jornal

DICAS DE SAÚDE

Banana combate a ansiedade

Se você anda mais ansiosa que o normal, aposte na banana para elevar os níveis de serotonina.

Quando os níveis desse neurotransmissor estão baixos, falha a comunicação entre as células cerebrais. Aí você fica irritada e especialmente an-

siosa. A fruta combina doses importantes de triptofano e vitamina B6. Juntas, as duas substâncias se tornam poderosíssimas na produção da serotonina.

Luiz Carvalho - Nutrólogo e Nutricionista
Gabriela Zanatta Port – Nutricionista
Colaboração: Maria Aquimara Zabbone
Nutricionista-HC

Quanto consumir:
2 unidades por dia.

Fonte: Internet



Envelhecimento Saudável

Douglas Cerqueira Ferdinando, 38 anos, casado, pai de um filho lindo e com outro a caminho, nasceu em São Paulo e viveu boa parte de sua vida na Zona Leste de São Paulo, na Vila Formosa, local que lhe traz belas recordações. Neste bairro estudou na Escola Estadual Orville Derby e foi atleta da equipe de basquete da escola, campeã por vários anos consecutivos.

Filho de pai militar e de mãe promotora de vendas, freqüentou desde cedo a Igreja Batista, da qual se tornou membro desde os 18 anos. Quando adolescente entrou em curso para a Marinha do Brasil, o que lhe ensinou a estudar com determinação. Não seguiu a carreira militar mas entrou na Escola Técnica Federal de São Paulo e se formou no curso de Telecomunicações, tendo trabalhado na área por alguns anos e se tornando projetista em telecomunicações.

Em 1999, já com 24 anos, entrou para a Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo e cursou Educação Física. Essa formação foi complementada por um período na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto – Portugal, onde criou um grupo de capoeira e pode difundir um pouco mais a cultura afro-brasileira.

Na Escola de Educação Física foi presidente do Centro Acadêmico Ruy Barbosa e também militou como coordenador da Executiva Regional de Educação Física, que representava São Paulo na Executiva Nacional de Educação Física. Fez mestrado em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP e em 2010 prestou concurso para o Serviço de Geriatria do HC-FMUSP. Também é professor efetivo da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo desde 2006.

Iniciou sua trajetória com educação física e envelhecimento durante a faculdade onde foi aluno da Profa. Dra. Silene Okuma, ícone do assunto de envelhecimento e educação física. Foi monitor do curso de Atividade Física para o Idoso

ainda na faculdade e pode também ministrar algumas aulas no curso de educação física e envelhecimento, ainda como aluno, na FC-DEF – Portugal.

No Hospital das Clínicas coordena a Academia do Programa de Promoção ao Envelhecimento Saudável (ACAPPEs) e é professor convidado da Unapes. Coordena o curso de exercícios e práticas corporais na saúde do idoso pela Escola de Educação Permanente e passou pela coordenação da área de extensão e promoção da saúde do serviço de Geriatria.

Ministra algumas aulas na ACAPPEs e também no programa de envelhecimento saudável dos funcionários do ICHC/PAMB buscando oferecer um pouquinho de qualidade de vida a uma pequena parcela dos colaboradores do hospital.

Nessa trajetória de 3 anos, em 2012 a ACAPPEs foi premiada pelo concurso do Relógio da Prevenção do Hospital das Clínicas.

Seguindo essa mesma excelência o professor Douglas está abrindo, no bairro do Ipiranga, um espaço para o treinamento de exercícios físicos para o envelhecer com saúde. “Será um espaço pequeno mas acolhedor. Teremos por volta de 50 vagas no total, com turmas de 5 pessoas, aproximadamente, para o treinamento resistido e a idéia é oferecer também outros serviços, como: Caminhada no Parque da Independência, a caminhada de regularidade como fazemos no dia do idoso, aulas de idiomas e de culturas, circuito de filmes, que alguns estão apelidando de CineGero e aí por diante. Vamos começar pequeninhos mas querendo nos tornar grandes, em qualidade de serviço. O nome? A sim, Superação – Fábrica Cultural de Saúde”.

Segundo o Prof. Douglas, o exercício físico é fundamental para um envelhecimento ativo e saudável. No processo de envelhecer, as perdas naturais de massa óssea e muscular é natural e os exercícios com pesos, são ótimos aliados para



Prof. Douglas Cerqueira Ferdinando
Educador Físico

retardar esse processo. Músculos fortes previnem situações de riscos. As tarefas do cotidiano contribuem para o bem estar pessoal. São também importante os exercícios aeróbicos, alongamento, yoga, liang-gong e outros, são benéficos ao bem estar e um envelhecimento saudável e feliz. Sempre é necessário ter o acompanhamento de um profissional experiente e atualizado na área relacionada às práticas do processo de envelhecer. Envelhecer sem exercícios físicos pode trazer conseqüências graves para o dia-a-dia do indivíduo e da coletividade.

Envelhecer com saúde não é envelhecer sem doenças, porque saúde não é ter ausência de doenças. Saúde é um emaranhado de coisas da vida, do cotidiano, que deveríamos ter sempre e para todos. Alimentação saudável, justiça, segurança, moradia, distribuição de riquezas, cumprimento de deveres, educação em todas as etapas da vida, um bom e gostoso bate papo e acesso a serviços de saúde de qualidade, lazer e exercícios físicos, convivência, prazer, felicidade. É ser e sentir-se feliz.

Promoção de Saúde para mim é auxiliar a comunidade a buscar essas coisas, e elas não chegam de mão beijada, teremos que lutar coletivamente para consegui-las. E, tanto para conseguir enfrentar o envelhecimento, quanto para envelhecer coletivamente com saúde, é preciso um bocado de CORAGEM. Se você tiver, venha conosco.

TROCAS SAUDÁVEIS

Pão francês por pão integral

Eis uma forma de começar o dia protegendo as artérias. O pão integral presenteia o organismo com boas doses de fibras. Esse ingrediente serve de alimento às bactérias aliadas que moram no intestino. Bem nutridas, algumas delas fabricam mais propionato, uma substância que tem tudo a ver com os níveis de



gordura na circulação. “Ao chegar ao fígado, ela diminui a produção de colesterol”, explica a gastroenterologista “Jacqueline Alvarez-Leite”, da Universidade Federal de Minas Gerais. Com isso, cai também a quantidade dessa partícula no sangue.

Colaboração: Maria Aquimara Zabbone
Nutricionista-HC

Fonte: Internet

Testemunho de um Alcoólico

O alcoólico no seu estado normal é conhecido como pau d'água e cachaceiro e isso não é somente na sua casa e sim no bairro inteiro.

Só quando entra para o A.A. é que fica no anonimato mas para a família ainda é uma verdadeira "pedra-no-sapato".

Quando procura o A.A. é porque quero ser curado e não nego mas com a ajuda dos colegas vou procurar recuperar o meu ego.

Essa situação é muito triste e me trouxe uma grande revolta mas acredito que o nosso Deus irá me permitir a reviravolta.

Quando contar a minha história quero fazê-lo com honestidade porque mesmo sendo alcoólico quero manter a lealdade.

Pensar no ontem só me traz remorso pois se bebe para esquentar no inverno e para esfriar no calor, mas acaba tornando-se um verdadeiro inferno.

O que o alcoólico não deve nem pensar é querer ensinar Deus como ser e sim pedir a Sua ajuda para continuar vivendo e parar de beber.

A impotência perante o álcool está em A.A. e não requer nenhuma ação acreditar que se trata de uma doença e ter aceitação.

Deve-se evitar o primeiro gole e fiscalizar para ver como se comporta pois quem quiser realmente sair deve pedir a Deus que abra uma porta

Ele sempre vem em nossa ajuda não importa onde Deus possa estar mas para isso é preciso abrir-se a porta do coração para que ele possa entrar

Também é preciso estar sempre atento procurar ter calma e ficar alerta parar de lutar contra si mesmo mantendo a mente sempre aberta.

É importante pedir concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para distinguir umas das outras.

Alicides da Cruz Gomes
Comissão do Jornal

O ESPÍRITO DO NATAL

"DEIXA-ME VER SE O ESPÍRITO DO NATAL JÁ ESTÁ NA SUA CASA"

Não, não quero ver a árvore iluminada na sala, nem quero saber quanto você já gastou em presentes.

Quero sim, sentir no ambiente a mensagem viva do aniversariante deste dezembro mágico: toda a família está unida? O perdão já eliminou aquelas as desavenças que ocorrem no calor das nossas vidas?

Não quero ver a sua despensa cheia, quero saber se você conseguiu doar alguma coisa do que lhe sobra, para quem tem tão pouco, às vezes nada.

Não exiba os presentes que você já comprou, mesmo com sacrifício. Quero ver aí dentro de você a preocupação com aqueles que esperam tão pouco, uma visita, um telefonema, uma carta, um e-mail...

Quero ver o espírito do Natal em pais que encontram tempo para os filhos, em amigos que se reencontram e podem parar para

conversar, no respeito do celular desligado no teatro, na gentileza de quem oferece o banco para o mais idoso, na paciência com os doentes, na mão que apóia o deficiente visual na travessia das ruas, no ombro amigo que se oferece para quem anda meio triste, perdido.

Quero ver o espírito de Natal invadindo as ruas, respeitando os animais, a natureza que implora por cuidados tão simples, como não jogar o papel no chão, nem o lixo nos rios.

Não quero ver o Natal nas vitrines enfeitadas, no convite ao consumo, mas no enfeite que a bondade faz no rosto das pessoas generosas.

Por fim, mostre-me que o espírito do Natal entrou definitivamente na sua vida, através do abraço fraterno, da oração sentida, do prazer de andar sem drogas e sem bebidas, do riso franco, do desejo sincero de ser

feliz e, de tão feliz, não resistir ao desejo de fazer outras pessoas também felizes.

Deixe o Natal invadir a sua alma, entre os perfumes da cozinha que vai se encher de comidas deliciosas, no cheiro da roupa nova que todos vão exibir, abraçe-se à sua família e façam alguns minutos de silêncio, que será como uma oração do coração, que vai subir aos céus, e retornar com um presente eterno, duradouro: o suave perfume de Jesus, perfume de paz, amor, harmonia e a eterna esperança de que um dia todos os dias serão como os dias de Natal.

Feliz Natal para você e para os seus!.

Autor Desconhecido

Fonte: Internet

Conferência Vicentina Nossa Senhora do Bom Conselho

As Conferências Vicentinas atualmente estão presentes em 143 países, fundada na França por Antonio Frederico Ozanam, que idealizava transformar o mundo em uma rede universal de caridade.

No Brasil, existem e atuam desde do ano de 1872. No alto do Bairro da Moóca, se localiza na Paróquia Nossa Senhora do Bom Conselho - Praça Alexandre Fleming, esquina com a Rua da Moóca, 3.911. Hoje, a nossa Conferência atende 50 famílias em caráter permanente e cerca de outras 30 famílias em condições excepcionais, que recebem cestas básicas todos os meses. O público alvo, são famílias carentes moradoras do bairro, em especial nos quintais de moradias coletivas. As famílias são selecionadas depois de pesquisas e sindicâncias sócio-econômicas das condições em que vivem. As famílias aceitas são cadastradas e mensalmente passam a receber a cesta básica e recebem visitas domiciliares dos integrantes do grupo, periodicamente ou nos encontros mensais, quando são orientados sobre a obtenção de documentos, marcações de exames e consultas em postos de saúde e hospitais. Também passam motivações aos familiares para que melhorem suas vidas em todos os aspectos, como: formação profissional, frequentando escolas profissionalizantes e sugerem a frequência de bons lugares.

Todo esse trabalho é voluntário, sendo que o Grupo "Conferência Vicentina", conta atualmente com dois confrades, três consócias e dois aspirantes.



Paulo H. Pereira - Zuleide Savi - Maria Terezinha Bolfer - Rene Nunes - Carlos Andrade Souza

O grupo não recebe qualquer tipo de verba ou subsídio. Sobrevivem de doações que podem ser em mantimentos e ou em espécie e também de recursos provenientes de bazares de roupas e utensílios e de outros eventos realizados durante o ano. O grupo se reúne semanalmente, nas terças feiras e no terceiro domingo do mês, para as decisões e soluções necessárias.

Convidamos a todos para conhecerem o nosso trabalho, bem como eventuais contribuições.

Rene Nunes

Colaboração: Nelson Pedro Bertaglia
Comissão do Jornal

ESPAÇO LIVRE

O Gigante Acordou

O aumento de R\$ 0,20 nas tarifas de ônibus, fez acender o estopim da onda de protestos do povo brasileiro, deixando a classe política acuada.

As manifestações que explodiram em diversos Estados e até em pequenas cidades, mostraram que o povo é reivindicativo, mas também tolerante, haja vista que vivemos há décadas assistindo aos desmandos da classe política brasileira, como meros espectadores. Mas, tolerância tem limite. Os políticos, os sindicatos, os empresários, enfim, todos que de alguma forma estão envolvidos com a administração pública, ficaram atônitos, paralisados, sem respostas, porque não dizer, perplexos.

Mas temos que refletir. As manifestações iniciais, sozinhas, não resolverão os crônicos

problemas que geram a pobreza, a ignorância, a falta de transporte, de serviços de saúde, de segurança, de cuidado e assistência ao idoso e do deficiente, etc. Estas manifestações, sem quebra-quebra, porém legítimas, precisam ter continuidade, só assim poderemos combater sem dó nem piedade a corrupção que afeta os mais necessitados. É preciso deixar marcas!

Estamos nos aproximando das eleições de 2014. É necessário e urgente que estas manifestações mostrem-se, tirando de cena todo político ou dirigente incapaz de atender os anseios ou legislar em favor do povo deste "Gigante chamado Brasil".

Será que a onda de protestos que varre o nosso País, não se prestaria em boa hora para passar a limpo a política brasileira? Ou

vamos continuar assistindo os velhos caudilhos dizerem: "Estas manifestações logo acabarão, basta aumentar a bolsa família, convidar alguns líderes para comer parte do bolo e tudo voltará ao normal". Será? Isso dependerá muito da qualidade do nosso voto! Falando de qualidade de voto, não podemos deixar de convidar os idosos (mais de um milhão e duzentos mil, só em São Paulo), para, através de muitas experiências negativas vividas, dos engodos políticos, vir às urnas nas próximas eleições e com os seus votos, fazerem a diferença e, junto com os jovens manifestantes, reformarem por completo este País, pois o Brasil daqui para frente estará de cara nova.

Luiz Beatriz de Souza
Comissão do Jornal

Falsas Alegrias de Ano Novo

Tudo bem que sou chato, mas não consigo entender os motivos de tanta alegria nas festas de passagem de ano. Vejo gente que aparenta ser “séria”, bêbada como um gambá, agindo das formas mais inconvenientes possíveis, à vista de todos, como se isto fosse a coisa mais natural do mundo. No dia seguinte, não se lembra mais de nada, nem mesmo do vexame de ter beijado a sogra na boca, e declarado amor eterno ao cunhado.

Alguns comem tudo que não podem e ficam doentes e outros gastam o que tem e o que não tem, levando meses do ano seguinte pagando as contas.

É certo que nas festas de fim de ano, o consumo é exagerado de álcool, em nome da alegria, desejando a todos “feliz ano novo”, muitas vezes, manifestações falsas, despropositadas e exageradas, que trazem problemas de saúde, social e familiar. Vamos

comemorar com moderação, tomar alguma coisa mais forte que um refrigerante e comer algumas coisas “proibidas” pelos médicos, mas, sem exageros. Vamos abraçar os verdadeiros amigos e, se estivermos sóbrios e realmente arrependidos das maldades que fizemos aos outros e interessados, de verdade, em perdoar aos nossos devedores, vamos abraçar a todos e chorar pelo ano velho que passou e pelo novo que nasce.

Não pague tanto mico, não vomite na calçada, não passe a primeira semana no banheiro ou no hospital, não relegue aquele inimigo que você abraçou na virada do ano, o chamando de “meu irmão”, declare seu amor verdadeiro pela mulher (ou homem) que realmente lhe interessa.

A vida prossegue, com ou sem o calendário maia, com ou sem a virada de ano, e isto é muito bom, pois a continuidade é que nos revigora, e não as falsas alegrias.



Colaboração:
Nelson Pedro Bertaglia
Comissão do Jornal

Fonte: Internet

Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar.

Nelson Mandela

Deus Criou ...

No início, Deus criou o Céu e a Terra, e povoou a Terra com brócolis, couves-flores e espinafres, verdes e amarelos, e vegetais vermelhos de todos os tipos, para que o Homem e a Mulher tivessem vida longa e saudável.

Então, o Satanás usando os dons que Deus havia lhe poupado, criou os sorvetes cremosos da Parmalat e da Häagen-Dazs. Satanás disse: Vocês querem que eu acrescente calda de chocolate? O Homem disse sim e a Mulher completou: Polvilhe também com granulados doces. E eles engordaram cinco quilos, Satanás sorriu.

Autor Desconhecido

Fonte: internet

Deus Criou ...

Deus então criou a carne magra grelhada, de forma que o Homem pudesse consumir poucas calorias e satisfazer seu apetite. E disse: Isto é bom!

Satanás criou a rede de McDonald's e seus cheeseburgers gigantes duplos. Então ele disse ao Homem: Você quer o acompanhamento com fritas? O Homem respondeu: Sim e na embalagem grande! E Satanás disse: "Isto é bom!". E o Homem teve uma parada cardíaca.

Autor Desconhecido

Fonte: internet

SALADA DE ACELGA, ROSBIFE, TRIGO COM MOLHO DE LIMÃO

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL
CUSTO: BAIXO

INGREDIENTES:

Molho:

- 1 colher (sopa) de ricota
- meia colher (chá) de raspas da casca de limão
- meia colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (chá) de cebolinha verde picada
- 4 folhas de manjeriço fresco
- 1 fio de azeite
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 6 colheres (sopa) rasas de Nutren® Senior Pó (55 g)

Salada:

- 2 folhas de acelga
- 2 folhas de alface roxa
- 2 folhas de alface americana
- meio tomate sem sementes, picado
- 2 colheres (sopa) de grãos de trigo cozidos
- 3 fatias finas de rosbife cortado



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, amasse a ricota, acrescente as raspas de limão, o orégano, a mostarda, a cebolinha verde, o manjeriço, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione o NUTREN Senior dissolvido em 3 colheres (sopa) de água e misture bem formando uma pasta. Reserve. Em um prato para servir, coloque as folhas de acelga, de alface roxa e alface americana. Distribua o tomate picado, os grãos de trigo, o rosbife cortado e a pasta reservada. Sirva a seguir.

TABELA NUTRICIONAL

Valor Calórico	464,77 kcal	Cálcio	582,52 mg
Carboidrato	49,26 g	Vitamina D	11,08 mcg
Proteínas	33,55 g	Fibra Alimentar	10,12 g
Gordura Total	14,62 g		

DICAS

- Se desejar, substitua o rosbife por sobra de carne assada, peito de frango desfiado ou peito de peru.
- Se desejar, substitua os grãos de trigo pela mesma quantidade de lentilha cozida.

Atividades "GERO-SAÚDE"

Expediente

No período de 02/12/2013 a 07/02/2014 as atividades ficarão em recesso em razão de férias, mantendo apenas plantão no PROPES para informações gerais, retornando ao expediente normal a partir de 10/02/2014.

Espaço PROPES

Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 155 Prédio (Amarelo) dos Ambulatórios, Rampa, entre o 5º e 6º andar Tel. 2661-8021.

Ciclo de Palestras Saúde não tem idade

Local: Anfiteatro do Instituto da Criança Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 647 a poucos metros do túnel da Estação Clínicas do Metro.

Data e Horário: Todas as Segundas-Feiras, no horário das 14 às 16 horas, exceto a 2ª feira da segunda semana de cada mês, que o horário será das 12 às 13,30 horas.

Folhetos com a programação do Ciclo de Palestras, estarão disponíveis no Espaço PROPES.

Cursos e Oficinas

O acesso às atividades é gratuito e disponível a todos os idosos a partir de 60 anos. As reuniões/aulas terão início a partir de 10/03/2014.

Inscrições: De 10/02 a 28/02/2014, das 8 às 15 horas, totalmente gratuito.

Informações: Espaço PROPES, com França, Sr. Kunit e Sra. Lúcia Tel. 2661-8021.

Períodos de aulas: De 10/03/2014 a 30/06 e 04/08 a 24/11/2014.

Cursos:

Alimentação Saudável;
Atividade Física;
Introdução à Informática; e
Técnicas de Dinâmicas em grupo.

Oficinas:

AL-Anon - Recursos para familiares e amigos de alcoólicos;
Apricel - Aprimoramento de conhecimentos da escrita e leitura;
Horticultura - Hortaliças, ervas e especiarias; e
Borboletas - Humanização.
As Atividades GERO-SAÚDE são organizadas e coordenadas pela Rozany dos Santos – 2661-6639 e supervisionadas pelo Prof. Dr. Wilson Jacob Filho.

Mais informações poderão ser obtidas pelo site:
www.gerosaude.com.br ou tirando suas dúvidas, enviando sua pergunta para o E-Mail:
fale.gerosaude.ichc@hc.fm.usp.br

Comissão do Jornal

Valmari Cristina Aranha
Coordenadora

Adília de Oliveira Malta
Alcides da Cruz Gomes
Auristela Batista Lopes
Cyro Miyazaki
Luiz Beatriz de Souza
Miguel Nunes dos Reis
Nair de Mello Moreira
Nelson Pedro Bertaglia
Silvino Barros de Souza
Therezinha Nogueira Bello
Zuleide Canali Machado

Fale conosco
jornal@gerosaude.com.br



Spadari
Programa Produções Gráficas
Tel: 11 2692.1696
graficaspadari@uol.com.br