

Parabéns GAMIA pelos seus 28 anos

Depoimento de um Gamista

Como conheci o GAMIA.

Desde os 12 anos sempre trabalhei. Assim minha vida foi conduzida para o trabalho e à minha família. Certo dia, a aposentadoria, tão esperada por todos, chegou e com ela o sentimento de o que fazer?

Como tinha apenas 43 anos, continuei trabalhando na mesma empresa, na qual conquistei amigos e boas recordações. Quando saí de lá, passei por outros trabalhos, até me decidir parar de trabalhar.

Notei que eu precisava me ocupar com outra atividade, assim, fiquei sabendo através de meu irmão Francisco Volpato, que haveria uma inscrição para participar do GAMIA. Mas, o que é o GAMIA? Perguntei ao meu irmão, que me falou com muita alegria de todas as atividades e benefícios que são proporcionados por este projeto.

Em minha primeira inscrição, não fui chamado.

Para me ocupar, comecei então a participar do CEPE – Centro de Prática Esportiva, no Instituto do Sono.

No ano seguinte, em 2009, fiz novamente minha inscrição e, desta vez, fui chamado para participar.

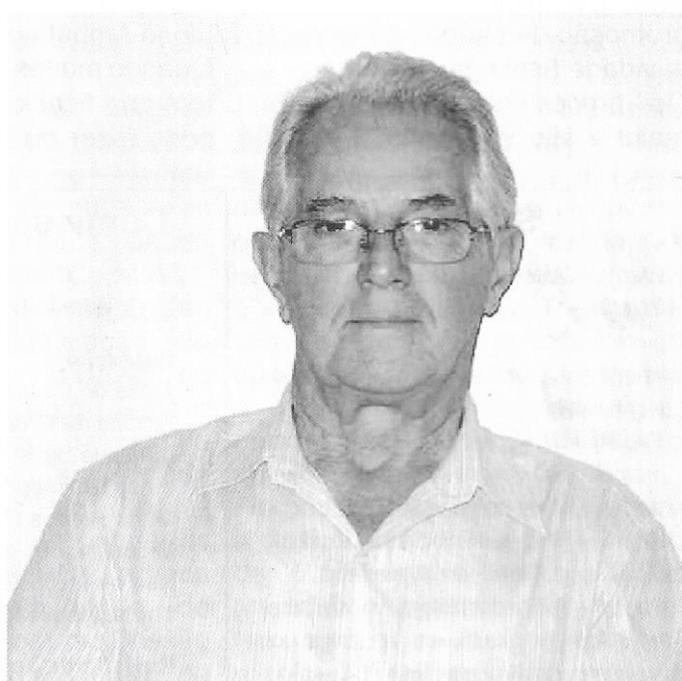
Fazer parte do GAMIA trouxe um novo sentido à minha vida de aposentado, percebendo que a melhor idade poderia me proporcionar o encontro de novos e verdadeiros amigos, gamistas alegres e profissionais do HC sempre alegres, dedicados e atenciosos em atender às nossas necessidades, sejam elas físicas ou psicológicas.

Aprendi e aprendo muito ao participar das palestras, refletindo-se em minha alimentação, saúde e comportamento, bem como, dos projetos que buscam avaliar o nosso estado físico.

Sinto-me útil e ativo ao participar da comissão de passeios.

Os passeios são momentos de descontração, lazer e confraternização.

O GAMIA é um projeto muito importante para a terceira idade. Nos sentimos acolhidos e participantes



Antonio Volpato
GAMIA 2010

da vida em sociedade

Neste mês de Julho de 2012, o GAMIA completa 28 anos.

Parabéns e obrigado por tudo que tem feito por mim e a tantos outros que tiveram a sorte de ser “um gamista”.

Grande acolhida dos participantes

Amizades que se formam

Melhora a qualidade de vida

Informações para uma vida saudável

Auto estima sempre cultivada e preservada

A todos os responsáveis por este projeto, os meus mais sinceros agradecimentos

Uma menina, mulher e senhora viva...!!
E com todos os sentimentos de uma vida...

Lembrem deste poema da próxima vez que se encontrarem com uma pessoa idosa mal-humorada, não a rejeitem, sem olhar primero a sua

Alma Jovem...

Você... vai estar algum dia em seu lugar...

Autor Desconhecido

ESPAÇO LIVRE

História de Minha Vida



Nasci em uma cidade bem distante daqui. Meus pais trabalhavam na roça, lutaram muito até conseguirem comprar um sítio. Aí vieram os filhos que foram treze. Éramos pequenos e já ajudávamos meus pais na roça, a vida era dura, mas, éramos felizes.

Tudo caminhava muito bem, até que certo dia veio uma terrível geada que acabou com toda a nossa colheita. Abateu uma tristeza tão grande e desesperadora na família, pois tínhamos perdido tudo.

Quando amanheceu o dia, meu pai disse à família: vamos vender o sítio

e iremos para São Paulo e assim foi. Só que nós não tínhamos nenhuma profissão, foi então que surgiu uma idéia, vamos comprar uma carvoaria. Assim meu pai e meus irmãos trabalhavam nessa carvoaria. e as mulheres enrolavam balas para vender e assim ganhar mais alguns trocados. O tempo foi passando, crescemos e as portas foram se abrindo. Arrumamos emprego e nossas vidas, a cada dia, foi melhorando.

Certo dia conheci um rapaz, honesto e trabalhador, que se interessou por mim e eu por ele, foi amor à primeira vista. Namoramos dois anos e nos casamos. Dessa união nasceram três filhos maravilhosos, iguais ao pai.

O tempo foi passando e o destino puxou o meu tapete, com o falecimento do meu único amor. Como pode uma vida feliz virar um tormento de um dia para o outro. Meu desespero era tanto que entrei em profunda depressão. Vendo o meu desespero, minha irmã

me disse: você precisa de ajuda, vou levá-la a um lugar para se inscrever num grupo de apoio. E assim foi. Me inscrevi no GAMIA e por sorte consegui entrar. Foi a melhor coisa que me aconteceu. Em 2009 éramos em trinta pessoas que não se conheciam e hoje somos uma grande família. Só tenho a agradecer pelo carinho de todos.

Tornei-me uma pessoa alegre, comunicativa e com uma boa qualidade de vida. E assim, hoje faço parte de vários grupos de serviços. Portanto, tudo posso na vida.

Só tenho que agradecer pelo carinho dos meus amigos e principalmente ao GAMIA, grupo de idosos do qual, hoje faço parte.

Agradeço à Deus por tudo e pela paz que sinto. Esse é um resumo da minha história.

Olinda Castilho Escobal
GAMIA 2009

Atividades Pós-Gamia - Programações previstas para os meses de julho a outubro de 2012

Data	Local	Motivos
17/Julho/2012 Terça-Feira - 9 horas	ECOS – HC	Festa dos aniversariantes do 1º Semestre <i>As mulheres levam um prato com doces ou salgados e os homens um refrigerante de 2 (dois) litros e o Gamia se vira com o bolo</i>
13/Agosto/2012 Segunda-Feira - 9 horas	Centro Convenções Rebouças – Sala Coral	Encontro de “Pós-Gamistas” Apresentação de Coral
30/Setembro/2012 Domingo - 9 horas	Hospital das Clínicas – HC	Caminhada Visita às dependências do Hospital
06/Outubro/2012 Sábado – 14 horas	Club Carinhoso Ipiranga	Baile Comemoração ao “Dia do Idoso”

Ciclo de Palestras Gero-Saude

No mês de julho não haverá palestras, em função das férias. Portanto, já no início de agosto, nas segundas-feiras – Dias 6, 13, 20 e 27 teremos, como de costume, as palestras com orientação aos idosos, sobre seguimentos médicos e comportamentais do seu dia a dia. As palestras são realizadas a partir das 14 horas no Auditório do Instituto da Criança, a poucos metros à direita da saída do Túnel do Metrô Clínicas. A entrada é gratuita e disponível a todos os idosos que tenham interesse em saber sobre o envelhecimento saudável.

Jornal do Gamia

Construindo a participação num grupo de idosos



Érica Maria Santos Gonçalves
Assistente Social
Coordenadora do Programa
Acompanhante de Idosos
Butantã (PAI Butantã)

Em 2001, durante as atividades do Serviço Social, foi discutida a possibilidade da elaboração de um jornal que favorecesse a participação, comunicação e informação dos idosos, para atender a uma demanda por eles levantada anteriormente, no sentido de se buscar o envelhecimento saudável.

Eleita a comissão de representantes juntamente com a assistente social, formou-se a comissão do jornal.

Sem pressa e tendo clareza que o exercício de participação é um longo processo de aprendizagem, tal como é o conviver em grupo, realizaram-se reuniões e discussões, onde foram pontuados vários aspectos sobre o papel da comissão, objetos e alternativas para a criação de um jornal.

Realizou-se um processo eleitoral para a escolha do nome do jornal (sugestão nome, votação feita pelos idosos).

O conteúdo do jornal continha assuntos de interesse da terceira idade, como: saúde, lazer, cultura e outros; a circulação era interna

para idosos e equipes de saúde do Serviço de Geriatria.

Foi estabelecida a necessidade de reuniões mensais, sendo semanais nos períodos que precedem a edição do jornal, para aprovação do conteúdo, artigos a serem publicados e distribuição de tarefas e atas de reuniões e avaliação das edições.

A primeira edição foi publicada em julho de 2002.

Foi estabelecido que tivessem quatro edições anuais: em comemoração ao Dia Internacional da Mulher (em Março), Aniversário do GAMIA (em Julho), Dia do Idoso (em Setembro) e Natal (em Dezembro).

Após as primeiras edições houve a revisão dos processos e estabelecimento de normas (ex.: frequência de 80% nas reuniões para ter o nome editado como integrante da Comissão, votação no caso de divergências em relação à finalização do jornal, participação no bazar do GAMIA). A prática contou sempre com a participação da equipe multiprofissional do serviço de geriatria e idosos do GAMIA para elaboração de matérias para o jornal: entrevistas, artigos relacionados à saúde e de interesse dos idosos; da Divisão de Serviço Social e Centro de Comunicação Institucional, propiciando respectivamente espaço físico para a realização de reuniões e bazares, e, inclusão do Jornal do Gamia no site do Serviço Social de Geriatria.

Ao longo do tempo houve evoluções, como por exemplo: A tiragem do jornal passou de 300 exemplares para 400 exemplares em Dezembro/2007; o número de páginas passou de 4 páginas para 6 páginas em Dezembro/2007 e para 8 páginas em Setembro de 2011, devido à ampliação do conteúdo do jornal, o que demonstra não só o interesse da comissão em buscar matérias, mas também a demanda de

outros idosos que encaminham artigos para publicação.

A participação de idosos com dificuldades de relacionamento interpessoal (egocentrismo, autoritarismo), trouxeram ao trabalho em grupo. A resolução partiu do próprio grupo, que por meio de suas atitudes e manutenção das normas estabelecidas firmemente voltadas para o objetivo ocasionou a seleção quase que natural, com saída voluntária das pessoas com este perfil.

A prática propiciou à busca de novas atividades laborativas, propiciando um envelhecimento saudável por meio do aproveitamento do tempo ocioso, evitando isolamento social, prevenindo a depressão, diminuição do egocentrismo, das múltiplas queixas, dentre outras características frequentes nessa faixa etária e que afetam a qualidade de vida. A prática constitui-se em processo de apoio terapêutico que promove a qualidade de vida do idoso, oportunizando o envelhecimento ativo e saudável.

Foi possível também desenvolver a socialização, desenvolvimento de potencialidades e da memória, participação social (ex. produções literária, piadas, receitas, recados, pesquisas em bibliotecas, palestras para alunos do curso de graduação em gerontologia, na USP Leste) capacitação em informática para digitação do jornal, envelhecimento ativo, exercício da cidadania e inserção em recursos da comunidade (ex. ingresso do idoso no curso de computação da Universidade Aberta da Terceira Idade).

Enfim, nessa construção que nos permite hoje ter uma história do Jornal do Gamia demonstrando que a participação social é possível e muito me honra ter participado desse processo. Muito sucesso a mais essa etapa da construção.

2 anos. Nesse período, apesar de médicos já formados, continuamos estudando e nos especializando no cuidado da população idosa.

Atendendo com a orientação de médicos experientes na área, participamos desde ambulatórios gerais, como o GAMIA, a ambulatórios mais específicos, como o de demência avançada e cuidados paliativos.

Passamos também pela enfermaria de Geriatria, onde adquirimos conhecimentos no manejo do idoso internado, seja para tratamen-

to de doenças mais graves, seja para investigação diagnóstica. Já no serviço de interconsulta, avaliamos pacientes de outras enfermarias, internados em todo complexo do Hospital das Clínicas e podemos compartilhar com as outras especialidades nessa experiência quanto às particularidades do paciente idoso.

Hospital Dia, CEDEPES, Centro de Saúde Escola GP Souza, Hospital Auxiliar do Cotoxó, ICESP, Instituição de Longa permanência Ondina Lobo, Instituto de Ortope-

dia e Instituto de Psiquiatria são serviços nos quais também prestamos atendimento durante esse período. Enfim, são 2 anos de muito crescimento.

Aos poucos, aprendemos a ter o tempo suficiente para acolher nossos pacientes, esclarecer suas dúvidas e envolvê-los nas decisões. Procuramos, assim, atender da melhor forma as necessidades do idoso e de sua família fazendo deles, e não da doença, o centro das atenções. E temos o privilégio de aprender muito com eles também.

Você tem engasgos ou tosses durante a alimentação?

Você pode estar com Disfagia!

A Disfagia é definida como uma dificuldade para engolir. A disfagia pode aparecer apenas com alguns alimentos líquidos ou alimentos sólidos, ou estar presente com todos eles. Os principais sintomas são: sensação de algo parado na garganta, tosses ou engasgos frequentes causados por alimentos, cansaço, febre, rouquidão ou restos de comida na boca após a alimentação, tempo muito grande para comer uma refeição e dor para engolir.

As principais causas de Disfagia são doenças neurológicas, como: Derrame (AVC), traumas, tumores cerebrais, demências, doenças degenerativas, tumores de cabeça e pescoço, entubação prolongada, radioterapia, traqueotomia, doenças do esôfago, envelhecimento, entre outros. Esta dificuldade pode causar a aspiração de alimentos, ou seja, estes podem seguir um caminho errado e acabar nas vias

respiratórias.

A disfagia pode levar a desidratação, desnutrição, pneumonias. Se você ou algum conhecido apresentar algum desses sintomas você deve procurar auxílio com médicos, enfermeiros, nutricionistas e principalmente com o fonoaudiólogo, que é o profissional indicado para realizar o diagnóstico e tratamento do distúrbio da deglutição. O tratamento fonoaudiológico tem como objetivo adequar à deglutição de modo que sejam eliminados os riscos de aspiração, permitindo uma alimentação por boca de forma segura.

O tratamento ocorre por meio de exercícios para os músculos envolvidos na deglutição e uso de manobras compensatórias durante a alimentação.

É importante lembrar que a disfagia causa grande impacto na qualidade de vida do doente e de sua família. É fundamental o envolvimento dos familiares ou cuidado-



Vivian Urbanejo Romero
Fonoaudiólogo

Ambulatório de Disfagia do Idoso
Instituto Central do Hospital das Clínicas
da Faculdade de Medicina da FMUSP

res neste processo de reabilitação. Este auxílio favorece que o paciente disfágico siga as orientações e realize as técnicas propostas com maior facilidade e eficiência, permitindo retornar à alimentação de forma segura o mais rápido possível.

MENSAGENS

Pensamentos

Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo
Se sentir saudade do que fazia, volte a fazer
Não viva de fotografias amareladas.
Continue quando todos esperam que você desista
Não deixe que enferruje o ferro que existe em você
Faça com que em vez de pena tenham respeito por você.

Quando não conseguir correr
através dos anos, trote,
Quando não conseguir trotar, caminhe;
Quando não conseguir caminhar, use uma bengala,
Mas nunca se detenha.

Madre Tereza de Calcutá

Parabéns



Estamos completando 28 anos desse programa de promoção de saúde, que tanto ajudou e ajuda os idosos a ter qualidade de vida, mudando seus hábitos na promoção de saúde (alimentação, atividade física, social, etc.) Os profissionais, que na sua maioria são voluntários, nos dão

todo suporte para que tenhamos mais vontade de viver sempre melhor. Nos proporcionam atividades, motivando a participar de reuniões, festas, passeios e palestras que melhoram os nossos conhecimentos e relacionamentos, que atualmente tem sido acrescidos das contribuições vindas da UNAPES (Universidade Aberta Para o Envelhecimento Saudável), do serviço de geriatria do HCFMUSP, que colabora com várias oficinas, cada uma melhor que a outra. Esse programa que completa 28 anos, que se chama GAMIA (Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial) nos revigora. Quando muitos acham que o idoso tem que ficar em casa e que não pode fazer mais nada, enganam-

se. Pois esses programas nos dão muita auto-estima, carinho, respeito e nos faz acreditar que só depende de nós para sair da tristeza, da solidão, da ociosidade, etc.

Faz-nos acordar para a vida e vivê-la da melhor maneira, nos cuidando bem, fazendo amigos e isso independe da idade.

Nossos agradecimentos à essa equipe fantástica de profissionais e aos colegas que se desdobram tanto para nos proporcionar tudo que precisamos, muita alegria com autonomia e independência. Isso é qualidade de vida, mais uma vez parabéns.

Auristela Batista Lopes
GAMIA 2006

Sumário

- Pág. 1 – Depoimento de um Gamista
- Pág. 2 – Editorial e violência contra a pessoa idosa.
- Pág. 3 – Jornal do Gamia - Construindo a participação num grupo de idosos.
- Pág. 4 – Dr. Fábio H. G. Porto e o comprometimento cognitivo leve e Helena Izzo/ momento de emoção.
- Pág. 5 – Dra. Giseli S. Suzuki explica a Residência Médica em Geriatria.
- Pág. 6 – A Fonoaudióloga Vivian Urba-nejo Romero descreve sobre engasgos ou tosses na alimentação.
- Pág. 7 – A Velha Rabugenta e outras-mensagens.
- Pág. 8 – História de uma gamista e atividades do pós-gamia e Ciclo de Palestras Gero-Saúde.

Comissão do Jornal

Coordenadora

Valmari Cristina Aranha

Captação

Adília de Oliveira Malta
Alcides da Cruz Gomes
Auristela Batista Lopes
Irineo Giuseppe Stanzani
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



Tel: 11 2692.1696
graficaspadari@uol.com.br

Não é triste mudar de idéias; triste é não ter idéias para mudar.

Barão de Itararé

Violência contra a pessoa idosa

O dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa é observado a cada ano, no dia 15 de junho, sendo constituído em 2006 pela Organização das Nações Unidas – ONU e pela Rede Internacional de Prevenção à Violência à Pessoa Idosa.

O objetivo da data, segundo a Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República do Brasil é: criar uma consciência mundial, social e política, da existência da violência contra a pessoa

idosa, além de, ao mesmo tempo, difundir a idéia de não aceita-la como normal

O que nos causa maior estranheza, é o fato de ser necessário “inventar” um dia de combate à violência contra o idoso, quando esse fato deveria ter surgido com naturalidade e, para o bem da verdade, nem deveria existir violência alguma.

Alcides da Cruz Gomes
GAMIA 2010

Mãe! Nome Sagrado

Ser mãe é aventura permanente
é ser anjo aqui na terra
ser mãe é viver cercada de amor
e de um amor que nunca se encerra.

É conceber, amamentar e aprender.
com o filho que muito lhe proporciona
pela alegria que ele lhe dá
e segurar sua mão muito lhe emociona.

Ser mãe é não ter sono sem cansaço
é cantar a felicidade é ser poeta
é abraçar, carinhar e ninar
com a paciência de um poeta.

Ser mãe é viver cercada de amor
e no seu dia-a-dia ser endeusada
na tristeza deve se encorajar
e na sua beleza ser admirada.

O amor de mãe por seu filho
é comparado com o filhote de passarinho
que não obedece lei ou piedade
e sem remorso extermina o que ficar em seu
caminho.

Ser mãe é assumir o Dom da Criação
que por Deus lhe foi dado
e o amor incondicional pelo filho
será defendido como um soldado.

Mãe nome sagrado que mais se ama
criatura que a gente venera e adora
imitando Jesus que tanto amou
sua mãe nossa Senhora.

Alcides da Cruz Gomes
GAMIA 2010

A Velha Rabugenta

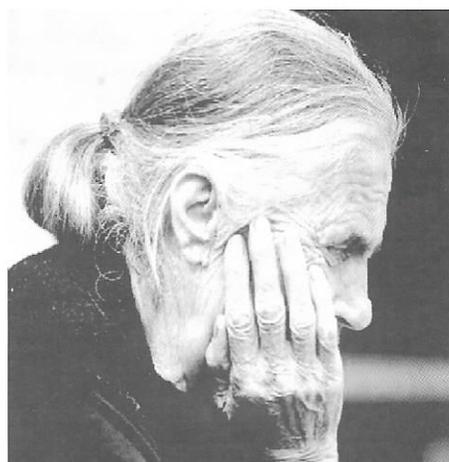


Imagem: Internet

Que vêem amigas?
Que vêem?
Que pensam quando me olham?

Uma velha rabugenta não muito
inteligente de hábitos incertos, com
seus olhos sonhadores fixos ao longe?

A velha que cospe comida que não
responde ao tentar ser convencida...
"De, fazer um pequeno esforço?"

A velha, que vocês acreditam que
não se dá conta das coisas que vocês
fazem e que continuamente perde a
sua escova ou o sapato?

A velha, que contra sua vontade, mas
humildemente lhes permite a fazer o
que queiram, que me banhem e me
alimentem só para o dia passar mais
depressa...

É isso que vocês acham?

É isso que vocês vêem?
Se assim for, abram os olhos, amigas,
porque isso que vocês vêem não sou
eu!

Vou lhes dizer quem sou, quando
estou sentada aqui, tão tranqüila
como me ordenaram...

Sou uma menina de 10 anos, que
tem pai e mãe, irmãos e irmãs que se
amam.

Sou uma jovencinha de 16 anos. Com
asas nos pés, e que sonha encontrar
seu amado.

Sou uma noiva aos 20, que o coração
salta nas lembranças. Quando fiz a
promessa de me uniu até o fim de
meus dias com o AMOR de minha
vida.

Sou ainda uma moça com 25 anos,
que tem seus filhos, que precisam que
eu os guie...Tenho um lugar seguro e
feliz!

Sou a mulher com 30 anos.
Onde os filhos crescem rápido.
E estamos unidos com laços que
deveriam durar para sempre...

Quando tenho 40 anos
Meus filhos já cresceram
E não estão em casa...
Mas ao meu lado está meu marido
que me acalenta quando estou triste.

Aos 50 anos, mais uma vez comigo
deixam os bebês, meus netos, e de

novo tenho a alegria das crianças,
meus entes queridos junto a mim.

Aos 60 anos, sobre mim nuvens
escuras aparecem, meu marido está
morto; e quando olho meu futuro me
arrepio toda de terror.

Os meus filhos se foram, e agora tem
os seus próprios filhos...Então penso
em tudo o que aconteceu e no amor
que conheci.

Agora sou uma velha.
Que cruel é a natureza...
A velhice é uma piada
Que transforma um ser humano em
um alienado.

O corpo murcha. Os atrativos e a força
desaparecem. Ali, onde uma vez teve
um coração, agora há uma pedra.

No entanto, nestas ruínas, a menina
de 16 anos ainda está viva. E o meu
coração cansado, ainda está repleto
de sentimentos vivos e conhecidos.

Recordo os dias felizes e tristes, em
meus pensamentos volto a amar e a
viver o meu passado.

Penso em todos esses anos
Que foram, ao mesmo tempo poucos,
mas que passaram muito rápido e
aceito o inevitável...Que nada pode
durar para sempre...

...por isso, abram seus olhos e vejam,
diante de vocês não está uma velha
mal-humorada.

Diante de vocês estou apenas "EU..."

Falecimentos

É com muita tristeza que noticiamos os falecimentos de:

- Okuti Emiko (Gamia de 2006), no dia 04 de abril de 2012;

- Maria Rita Taberner Fernandis (Gamia 2009) no dia 09 de maio

de 2012;

- Carmem Serrano Ruiz (Gamia 2009), no dia 17 de maio de 2012; e

- Idalina Bento Figueira (Gamia 2005), no dia 7 de junho de 2012.

Ficam em nossos corações uma grande saudade de pessoas tão queridas e amigas.

Comissão do Jornal

Baile em homenagem às Mães

O baile realizado no Clube Carinhoso no dia 12/05/12, das 13 às 20 horas, transcorreu de uma forma agradável, na paz e com muita alegria.

Foi homenageada uma mãe, a Senhora Maria Helena Miss Creci, escolhida por sorteio

entre as mães presentes. Foi presenteada com uma lindíssima cesta preparada pela Sra. Auris-

tela Batista Lopes – Gamia 2006. Completando a homenagem, o Sr. Luiz Beatriz de Souza leu uma mensagem, enaltecendo todas as mães.

Abrilhantando o baile, tivemos a presença da Sra. Maria Teresa de E.P.Q. Ribeiro (Téca), Diretora do Serviço Social da Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, acompanhada de seu marido,

dando-nos muita satisfação.

O almoço foi servido às 13h40. As pessoas presentes serviram-se à vontade, ao mesmo tempo que rolava o baile.

Agradecemos, de coração, o Sr. Augusto Aderaldo Filho, proprietário do Club Carinhoso, pelo apoio e colaboração.

Luiz Beatriz de Souza
GAMIA 2010



Helena Izzo
Fisioterapeuta

Momento de Emoção

Nós, do Hospital das Clínicas, amigos, funcionários, idosos da Unapes, do Gamia e também o Dr. Wilson Jacob Filho, nos reunimos em uma festa para a despedida da nossa tão querida professora e uma das idealizadoras do GAMIA, Helena Izzo, que se dedicou muitos anos da sua vida neste trabalho muito

bonito junto aos idosos da geriatria, com quem aprendemos muito.

Fica aqui os nossos agradecimentos, desejando sorte em um novo desafio, a que ela está se propondo e com certeza terá muito sucesso.

Comissão do Jornal

SAÚDE

Comprometimento Cognitivo Leve

Dr. Fábio H G Porto

Neurologista (portofhg@gmail.com)

Grupo de Neurologia Cognitiva e Comportamental (GNCC)

Centro de Referência de Distúrbios Cognitivos (CEREDIC),

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

• O que significa **Comprometimento Cognitivo leve**?

A expressão Comprometimento Cognitivo leve, abreviada como CCI, tem sido usada para descrever uma alteração na memória e/ou outras modalidades da cognição (atenção, linguagem,

capacidade visual, etc), na qual a pessoa afetada não apresenta comprometimento da capacidade de realizar as atividades rotineiras.

As dificuldades são normalmente leves porém estabelecidas. Pode ser entendida como um problema



de memória e/ou cognitivo em uma fase muito leve ou inicial.

• Quais são as causas do Comprometimento Cognitivo leve?

O termo CCI deve ser entendido como uma síndrome, em que várias doenças podem causar um conjunto de sinais e sintomas. Quando falamos na expressão CCI, falamos então, de uma síndrome em que várias doenças podem ser responsáveis. As doenças variam desde fases iniciais de doenças degenerativas, como a doença de Alzheimer, passando por lesões cerebrais não progressivas, como o acidente vascular encefálico (AVE), condições metabólicas como alterações hormonais e deficiência de vitaminas (por exemplo hipotireoidismo e deficiência de vitamina B12) até distúrbios psiquiátricos como depressão e ansiedade. Causas variáveis como problemas de sono (apneia do sono) podem ser implicadas.

• Qual a importância do diagnóstico e acompanhamento do Comprometimento Cognitivo leve?

A importância desta condição é a possibilidade de se prevenir uma piora da memória e da cognição através dos diagnósticos da causa, tratamento das causas tratáveis e mudança no estilo de vida. Estudos mostram que uma parte dos casos de CCI podem ser estabilizados ou revertidos. No caso de causas degenerativas, a piora pode ser postergada, aumentando a qualidade de vida da pessoa afetada.

• Quais são as modalidades de tratamento no Comprometimento Cognitivo leve?

Intervenções que comprovadamente podem melhorar a memória e cognição em geral, são atividade física regular, treinamento de memória e cognitivo e tratamento de causas reversíveis. Atualmente o grupo de Neurologia está fazendo estudos que avaliam a resposta da atividade física e do treinamento de memória nos pacientes com CCI. Não existe, até o presente momento, medicações que comprovadamente ajudam nesta situação. Vários medicamentos que fre-

quentemente são usados para melhorar a memória não tem comprovação científica.

• Como participar destas pesquisas?

Para os interessados em participar de avaliações de memória e estudos com as intervenções mencionadas anteriormente, podem entrar em contato através do e-mail: ceredic@uol.com.br. O estudo não tem custo e são voluntários.

• Qual a relação entre o Comprometimento Cognitivo leve e a doença de Alzheimer?

Uma parte expressiva das pessoas que tem problemas leves de memória, chamados de CCL amnésicos, podem evoluir ao longo dos anos para declínio progressivo da memória e das outras funções, chegando a apresentar dificuldades funcionais na vida diária. A causa mais comum desta progressão é a doença de Alzheimer. Por isso é importante o diagnóstico precoce, para que as intervenções possam ser realizadas imediatamente, retardando a piora progressiva da memória.

Residência médica em Geriatria, da escolha à realização

Pesquisa mundial realizada pelo Ibope/WIN, em 2011, mostrou que 88% dos brasileiros entrevistados consideraram o último atendimento médico como excelente, muito bom ou bom. Apesar de bem avaliados, os médicos perderam pontos por não incentivarem o paciente a fazer perguntas, por não o envolverem suficientemente nas decisões e por não terem passado com ele a quantidade de tempo desejada. Ao longo dos anos da faculdade de medicina, eu tive essa mesma percepção, que me angustiava. Aprendíamos como diagnosticar e tratar mas, muitas vezes, sentia que não estava atendendo plenamente as necessidades dos pacientes, sobretudo, dos idosos. Esse grupo, tão heterogêneo, precisava de uma atenção ainda mais individualizada.

Durante a graduação, encontrei na Geriatria uma abordagem diferente, na qual entendíamos e respeitávamos as necessidades do idoso além de suas doenças. Sem perder de vista a qualidade de vida e o bem-estar e, entendendo que cada um envelhece no seu tempo e a sua maneira, poderíamos valorizar os ganhos e as experiências trazidos pelo envelhecimento, ao invés de apenas enfatizar as possíveis perdas. E mostrar que em um contexto de doenças crônicas e, algumas vezes incuráveis - o melhorar, o cuidar, o prevenir e o adaptar fariam mais sentido do que o curar.

Foi assim que optei pela especialidade. Com o término dos 6 anos do curso de medicina, fui aprovada no concurso de residência médica em Clínica Médica. Após 2 anos de especialização na área, e um novo



Dra. Gisele S. Suzuki
Médica residente de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

concurso, finalmente, ingressei no Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas.

O serviço, que este ano completa 30 anos, nos proporciona um programa de residência médica bastante completo, com duração de