

Ano 12 – Nº 45  
Junho de 2013

Tiragem: 1.000  
Exemplares

Distribuição  
Gratuita

# JORNAL GERO-SAÚDE

Porque saúde não tem idade

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

Site: [www.gerosaude.com.br](http://www.gerosaude.com.br)  
(JORNAL DO GAMIA, de 2002 a 2012)



## Festas Juninas

As festas juninas surgiram na Europa no período gregoriano.

Existem duas explicações para o termo festas juninas: a primeira explica que surgiu em função das festividades do mês de junho, a outra diz que esta festa, tem origem em países católicos. Portanto, no princípio, a festa era chamada Joanina por causa de São João.

Essa festividade foi trazida para o Brasil pelos portugueses, durante o período colonial.

A quadrilha tem origem francesa, nas contradanças de salão do século 17. Em pares, os dançarinos faziam uma coreografia com movimentos alegres. O estilo chegou ao Brasil no século 19, trazido pelos nobres portugueses e foi sendo adaptado até fazer sucesso nas festas juninas.

Os fogos vieram da China e, com o passar do tempo misturaram-se aos aspectos culturais brasileiros.

Com a chegada dos jesuítas portugueses, os costumes indígenas e o caráter religioso dos festejos juninos se fundiram. É por isso que as festas celebram, tanto santos católicos como oferecem uma variedade de pratos típicos dos nativos.

A valorização da vida caipira nessas comemorações, reflete na organização da sociedade brasileira até meados do século 20, quando 70% da população vivia no campo. Hoje, as grandes festas juninas se concentram no Nordeste, com destaque para as cidades de Caruaru (PE) e Campina Grande (PB).

Embora sejam comemoradas nos quatro cantos do Brasil, na região nordeste as festas ganham uma grande expressão, para eles, o mês de junho é o momento de fazer homenagem a Santo Antonio (13 de junho), São João (24 de junho) e São Pedro (29 de junho) e também agradecem pelas colheitas, mesmo que não sejam tão fartas, limitadas pela pouca chuva (problema sério daquela região).

Muitas são as crenças, no dia 13 de junho a igreja distribui o pãozinho (pão de Santo Antonio). Diz à



tradição que o pão bento deve ser colocado junto aos mantimentos da casa, para que nunca falte o alimento em nossa mesa.

As mulheres que querem casar devem comer desse pão para alcançar seus objetivos.

As solteiras fazem simpatias acreditando que vão arrumar marido, pois Santo Antonio é o Santo casamenteiro.

Os fogos anunciam o início da festa, acende-se a fogueira e ao som de músicas alegres e bonitas; aí vai o trecho de uma delas: (com a filha de João, Antonio ia se casar, mas Pedro fugiu com a noiva na hora de ir pro altar). Nessa folia começa a tão esperada quadrilha onde os cavalheiros muito elegantes em seus trajestípicos, calças remendadas, camisa xadrez, lençinho no pescoço e chapéu de palha, convidam as damas para dançar. Elas nada deixam a desejar, com seus vestidos de chita muito faceiras e cheias de graça, enfeitadas, pintadas, verdadeiras caipirinhas. Agarram seus pares e começa a brincadeira diante de uma platéia super animada, recebem calorosos aplausos e como não podia deixar de ser, rola muita comilança: canjica, paçoca, amendoim, pipoca, milho verde, pamonha, bolo de fubá, e por aí vai, e para molhar a boca tem quentão, vinho quente, etc...

Os salões, onde são preparadas as festas, são enfeitados com bandeirolas coloridas e muitas brincadeiras engraçadas. E aí vamos todos aproveitar essa festa que é muito simples e ao mesmo tempo tão importante pela sua alegria, pelo seu colorido, e porque não dizer, pela sua fé.

Auristela Batista Lopes  
Comissão do Jornal

## Estamos Caminhando

Você acaba de receber a segunda edição do Jornal GERO SAÚDE (antigo JORNAL DO GAMIA), com algumas novidades e também entrevistas com médicos do setor de Geriatria do Hospital das Clínicas. Entrevistas que nos trazem informações para que envelheçamos com saúde e boa forma de vida.

### Sumário

- 1 - Festas Juninas / Auristela Batista Lopes
- 2 – Editorial / Therezinha N. Bello e Notícias
- 3 – O que é Herpes Zoster / Dr. Thiago J. Avelino Silva, Geriatra
- 4 – Atividades em Grupos / Claudia Fernandes Laham, Psicóloga
- 5 – Assistência Social e o Envelhecimento / Fabiana

Saúde não quer dizer ausência de doenças, mas sim, saber como superá-las ou como enfrentá-las. Nesta edição já temos algumas novidades, não deixem de ler, pois devemos estar atualizados com os acontecimentos em nosso meio. **“Vamos divulgar o nosso jornal para todas as gerações.”**

Therezinha Nogueira Bello  
Comissão do Jornal

Trovatto Prieto / Luciana Cristina da Silva / Juliana de Araújo Freitas

6 – Qualidade de Vida / Edison Geraldo de Araújo (Mineirinho) Educador Físico.

7 – Gente que Faz Diferença / Curiosidades sobre Luiz Gonzaga

Falando dos Homens / Crônica de Fernanda Montenegro

8 – Ciclo de palestras e informações sobre o GERO-SAÚDE

# NOTÍCIAS

## GAMIA

Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial

Glórias ao GAMIA, que estará completando 29 anos no mês de julho e eu, os meus 76 no mês de agosto. Como poderão constatar, sou bem mais velho e, como experiência não tem idade, o GAMIA vem nos dando lições de bem-estar e de comportamento, dando-nos, inclusive, a oportunidade de maior entrosamento com outras pessoas e com a natureza; promovendo passeios e diversões, sempre em busca da felicidade coletiva. Paralelamente ao GAMIA, nós temos o jornal GERO-SAÚDE (que está completando 11 anos) e, tanto o GAMIA quanto o jornal...

...Agora já caminham  
sozinhos no trilho  
e foram criados

pelo Dr. Wilson Jacob Filho.

Alcides da Cruz Gomes  
Comissão do Jornal

## Festa de Aniversário do GAMIA

O GAMIA - Grupo de Assistência Multidisciplinar ao Idoso Ambulatorial, completa 29 anos no mês de Julho de 2013 e para comemorar esse momento tão especial, vai realizar uma grande festa em grande estilo, com apresentação de atrações musicais e corais, com doces, salgados, refrigerantes e o tradicional bolo de aniversário. Descontração, alegria, encontro com os amigos e música da boa, tudo com muita animação e alegria.

Data: 20 de Julho de 2013 - Sábado  
Local: Prédio dos Ambulatórios Andar Térreo  
Horário: Das 9 às 12 horas

Quem não luta pelos seus direitos  
não é digno deles.

Rui Barbosa

## Pequena Homenagem

Queremos deixar aqui nossa homenagem aos enfermeiros (as) e também aos assistentes sociais, com datas comemorativas nos dias 12 e 15 de maio. Homenageamos esses profissionais da saúde, dos quais muito dependemos, com muito respeito e admiração. E, em especial, àqueles da unidade de Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP.

Comissão do Jornal

## Baile no Clube Carinhoso

Mais uma vez agradecemos ao Sr. Augusto Aderaldo Filho, proprietário do Clube Carinhoso, por nos ter proporcionado no dia 18 de maio de 2013, em condições especiais aos convidados do Gero-Saúde, a possibilidade de encontro de pessoas amigas em um baile saudável e descontraído, onde passamos a tarde dançando ao som da orquestra, que executava canções do nosso tempo de jovens, trazendo-nos grandes recordações.

Comissão do Jornal

## Falecimento

É com muito pesar que noticiamos o falecimento em 3 de abril de 2013, da Sra. Marija Padovam Padilla, 90 anos, gamista de 2009.

Fica em nossos corações a saudade de uma pessoa tão amiga e querida.

Comissão do Jornal

## SAÚDE

Herpes Zoster, conhecida popularmente como cobreiro ou cobrão, é uma doença viral caracterizada por lesões de pele dolorosas e geralmente localizadas em uma única região do corpo. O agente causador é um vírus chamado Varicela-zoster, não devendo ser confundido com o vírus do herpes simples que causa lesões na boca e nos genitais; se trata do mesmo vírus causador da catapora, que fica dormente em alguns nervos após provocar essa doença típica da infância, e pode se reativar em algum momento da vida de até 20% das pessoas, causando o Herpes Zoster.

Essa reativação acontece por motivos que ainda não estão claros, provavelmente por alterações no sistema imunológico, isto é, nas defesas daqueles



que são acometidos. O vírus caminha pelo nervo, provocando dor, e provoca lesões parecidas com as da catapora, porém restritas na área de inervação daquela raiz nervosa. Por isso uma das principais características do Herpes Zoster é não ultrapassar a linha média que

## O que é Herpes Zoster?

divide o corpo: ou fica do lado esquerdo, ou do direito.

A pele acometida fica avermelhada e nela aparece um número variável de vesículas (pequenas bolhas), cujo surgimento por ser precedido por 1 a 2 dias de formigamento e dor local. O vírus está ativo dentro dessas bolhas e pode ser transmitido pelo contato para pessoas que ainda não tiveram catapora. É importante, então, que se tome cuidado com a manipulação das feridas, sempre se lavando as mãos com água e sabão após lidar com as lesões e evitando compartilhar toalhas e roupas enquanto elas estão presentes.

O risco de se ter Herpes Zoster aumenta com a idade, assim como aumenta o perigo de manifestações mais intensas. Como o vírus causador caminha por um nervo responsável pelas sensações da região a que inerva, pode provocar uma dor intensa naquele local. Em idosos existe ainda um risco maior de que a inflamação do nervo seja tão grande que provoque uma dor que persiste por vários meses, ou raramente por toda vida, conhecida por neuralgia pós-herpética.

Por esse, entre outros motivos, é fundamental que se procure atendimento médico o mais precocemente possível no caso de suspeita de Herpes Zoster. Vacinas e outras estratégias de prevenção estão em fase



Dr. Thiago J. Avelino Silva  
Médico Geriatra

Assistente do Serviço de Geriatria  
do Hospital das Clínicas da FMUSP

de pesquisa, mas a introdução de medicamentos específicos como antivirais, corticóides e analgésicos pode reduzir a duração da doença e diminuir o risco de complicações. Em alguns casos, em que há disseminação da doença ou envolvimento dos olhos e da face, pode ser necessário um tratamento mais agressivo e até mesmo internação hospitalar. Assim, se suspeitar que está com Herpes Zoster, procure imediatamente o seu médico!

*O que me preocupa não é o grito dos maus, é o silêncio dos bons.*

*Martin Luther King*



Cláudia Fernandes Laham  
Psicóloga

Professora da Universidade Aberta  
para o Envelhecimento Saudável  
(UNAPES)

Desde que nascemos somos impelidos a conviver com outras pessoas. Ao contrário de alguns animais que começam a caminhar sozinhos, poucas horas após o nascimento, o Homem necessita de cuidados, sem os quais morre em curto espaço de tempo. Isso faz com que tomemos parte em vários grupos durante a vida, a começar pela família, que é o primeiro grupo de que participamos, seja ela tradicional ou não.

Com o passar do tempo, somos inseridos em outros grupos, como a escola e, dentro dela, grupos menores, como a sala de aula em que estudamos, e dentro desta, grupos menores ainda, como o conjunto de colegas da sala que escolhemos para serem nossos amigos. Essas escolhas se dão pela vida toda, seja posteriormente no trabalho, na comunidade religiosa ou em atividades como as realizadas no Programa Gero-Saúde.

A convivência em grupo traz a idéia de tarefas realizadas em conjunto, o que pode ser muito prazeroso. É em grupo que experienciamos várias facetas da vida, como troca

## Atividades em Grupo

### Benefícios no envelhecimento

de conhecimentos, auxílio aos outros, compartilhamento de sentimentos, solidariedade, interação social, desenvolvimento de novas habilidades, reconhecimento de nossos talentos. Aumentar a auto-estima, fortalecer laços, fazer novas amizades são oportunidades que encontramos também na convivência com as outras pessoas. Além disso, uma maior socialização auxilia a estimulação cerebral e, conseqüentemente, a preservação das funções cognitivas. Pode ser grande influência, também, para a diminuição de quadros depressivos.

Para um grupo ter coesão e trabalhar em prol de um mesmo objetivo, é preciso que seus membros reconheçam que existem traços comuns entre eles. É interessante, ainda, que haja lideranças nos grupos que favoreçam o cumprimento do objetivo e cuidem para manter a motivação dos membros.

A convivência em grupos traz, também, a possibilidade do contato com o diferente. Dependendo de como o grupo foi formado, reúne pessoas das mais diversas culturas, religiões, classes socioeconômicas, com valores próprios. Ainda assim é possível reconhecer características em comum.

Porém, mesmo que o grupo tenha os mesmos objetivos, pode haver conflitos de idéias, posicionamentos sobre assuntos ou atitudes a serem tomadas. Conviver também traz sensações desagradáveis, divergências insolúveis que podem acabar com a existência do grupo ou, por outro lado,

suscitar um desafio, mas aí é que, estar inserido em um grupo, pode se tornar mais fascinante.

É a oportunidade para exercitarmos a capacidade de escutar o que o outro tem a dizer, aprendendo que as coisas podem acontecer de forma diferente do que sempre havíamos pensado. Podemos exercitar a tomada de posição, a colocação de idéias, experimentar sermos contrariados e como agir nessas situações. Caso consigamos nos abrir para essa experiência sem realizar julgamentos, percebemos que o mundo é muito maior do que o que vivemos, e que existem outras formas de viver, nem melhores nem piores do que as nossas, mas diferentes.

Na UNAPES oferecemos a oficina de Técnicas de Dinâmicas de Grupo, onde são vivenciados vários desses conceitos e utilizadas técnicas específicas para atingir vários objetivos diferentes.

São abordados temas como a importância da boa comunicação entre as pessoas, o respeito pelo outro, a recordação de momentos importantes da vida. As técnicas são formas, muitas vezes lúdicas, de tocarmos em assuntos referentes à nossa vida e refletirmos sobre ela. Almejamos que as técnicas com as quais os alunos tenham contato possam ser aplicadas em vários outros grupos de que participam e, que sejam capazes de imaginar outras técnicas que possam ser úteis, dependendo do objetivo que desejam alcançar

## Assistência Social e o Envelhecimento



**Fabiana Trovatto Prieto**

Graduação em Serviço Social  
Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU.

**Luciana Cristina da Silva**

Graduação em Serviço Social  
Faculdade Paulista de Serviço Social de São Caetano do Sul.

**Juliana de Araújo Freitas**

Graduação em Serviço Social  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

### **JGS - Fale-nos o que faz a Assistente Social?**

A Assistente Social possui um amplo campo de atuação, dentre eles podemos destacar: educação nas empresas, proteção a grupos de maior vulnerabilidade (crianças, adolescentes, idosos) e como profissional da saúde tem como atribuições: planejar, coordenar, organizar, controlar e avaliar as atividades relacionadas ao atendimento social aos clientes da unidade, intervindo nas situações sociais que estejam interferindo no tratamento médico, de modo a garantir a qualidade do atendimento.

### **JGS - Quais os benefícios que os idosos têm direito?**

O Estatuto do Idoso regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos.

Constituem direitos fundamentais dos idosos: A vida, liberdade, respeito, dignidade, alimentação, saúde, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, previdência social, habitação, assistência social e transporte.

A legislação brasileira que garante os direitos e benefícios dos idosos é:

Constituição Federal de 1988;

LOAS – Lei Orgânica da Assistência Social, Lei nº 8.742 de 07/12/1993;

PNI - Política Nacional do Idoso, Lei nº 8.842 de 04 /01/ 1994;

PNSI – Política Nacional de Saúde do Idoso, Portaria nº 1395, de 09/12/1999;

Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 de 01/10/2003.

O ideal é sempre procurar um assistente social que poderá ajudar a identificar, a partir das demandas apresentadas, quais benefícios, programas e projetos que se enquadram ao perfil e às necessidades que o usuário apresenta, bem como as formas de acesso.

### **JGS - Como o assistente social pode atuar no âmbito familiar?**

O Assistente Social pode contribuir na promoção, integração, sensibilização e participação da família quanto às necessidades dos idosos, fortalecendo e muitas vezes realizando um trabalho de resgate dos vínculos familiares.

Realizamos orientações, encaminhamentos e articulação da rede de atendimento e proteção para as pessoas idosas, visando à qualidade de vida, o acesso e usufruto de bens, serviços e direitos.

### **JGS - Quais as dicas que o assistente social pode dar para evitar problemas futuros?**

Com o crescente número de idoso e aumento da expectativa de vida, é importante pensar em estratégias para promover um envelhecimento saudável e manter relações sociais satisfatórias, seja com a família, com os amigos, com pessoas de diferentes idades ou em grupos de convivência.

A Promoção da Saúde entendida como um processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua saúde e qualidade de vida, propõe a construção de uma sociedade saudável e equidade no acesso aos serviços e recursos: educação, habitação e meio ambiente, emprego e renda, informação, lazer e cultura, alimentação, segurança e serviços de saúde. Desta forma o bem estar do idoso pode ser promovido através de hábitos de vida saudável, participação social e visitas regulares ao médico para o controle da saúde como um todo.

### **JGS- Qual a maior dificuldade que o serviço social encontra no atendimento aos idosos?**

No atendimento aos idosos, a assistente social realiza o acolhimento, a escuta e avaliação social que proporciona conhecer sua história de vida, condições sociais e levantamento de demandas deste seguimento populacional. Dentre as dificuldades identificadas destacamos a ausência de rede de apoio familiar e a insuficiência de recursos sociais assistenciais.

## Qualidade de Vida!



Edison Geraldo de Araujo  
(Mineirinho) Educador Físico  
Prof. de Ginástica Laboral  
Centro de Pesquisas e Faculdade  
Saúde Pública

É fato! Você viverá mais que seus avós. Comemorar aniversário de 100 anos já é uma realidade nacional e um fenômeno mundial. Vive-se mais hoje. Em 2050 deverão existir no mundo mais de um milhão de pessoas com mais de 100 anos. Mas, os anos a mais vividos acarretam agravos, questionamentos e indagações. Os "Dias Melhores" cantados pela banda mineira Jota Quest, podem ser alcançados na esfera preventiva e na disciplina dos exercícios de Ginástica Laboral diários. São exercícios específicos de curta duração realizados no próprio ambiente de trabalho que além da prevenção, são terapêuticos. Ajudam a corrigir vícios posturais, aumentam a disposição para o trabalho e promovem a integração entre os funcionários.

A consciência corporal é um estímulo para o corpo que compensa o trabalho dos grupos musculares mais requisitados e que exijam maior consumo de energia na execução de uma determinada tarefa.

A somatória dos bons hábitos reduz o número de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral - AVCs, fortalece o músculo cardíaco reduzindo a pressão arterial, aumentando os níveis de HDL (colesterol bom) e diminuindo os níveis de LDL (colesterol ruim), melhorando assim a circulação, o relaxamento e a tonificação muscular.

No Brasil, a queixa de boa parte das pessoas sobre dores osteomusculares são traduzidas em formigamentos, sensação de diminuição da força, enrijecimento muscular, choque e falta de firmeza nas mãos. Essas reclamações muitas vezes variam em diferentes graus e gravidades, e por vezes são confundidas com cansaço passageiro ou até mesmo "mal jeito". A mais conhecida é a LER (Lesões por Esforços Repetitivos) surgida na década de 1970, mas ganhou visibilidade nos anos 80 quando os digitadores apresentaram os primeiros sintomas devido a estafante jornada de trabalho na repetição dos punhos. Hoje já se fala em DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) um dos mais graves problemas relacionados a saúde do trabalhador. Essas enfermidades reduzem a produtividade, aumenta o absenteísmo e provoca o afastamento do funcionário. Desta atividade robotizada ficaram as dores. A desordem musculoesquelético pode ser também o grito de alerta para intervenções médicas, uso de remédios e cirurgias. Quando o preventivo fica no "stand by" e os efeitos das doenças ocupaci-

nais entram em ação o que se percebe é um efetivo avanço no desconforto muscular.

A combinação desses fatores levam a uma fadiga muscular crônica, caracterizando assim a origem da doença. Numa visão mais abrangente DORT é uma doença previsível e pode ser entendida como o desequilíbrio entre a atividade do trabalhador e sua produtividade, esta muitas vezes baixa, devido a jornada estafante gerando as manifestações de enfermidades que não devem ser ignoradas. Aquela ideia de "quem procura acha" corriqueiramente ouvida tem que ser ignorada.

Um diagnóstico precoce de prováveis enfermidades pode amenizar dores, sequelas, intervenção medicamentosa, cirurgias e hospitalizações.

Trilhar o caminho da prevenção pode ser uma das medidas para o enfrentamento de possíveis patologias para se viver mais e com uma boa qualidade de vida. Arregaçar as mangas ir á luta ajuda-nos entender a teoria de Darwin "sobrevivem apenas as espécies adaptadas do meio". Prova que vida longa não é nenhum mistério. Você certamente poderá conseguir viver longos anos com uma boa qualidade de vida e curtir a já tão sonhada longevidade desde que se mantenha em sintonia, motivado e praticante de bons hábitos. Que venha o centenário.

*Não é o amor que sustenta o relacionamento, é o modo de se relacionar que sustenta o amor.*

AD

## GENTE QUE FAZ DIFERENÇA

### Luiz Gonzaga

*Artista que mostrou o Brasil para os brasileiros e para o mundo*

O Velho Lua teria cem anos se estivesse vivo. Um artista que mostrou um Brasil que poucos conheciam, hoje é reconhecido como um dos maiores artistas brasileiros.

Assim como milhares de migrantes que deixou a terra natal para fazer a vida na cidade grande, "o Rei do Baião" teve uma infância humilde. Com a música ele transformou vida em arte, ao cantar a dura realidade do sertão, o sentimento do homem e a beleza da vida.

Gonzagão é a eterna inspiração aos nordestinos que vivem em todas as regiões do país. Ele foi além, ao aproximar ricos e pobres em torno da poesia e do ritmo contagiante.

Através dele muitos descobriu

o povo do nordeste, gente que acredita e não desiste de ser feliz.

Cabra arretado, nascido em 13 de dezembro de 1912 em Exu – Pernambuco, começou a tocar com oito anos de idade e continuou até sua morte, aos 67 anos.

Num de seus maiores sucessos "Vida de Viajante", conta a trajetória dos cabras, que como ele sabiam guardar as recordações das terras por onde passaram e dos amigos que lá ficaram. Gente que mesmo longe de casa segue adiante com alegria no coração, seja na chuva ou no sol, no inverno ou no verão.

Luiz Gonzaga mostrou a todos como deixar a saudade longe, longe muitas léguas, espantando a tristeza, dançando o baião. Durante 60 anos produziu 633 sucessos, em 1538 gravações. Aproveitamos para contar história e continuar acreditando,



do, como diria o seu filho Gonzaguinha, a vida é bonita e não precisamos ter vergonha de ser feliz.

Texto da revista "Costura Perfeita"  
Colaboração: Luis Beatriz de Souza

*O que me preocupa não é o grito dos maus, é o silêncio dos bons.*

*Martin Luther King*

## MENSAGENS

### Falando dos Homens

Fernanda Montenegro

*Um texto de uma grande mulher para outras mulheres, que os homens vão adorar.*

Minha amiga, se você acha que homem dá muito trabalho, case-se com uma mulher e aí você vai ver o que é mau humor!

O modo de vida, os novos costumes e o desrespeito à natureza tem afetado a sobrevivência de vários seres e entre os mais ameaçados está o macho da espécie humana. Tive apenas um exemplar em casa, que mantive com muito zelo e dedicação num casamento que durou 56 anos de muito amor e companheirismo, (1952-2008) mas, na verdade, acredito que era ele quem também me mantinha firme no relacionamento.

Portanto, por uma questão de auto-sobrevivência, lanço a campanha "Salvem os Homens"!

Tomem aqui os meus poucos conhecimentos em fisiologia da masculinidade a fim de se preservar os raros e preciosos exemplares que ainda restam.

#### 1. Habitat

Homem não pode ser mantido em cativeiro. Se for engaiolado, fugirá ou morrerá por dentro. Não há corrente que os prenda e os que se submetem à jaula perdem o seu DNA.

Você jamais terá a posse ou a propriedade de um homem, o que vai prendê-lo a você é uma linha frágil que precisa ser reforçada, diariamente, com dedicação, atenção, carinho e amor.

#### 2. Alimentação correta

Ninguém vive de vento. Homem



vive de carinho, comida e bebida. Dê-lhe em abundância. É coisa de homem, sim, e se ele não receber de você vai pegar de outra.

Beijos matinais e um "eu te amo" no café da manhã os mantém viçosos, felizes e realizados durante todo o dia. Um abraço diário é como a água para as samambaias. Não o deixe desidratar.

Pelo menos uma vez por mês é necessário, senão obrigatório, servir um prato especial. Portanto, não se faça de dondoca preguiçosa e fresca. Homem não gosta disso. Ele precisa de companheira autêntica, forte e resolutiva.

### 3. Carinho

Também faz parte de seu cardápio – homem mal tratado fica vulnerável a rapidamente interessar-se na rua por quem o trata melhor. Se você quer ter a fidelidade e dedicação de um companheiro completo, trate-o muito bem, caso contrário outra o fará e você só saberá quando não houver mais volta.

### 4. Respeite a natureza

Você não suporta trabalho em casa? cerveja? futebol? pescaria? amigos? liberdade? carros? case-se com uma Mulher. Homens são folgados. Desarrumam tudo. São durões. Não gostam de telefones. Odeiam discutir a relação. Odeiam shoppings. Enfim, se quiser viver com um homem, prepare-se para isso.

### 5. Não anule sua origem

O homem sempre foi o macho provedor da família, portanto é típico valorizar negócios, trabalho, dinheiro, finanças, inves-

timentos, empreendimentos. Entenda tudo isso e apóie.

### 6. Cérebro masculino não é um mito

Por insegurança, a maioria dos homens prefere não acreditar na existência do cérebro feminino. Por isso, procuram aquelas que fingem não possuí-lo (e algumas realmente não possuem! também, sete bilhões de neurônios a menos!).

Alguns vão lhe mostrar que têm mais massa cinzenta do que você. Não fuja desses, aprenda com eles e cresça. E não se preocupe, ao contrário do que ocorre com as mulheres, a inteligência não funciona como repelente para os homens.

### 7. Não faça sombra sobre ele

Se você quiser ser uma grande mulher tenha um grande homem ao seu lado, nunca atrás. Assim, quando ele brilhar, você vai pegar um bronzeado. Porém, se ele estiver atrás, você vai levar

um pé-na-bunda.

Aceite, homens também têm luz própria e não dependem de nós para brilhar. A mulher sábia alimenta os potenciais do parceiro e os utiliza para motivar os próprios. Ela sabe que, preservando e cultivando o seu homem, estará salvando a si mesma.

É, Minha amiga, se Você acha que homem dá muito trabalho, case-se com uma mulher e aí você vai ver o que é mau humor! Só tem homem bom quem sabe fazê-lo ser bom!

Eu fiz a minha parte, por isso meu casamento foi muito bom e consegui fazer o Fernando muito feliz até o último momento de um enfisema que o levou de mim. Eu fui uma grande mulher ao lado dele, sempre.

Com carinho

Fernanda Montenegro

## ESPAÇO LIVRE

Combinação única de Proteína, Vitamina D e Cálcio na medida certa para o idoso.

Versatilidade e praticidade de uso em receitas salgadas e doces.

**NOVO NUTREN SENIOR**  
VIDA ATIVA EM QUALQUER IDADE

NestléHealthScience

### 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

Fale conosco:  
jornal@gerosaude.com.br

Nair de Mello Moreira  
Nelson Pedro Bertaglia  
Silvino Barros de Souza  
Therezinha Nogueira Bello  
Zuleide Canali Machado

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

### Ciclo de Palestras "GERO-SAÚDE"

As palestras são realizadas todas as 2ª Feiras, no horário das 14 às 16 horas, no Anfiteatro do Instituto da Criança, Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 647 - a poucos metros do Metrô Clínicas, na calçada em frente, à direita da saída do Túnel do Metrô.

O acesso ao Anfiteatro é gratuito e disponível a todos os idosos

Informações

**Pelo Site:** [www.gerosaude.com.br](http://www.gerosaude.com.br), ou

**Pessoalmente:** Prédio (amarelo) dos Ambulatórios do HC - Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 155 - Espaço PROPES (entre o 5º e 6º andar) - Telefone: 2661-8021, com o França, Catharina, Lúcia e Kuniiti.