

Ano 11 – Nº 44  
Março 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)



## Viver e envelhecer...

Viver e envelhecer, envelhecer e viver, palavras antes tidas como incompatíveis, impossíveis de coexistirem numa mesma vida, hoje são realidade. Como diz Arnaldo Antunes: "Nada é mais moderno do que envelhecer!" Envelhecer e viver bem, isto mesmo VIVER!!! Continuar a ser feliz, ter planos, sonhos, objetivos e vida, vida interessante de ser vivida. Fácil não é. É preciso investir, cuidar e ser cuidado. Cuidar da saúde, dos relacionamentos, das finanças. Para tanto, buscar informações e orientações é essencial. Ler, conversar, pesquisar e se exercitar, se interessar pelas coisas e tentar não se isolar. Solidão adocece, entristece e atrapalha nosso crescimento. É importante estar com pessoas, não só entre iguais, mas entre diferentes, conviver e aceitar quem pensa diferente é o primeiro passo para o crescimento, aprender e ensinar coisas novas, trocar, trocar e trocar. Não gostamos do que não conhecemos, criticamos o que não sabemos, isto é do ser humano. O que não podemos é ficar parados neste ponto. Também é do ser humano a busca pela evolução, pelo crescimento. Precisamos e podemos ser melhores do que somos. E esta é uma construção contínua. Aprendemos a ser filho quando somos pais. A ser empregado quando somos patrões. Valorizar quando perdemos... Com o envelhecimento não podemos usar este raciocínio, o tempo passa, e passa para todos, o tempo todo. Precisamos ser ágeis, usar nosso tempo de forma útil, reclamar faz parte, alivia, mas não resolve. O que faz a diferença são nossas ações. O que faz a diferença é o que fazemos. O que conseguimos colocar em prática é o que muda nossas vidas. Não precisamos esperar que o mundo mude, que os governantes mudem, que os outros mudem. Nós precisamos mudar também, mudar no que

nos faz mal e no que faz mal aos nossos semelhantes. "Se não quero para mim, não deveria querer para os outros". "O meu direito acaba quando começa o seu", frases tão ouvidas, faladas e pouco colocadas em prática. Enfim, falar em envelhecimento e vida implica falar em conviver de forma harmoniosa consigo e com os outros. Eis um ponto a ser investido. Entender o que acontece conosco, com nosso corpo, nossa saúde, emoções e relacionamentos. Não há receita mágica para o envelhecimento bem sucedido, é um processo em construção, desde sempre. Seremos amanhã o resultado do que estamos fazendo hoje. Por isso, pense bem no que tem feito. Informações existem, profissionais qualificados e bem intencionados também. Precisamos sair da passividade, buscar o que queremos e contribuir para sua construção. Foi-se o tempo em que ser idoso era fazer parte de uma minoria que precisava ser defendida e protegida. A voz do idoso é escutada e considerada, não é possível falar qualquer coisa, sempre tem alguém ouvindo. É preciso saber o que se busca, ter objetivos. Ter um sentido de vida, um porquê. Ter uma razão que nos motive, que nos tire da cama, de casa, da inércia. Ter uma razão para viver faz com que envelhecer seja parte integrante do processo, parte importante que contribui para o todo, mas não o único responsável pelos nossos sucessos ou fracassos... Vivemos desde que nascemos, e se envelhecemos é porque deu certo. Portanto, viva, envelheça, faça e aconteça. Para isto nosso jornal se inovou, mudou e cresceu, para melhorar o que já sabemos, trazer novidades e informações que nos ajudem nessa difícil empreitada que é viver e envelhecer.



Valmari Cristina Aranha  
Psicóloga

## A união faz a força

Saudações amigos, essa é a primeira edição do ano de dois mil e treze e do nosso novo jornal: o "Gero Saúde". Durante mais de dez anos, como "Jornal do Gamia", fizemos um jornal voltado para idosos, levando informações com matérias médicas e não médicas voltadas ao envelhecimento, muito esclarecedoras em busca da tão desejada vida saudável. Dicas importantes foram dadas e esperamos que nossos leitores tenham seguido. Construimos nossos temas para que os nossos leitores sentissem prazer na leitura, tínhamos em nossas páginas mensagens, poesias, contos, piadas e avisos. Durante esses anos o nosso jornal foi feito por uma comissão formada somente por gamistas. A partir de agora nos unimos a todos

os programas do Serviço de Geriatria do HC-FMUSP. Seremos mais completos, esperando que esta união venha somar esforços, novas idéias e melhorar o nosso trabalho. Em março comemoramos o "Dia Internacional da Mulher" e nada melhor que mulheres escrevessem esse editorial, por entenderem bem o universo feminino e as questões que envolvem sensibilidade, sendo o envelhecimento uma destas questões. Apesar da árdua caminhada percorrida pela mulher até o momento, a luta valeu a pena. Mulheres guerreiras e incansáveis conseguiram muitas vitórias. Mulheres que são donas de suas próprias vidas, governam lares, famílias, empresas e países. Parabéns mulheres maravilhosas por tantos feitos, pela garra e pela força. O mundo também é nosso!

Valmari Cristina Aranha / Auristela Batista Lopes

### Nesta Edição

- 1 - Viver e envelhecer / Valmari Cristina Aranha.
- 2 - Editorial: A união faz a força  
Saúde: Oftalmologia / Dr. Gustavo de Sá Carvalho
- 3 - Saúde: Sexualidade e Envelhecimento /  
Dr. Alexandre Leopold Busse.
- 4 - Homenagens: Voluntárias / Sra. Sonia Manussadjian  
e a Sra. Maria de Jesus Machado Santos.
- 5 - Mensagem: "Ser Mulher"
- 6 - Mensagem: "Os Dez mandamentos da terceira  
idade".
- 7 - Poesia: Mãe! Nome Sagrado / Alcides da Cruz Gomes  
Espaço livre: Por dentro do Cérebro / Dr. Paulo  
Niemeyer Filho
- 8 - Espaço livre: Programação GERO-SAÚDE - Ciclo  
de Palestras

### Comissão do Jornal

Coordenadora  
Valmari Cristina Aranha

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



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

## SAÚDE

### Oftalmologia

Dentre as doenças oftalmológicas, duas são de extrema importância: o Glaucoma e a catarata.

O Glaucoma é uma doença no nervo óptico, em que o principal fator de risco é a pressão intraocular elevada, pode ocorrer em qualquer idade, sendo mais

comum após os 40 anos. O ideal é que o paciente consulte seu oftalmologista periodicamente para que o exame completo seja realizado.

A Catarata também pode ocorrer em todas as idades, e possuem várias causas, porém, a mais comum é a Catarata Senil. Este tipo de patologia ocorre por uma opacificação do cristalino, nossa lente natural que



Dr. Gustavo de Sá Carvalho  
Oftalmologista

Estagiário Catarata do IC HC FMUSP

obstrui a passagem de luz e assim diminui a capacidade visual do paciente.

Preventivamente, o ideal é a consulta regular ao seu oftalmologista.

A utilização de vitaminas e antioxidantes é preconizada em pacientes com doença macular

relacionada à idade e também estimulado o consumo de vegetais e folhas verdes.

A higienização dos olhos com shampoo neutro infantil diluído, ajuda no tratamento da blefarite melhorando a lubrificação dos olhos.

E por fim, o hábito de lavar as

mãos e não coçar os olhos, evita a propagação de conjuntivite. Como dito, a consulta ao oftalmologista, deve ser regular, pelo menos uma, a cada um ou dois anos.

## Sexualidade e Envelhecimento

**A**inda existe em nossa sociedade um preconceito de que os idosos não se interessam ou que não fazem sexo. Contudo a sexualidade humana é um aspecto central do ser humano em toda sua vida. É uma necessidade básica que envolve sexo, erotismo, prazer, orientação sexual, intimidade e reprodução.

A sexualidade pode se manifestar através dos pensamentos, fantasias, desejos, crenças, comportamentos e além do ato sexual podem se expressar por beijos, carícias, aconchego, companheirismo, masturbação, conversas picantes, desejo de ver filmes ou revistas eróticas entre outras.

O envelhecimento traz algumas modificações fisiológicas que podem influenciar a expressão da sexualidade.

### **No homem:**

A ereção pode tornar-se mais flácida;

Existe maior necessidade de estímulo tátil;

É necessário mais tempo para a excitação e para alcançar o Orgasmo.

Aumenta o tempo entre o orgasmo e uma nova ereção; e Diminuição da quantidade do sêmen.

### **Na mulher:**

Ressecamento vaginal;

Diminuição da elasticidade da

parede vaginal;  
Perda involuntária de urina com o esforço;  
Dor durante a penetração;  
Diminuição do desejo sexual.

Outros aspectos também podem influenciar negativamente a satisfação com a sexualidade. A presença de doenças não compensadas, a falta de aptidão física que traria muito cansaço na atividade sexual, efeitos colaterais de medicações, falta de parceiro ou parceira, baixa satisfação no decorrer da vida adulta, comunicação precária entre os parceiros, falta de privacidade no caso de morar com outras pessoas, a baixa autoestima e a falta de adaptação com as mudanças que ocorrem no envelhecimento.

A disfunção erétil é a dificuldade de manter a ereção e pode ter causas orgânicas como alterações da circulação, dos nervos ou dos hormônios. Mas em grande parte dos casos, a causa é emocional devido ansiedade, estresse, depressão, medo de falhar, vergonha, além da preocupação excessiva com o desempenho sexual. O Transtorno da Excitação Sexual é uma incapacidade persistente ou recorrente de atingir e ou manter uma resposta adequada de excitação sexual, causando angústia na mulher. Pode manifestar-se como falta de excitação subjetiva ou falta de



Dr. Alexandre Leopold Busse  
Médico Assistente

Doutor do Serviço de Geriatria  
do Hospital das Clínicas da FMUSP

lubrificação.

A avaliação médica é o ponto de partida para uma abordagem segura e eficaz. O médico avalia se a causa é principalmente orgânica ou emocional. As doenças crônicas devem ser compensadas adequadamente e os medicamentos que influenciam o desempenho sexual devem ser substituídos caso seja possível. Os hábitos saudáveis deverão ser estimulados pois tem grande influencia na saúde sexual.

A atividade física regular além de melhorar a circulação também mantém o desempenho físico necessário.

As bebidas alcoólicas devem ser consumidas sem excessos pois tem grande influencia na manutenção da excitação sexual. O tabagismo deve ser abandonado, pois prejudica a circulação para a região dos órgãos

sexuais.

É fundamental que ocorra um fortalecimento da comunicação entre o casal, assim será possível aumentar a compreensão e a cumplicidade. Portanto conhecer os desejos e saber das dificuldades possibilita que o casal entre em sintonia, que muitas vezes só é alcançada com psicoterapia.

A terapia individual ou de casal com um psicólogo pode trazer benefícios isoladamente ou em conjunto com medicamentos.

Os medicamentos da classe do Sildenafil devem ser utilizados com supervisão médica e algumas orientações podem trazer maior efetividade e segurança. As pessoas que usam Nitratos

não devem usar os medicamentos da classe do Sildenafil, contudo caso não utilizem e estejam com sua doença cardíaca estável podem ter liberação médica. Os medicamentos para disfunção erétil tem maior efetividade quando consumidos fora da refeição e sem o uso de bebidas alcoólicas. Uma dica importante é que o medicamento não terá efeito se não houver estimulação sexual que deve ocorrer após aproximadamente uma hora da ingestão. Os lubrificantes à base de água podem ser encontrados nas farmácias e segundo pesquisas podem trazer maior satisfação e evitam dores durante o ato sexual. Não devemos abrir mão do

prazer e satisfação com a sexualidade, para tal vale a pena vencer o preconceito, desfazer mitos e confiar nos profissionais habilitados.

Mais informações:  
Sobre sexualidade

[www.portaldasexualidade.com.br](http://www.portaldasexualidade.com.br)

Sobre Envelhecimento

[www.cuidardevoce.com.br](http://www.cuidardevoce.com.br)

*A arte do bem-viver é sempre estar de bem com a vida e a receita é sempre um sorriso e um abraço.*

## Homenagens

No mês de março, em que se comemora o dia Internacional da Mulher, homenageamos dois exemplos de mulheres a serem seguidos:

### A Sra. Sônia Manussadjian Pereira

Voluntária na

Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP

Entrevistada pelo Jornal, a Sra. Sônia, disse:  
Nasci em 16 de junho de 1946 em uma família humilde de origem Armênia.

Comecei a trabalhar com treze anos, até chegar à aposentadoria, sempre trabalhando no comércio.

Logo após aposentar-me, junto com o meu marido, decidimos iniciar um trabalho voluntário no HC.

Tem sido muito gratificante estar junto dos pa-

cientes, médicos e funcionários e dar uma atenção e ver o sorriso de cada idoso.

Todo dia é um novo dia e sempre temos muito que nos doar ao próximo, pois é uma gratidão infinita.



### Sra. Maria de Jesus Machado Santos

Voluntária no

Pronto Socorro do Hospital das Clínicas da FMUSP

Entrevistada pelo Jornal, a Sra. Maria de Jesus disse:

Aposentei-me como enfermeira, tornei-me do lar. Fiquei viúva, foi um período muito difícil, com a perda do meu marido.

Eu era paciente da Dra. Jucilene, minha ginecologista. Ela vendo o tamanho da minha tristeza, me aconselhou para que eu fizesse o curso de Voluntária e assim, há doze anos sou voluntária do pronto socorro do Hospital



das Clínicas. Quando chega um paciente em estado grave com tanta dor, eu me sinto como se estivesse no seu lugar, por isso sempre me emociono e procuro fazer o melhor que posso, para aliviar um pouco o seu sofrimento.

Eu amo o que faço, sinto muita falta quando por algum motivo preciso faltar ao meu trabalho.

Tenho um bom relacionamento no meu ambiente de trabalho, fiz muitos amigos.

“Nasci em berço de ouro”, não por ter dinheiro, mas pela família, pela formação, pelo amor, pelo carinho que os meus pais tiveram por mim e pelos meus dez irmãos.

Esta mensagem vai para todas as mulheres, em especial às mães que, com muita garra e amor, cuidam da sua família nas horas alegres, nas preocupações, nas doenças e nos afazeres diários, cuidando da casa, acompanhando os filhos nas tarefas escolares, cuidando das roupas de toda a família, fazendo tudo isso com muito amor, carinho e paciência. A essas mulheres, oferecemos a seguir, a crônica “Ser Mulher”, de autor desconhecido, mas de inabalável verdade.

## Ser mulher

♥ Ser mulher é viver mil vezes em apenas uma vida, é lutar por causas perdidas e sempre sair vencedora, é estar antes do ontem e depois do amanhã, é desconhecer a palavra recompensa apesar dos seus atos.

♥ Ser mulher é caminhar na dúvida cheia de certezas, é correr atrás das nuvens num dia de sol e alcançar o sol num dia de chuva.

♥ Ser mulher é chorar de alegria e muitas vezes sorrir com tristeza, é cancelar sonhos em prol de terceiros, é acreditar quando ninguém mais acredita, é esperar quando ninguém mais espera.

♥ Ser mulher é identificar um sorriso triste e uma lágrima falsa, é ser enganada e sempre dar mais uma chance, é cair no fundo do poço e emergir sem ajuda.

♥ Ser mulher é estar em mil lugares de uma só vez, é fazer mil papéis ao mesmo tempo, é ser forte e fingir que é frágil para ter um carinho.

♥ Ser mulher é se perder em palavras e depois perceber que se encontrou nelas, é distribuir emoções que nem sempre são captadas.

♥ Ser mulher é comprar, emprestar, alugar, vender sentimentos, mas jamais dever, é construir castelos na areia, vê-los desmoronados pelas águas e ainda assim amá-las.

♥ Ser mulher é saber dar o perdão, é tentar recuperar o irrecuperável, é entender o que ninguém mais conseguiu desvendar.

♥ Ser mulher é estender a mão a quem ainda não pediu, é doar o que ainda não foi solicitado.

♥ Ser mulher é não ter vergonha de chorar por amor, é saber a hora certa do fim, é esperar sempre por um recomeço.

♥ Ser mulher é ter a arrogância de viver apesar dos dissabores, das decepções, das traições e das

decepções.

♥ Ser mulher é ser mãe dos seus filhos e dos filhos dos outros e amá-los igualmente.

♥ Ser mulher é ter confiança no amanhã e aceitação pelo ontem, é desbravar caminhos difíceis em instantes inoportunos e fincar a bandeira da conquista.

♥ Ser mulher é entender as fases da lua por ter suas próprias fases. É ser “nova” quando o coração está à espera do amor, ser “crescente” quando o coração está se enchendo de amor, ser “cheia” quando ele já está transbordando de tanto amor e “minguante” quando esse amor vai embora.

♥ Ser mulher é hospedar dentro de si o sentimento de perdão, é voltar no tempo todos os dias e viver por poucos instantes coisas que nunca ficaram esquecidas.

♥ Ser mulher é cicatrizar feridas de outros e inúmeras vezes deixar as suas próprias feridas sangrando.

♥ Ser mulher é ser princesa aos 20, rainha aos 30, imperatriz aos 40 e especial a vida toda.

♥ Ser mulher é conseguir encontrar uma flor no deserto, água na seca e labaredas no mar.

♥ Ser mulher é chorar calada as dores do mundo e em apenas um segundo já estar sorrindo.

♥ Ser mulher é subir degraus e se os tiver que descer não precisar de ajuda, é tropeçar, cair e voltar a andar.

♥ Ser mulher é saber ser super-homem quando o sol nasce e virar Cinderela quando a noite chega.

♥ Ser mulher é acima de tudo um estado de espírito, é ter dentro de si um tesouro escondido e ainda assim dividi-lo com o mundo.

## Os Dez Mandamentos da Terceira Idade

### **1º - Não se aposente da vida para se tornar a praga da família.**

A vida é atividade e o verdadeiro elixir da eterna juventude é o dinamismo. Não despreze as ocupações enquanto tiver energia para as lutas cotidianas. Se não tiver nada pra fazer vá caminhar, passear no shopping, jogar baralho na praça, qualquer coisa, menos aporrinhar os outros!

### **2º - Seja independente e preserve a sua liberdade, mesmo que seja dentro de um quatinho.**

Quem renuncia ao próprio lar, obriga-se a andar na ponta dos pés, para evitar atritos com noras, genros, netos e outros parentes. Se possível more num Flat. Melhor usar suas economias para ter um resto de vida feliz, não economize no item "moradia". A próxima vai ser a última e definitiva! aproveite a penúltima com tudo a que tem direito!...

### **3º - Mantenha o governo da sua própria bolsa.**

Ajude os seus filhos financeiramente, na medida das suas posses; reserve uma parte para emergências. Tenha o melhor plano de saúde que puder pagar. Se você depender do governo, tá no sal!

### **4º - Cultive a arte da amizade como se fosse uma planta rara, cercando os familiares e AMIGOS de cuidados, como se fossem flores.**

Se a sua memória estiver falhando, anote numa agenda sentimental as datas mais importantes das suas vidas, e compartilhe com eles a alegria de estar presente. Como você é um velho do século XXI, aprenda a mexer com a Internet: programe todos os aniversários em seu e-mail. Ele informará a



*Imagem Internet*

you with antecedência. E você nunca mais esquecerá nada!

### **5º - Cuide da sua aparência e seja o mais atraente possível.**

Não seja um daqueles velhos relaxados, que exibem caspa na gola do paletó e manchas de gordura na roupa, que revelam o cardápio da semana. Nunca despreze o uso de água e sabão, vá ao salão de beleza uma vez por mês, pelo menos: A moça vai fazer sua unha, seu pé, cabelo, não tem preço ficar ela agradando-lhe por uma gorjeta! Vista-se como um lorde! Nada daquelas bermudas xexelentas, moletons rosas e sapatinhos de velho.

### **6º - Seja cordial com os seus vizinhos.**

Evite implicar-se com o latido do cachorro, o miado do gato, o lixo fedorento na calçada, ou o volume do rádio. Um bom vizinho é sempre um tesouro, especialmente se os parentes morarem distantes.

Seja esperto: use um mp3 e ouça música com fones de ouvido para se livrar dos barulhos que lhe chateiam. Um Frank Sinatra, Jobim, Charlie Parker, Nat King Cole, acalmarão você e o farão

lembrar dos bons tempos, sem saudosismo. Se estiver depressivo ataque de Elvis, Beatles, Creedence, Rolling Stones, tudo do nosso tempo!

### **7º - Cuidado com o nariz e não se intrometa na vida dos filhos adultos.**

Eles são seres com cérebro, coração, vontade e contam com muitos anos para cometerem os seus próprios erros. Feche a matraca.

### **8º - Fuja do vício mais comum da velhice, que é a "presunção".**

Faça de conta que você nunca viveu nada. Experiência não se passa. Fique só observando os erros e não se meta, a menos que alguém peça a sua opinião. Resista à vontade de dá-la, tudo o que é de graça, não tem valor! Deixe que a "humildade" seja a sua marca mais forte.

### **9º - Os cabelos brancos não lhe dão o privilégio de ser ranzinza e inconveniente.**

Lembre-se de que toda paciência tem limite e que não há nada mais desagradável do que alguém desejar a sua morte. Aprenda jogar xadrez, usar o MSN, Orkut ou ocupe sua

mente com outras coisas! Não encha o saco dos outros.

**10° - Não seja repetitivo, contando a mesma história três, quatro, cinco vezes.**

Quem olha só para o passado, tropeça no presente e não vê a

passagem para o futuro. Fique de boca fechada e você será um sábio! Lembre-se que você tem dois ouvidos e uma boca só: Isso não é por acaso!

Autor desconhecido

Texto adaptado de "Compreendendo Melhor Como Viver a Terceira Idade" na opinião do Dr. Conceição Corrêa da Silva.  
Fonte: Internet

## 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.

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

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

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

O amor de mãe pelo seu filho é comparado com o filhote de passarinho que não obedece lei ou piedade e sem remorso extermina o que fica 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

## Espaço Livre

### Por Dentro do Cérebro

Entrevista feita pela revista Poder

#### **O que fazer para melhorar o cérebro?**

Você tem que tratar do espírito. Precisa estar feliz, de bem com a vida, fazer exercícios.

Está-se deprimido, com a auto estima baixa, a primeira coisa que acontece é a memória ir embora; 90% das queixas de falta de memória são por depressão, desencanto, desestímulo.

Para o cérebro funcionar melhor, você tem de ter motivação. Acordar de manhã e ter desejo de fazer alguma coisa, ter prazer no que está fazendo e ter a auto estima no ponto.

#### **Cabeça tem a ver com alma?**

Eu acho que a alma está na cabeça. Quando um doente está com morte cerebral, você tem a impressão de que ele já está sem alma. Isso não dá para explicar, o coração está batendo, mas ele não está mais vivo.

#### **O que fazer para se prevenir de doenças neurológicas?**

Todo adulto deve incluir no check-up uma investi-



Dr Paulo Niemeyer Filho  
Neurocirurgião

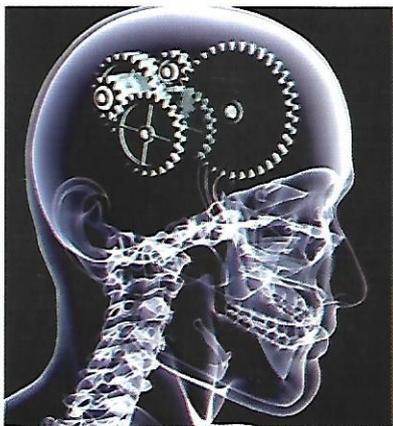
gação cerebral.

Os aneurismas cerebrais têm uma mortalidade de 50% quando rompem. Dos 50% que não morrem, 30% vão ter uma seqüela grave: ficar sem falar ou ter paralisia. Se você encontra o aneurisma num check-up, antes dele sangrar, o risco é de apenas 2%.

E, todas as pessoas deveriam ter uma atividade ligada às artes, que tanto estimulam o cérebro. Cante, toque um instrumento, dance, faça teatro, pinte, crie.

### ***Você acha que a vida moderna atrapalha?***

Não, eu acho a vida moderna uma maravilha. Na Idade Média era um horror. As pessoas morriam de doenças que hoje são banais de ser tratadas, morriam em casa com dor. O sofrimento era muito maior. Hoje existem remédios fortíssimos, ninguém mais tem dor.



### ***Existe algum inimigo do bom funcionamento do cérebro?***

O exagero na bebida, nas drogas, na comida. O cérebro tem de ser bem tratado, como o corpo. Uma coisa depende da outra. É muito difícil um cérebro bem num corpo maltratado e vice-versa.

### ***Qual a evolução que você imagina para a neurocirurgia?***

Vamos entrar numa fase de reparação do funcionamento cerebral, cirurgia genética. Com introdução de cateter, de partículas de nanotecnologia, em que se vai entrar na célula, levando a ela um remédio que vai matar a célula doente. Daqui a 50 anos ninguém mais vai precisar abrir a cabeça.

### ***Você acha que nós somos a última geração que vai envelhecer?***

Vamos envelhecer menos e as pessoas irão bem até morrer. É isso que a gente espera. Ninguém quer a decadência da

velhice.

Se você puder ir bem de saúde e de aspecto até o dia da morte, será uma maravilha.

Hoje a gente lida com o tempo de forma completamente diferente.

### ***Você acha que isso muda o funcionamento cerebral das pessoas?***

O cérebro vai se adaptando aos estímulos que recebe e às necessidades. Você vê pais reclamando que os filhos não saem da internet, mas eles têm de fazer isso porque o cérebro hoje funciona nessa rapidez. Ele tem de entrar nessa onda, esse clique, porque senão vai ficar para trás.

Isso faz parte do mundo em que a gente vive e o cérebro vai correndo atrás e se adaptando.

### ***Você acredita em Deus?***

Depois de dez horas de cirurgia, aquele stress, aquela adrenalina toda, quando acabamos de operar, vamos até a família e dizemos: "Ele está salvo". Aí, a família olha para você e diz: "Graças a Deus". Então, a gente acredita que "não fomos apenas nós".

*Namoro é igual emprego, vaga tem, o que falta é gente especializada para ocupar o cargo.*

*Minha paciência está igual coca-cola: era normal, ficou light, agora está zero.*

*O amor precisa de duas coisas: ser enraizado na liberdade e tem que ter a arte da confiança.*



## **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**

**Abril de 2013**

<i>Data</i>	<i>Palestras</i>	<i>Palestrantes</i>
01/04/2013	Cuidados básicos com o idoso no domicílio	Rita de Cássia Toledo Pinto
08/04/2013	Deglutição, disfagia, arcada dentária: qual a importância desta interação?	Maria Alayde Fernandes Maria Cecília Vendola
15/04/2013	Cinema com debate. Filme "Parente é Serpente"	Carla Júlia Segre Faiman
22/04/2013	Dermato-micoses	Luciana de Paula Samorano Lima
29/04/2013	Alteração de visão	Marcos Saraiva