

CASE

História de uma devota que criou uma imagem para Santa Emília

SAÚDE

O poder dos alimentos funcionais

DESTAQUE

Telehelp passa a integrar maior associação mundial voltada para a teleassistência



A GRANDE DAMA DAS ARTES

A atriz Etty Fraser é a estrela da nova campanha da Telehelp

INSPIRAÇÃO FEMININA

A edição março/abril do jornal Atividade conta com várias participações femininas, uma justa homenagem às mulheres que, em março, celebraram seu Dia especial. Com histórias de vida distintas, profissões totalmente diferenciadas, mas todas igualmente inspiradoras. As mulheres que aqui relatam suas lutas e conquistas são - como tantas outras que todos nós conhecemos - exemplos de coragem, força e sensibilidade. O público feminino representa, atualmente, 87% dos clientes da Telehelp, um dado significativo para reforçar o já bastante comentado perfil moderno da nova terceira idade.

As duas entrevistadas especiais desta edição são mulheres que chegaram à melhor idade com uma vitalidade impressionante, utilizando-se de ferramentas como a teleassistência para manter a independência e viver com tranquilidade, porém, acima de tudo, são mulheres que devotam um grande amor e prazer por suas profissões, que ainda conduzem com maestria.

A Telehelp tem uma dessas mulheres incríveis em sua nova campanha nacional, a atriz Ety Fraser, uma garota-propaganda real, que já pôde contar com a ajuda da Central de Atendimento no momento que precisou, após uma queda.

Como último assunto, tenho a satisfação de comunicar que a Telehelp é a primeira empresa não-europeia a fazer parte da TSA (Telecare Services Associations), maior associação mundial voltada para a teleassistência. Este ingresso vai possibilitar um contato mais estreito com as melhores tecnologias e serviços do mundo.

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.



AJUDA

EM OUTRAS ÁREAS

O serviço prestado pela Telehelp é o da teleassistência, por meio do botão de emergência conectado à central de atendimento 24 horas. Contudo, a empresa tem oferecido outros benefícios, por meio de parcerias, que podem ser úteis para os seus clientes. Um deles é o cartão em conjunto com a Droga Raia, que possibilita descontos em todos os estabelecimentos da rede, por meio da apresentação do cartão desenvolvido pela farmácia e entregue a todos os usuários Telehelp.

Outra parceria para oferecer mais comodidade aos clientes, neste caso residentes na capital paulista, é com a empresa Rádio Táxi. Quem necessitar de um veículo da companhia pode acionar o botão de emergência e pedir para a central de atendimento fazer a solicitação. O tempo de atendimento depende exclusivamente da disponibilidade da frota no momento do pedido.

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Impressão: Indusplan

Tiragem: 3.800 exemplares



CONHECIMENTOS QUE PODEM AJUDAR NAS CONVERSAS

Estudante universitária de Enfermagem, Vanessa Cordi Miguel, de 31 anos, costuma fazer uso na sua rotina de trabalho de alguns ensinamentos que aprende em seu curso, no qual deve se formar no primeiro módulo no mês de abril. "As informações que tenho em relação às enfermidades me ajudam a conversar com eles na hora de entender alguma emergência", diz a atendente, que está há um ano e meio na Central de Atendimento.

Os contatos telefônicos diários com os clientes são muito diferentes dos que Vanessa tinha em seu trabalho anterior, no setor de retenção de uma operadora de TV a cabo. "Eles adoram conversar e entendem que nós estamos aqui para ajudá-los. Escuto muitas histórias de superação com doença, que são muito bonitas". A média de ligações para atualizações de lista e teste de equipamento ficam em torno de 100 por dia.

DICAS

Este item já foi destacado em outras edições do jornal Atividade, mas Vanessa ressalta que é algo que, definitivamente, faz toda a diferença para uma ajuda mais rápida em caso de necessidade: colocar como primeiro contato uma pessoa que esteja o mais próxima possível em termos de localização geográfica, que também tenha real disponibilidade para ajudar em qualquer período e, ainda, com o hábito de ter um telefone sempre à

mão. Essa reflexão na hora de elaborar a lista de contatos ajudou a atriz Etty Fraser (veja matéria na página 4), que colocou o zelador de seu prédio como primeiro nome a ser contactado em caso de emergência. "Com uma lista atualizada com pessoas próximas fisicamente, é só manter a calma depois de acionar o botão de emergência, pois nós trabalhamos para a ajuda chegar o mais rapidamente possível", explica Vanessa.

DESTAQUE

EM SINTONIA COM A TELEASSISTÊNCIA MUNDIAL

Há alguns meses, a Telehelp entrou para um "clube" importante e restrito. A empresa é a primeira companhia não-europeia a fazer parte da TSA (Telecare Services Associations), maior associação voltada para o mercado de teleassistência do mundo.

A filiação significa um contato mais estreito com as notícias, tecnologias e serviços de algumas das principais empresas do continente europeu, que têm uma longa e tra-

dicional história com o segmento de teleassistência. Essa proximidade e sintonia com as melhores referências mundiais podem resultar em novidades para os clientes Telehelp em curto espaço de tempo.

Apenas no Reino Unido, os filiados à TSA prestam assistência para a maioria dos 1,7 milhão de usuários locais de serviços de teleassistência. A Associação também trabalha próxima aos governos para ajudar na elaboração de programas e polí-

ticas públicas para a teleassistência, a exemplo do que a Telehelp já faz no Brasil, como sua parceria pioneira com a prefeitura de Joinville, em Santa Catarina, para o fornecimento de seus serviços para o público da terceira idade atendido pelos programas sociais do município.

O acesso ao grupo integrante da TSA também valida, indiretamente, a Telehelp como empresa referência em teleassistência não somente no Brasil, mas na América Latina.



A GRANDE DAMA DAS ARTES

Conhecida por sua longa carreira artística no teatro, na televisão e no cinema, ETTY FRASER empresta seu carisma à nova campanha publicitária nacional da Telehelp.

Com mais de 60 anos de carreira artística, ETTY FRASER é reconhecida como uma das grandes atrizes do Brasil, identificada pelo carisma e o riso farto. Ao receber o jornal Atividade para essa entrevista, em sua casa em Higienópolis, na capital paulista, ETTY também mostrou ter uma mente prodigiosa para lembrar tantas histórias de sua vida intensa, algumas que se confundem com a própria narrativa do teatro e da televisão brasileira.

Conhecida do grande público por seus personagens em novela, e por um programa de culinária de enorme sucesso nos anos 80, ETTY FRASER também é uma grande atriz de teatro. Começou sua carreira no final dos anos 50, após assistir a uma montagem amadora de Vento Forte para Papagaio Voar, em um pequeno teatro na rua Jaceguai, no centro de São Paulo. Ao final do espetáculo, subiu ao palco para con-

versar com os atores, e conheceu o líder do grupo, José Celso Martinez Corrêa, que imediatamente a convidou para fazer um teste para a próxima peça, A Incubadeira, apresentada em 1959. O resto é parte importante da história do teatro nacional, junto com Zé Celso, como é conhecido o dramaturgo e diretor, e Renato Borghi, fundou o Teatro Oficina, um marco pelas montagens inovadoras e até hoje um dos grupos mais importantes do país.

Nascida em maio de 1931, ETTY também é uma cidadã do mundo, com uma formação peculiar e incomum para sua época, fato talvez desconhecido por grande parte dos seus fãs. A educação diferenciada foi incentivada pelos pais, que ela cita como pessoas à frente do tempo. Nascida no Rio de Janeiro, filha de mãe polonesa e judia e um pai argentino, descendente de escoceses, e católico, ETTY mudou para São Paulo aos sete anos, de onde saiu para estudar em um colégio interno na Inglaterra em pleno pós-guerra, no ano de 1946. Em Londres, teve contato com dramaturgia e o teatro amador da escola. Três anos depois voltou ao Brasil e decidiu dar aula de inglês em colégios, até uma aluna levá-la para a estreia de um grupo amador de teatro e mudar os rumos da sua vida para a verdadeira vocação.

Encorajada pelos pais a seguir na carreira que tanto adorava, ETTY emendou uma peça atrás da outra. Ao longo dos anos, participou de grandes montagens do teatro nacional, como Pequenos Burgueses, O Rei da Vela e, a mais recente, Família Muda-se, de 2006. O teatro também lhe deu uma história de amor. Nos ensaios de A Vida Impressa em Dólar começou namorar o ator Chico

Martins, com quem se casou no civil em 1962, e teve um filho. Em 1992, ETTY e Chico se casaram em cerimônia religiosa, que teve como padrinho o ator Tony Ramos. Viúva desde 2003, ETTY diz que só tem boas lembranças do casamento de 41 anos. As paredes de sua casa são repletas de quadros com imagens de uma vida feliz ao lado do marido, do filho e da família, e ainda de momentos históricos e icônicos do teatro e da televisão, um verdadeiro santuário de registros importantes da vida artística nacional.

Com o surgimento da televisão no Brasil, ETTY passou a conciliar teatro com os programas que surgiam para arrebatar um público muito maior, como o grande sucesso Beto Rockefeller, da TV Tupi, e quando esta fechou as portas, em 1980, ETTY foi para a TV Bandeirantes e, posteriormente, para a TV Globo, onde participou de sucessos como Torre de Babel (1998) e a minissérie Um só Coração (2004). O mais recente trabalho na televisão foi a novela Uma Rosa com Amor, em 2010, no SBT. Na década de 80, por oito anos, apresentou cozinhando um popular programa de culinária, primeiro chamado Boca do Forno e, depois, À Moda da Casa.

Neste momento, enquanto espera a finalização do texto de uma nova peça que vai participar, do amigo Odilon Wagner, ETTY empresta toda sua bagagem de vida e simpatia como estrela da nova campanha publicitária impressa da Telehelp, que está sendo veiculada em mídia nacional, em locais como revista Veja, jornal O Estado de S. Paulo e outros em algumas das principais capitais brasileiras.

A campanha traz depoimentos de ETTY sobre o serviço da Telehelp. "Eu

"A tranquilidade de contar com essa possibilidade de pedir ajuda rápida é ótima para quem mantém uma vida independente, mas, quer ter segurança".

descobri a empresa em um anúncio de revista e resolvi contratar. Recentemente, levei um tombo no banheiro e não consegui me levantar, acionei o botão de emergência e, em cinco minutos, a central de atendimento já tinha entrado em contato com o meu porteiro, o primeiro da minha lista, e ele estava aqui para me ajudar", conta ETTY, que de usuária satisfeita passou para garota-propaganda. "A tranquilidade de contar com essa possibilidade de pedir ajuda rápida é ótima para quem mantém uma vida independente, mas, quer ter segurança", diz ETTY, que vive sozinha em seu apartamento, contando com a ajuda de uma pessoa para as tarefas domésticas durante o dia.

O título da sua biografia no livro da Coleção Aplausos, que traz a história de grandes artistas brasileiros, é Virada pra Lua que, conta ETTY, era uma frase com a qual sua mãe costumava se referir a ela constantemente. "Ela dizia que eu havia nascido virada para lua pela maneira como as coisas sempre se encaminharam na minha vida. Se eu pudesse voltar no tempo, eu faria absolutamente tudo igual, escolheria os mesmos pais, o mesmo marido, filho e a carreira", diz com os olhos brilhantes, outra característica marcante dessa atriz e mulher inspiradora.

ATLETAS

sem limite de idade

Eles podem ser considerados verdadeiros super-heróis, e desafiam o senso comum atribuído às habilidades da melhor idade. São pessoas que já passaram dos 70 e, às vezes, 80 anos, mas ainda continuam impressionar com seus feitos esportivos. Uma dessas superatletas famosas é a canadense Olga Kotelko, de 93 anos, que detém 23 recordes mundiais no atletismo, no lançamento de dardos, sendo 17 conquistados na categoria que disputa atualmente, a dos 90-95 anos. Pelo seu incrível desempenho, Olga colabora com estudos de fisiologistas, que procuram entender os processos biológicos dessa longevidade.

No Brasil, Mitiko Nakatani é um ícone entre os corredores de rua. Sedentária, com mais de 60 anos, ela recebeu ordens médicas de dar pequenas caminhadas diariamente. Não muito tempo depois estava participando de competições e, aos 76 anos, é recordista brasileira em provas de longa distância e marcha atlética. Mitiko também foi campeã na categoria 70-80 anos da Maratona de Paris, quando tinha 73 anos, correndo os 42 quilômetros pelas ruas da capital francesa em 4 horas e 15 minutos.

Considerado um dos desafios mais duros do mundo esportivo, o Ironman, uma prova que consiste em nadar 3,8 km e, na sequência, pedalar por 180 km e ainda correr uma maratona, ou seja, mais 42 km, teve em sua última edição no Havaí três atletas acima de 80 anos cruzando bravamente a linha de chegada. Para fazer ininterruptamente as três modalidades acima, eles demoraram aproximadamente 16 horas e 50 minutos. Na categoria 70-75 anos da prova constava uma mulher, a norte-americana Harriet Anderson, que terminou a disputa em 16 horas e 56 minutos. Já na categoria 70-74 anos foram dezenas de competidores vibrando no pórtico de chegada.

A edição 2011 da Maratona de Nova Iorque, uma das cinco maiores corridas de rua do mundo, teve cerca de 300 corredores com idades entre 70 e 79 anos, e na faixa etária entre 60 e 69 anos foram mais de 2.300 participantes. A categoria acima de 80 anos, hoje existente em muitas competições no mundo, contou com 25 inscritos, sendo a representante feminina mais velha com idade de 84 anos, e o mais velho com 87 anos. Além do desafio de correr 42 km, a competição é considerada uma das mais difíceis por conta do percurso. Em 2010, o paulista Oswaldo Silveira foi o campeão em Nova Iorque na categoria 80 anos, cruzando a linha de chegada à frente dos seus concorrentes octogenários com o tempo de 4 horas e 33 minutos. Muitos outros exemplos estão na mídia constantemente, e o que todos esses superatletas conseguem é inspirar àqueles que estão na melhor idade a buscar alguma atividade física, claro, de acordo com as condições individuais.

Cuidados essenciais para os que não são superatletas

Para a maioria dos praticantes de atividades físicas na terceira idade vale a séria recomendação de consultar um médico antes de iniciar qualquer esporte e, a partir da liberação para os exercícios, contar sempre com o acompanhamento de profissional capacitado. Praticante de corrida, a psicóloga clínica especialista em psicologia do esporte e hospitalar e integrante da equipe do Hospital do Coração, Roberta Lobato, explica que "atividades em grupo e variadas são muitas vezes recomendadas para incentivar o indivíduo na prática regular". Roberta lista abaixo algumas recomendações para a realização de uma sessão de exercícios:

- ♦ Submeter-se a uma avaliação pré-participação com um médico.
- ♦ Realizar exercícios apenas quando houver bem-estar físico.
- ♦ Evitar o fumo e o uso de sedativos.
- ♦ Não se exercitar em jejum. Dar preferência aos carboidratos antes do exercício.
- ♦ Respeitar os limites pessoais, interromper se houver dor ou desconforto.
- ♦ Evitar extremos de temperatura ou umidade.
- ♦ Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação.
- ♦ Hidratação adequada antes, durante e após a atividade física.

DEVOÇÃO QUE VIROU HISTÓRIA



Moradora da pequena Taquaritinga, Emília Assumpção Fucci tem uma vida artística e cultural bastante intensa para quem passou praticamente quase toda a vida em uma pacata cidade de aproximadamente 70 mil habitantes, no interior paulista. Essa realizada professora aposentada de 85 anos conseguiu conciliar com harmonia a vida profissional, um casamento feliz, criação de três filhos e, ainda, suas atividades de pintora, que rendeu prêmios e exposições individuais de seus quadros, inclusive em São Paulo. Mas foi recentemente, há cerca de sete anos, que descobriu outra carreira, a de escritora.

O seu romance de estreia, *Seus Dois Amores*, teve noite de autógrafos na livraria Cultura, em São Paulo, e está com a primeira edição esgotada. Os dois amores do título fazem parte da história de vida de seu pai, imigrante português. O segundo livro de Emília está pronto, e desta vez traz contos. Um deles, chamado *O Circo*, já teve seus direitos cedidos para virar uma peça de teatro.

Porém, apesar de todas essas conquistas, uma das coisas que deixa Emília mais realizada está relacionada com sua devoção à Santa Emília. Quando o filho decidiu abrir uma destilaria e colocar o nome de "Santa Emília" no empreendimento, pediu a mãe para pintar um quadro da santa, e foi quando Emília descobriu que não havia registro de imagens dela. Após pesquisas, entrou em contato com a arquidiocese de Lyon, na França, onde a santa está enterrada, e de lá enviaram um esboço representativo do mosaico que decorava a cripta na basílica francesa.

Emília usou, então, sua criatividade para elaborar uma pintura representativa da santa. Logo pensou que não seria justo somente ela ter essa representação, e decidiu solicitar autorização ao clero para a reprodução da imagem. Depois de muito tempo, e "muitos atestados de idoneidade", conseguiu da própria arquidiocese de Lyon a liberação para divulgar sua imagem da santa no Brasil. Enquanto o quadro original está na empresa do filho, as réplicas das imagens já correram o mundo. "Fiz por pura devoção, sem absolutamente nenhum objetivo financeiro, e foi uma honra ter essa autorização para divulgar a imagem da santa da qual sou tão devota".

Quem pensa que a rotina de Emília é sossegada por estar em uma cidade tranquila, engana-se. "Minha casa vive de portas abertas e há sempre um bule de café para receber as pessoas. E pelas minhas atividades, sempre sou convidada para participar de comissões de qualquer coisa", diverte-se Emília, que dirige até hoje.

O marido faleceu em 2003, no ano que completaram 50 anos de vida compartilhada. Dos três filhos, dois vivem em São Paulo e o do meio em Taquaritinga. Foi ideia da filha, Elenice, contratar o serviço da Telehelp. "Um dia levei um tombo no qual quebrei meu braço, a sorte foi que meu filho estava em casa. Depois desse acidente, minha filha disse que não ficava mais tranquila e aí providenciou o serviço da Telehelp. E realmente me sinto mais segura, além de saber que traz tranquilidade para os meus filhos que estão longe".

O PODER DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS

Incluídos de forma regular e variada na dieta, esses alimentos poderosos podem promover mais saúde e até tratar doenças.

Um dos temas que mais ganham atenção no momento, quando o assunto é uma dieta mais saudável, é o dos chamados alimentos funcionais. De acordo com a nutricionista funcional Amanda Miranda, eles podem ser definidos como àqueles que contêm substâncias ou nutrientes que estão envolvidos no tratamento de doenças e podem diminuir riscos de algumas enfermidades crônicas. De maneira geral, segundo Amanda, os alimentos funcionais são considerados promotores da saúde.

“Eles são compostos por substâncias bioativas, encontradas em hortaliças, grãos e leite com probiótico, que são capazes de atuar como moduladores dos processos metabólicos, prevenindo o surgimento precoce de doenças degenerativas e também com ação antioxidante. Dessa forma, está cada vez mais claro que existe uma relação entre os alimentos que consumimos e nossa saúde”, esclarece.

A pedido do jornal Atividade, Amanda selecionou algumas substâncias e alimentos considerados funcionais (quadra ao lado).

Segundo orientação da nutricionista o ideal é incluir esses alimentos na alimentação diária, de forma variada. “Recomenda-se consumo diário de três a cinco porções de frutas e quatro a cinco porções de hortaliças”, explica.

“A prática regular de atividade física aliada a uma alimentação equilibrada com alimentos reconhecidos como funcionais é um diferencial para alcançar o bem-estar físico”, finaliza a nutricionista.

SUBSTÂNCIA	FUNÇÕES	FONTES ALIMENTARES
ÁCIDOS GRAXOS MONO-INSATURADOS	Efeito protetor sobre cânceres de mama e de próstata.	Azeite de oliva.
ÔMEGA – 3	Efeito protetor de doenças cardiovasculares. Diminui a pressão sanguínea. Aumenta o HDL plasmático (colesterol bom) e reduz o colesterol LDL (ruim). Pode diminuir a quantidade de triglicérides no sangue.	Peixes de água fria (salmão, atum), sardinha, arenque e frutos do mar.
ÔMEGA – 6	Efeito protetor para as doenças cardiovasculares.	Azeite de oliva, óleo de canola, milho e girassol, nozes, soja e gergelim.
FITOESTERÓIS	Pode colaborar para redução da absorção do colesterol. Auxilia no controle de hormônios sexuais.	Óleos vegetais, legumes, gergelim, e semente de girassol.
FITOESTRÓGENOS isoflavona da soja	Menor incidência de doenças cardiovasculares, do câncer de mama, de próstata e osteoporose.	Soja, inhame.
ANTOCIANINAS (flavonóides)	Possuem propriedades anti-carcinogênicas, anti-inflamatórias e anti-alérgicas.	Cereja, uva, vinho tinto, suco de uva integral, morango, amora, berinjelas, repolho roxo
ANTOXANTINAS (flavinóides)	Possuem propriedades anti-carcinogênicas, anti-inflamatórias e anti-alérgicas.	Batata e repolho branco
CAROTENÓIDES	Essenciais para a visão. Ação estimulante ao sistema imunológico.	Cenoura, abóbora e mamão.
LICOPENO	Reduz a concentração de radicais livres. Previne o ataque cardíaco por impedir a oxidação de LDL.	Tomate, melancia.
FIBRAS SOLÚVEIS	Atenuam a velocidade de absorção de diversos nutrientes, entre eles a glicose e o colesterol.	Frutas, vegetais, feijão, lentilha.
FIBRAS INSOLÚVEIS	A celulose e lignina não são digeridos e favorecem o bom funcionamento do intestino, aumenta o volume fecal. Atualmente é importante fator na redução de incidência de câncer de intestino (cólon).	Cascas de cereais e frutas.
CATEQUINAS	Antioxidante	Chá verde (infusão da folha). Ingira 4 xícaras/ dia

* Amanda Miranda é nutricionista da Nutrivital e especialista em Nutrição Funcional (tel.: 11 3032.1479).