

**HISTÓRIA
DO LEITOR**
Engajamento
social e
amor à arte

**VIDA
MODERNA**
Tecnologia
a favor da
terceira idade

BENEFÍCIOS
Direitos
garantidos
por lei

Nº
23



UMA ESTRELA SINGULAR

**AS MUITAS HISTÓRIAS DE
LOLITA RODRIGUES**

A TECNOLOGIA A FAVOR DA TERCEIRA IDADE

Costuma-se ouvir comumente que “os mais velhos” não gostam de tecnologia ou têm dificuldades para acompanhar a frequência vertiginosa das inovações do mundo moderno. Claro que há o chamado choque de gerações, que pode causar desinteresse por tantos equipamentos, contudo, é possível observar cada vez mais um despertar da curiosidade e, muitas vezes, a adoção no cotidiano de muitos instrumentos tecnológicos, como celulares de última geração e computador.

Tanto pesquisas nacionais como internacionais têm mostrado o crescimento da participação da terceira idade nas compras on-line e, no Brasil, este índice está em torno de 25%. Esse é um dos dados que mostra que a tecnologia tem mudado o cotidiano desse público.

A teleassistência também é um serviço da modernidade, e usa uma tecnologia eficiente para possibilitar mais segurança no dia-a-dia dos que optaram ou necessitam viver de forma independente. A utilização do botão de emergência é simples, e conecta sempre que necessário o usuário com a Central de Atendimento 24h. E percebemos, aqui na Telehelp, a rápida assimilação da dinâmica dos equipamentos que possibilitam essa assistência à distância. Em pouquíssimo tempo, o serviço já é incorporado à rotina dos seus usuários, sem dificuldade.

Quando a aplicação é realmente útil, a terceira idade mostra que não tem medo algum de tecnologia! Boa leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.

A IMPORTÂNCIA DO TESTE DO EQUIPAMENTO

A jovem Bruna Ferreira Ribeiro, de 22 anos, está há nove meses na Central de Atendimento 24h da Telehelp e, logo que entrou, descobriu um universo que não conhecia. “Quando fiz o teste na agência pensei que fosse para um *call center* normal, mas percebi depois que era completamente diferente do que eu imaginava”, conta Bruna, que anteriormente havia trabalhado apenas como assistente de gerência em banco. Bruna mora com seus avós e diz que essa vivência a ajuda no seu dia-a-dia corporativo. “É importante saber ouvir”.

DICA

Bruna ressalta a importância de dedicar um breve momento por telefone, mensalmente, para fazer o teste do equipamento, em conjunto com a Atendente da Central de Atendimento 24h. “Às vezes, as pessoas estão ocupadas ou não têm muita paciência para realizar o teste, mas ele é uma precaução importante para assegurar que o equipamento está funcionando corretamente, o que irá garantir o pronto atendimento em uma urgência”.

DIA ESPECIAL

HOMENAGEM NO DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

No dia 1º de outubro é celebrado o Dia Internacional do Idoso, homenagem instituída pela ONU (Organização das Nações Unidas) em 1999, com discurso proferido pelo então presidente Kofi Annan em favor da promoção e proteção dos direitos dos que já passaram dos 60 anos. Atualmente, o mundo conta com mais de 600 milhões de pessoas acima dessa faixa etária. Por volta de 2025, pela primeira vez na história, haverá mais pessoas idosas do que crianças. Como todas as datas especiais criadas, esta pode servir como mais um momento de reflexão sobre o importante papel da nova terceira idade no mundo.



Foto: Fabiano Feijo

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: 4.300 exemplares

ENGAJAMENTO SOCIAL E AMOR À ARTE NA TERCEIRA IDADE



Sami Gabriel Jafet e Salme Elisabeth Coutinho Jafet, ou simplesmente Beth, receberam o jornal *Atividade em uma tarde de sábado*, ao som de música clássica, para uma conversa inspiradora sobre a importância do engajamento social e a inclusão da arte no cotidiano também para os que chegaram à terceira idade. No belo apartamento no bairro dos Jardins, em São Paulo, onde vivem há 40 anos com muitos livros e centenas de CDs de boa música, um teclado posto quase ao centro da sala deixa evidente o apreço pela arte, especialmente a música erudita. Independentes, Sami e Beth mantêm uma rotina de muitas atividades mesmo que, de vez em quando, o ritmo seja reduzido para cuidar da saúde.

Filho de libaneses, Sami teve o privilégio de uma educação refinada dentro de casa. “Minha mãe – Minerva – falava cinco idiomas, e era uma exímia pianista. Meu pai também apreciava os compositores clássicos e, na hora do almoço, costumávamos ouvir um programa voltado para a música erudita na Rádio Gazeta. A arte sempre esteve presente em casa”, relembra Sami, de 77 anos, Engenheiro Eletricista formado pela Universidade Mackenzie e com muitas outras atividades de sucesso ao longo da vida, como a criação de calçados, botas e bolsas de couro.

Pedagoga com Mestrado pela USP, Beth dedicou sua vida à educação, orgulhosa de ter formado muitas gerações em mais de meio século

de atuação. Uma das maiores lembranças que tem foi o convite recebido do secretário de Educação do Município para a abertura de uma escola em 1982, na Zona Norte, para formação de professores com uma grade curricular inédita, com a perspectiva de ser uma escola modelo para o Brasil.

Aos 80 anos, elegante e bonita, parece incansável para tantas atividades, incluindo o cargo de síndica do edifício. Apenas com o auxílio de uma agenda, Beth mantém seus compromissos organizados, incluindo os afazeres de seu grande orgulho, uma escola em Itapevi, fundada há 42 anos, que atualmente atende cerca de 370 crianças na educação fundamental e dezenas de jovens em cursos profissionalizantes. “Quando foi inaugurada, a escola ficava no meio do mato e eu assisti ao lançamento de sua pedra fundamental, daí o grande vínculo afetivo que tenho com ela. A escola é meu grande orgulho, pois é um trabalho educacional muito sério, pautado pelo “Sistema Preventivo” e amor preconizados por São João Bosco, aos cuidados das Irmãs Salesianas de Dom Bosco. Nós damos a formação e a promoção social para essas crianças e jovens”.

Com o nome de “Recanto da Cruz Grande”, a escola vive de doações que chegam de todos os cantos, inclusive do exterior. “Acredito que devemos ter engajamento em movimentos sociais sérios, que permitam principalmente a promoção educacional”, diz Beth. Quem qui-

ser conhecer o trabalho da escola pode solicitar informações pelo e-mail fmaitapevi@terra.com.br ou pelo telefone (11) 4144-2801.

Cientes da Telehelp há pouco tempo, o casal adotou a teleassistência com entusiasmo para obter mais segurança no dia-a-dia, e contam com um equipamento na residência e outro no escritório de Sami, local que ele costuma ir diariamente. A decisão de entrar em contato com a Telehelp veio do filho Pedro, preocupado após uma queda do pai no corredor do escritório, quando, então, teve dificuldade para pedir ajuda, uma vez que estava sozinho. O casal já chamou a Central de Atendimento quatro vezes, duas cada um, e ficaram satisfeitos com o retorno, tanto que Beth brinca que se tornou “garota-propaganda” do serviço.

“As duas últimas vezes em que eu acionei o botão de emergência foi por conta de uma alergia e pela reação a uma injeção. Avisei a Central que não estava passando bem e que iria ao hospital próximo da minha residência. Quando acordei no hospital estavam ao meu lado meu marido e meu filho Pedro, a Telehelp havia se encarregado de avisá-los, e isso eu acho muito importante, você saber que sua família será comunicada imediatamente e que o paciente nunca estará sozinho”, diz Beth. Com a segurança maior proporcionada pela teleassistência, Sami e Beth podem continuar se dedicando com tranquilidade às atividades que prezam.



Lolita

uma estrela singular

Ícone da televisão brasileira, Lolita Rodrigues retirou-se da frente dos holofotes, mas ainda é assediada pela imprensa e por admiradores de seu trabalho. A atriz diz que concedeu ao jornal *Atividade* uma de suas últimas entrevistas - "já disse tudo o que tinha para dizer".

Pioneira e ícone da televisão brasileira, Lolita Rodrigues está atualmente afastada dos holofotes, porém, a sua longa e eclética vida artística, de nada menos que 73 anos, ainda a fazem ser assediada pela imprensa. Com senso de humor apurado e uma memória prodigiosa para histórias de tempos distantes e agitados, Lolita também deixou aflorar de forma sincera sua sensibilidade ao falar dos amigos que se já foram, em entrevista concedida ao jornal *Atividade*. "É uma das últimas entrevistas que vou dar, já falei tudo o que tinha que falar". Os admiradores devem discordar.

As histórias e experiências são muitas e ricas. A carreira artística dessa santista, filha de imigrantes espanhóis, teve início ainda menina, participando em programas de rádio em sua cidade natal. Depois de mudar para São Paulo com a



Lolita

com Airton Rodrigues no programa
"Almoço com as estrelas"
na extinta TV Tupi

família, a mãe passou a levá-la em programas de calouros nas rádios e, em pouco tempo, já conhecia todos no mundo artístico da época. "Eu fiz um teste na rádio Bandeirantes (1944) e consegui o emprego, ganhava 400 mil réis e o salário do meu pai era de 200 mil réis. Era um bom emprego". Depois, nos anos 60, passou para as rádios Cultura e Tupi. Nesta mesma década, recebeu convites para cantar em um famoso programa de Recife – na época as transmissões eram ao vivo – e para apresentar um programa em Belo Horizonte, além do seu trabalho em São Paulo. "Era uma loucura, viajava toda semana para o Nordeste e Minas Gerais e pode-se imaginar que não era tão simples como é hoje", lembra.

Apesar do início como cantora, Lolita conta que sempre sonhou em ser atriz e o primeiro papel veio em 1957, dado pelo autor e diretor Cassiano Gabus Mendes, que a escalou para viver a cigana Esmeralda na telenovela ao vivo O Corcunda de Notre Dame, justamente por seus dotes vocais e também pela beleza nas telas. "Foi uma surpresa". A partir daí não parou mais, somando três dezenas de novelas, entre grandes sucessos como A Viagem e Kubanacan, na qual contracenou com sua grande amiga Nair Bello, Sassaricando e Despedida de Solteiro, além de programas muito populares, como Almoço com as Estrelas e Clube

dos Artistas, na TV Tupi, que apresentava com seu marido.

Lolita lembra quando se deu conta do que a televisão poderia significar. "A televisão havia acabado de ser inaugurada e eu havia cantado o hino da TV ao vivo, mas poucos tinham o aparelho. Dias depois eu entrei em um ônibus e uma senhora olhou para mim e disse que tinha me visto na televisão. Foi neste instante que me dei conta da importância do veículo, que nós entraríamos na vida das pessoas", lembra. "Não gosto de usar a palavra gratificante, que acho boba, mas era isso que sentia quando as pessoas começaram a nos reconhecer, mas também ficou claro a responsabilidade que tínhamos ao entrar na casa dos telespectadores, e naqueles tempos havia mais respeito e cuidado. Hoje em dia tem tanta coisa agressiva, porém, as pessoas estão acostumadas e não reclamam mais. Eu reclamo e somente assisto aos programas que quero", diz.

Mas apesar de reclamar dos programas de gosto duvidoso, Lolita conta que ainda se diverte bastante com a televisão, principalmente com as novelas, além de programas matinais, como os das apresentadoras Ana Maria Braga e Fátima Bernardes, e ainda programas na TV a cabo. Lolita só não gosta de programas que desrespeitam as pessoas.

"Tenho muito prazer em assistir à TV, ver meus colegas atuando, ligo para dar parabéns, para comentar, porém, não pretendo voltar a trabalhar", conta. O último trabalho de Lolita na televisão foi na novela Viver a Vida, na qual interpretou Noemia, presente do escritor Manoel Carlos para a atriz em seus 80 anos. "Eu nunca liguei para autor para pedir papel ou para jornalista para pedir nota".

Aos 83 anos, Lolita vive de forma independente, morando sozinha em São Paulo, cidade que diz adorar. "Sou eu, Deus e a Telehelp", diz. A única filha, médica, mora atualmente em João Pessoa. As tristezas ficam por conta da perda de amigos queridos, cujas lembranças a emocionam. "Cada amigo que morre eu morro junto", diz. Recentemente, perdeu sua amiga e também atriz Marly Bueno, na casa de quem costumava se hospedar quando estava no Rio de Janeiro para gravar.

Com sinceridade e bom humor diz que tem ódio do termo melhor idade. "Melhor idade é a juventude, nesta época costumava conversar com as amigas sobre namorados, idas ao cinema, agora tem sempre alguma coisa doendo para conversarmos", diz rindo. Porém, apesar da constatação sincera, diz que vive serena. "Não fiquei rica, mas vivo com dignidade e feliz". E em contato com os amigos que tanto preza.

INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE

Ainda que muitos relutem em aderir às “modernidades”, silenciosamente as novas tecnologias têm mudado o cotidiano de muitos que já chegaram à terceira idade.



Muita atenção já foi concedida às evoluções da medicina nas últimas décadas, que têm contribuído para aumentar consideravelmente a expectativa da população mundial, transformando as pirâmides etárias e alterando as relações familiares e sociais mundo afora com um novo perfil da terceira idade. Mais recentemente, pouco antes da virada do século, outro desenvolvimento tem sido responsável por uma alteração radical de hábitos, incluindo os da terceira idade: o tecnológico.

“A civilização sempre progrediu em todas as áreas da atividade humana, com grande destaque para a ciência e a tecnologia. Entretanto, esse progresso se verificava ao longo de períodos maiores de tempo. Com isso, as mudanças quase não eram percebidas pelas pessoas. Porém, somente a partir do século XX, as mudanças significativas começaram a surgir numa mesma geração. Por exemplo, meu avô viu surgir o avião. Meu pai viu surgir o cinema, o rádio e o telefone. Eu vi surgir a televisão, a televisão em cores, a televisão 3D, o computador, a Internet, o telefone celular. E não tenho dúvidas de que coisas “inacreditáveis” continuarão aparecendo de forma tão acelerada. Tudo que conhecemos hoje estará obsoleto amanhã!”, opina o escritor Daniel José de Carvalho, de 74 anos.

Daniel diz que as pessoas de sua geração tiveram uma experiência singular. “Elas sentiram as dificuldades que o desenvolvimento da tecnologia, cada vez mais acelerado, causou em suas vidas profissionais. Eu fui desenhista mecânico, aqueles que usavam prancheta, tecnógrafo, tira-linhas e tinta nanquim. Dei aulas de desenho técnico. Quando eu estava no auge de minha vida profissional, surgiu o CAD (Computer Aided

Design). Naquela época, eu mal sabia o que era um computador. De repente, os desenhos e os projetos não eram mais feitos como eu havia aprendido. Ou seja, eu não era mais um desenhista, muito menos um professor de desenho. Fiquei numa situação, como muitos de minha idade devem ter ficado, em que a forma como se trabalhava não servia mais. Para eu continuar no mercado de trabalho, teria que voltar às escolas e aprender tudo novamente”.

Toda essa mudança ocorreu quando faltavam poucos anos para Daniel se aposentar e a dúvida era: valeria a pena voltar às escolas? “Mas se eu não voltasse, eu não serviria mais para as empresas. Tive que tomar uma decisão: comprei dois computadores iguais e passei a usar um na empresa e outro em casa para aprender. Foi terrível! Acabei conseguindo o mínimo conhecimento necessário para me manter no mercado. Porém, logo verifiquei que o que eu aprendera, já tinha sido ultrapassado novamente”.

A vida de escritor, começada tardiamente, o conectou de vez com o mundo tecnológico. “Não fosse pelo meu esforço, naquela época, para aprender a lidar com o computador, eu não seria hoje um romancista”, afirma. Para escrever Daniel precisa dominar programas relacionados à produção de textos, como o conhecido Word, além de pesquisar na Internet coisas relacionadas aos seus romances.

Ainda que muitos dos que já passaram dos 60 anos relutem em aderir ao uso constante de computadores ou outras “modernidades”, a tecnologia tem conquistado muitos adeptos na terceira idade por essa simples razão: ela pode ajudar no dia-a-dia, desde tornar a

rotina mais fácil, por exemplo com compras on-line, como aproximar amigos e familiares por meio das várias ferramentas disponíveis no mundo virtual, como o Skype, programa de comunicação virtual, a rede social Facebook e, claro, o e-mail.

Os serviços on-line têm sido uma porta de entrada comum e atrativa aos usuários da terceira idade. Com mais tempo para pesquisar, esse público acaba testando e descobrindo possibilidades de acrescentar mais qualidade de vida e aumentar a praticidade na rotina diária, muitas vezes atribuindo mais segurança às compras virtuais do que sair às ruas para fazê-las, e mesmo para realização de operações bancárias. Atualmente, cerca de 25% dos consumidores on-line têm mais de 50 anos, segundo a consultoria e-bit.

“Eu uso normalmente o internet banking. Reduzi minhas idas ao banco e o risco de ser assaltado”, con-

corda Daniel, que diz que aos poucos está adquirindo confiança no sistema de compras pela Internet. Para entretenimento, Daniel aderiu à rede social Facebook.

Além da utilidade prática, como compras e banco on-line, a Internet também serve para divertir e adquirir informação e, ultimamente, tem mudado o cotidiano de muitos que já chegaram à terceira idade.

A terceira idade na web – Atualmente, há muitos portais com conteúdos voltados exclusivamente para a terceira idade, com dicas de saúde, alimentação, cultura, lazer e até oferta de empregos.

ALGUMAS DICAS:

www.portalterceiraidade.com.br

www.maisde50.com.br

<http://portal.saude.gov.br>



CURSOS DE INFORMÁTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Uma didática especial para quebrar a resistência ao computador e à Internet, e suas muitas ferramentas, pode ajudar os que querem descobrir o mundo de possibilidades virtuais.

Em São Paulo, algumas universidades oferecem cursos básicos de informática específicos para a terceira idade como o da Metodista (www.metodista.br/terceiraidade), ou com temas mais abrangentes relacionados à cultura digital, caso do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade da USP (www.prceu.usp.br/programas/3idade). Outra instituição de ensino que oferece cursos na área é a UNESP (www.terceiraidade.iq.unesp.br).

Com abrangência mais nacional, o SESC – Serviço Social do Comércio - costuma oferecer cursos e oficinas especiais para a terceira idade, inclusive na área de informática. Mais informações pelos site geral www.sesc.com.br ou dos Estados, como o de São Paulo (www.sescsp.org.br) no qual é possível acessar a Revista Terceira Idade, o do Rio de Janeiro (www.sescrj.org.br), Minas Gerais (www.sescmg.com.br), Paraná (www.sescpr.com.br) e Santa Catarina (www.sesc-sc.com.br). O SENAC – Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (www.senac.br) – também conta, frequentemente, em todo o país, com cursos de informática na sua grade de programação.

A editora Ciência Moderna publicou recentemente um livro sobre o tema - Informática Passo a Passo para Terceira Idade e Iniciantes (Maria Helena S. Sahão Bizelli / Sidineia Barrozo, 288 páginas). Mais informações pelo site www.lcm.com.br.

DIREITOS GARANTIDOS POR LEI



Atualmente, Leis Estaduais, Federais e o Estatuto do Idoso garantem uma série de direitos e benefícios para os que já passaram dos 60 anos. Entre os objetivos das normas, além da proteção ao idoso, está o de facilitar acesso maior à cultura, lazer e a educação, por exemplo. Uma das garantias estabelecidas por Leis é a meia-entrada para o ingresso em espetáculos culturais, eventos esportivos, cinemas, exposições, museus, entre outros. Para aquisição do ingresso com desconto basta apresentar o documento de identidade.

O Cartão de Estacionamento para Idoso pode ser feito nas prefeituras, com validade nacional, e as informações costumam estar disponibilizadas no portal de cada uma. Ele constitui uma autorização especial para o estacionamento de veículos em vagas públicas sinalizadas para este fim, e pode servir de referência também para as vagas específicas de estacionamento para idosos em estabelecimentos particulares. O cartão só pode ser utilizado pelo titular, porém, em qualquer veículo, não importando quem seja o proprietário ou esteja dirigindo. De acordo com o Estatuto, 5% das

vagas nos estacionamentos públicos ou privados devem ser assegurados aos idosos.

Os que querem fazer viagens interestaduais em ônibus também têm alguns direitos assegurados, como a reserva de dois assentos em cada veículo, com 100% de desconto, para pessoas com mais de 60 anos e cuja renda mensal não seja superior a dois salários mínimos. Caso os dois assentos já estejam ocupados, há ainda o direito de adquirir a passagem com desconto de 50%. A gratuidade nas viagens intermunicipais depende da aprovação de leis pelos Estados e pode variar de um para outro. Para utilizar a passagem interestadual gratuita, o usuário precisa providenciar a reserva do "bilhete de viagem do idoso" até três horas antes da partida do ônibus, nos mesmos pontos de venda da passagem. Além do documento de identidade é necessária a comprovação da renda, que pode ser feita por carteira de trabalho, extrato da Previdência, ou ainda, caso não tenha como comprovar, com a utilização de uma carteirinha emitida pelos serviços sociais dos municípios.

NUTRIÇÃO

A utilização de chás na alimentação é milenar e os benefícios também são propagados e reconhecidos há tempos. Eles podem ajudar a dissipar um mal estar, desintoxicar, relaxar ou, simplesmente, serem saboreados com prazer, principalmente em companhia de amigos e familiares. Abaixo, segue uma seleção de chás populares, saborosos e benéficos para a saúde.

Chá de Capim Cidreira – Saboroso e fácil de ser encontrado fresco, além das versões industrializadas. O chá de capim cidreira tem efeito calmante e também ajuda a eliminar gases.

Chá de Hortelã – Um dos sabores mais tradicionais, o chá de hortelã é refrescante e aromático, e ajuda na digestão e no combate à azia.

Chá Verde – Muito difundido atualmente por nutricionistas por ajudar a acelerar o metabolismo na queima de gorduras, o chá verde também auxilia na melhora do sistema imunológico.



Chá, sabor e saúde

Chá de Hibisco – Outro campeão nas indicações de nutricionistas, pois tem ação diurética e ajuda a combater o colesterol. Tem menos cafeína que o chá verde e um aroma agradável.