

DESCUBRA O CHILE

Um país acolhedor
e mais próximo do
que se imagina



COLUNA
Você conhece a
Gerontologia?

**HISTÓRIA
DO LEITOR**
O negócio
é viver

DICAS
Cuidado com
a saúde
no outono

Nº **27**

O QUE A TERCEIRA IDADE QUER ?

Recentemente, algumas revistas e jornais de circulação nacional trouxeram em suas páginas matérias abordando a mudança de comportamento da terceira idade, tema ao qual o Jornal Atividade dedica-se, de diversas maneiras, a cada edição. O fato é que a presença na grande imprensa prova que o assunto já ganhou "as ruas", não é mais somente objeto de discussão em segmentos que lidam com o público mais velho. As famílias brasileiras estão vivendo a realidade deste novo perfil da velhice.

Não muito tempo atrás, em 1980, a expectativa de vida média do brasileiro era de 62 anos, de acordo com o IBGE. Ao chegar aos 50 anos, a pessoa já estava na velhice. Pouco mais de trinta anos depois, isso é impensável, milhões de pessoas com mais de 60 anos ainda estão ativas no mercado de trabalho e fazendo a diferença, não somente nos orçamentos familiares. Hoje, a expectativa de vida no Brasil é de 74 anos, um salto de mais de uma década.

Mais do que números, a grande revolução é comportamental. Quem chegou à velhice deseja continuar se sentindo ativo, quer se relacionar socialmente, divertir-se com amigos, viajar, como bem exemplifica nossa entrevistada desta edição. O reconhecimento desta terceira idade que anseia viver de forma independente, e com qualidade de vida, é nossa bandeira de sempre, então, nos dedicamos a mostrar aqui diversos caminhos, e exemplos reais, para uma vida com mais alegria e equilíbrio para aqueles que passaram dos 60 anos. Por que não?

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*

VOCÊ SABE O QUE É GERONTOLOGIA?



Gerontologia é uma palavra de origem grega que significa o estudo da velhice e é um campo multidisciplinar que tem como objetos o estudo do processo do envelhecimento e o fenômeno velhice. Esta área do conhecimento estuda o indivíduo como um todo, especificamente nas vertentes biopsicossociais.

Além de multidisciplinar, é também um campo multiprofissional, pois abrange as várias vertentes de atenção à saúde, aos direitos sociais e à educação dos idosos, incluindo, por exemplo, a medicina, enfermagem, fisioterapia, psicologia, serviço social, direito e a educação.

O Gerontólogo é o profissional que possui conhecimentos para conciliar todos estes quesitos acima citados, considerando que o adulto com meia idade hoje é o idoso de amanhã. Ele também está preparado para contribuir em equipes do Estado colaborando com políticas públicas, à família oferecendo orientação adequada e aos idosos, dando-lhes o suporte necessário para envelhecer com qualidade de vida.

Este profissional também está apto para orientar o idoso e a família e para criar e conduzir programas educativos sobre o envelhecimento para a população em geral, formas de avaliação e detecção de possíveis alterações biopsicológicas, além de problemas e ameaças sociais, que coloquem a independência e autonomia do idoso em risco. Ainda, desenvolver intervenções para preparar as pessoas para o seu próprio envelhecimento e período de aposentadoria e formular novas políticas e programas de atenção à esta população.

Bruna Napoli
Gerontóloga da TeleHelp

QUER SABER MAIS?

Você tem curiosidade de saber mais sobre a atuação do Gerontólogo? A partir desta edição, o Jornal Atividade terá uma coluna sobre Gerontologia, com diversos temas relacionados a esta área. Envie-nos sua sugestão sobre qual tema, relacionado à Gerontologia, você quer saber mais na próxima edição: pressão arterial, moda, voluntariado ou centros-dia.

O contato pode ser feito pelo portal (www.telehelp.com.br), pelo e-mail atividade@telehelp.com.br, ou pelo telefone (11) 3585-2000 (SP) ou 4002-1128 (demais cidades).

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000
4002-1128
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: 5.200 exemplares

OS MITOS SOBRE A OSTEOPOROSE

De acordo com o Ministério da Saúde, a osteoporose atinge cerca de 10 milhões de brasileiros. A osteoporose envolve a diminuição de cálcio nos ossos e a consequente degradação da estrutura óssea, predispondo a pessoa às fraturas. Não há cura para a osteoporose, mas há tratamentos que amenizam os sintomas. O médico reumatologista Sérgio Lanzotti, diretor do Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares (Iredo), em São Paulo, diz que a doença está atrelada a vários fatores de risco que ocorrem ao longo da vida, como sedentarismo, mas que também é necessário levar em conta o histórico familiar e individual de saúde.

Alguns mitos em relação à osteoporose:

- *Apenas mulheres desenvolvem a osteoporose.* Embora a incidência seja maior no sexo feminino, os homens não estão imunes à doença. "A osteoporose é mais comum nas mulheres por conta dos ossos serem mais leves e finos, e também porque no período da menopausa, o organismo feminino sofre uma deficiência de estrogênio, hormônio que influencia na saúde das células ósseas", diz Dr. Sérgio.
- *Leite e derivados são as únicas fontes de cálcio.* Quem não gosta de leite e derivados ou possui intolerância à lactose deve consultar o médico ou nutricionista e priorizar outras fontes de cálcio, como espinafre, couve, sardinha, aveia, nozes, chia e gergelim.
- *Quem tem osteoporose não deve praticar atividades físicas.* Exercícios aeróbicos e de força são aliados na prevenção e combate da osteoporose, desde que sejam feitos sem exageros e sob orientação de um profissional. No caso dos portadores de osteoporose são recomendados exercícios de baixo impacto e treinos personalizados para prevenir fraturas. "As atividades ajudam a renovar as células dos ossos, tornando-os mais fortes", afirma o reumatologista.
- *A prevenção da osteoporose começa após os 50 anos.* A prevenção da osteoporose precisa acontecer ao longo da vida, e não apenas no início da maturidade.

DE CRIANÇAS À TERCEIRA IDADE

Há sete meses, a paulistana Fernanda Mara Domingues, 35 anos, mudou radicalmente sua área de trabalho. Depois de oito anos em uma loja de brinquedos foi para a Central de Atendimento da Telehelp. Apesar de, em princípio, as atividades parecerem completamente distintas, Fernanda destaca um ponto em comum essencial. "É preciso gostar de pessoas, gostar de lidar com o outro e, principalmente, de ouvir". Com essa habilidade, encarou com tranquilidade a mudança para a Telehelp. "Estava em busca de uma oportunidade e gostei do trabalho. É completamente diferente de um call center convencional. Estabelecemos relação de amizade com os clientes, ficamos preocupados com o bem-estar deles, pois com os contatos frequentes passam a fazer parte da vida da gente", revela.



Foto: Fábio Nogueira

Fernanda trabalha na Central de Atendimento 24h no período da manhã. Além de gostar de interagir com pessoas, também cita a simpatia e a calma como fatores importantes para a atividade. "É importante saber manter a calma para poder entender, em caso de emergência, o que a pessoa precisa naquele momento e o que ocorreu", diz.

DICA

A dica de Fernanda é para os clientes que têm o serviço "call diário com ação", no qual a equipe de atendimento da Telehelp faz ligações diárias, em um horário pré-definido. "Há um procedimento semelhante à emergência, pois se não conseguirmos falar com a pessoa por volta do horário combinado, após insistir algumas vezes, ligamos para a lista de contato", conta Fernanda. Para evitar sustos desnecessários aos familiares ou amigos, Fernanda orienta que, se possível, o cliente avise sobre as ausências à Central de Atendimento. "Geralmente, o que acontece é que a pessoa saiu para ir ao mercado ou por alguma outra razão, mas, como não sabemos disso, vamos verificar com a família".

OS ENCANTOS DO

CHILE

Além de belas e distintas paisagens, o país tem um povo acolhedor e uma boa estrutura para receber os turistas. Mas ainda não é um destino comum para os brasileiros, como a Argentina. Chegar lá, contudo, é muito mais fácil do que se imagina.

Ele não faz fronteira com o Brasil e pouco sabemos sobre as tradições deste país de natureza selvagem, emoldurado pela mítica Cordilheira dos Andes e pelo oceano Pacífico, mas que está muito mais próximo do Brasil do que se imagina, o Chile. Em 2010, o governo brasileiro escolheu o território chileno como o primeiro destino internacional a entrar para o programa Viaja Mais Melhor Idade, do Ministério do Turismo. O próprio programa do MTur foi inspirado no projeto chileno *Vacaciones Tercera Edad*. Contudo, mesmo com divulgação maior, é recente a descoberta das belezas daquele país pelos brasileiros.

Sem disputas, como a folclórica e recíproca picuinha entre argentinos e brasileiros, os chilenos mostram logo de cara sua hospitalidade e cordialidade. Eles adoram os brasileiros, que costumam ser muito bem recebidos por lá. Com uma boa primeira impressão, o viajante verá na sequência um país organizado e com estrutura para receber turistas, e amigável para a terceira idade. Também é um destino que tem se tornado mais econômico nos últimos tempos.

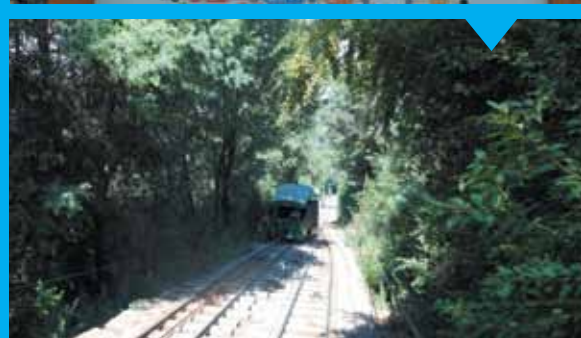
Atualmente, há voos diários partindo de São Paulo para a capital Santiago, com passagens que podem custar cerca de US\$ 250,00 (ida e volta) se reservadas com antecedência, valor mais em conta que para muitas capitais brasileiras, por exemplo. A moeda local é o peso chileno, e R\$ 1,00 vale cerca de 233 pesos.

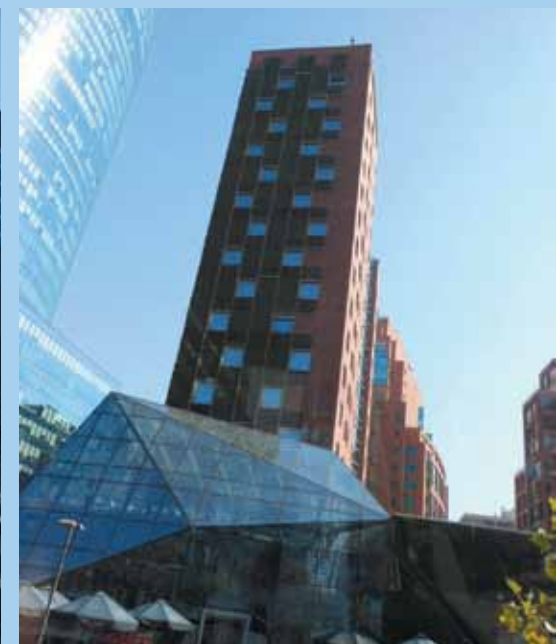
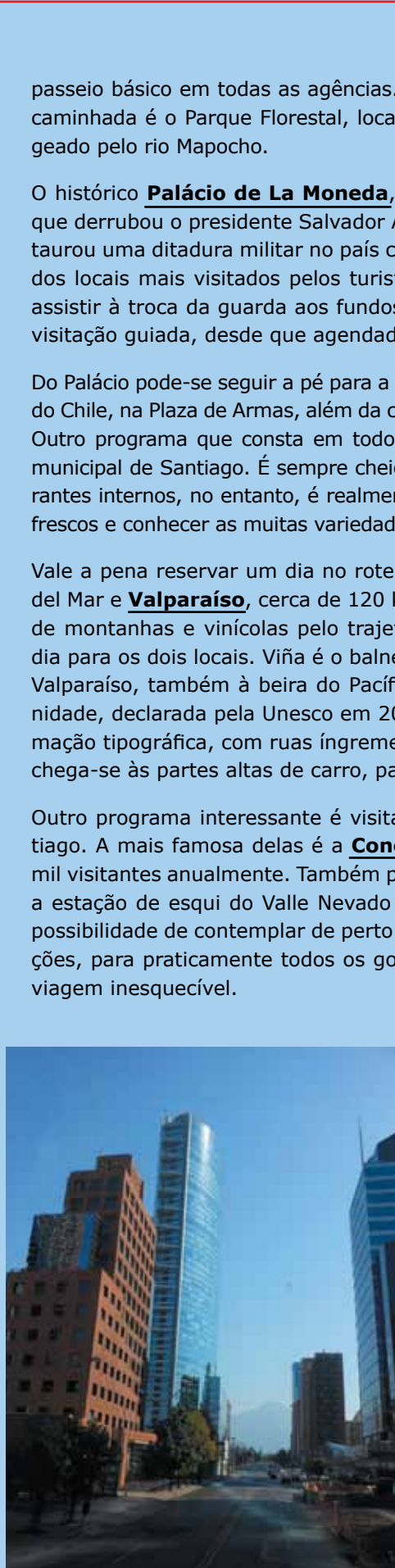
Com natureza muito distinta da brasileira, o Chile é o país mais comprido do mundo (4329 km) e pode ser descoberto por etapas, desde Santiago para a região dos lagos e vulcões, até a Patagônia, ao sul, e, para os mais aventureiros, no extremo oposto, a região do Deserto do Atacama. Pode parecer difícil percorrer essas distâncias, mas há agências com pacotes bem estruturados. O destino, contudo, pode ser somente a belíssima Santiago, uma cidade vibrante, com várias atrações, bons restaurantes e fácil de circular. Quatro ou cinco dias na cidade são suficientes para ter um pouco de contato com a cultura chilena.

Em Santiago, a maioria dos hotéis fica concentrada no bairro de **Providencia**, uma região segura

da cidade, e bem servida de comércio de rua, restaurantes e transporte. Andar de táxi por lá costuma ser barato e confiável, mas é sempre bom tomar cuidados básicos, como verificar se o taxista ligou o taxímetro e conferir o troco. O metrô é organizado e fácil de entender, contudo, as agências locais têm diversas opções de passeios para os turistas que preferem mais comodidade, tanto em grupos ou de forma privada. Em qualquer opção, o guia passará para pegar os passageiros no hotel, retornando ao mesmo local ao final do programa. Os passeios também têm valores razoáveis. Um city tour de meio período pela cidade (em ônibus ou van) tem preço médio de 20 mil pesos, ou cerca de R\$ 85,00.

Entre as atrações imperdíveis de Santiago está o **Parque Metropolitano**, no coração da cidade, que proporciona uma bela vista em dias claros, com a cordilheira sempre nevada ao fundo. Para chegar ao topo do mirante do parque, o mais recomendado é pegar o funicular logo na entrada, ou pedir para um taxi fazer o trajeto. Para os que optarem por pacotes de viagem, este é um





passeio básico em todas as agências. Outro parque que propicia uma bela caminhada é o Parque Florestal, localizado no bairro de Providencia, margeado pelo rio Mapocho.

O histórico **Palácio de La Moneda**, palco do sangrento golpe de estado que derrubou o presidente Salvador Allende, em setembro de 1973, e instaurou uma ditadura militar no país conduzida por Augusto Pinochet, é um dos locais mais visitados pelos turistas. Em dias intercalados, é possível assistir à troca da guarda aos fundos do palácio, que também é aberto à visita guiada, desde que agendada com antecedência.

Do Palácio pode-se seguir a pé para a região central, onde está o marco zero do Chile, na Plaza de Armas, além da catedral, prefeitura e o museu nacional. Outro programa que consta em todos os roteiros é o almoço no mercado municipal de Santiago. É sempre cheio de turistas, disputados pelos restaurantes internos, no entanto, é realmente um ótimo lugar para comer peixes frescos e conhecer as muitas variedades da cozinha chilena.

Vale a pena reservar um dia no roteiro para conhecer as cidades de Viña del Mar e **Valparaíso**, cerca de 120 km de Santiago, com belas paisagens de montanhas e vinícolas pelo trajeto. Agências fazem o passeio de um dia para os dois locais. Viña é o balneário mais famoso do país e a vizinha Valparaíso, também à beira do Pacífico, é patrimônio histórico da humanidade, declarada pela Unesco em 2003. A cidade tem uma inusitada formação tipográfica, com ruas íngremes e sinuosas. Nos passeios, contudo, chega-se às partes altas de carro, para contemplar o mar e o porto.

Outro programa interessante é visitar uma das vinícolas na grande Santiago. A mais famosa delas é a **Concha y Toro**, que recebe cerca de 30 mil visitantes anualmente. Também possível de se visitar em um único dia, a estação de esqui do Valle Nevado está a 44 km de Santiago, e é uma possibilidade de contemplar de perto a cordilheira nevada. Com tantas opções, para praticamente todos os gostos, o Chile pode proporcionar uma viagem inesquecível.

Informações gerais: www.chile.travel (com conteúdo em português).

O NEGÓCIO É VIVER



N

a casa em que vive há 65 anos, no bairro Planalto Paulista, em São Paulo, Giselda Lass Bentivegna recebeu o jornal Atividade para compartilhar suas histórias e impressionar a entrevistadora com sua vitalidade aos 83 anos. O dia-a-dia é preenchido com várias atividades, para as quais têm como grande companheiro o seu carro, que ela dirige por toda a cidade. No roteiro estão desde a aula de Pilates, no bairro de Santo Amaro, à missa aos domingos, no Morumbi. Diverte-se com a constatação que nada é próximo de sua casa, até para ir ao salão fazer as unhas, semanalmente, ela precisa usar o carro. "Comecei a dirigir nos anos 60 por insistência do meu marido, eu não gostava, porém, hoje sou muito agradecida a ele, pois senão estaria perdida", brinca.

Giselda é comunicativa e conta que sempre manteve uma vida social intensa. Contudo, ao ficar viúva, há 25 anos, às vésperas de completar 40 anos de casada, precisou reestruturar sua vida. Católica praticante, encontrou um novo círculo de amizades no Movimento de Apoio Espiritual e Religioso para Viúvos e Pessoas Só, do qual hoje é coordenadora de um grupo. Ideia originária da França, o Movimento realiza mensalmente encontros na casa de cada um dos membros, com a visita de um padre ou freira para a leitura do evangelho. Cada grupo costuma ter em média oito pessoas e as reuniões sempre terminam em confraternização. Para os encontros em outras casas, Giselda costuma dar carona para alguns de seus colegas de grupo.

Porém, as reuniões e as atividades do grupo ocupam só uma parte de sua rotina e, ainda hoje, ela está aberta a experimentações. Para aliviar as dores na coluna, Giselda costumava fazer RPG semanalmente, contudo, ao ler a última matéria do jornal Atividade, sobre pilates na terceira idade, decidiu experimentar. E gostou. Manteve o professor, mas trocou a atividade. "Eu achava que pilates não era para minha idade, até ler a matéria".

Se o físico é mantido ativo agora com as aulas de pilates, e as muitas subidas de escada do seu sobrado, Giselda lembra que também acredita na importância de atividades para outro músculo, o cérebro. E para exercitá-lo, há três anos tem aulas semanais de alemão com uma professora particular. Com ascendência alemã e dinamarquesa, Giselda estudou em escola alemã na capital paulista, mas não praticava o idioma há décadas. "Pensar em outro idioma é muito bom para exercitar a mente", conta.

Ainda cultiva atividades de outros tempos de sua vida, como a Ikebana, a arte japonesa de fazer arranjos florais. Sempre faz arranjos para os encontros do grupo católico. Agora também se dedica a aprender a mexer no computador que herdou da filha. "Ainda estou aprendendo, mas me comunico com minha família e alguns amigos por e-mail".



Também tem pique para viajar. No último ano fez um cruzeiro pelo litoral brasileiro, presente da filha, para assistir ao show de um de seus ídolos, Agnaldo Rayol, onde aproveitou para fazer novos amigos, com os quais conversa por e-mail e telefone. Em 2010, viajou com o grupo do Movimento para Santiago de Compostela, na Espanha. "Viajar é muito bom. Tenho ótimas lembranças das viagens que fiz com meu marido e com meus amigos".

Apesar da insistência dos dois filhos, cinco netos e dois bisnetos, com os quais é bastante apegada, Giselda não quer trocar o sobrado no qual vive sozinha por um apartamento. "Gosto daqui, tomo alguns cuidados e conto com a Telehelp. Em cinco anos nunca usei, mas estou sempre com a pulseira e isso me dá segurança e mais tranquilidade para minha família". Entretanto, a ajuda mais importante, segundo Giselda, vem da sua fé. "Ela é fundamental na vida".

PROTEJA-SE DOS PROBLEMAS TÍPICOS DO OUTONO

A chegada do outono, e a conseqüente queda de temperatura e baixa umidade do ar, pode desencadear infecções respiratórias e alergias. Os hospitais costumam registrar aumento no número de pacientes com esses problemas durante a estação. Neste contingente, crianças, idosos e pacientes de doenças crônicas estão no grupo de maior vulnerabilidade às síndromes como gripe, bronquite e tosse seca, por conta do sistema imunológico mais frágil. A médica pneumologista Andrea Sette, do Hospital Rede D'Or São Luiz, em São Paulo, lista algumas dicas para ajudar a evitar os problemas típicos da temporada:

- Mantenha os níveis de hidratação do corpo com o consumo, principalmente, de água.
- Evite longa permanência em locais fechados, pois a proliferação de alguns vírus é ainda maior nesta época do ano. É importante sempre deixar janelas abertas e permitir que o ar se renove.
- Mantenha uma alimentação balanceada, para evitar que o corpo fique suscetível à contaminações.
- Hidrate bem a pele, pois ela fica mais seca com a chegada do outono, e isso pode acarretar rachaduras e irritações que desenvolvem alergias. O ideal é usar um hidratante específico para o rosto e outro para o corpo. Banhos quentes também devem ser evitados, pois favorecem o processo de ressecamento da pele.



FRUTAS REFORÇAM A IMUNIDADE DO ORGANISMO

Uma alimentação rica em nutrientes ajuda a reforçar a resistência do organismo e as frutas são essenciais nesta dieta equilibrada. Entre as boas opções da época está a goiaba, coco, tangerina e o maracujá, esta última uma excelente fonte de nutrientes, rica em vitaminas C, do complexo B, e que contém ferro, cálcio e fósforo, além de ser um calmante natural. Nutricionistas recomendam o consumo diário variado, de preferência *in natura*.



RECEITA

Ingredientes:

400 gramas de carne (conforme preferência)
2 milhos
2 ovos
20 gramas de manteiga ou três colheres de azeite
½ xícara de leite (aproximadamente)
3 colheres de açúcar
Folhas de manjeriço
Temperos a gosto

Modo de preparo (para duas pessoas):

Escolher a carne de sua preferência (pode ser moída, desfiada ou picada em pedaços bem pequenos) e refogá-la com seus temperos usuais (a receita chilena leva cebola, páprica, pimenta, cominho e sal). Reserve. Cozinhe os ovos e reserve. Debulhar o milho e bater no liquidificador com um pouco de água, para formar uma pasta. Em uma panela, coloque a manteiga ou o azeite e o milho batido, deixando cozinhar lentamente, coloque o leite à medida que for engrossando. Tempere com sal e o manjeriço. Desligue quando estiver espesso. Unte uma travessa com azeite, coloque a carne e, por cima, os ovos cortados em rodela e cubra com o milho. Espalhe o açúcar por cima e leve ao forno até o açúcar começar a caramelizar.

TORTA DE MILHO CHILENA

O Pastel de Choclo é uma das receitas mais tradicionais do Chile e trata-se, na verdade, de uma espécie de torta de carne com milho (o original costuma ter frango e carne de boi). O Jornal Atividade inspirou-se no delicioso prato chileno para a receita desta edição, que pode ser recriada conforme a criatividade e preferências de cada um.