

COLUNA

Dicas para
uma viagem
segura

HISTÓRIA DE LEITOR

Uma vida de
superação

NATAL

Dicas de
decoração



TERCEIRA IDADE NA NOVA ERA DA COMUNICAÇÃO

Público adere às últimas ferramentas, como as redes sociais

Nº 30

NOVA ERA NA COMUNICAÇÃO DA TELEHELP

Nesta última edição de 2013 do Jornal Atividade compartilhamos, com muita alegria, a ampliação dos canais de comunicação da Telehelp com seus clientes. A novidade é a criação do nosso blog, chamado **Blog Atividade**, justamente para dar continuidade ao conceito do Jornal, de trazer informações relevantes para os nossos leitores nas áreas de saúde, bem-estar e entretenimento, além, é claro, do privilégio de contar histórias de vida inspiradoras de nossos clientes.

Com várias atualizações na semana, o Blog Atividade vai ampliar as informações que já fazem sucesso no Jornal, com uma vantagem extra: ele permite uma interatividade muito maior, pois os leitores podem fazer seus comentários em cada matéria, no próprio blog. Então, gostaria de convidar você, leitor do nosso Jornal, para visitar o blog neste endereço eletrônico: **www.blogatividade.com.br**.

Outra novidade é o site da Telehelp, que foi todo reformulado para facilitar o acesso às informações. O endereço continua o mesmo – www.telehelp.com.br – mas a cara mudou. Além de estar com um visual mais moderno, o nosso site também permite interatividade, com a possibilidade de contratar o serviço da Telehelp pelo próprio portal, para qualquer lugar do Brasil!

As ferramentas de comunicação estão maiores e melhores. E há mais novidades chegando. Na primeira edição de 2014, nós vamos apresentar novos serviços, muitos inéditos no Brasil.

Quero desejar a todos um excelente final de ano, com muita saúde e harmonia em família. E com muita esperança que 2014 será ainda melhor. Um ótimo Natal a todos e um excelente ano novo!

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*



DICAS DE VIAGEM PARA A TERCEIRA IDADE

Além de nos trazer o início das férias escolares, o mês de dezembro traz também uma das estações mais esperadas do ano: o verão. Nesta época aproveitamos para traçar novos planos, sair mais de casa, desfrutar o sol e o calor e realizar viagens com amigos e principalmente com os familiares, devido às férias dos netos.

Preocupada com o bem-estar de todos os idosos durante suas viagens, nesta edição darei algumas dicas para você aproveitar com segurança e responsabilidade.

- Primeiro passo: conhecer seus direitos, pois nunca sabemos quais situações nos aguardam. O cuidado com o idoso já é Lei (10.741/03) e é possível ter acesso através do Estatuto do Idoso;
- Consulte seu médico e realize um checkup antes de viajar. Sabendo que a sua saúde está em ordem, sua viagem será mais segura. Aproveite para tirar todas as dúvidas com seu médico;
- Leve os medicamentos que você toma diariamente e a quantidade de comprimidos para todos os dias da viagem. Guarde-os em um local que você não vai esquecer-se de tomá-los;
- Ingerir muito líquido e alimentar-se de coisas leves;
- Cuidado com esforços no verão e hidrate bem a pele no inverno;
- Informe-se sobre vacinas que o lugar de destino exija;
- Utilize sempre protetor solar e exponha-se ao sol nos horários menos prejudiciais: antes das 10h e após as 16h;
- Nada de passeios que o deixem sobrecarregado, respeite suas limitações;
- Se possível, prefira hotéis que tenha barras de apoio nos banheiros, em caso negativo, leve tapete de borracha antiderrapante;
- Viajar com companhias de viagens ou grupos de excursão tem a vantagem de estar com guia e conhecer melhor todos os locais;

Para manter-se inteirado, você pode participar de grupos de convivência do seu bairro ou também juntar-se à Associação Brasileira de Clubes da Melhor Idade (<http://abcminal.com.br>).

A equipe Telehelp deseja a todos os clientes uma ótima viagem!

*Bruna Napoli – ABG193
Gerontóloga da Telehelp*

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 4002-1128
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br
Blog: www.blogatividade.com.br

 /TelehelpOficial

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Capa: Shutterstock, Inc

Impressão: Indusplan

Tiragem: 6.000 exemplares

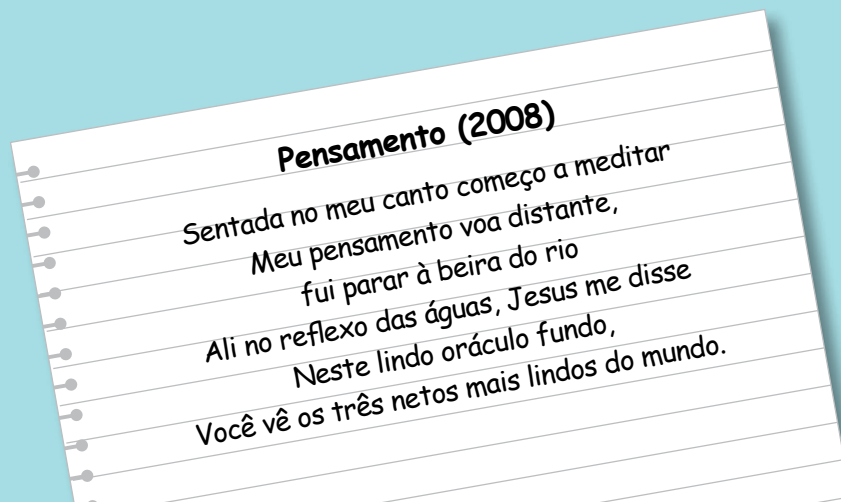
POESIA PARA OS NETOS

A edição 29 do jornal Atividade (setembro/outubro) fez uma proposta aos leitores em homenagem ao Dia dos Avós: contar uma história inspiradora relacionada aos netos. A paulista Nilda Regina Real foi a escolhida para compartilhar aqui no jornal seu pequeno tributo aos netos, além de receber uma mensalidade gratuita da Telehelp.

Aos 90 anos, celebrados recentemente com uma bonita festa com toda a família e amigos, Nilda contou à equipe sobre seu imenso amor pelos três netos, Ana, Karina e Nicolau e, mais recentemente, também pelos dois bisnetos, Luca e Valentina. Viúva há pouco tempo, após 64 anos de um feliz casamento, Nilda diz que a companhia do quinteto é a razão para se alegrar. "Meu marido teve a oportunidade de conhecer o Luca, que hoje está com 1 ano e seis meses. Os netos também eram sua paixão", conta.

Para expressar seu grande afeto aos netos, Nilda preparou uma surpresa para eles, resolveu mostrar alguns poemas escritos há algum tempo. No caderno compartilhado com o jornal Atividade, há poesia escrita em 1974 para o neto Nicolau e outras dos anos 2000 para Ana e Karina. "Às vezes eu tenho vontade de escrever, e então pego um caderno e rapidamente coloco tudo no papel". Nilda conta que sempre foi muito elétrica, começou a trabalhar com 15 anos, numa loja de meias no centro de São Paulo, e foi uma das poucas mulheres no álbum de formatura da Faculdade Técnica de Comércio Clemente Ferraz, em 1945.

Por conta do espaço no jornal foi selecionado apenas um poema do caderno compartilhado com a Telehelp, contudo, Ana, Karina e Nicolau podem pedir para a avó mostrar todas as poesias que já escreveu para homenageá-los.



CANTINHO DO LEITOR

RESULTADOS COMPROVADOS NA PRÁTICA

E-mail enviado pela cliente e leitora Silvia Henrique Carrasqueira.

Gostei imensamente da reportagem sobre a Dra. Sylvia Lakeland (Jornal Atividade nº 29). A primeira vez que a vi foi em um programa da TV Globo, da Ana Maria Braga. Fiquei curiosa e comprei os óculos, cds e livro apresentado por essa maravilhosa terapeuta. Passado alguns anos, tive um problema de visão dupla no olho esquerdo; na incerteza, médicos fizeram vários diagnósticos, inclusive com operação marcada. Até que um deles achou ser problema da idade "89 anos", já estava caducando... Seria melhor não operar. Consultei um neurologista, me submeti a todos os exames que foram pedidos. Resultado: nada encontrado! E eu com o olho virado e visão dupla. Isso tudo de trágico, tornou-se cômico.

Quando o neurologista pediu que eu fizesse alguns exercícios de visão, lembrei-me do cd, do óculos e livro. Sozinha, durante 30 dias fiz os exercícios 4 a 5 vezes por dia e, em 25 dias, meu olho voltou ao normal, enxergando perfeitamente.

Já completei 90 anos e escrevo com meus lindos olhinhos, esse relato verdadeiro em agradecimento à Dra. Sylvia e à matéria do Jornal. ”



TERCEIRA IDADE CONECTADA

Hoje, não somente de e-mail e pesquisa na Internet vive a terceira idade conectada. Ela está cada vez mais engajada nas ferramentas de comunicação da nova era, como os blogs e as redes sociais.

Em pouco mais de um mês após sua criação, a página da Telehelp no Facebook, a mais popular rede social da Internet, já alcançou quase mil "seguidores", para usar um termo típico destas novas ferramentas, que estão alterando significativamente as formas de comunicação em todo o mundo. Se, até pouco tempo atrás, a questão era a interação dos idosos com o computador, este tema parece ter sido substituído atualmente por

outro debate, em sintonia com os novos tempos: a utilização dessas novas ferramentas da era digital pela terceira idade, como as redes sociais.

Adaptar-se ao computador, como ao simples fato de ligar a máquina para ler um e-mail, parece fato superado por uma parcela cada vez maior de idosos. Embora existam pouquíssimas estatísticas sobre a conectivi-

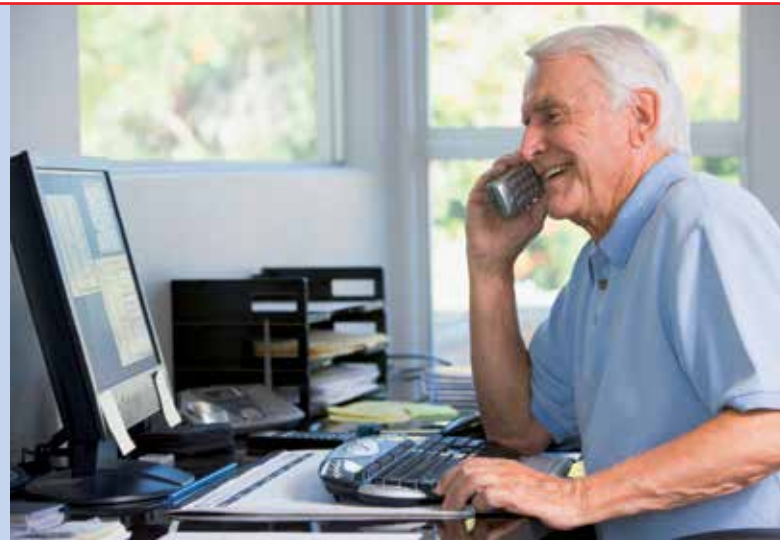
O sociólogo canadense Barry Welman diz que sites de relacionamento social podem ser elementos de união

dade na terceira idade, uma pesquisa divulgada recentemente pelo IBGE (Pnad 2012) mostrou que a resistência às ferramentas tecnológicas tem diminuído entre aqueles com idade acima de 60 anos, cerca de 2,5% em relação à pesquisa feita no ano anterior.

Cerca de 85% da população com mais de 60 anos no Brasil vive em áreas urbanas atualmente, o que representa um contingente de quase 21 milhões de pessoas. Vivendo em grandes centros, os idosos têm acesso mais facilitado às tecnologias.

A experiência da Telehelp pode servir para ilustrar essa mudança de comportamento na terceira idade. A empresa tem expandido, cada vez mais, a comunicação com seus clientes para o universo on-line. "Até poucos anos atrás, recebíamos muitas cartas dos clientes, ou fax, seja para falarem do serviço ou para interagirem com o Jornal Atividade. Entretanto, atualmente, esta comunicação é feita majoritariamente por e-mail, por clientes de todas as idades, inclusive os que têm mais de 90 anos", afirma José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente da Telehelp. O depoimento que consta na página 3 foi enviado por e-mail pela leitora Silvia Henrique Carrasqueira, de 90 anos.

A página da Telehelp no Facebook é atualizada diariamente com conteúdo pensado para a terceira idade, dentro da linguagem do veículo, que é rápida e direta. A interatividade dentro de uma comunidade é a principal característica da rede social, e possibilita, por exemplo, a troca de experiências e informações pelos membros do grupo. O sociólogo canadense Barry Wellman, da Universidade de Toronto, um dos autores de um estudo recente, transformado em livro, intitulado "Em Rede: O novo Sistema Social", diz que sites de relacionamento social podem ser elementos de união.



"Com a criação da nossa página no Facebook, passamos a receber muitos pedidos de informação por este canal, o que nos levou a direcionarmos uma equipe para cuidar deste atendimento", conta José Carlos.

O interesse por informações por parte da terceira idade também inspirou a Telehelp a transpor o conceito do Jornal Atividade para um blog, chamado Blog Atividade. "É, claramente, um público com intenso hábito de leitura e ávido por informações de interesse ao seu universo", diz José Carlos. O Blog Atividade traz matérias e dicas sobre saúde, bem-estar, comportamento, entretenimento, entre outros temas.

Outra novidade recente da Telehelp no mundo digital é a reformulação de seu site, que ganhou ferramentas interativas, como e-commerce. "Atualmente, quem quiser assinar o nosso serviço pode fazer isso diretamente pelo novo portal, o que facilitou bastante o acesso aos serviços, que podem ser contratados a partir de qualquer lugar do Brasil, tudo pela Internet. Quem mora no Amazonas, por exemplo, pode acessar o site e assinar o serviço, de forma muito prática. O equipamento será enviado ao usuário, com suporte telefônico para instalação", explica o presidente da Telehelp. O novo site também ganhou tutoriais explicativos sobre a utilização e o funcionamento do Botão de Emergência e da Central de Atendimento 24 horas. Vale a pena conferir as novidades da Telehelp na Internet.

Telehelp na Internet:

Site oficial - www.telehelp.com.br

Blog Atividade - www.blogatividade.com.br

Facebook - www.facebook.com/TelehelpOficial



Foto: Marina Bulgueroni

ESPERANÇA NO RITUAL NATALINO

Embora seja originalmente uma celebração religiosa cristã, relacionada ao nascimento de Jesus Cristo, atualmente, alguns rituais típicos do Natal também são adotados livremente como uma forma de confraternização universal, independentemente da relação com a fé. Entre os símbolos mais propagados das festas natalinas está a montagem de uma árvore enfeitada, ao redor da qual colocam-se os presentes que serão distribuídos na noite do dia 24 de dezembro, após a ceia que celebra a reunião entre a família ou amigos.

Conforme uma das versões mais propagadas, essa tradição da árvore de Natal surgiu em 1530 na Alemanha, com Lutero, que durante uma caminhada pela floresta encantou-se com pinheiros cobertos de neve. Em casa, inspirou-se para reproduzir à família a bela imagem que o havia encantado, usando algodão, estrelas e velas na decoração. Contudo, há muitas histórias sobre tradições medievais tendo árvores enfeitadas como símbolos. Há registros de montagem de uma árvore de Natal em local público na cidade de Schlettstadt, na região da Alsácia, em 1535. Contudo, essa tradição somente foi disseminada, na própria Alemanha e outros continentes, no século 19.

Que tal uma decoração diferente neste Natal? - O natal na Europa é celebrado no inverno, com neve na maior parte dos países do continente. No Brasil, a festa ocorre em pleno verão, com temperatura na casa dos 40º graus em grande parte das regiões. Na opinião da arquiteta e decoradora paulista Maria Inês de To-

ledo Cesar, este natal com neve artificial e flocos de algodão imitando as decorações do hemisfério norte deveria estar com seus dias contados. Acostumada a trabalhar em seu escritório com projetos de sustentabilidade e uso prioritário de materiais brasileiros nas construções, Maria Inês propõe um resgate às belezas brasileiras na decoração natalina.

“Na época do Natal, o sertão brasileiro ganha um tom de verde muito bonito, é a época das chuvas que deixa a relva viva. É um momento de esperança e renovação, que combina com o espírito natalino. O verde já é usado na decoração natalina, só não precisamos da neve, pode-se trazer um pouco desse verde intenso, que remete à renovação, e também a alegria das cores das frutas brasileiras, com uma cesta com caju e acerola, por exemplo”, diz a arquiteta. “O próprio nascimento de Jesus remete muito às condições de vida do nosso sertão, ainda hoje em dia, e a celebração dessa esperança que se renova a cada ciclo tem conexão com nossa realidade”, acrescenta.

Uma decoração com as cores tropicais do Brasil, conforme sugestão da arquiteta, pode trazer frescor e inovação para os preparativos das celebrações do final de ano. Para ajudar a compor uma decoração natalina diferente este ano, o jornal Atividade pediu à blogueira Marina Bulgueroni uma sugestão simples e fácil de fazer, mas que fica lindo em uma decoração tropical: garrafas com luzes. No exemplo acima, Marina usou um decanter de vinho.

Uma vida de superação

Paulista de São José dos Campos, mas radicado no Rio de Janeiro desde 1949, Ruby D’Olne Soares de Barros é um homem de muitas histórias para contar. É também um sobrevivente. Aos 38 anos teve seu primeiro infarto, que não deixou sequelas, porém, o obrigou a parar de fumar imediatamente. Aos 65 anos, teve o segundo infarto, este forte e mais sério. Ainda sofreu outros dois infartos nos anos seguintes, e superou quatro cânceres, três na bexiga e um Linfoma não Hodgkin, duas trombozes nas duas pernas e uma embolia pulmonar. “Tenho registro de tudo o que aconteceu comigo nos últimos 20 anos”, conta.

Apesar desse histórico que pode assustar qualquer um, aos 88 anos, bem vividos como diz, Ruby mostra apreço pela vida e mantém uma rotina de cuidados com sua saúde para continuar vivendo bem e dar tranquilidade a sua família, três filhos (Cristina, Marcio e Marcos), sete netos e um bisneto. “Como gosto da vida, procuro conservá-la da melhor forma possível”.

Morador de Copacabana, Ruby diz que não gosta do ócio e até suas caminhadas têm que ter um propósito. “Sempre arrumo coisa para fazer”. Dedicar-se à leitura e cursos, além de fazer ginástica voltada para a terceira idade e fisioterapia duas vezes por semana. Depois de terminar no ano passado um curso de quatro anos sobre a doutrina espírita, está matriculado em um curso na área de Recursos Humanos, segmento de interesse pessoal, que complementa sua formação em Administração de Empresas. Também é Eletrotécnico formado pelo Mackenzie, em São Paulo, Auditor Contábil e tem curso em Engenharia Mecânica, realizado à distância, por uma instituição argentina. “Apesar de não mais trabalhar, mantenho o máximo possível a mente em atividade”, diz. Outra atividade incorporada à rotina é seu trabalho como voluntário em um Centro Espírita que fica na rua de sua casa.

Ruby tem na Internet uma aliada no seu dia-a-dia. “Faço tudo pelo computador, descubro meus cursos e até administro minhas contas com ele. Até hoje faço meu próprio Imposto de Renda”, conta. Vez ou outra, também senta no computador para escrever e enviar artigo para o jornal do bairro, o Posto 6.

A história de superação e vitórias contra doenças sérias não foi semelhante a de sua companheira por 61 anos, Diva Ribeiro de Barros. “Eu dei muita preocupação para ela com todos os meus problemas de saúde. Ela sempre esteve bem, mas na primeira crise que teve faleceu, há quatro anos. Deixou muita saudade, fui muito feliz com ela e formei uma família maravilhosa”.



Sem nunca tirar a pulseira do Botão de Emergência do pulso, Ruby se diz um feliz cliente da Telehelp. “Sempre que posso procuro mostrar às pessoas com quem convivo a grande segurança que nos dá a Telehelp. Infelizmente, um querido amigo meu, que não tive a oportunidade de aconselhá-lo, acabou morrendo de um AVC, por uma queda no banheiro pela qual foi tardiamente socorrido”. Ruby faz questão de lembrar também de uma internação que teve que fazer, esquecendo-se de avisar a Central de Atendimento sobre sua ausência. “Como eu não atendi a ligação usual, a atendente procurou meus contatos, e a primeira foi minha filha, que explicou que eu estava internado. Isso foi uma prova que o serviço funciona bem”. Ruby mora sozinho no seu apartamento em Copacabana e conta com a ajuda de uma empregada para as tarefas domésticas, contudo, diz que desde que esposa faleceu faz tudo que uma dona de casa faz.

Por e-mail, Ruby enviou ao Jornal Atividade uma foto com seu bisneto brasileiro Eric, que ilustra esta página. Está empolgado com o presente de um ano do bebê, uma bicicleta que foi dele quando criança, agora toda reformada para a criança. “Eu sou muito abençoado. Acho que superei todos os problemas por ter uma fé muito forte em Deus, desde jovem, que até hoje está sempre comigo”, finaliza.

BOLO DE REIS

A seção "Com quem você fala" migrou de página no jornal Atividade, e a novidade é que a receita desta edição é indicada pela Atendente Cristiane Augusta Rego, de 25 anos, que se ofereceu para compartilhar uma receita que pretende estrear neste Natal com sua família, um Bolo de Reis.

"Minha família não é muito grande, mas costumamos fazer uma ceia no Natal. Minha mãe é a cozinheira chefe, mas conta com a ajuda de todos para preparar tudo para a noite especial", conta Cristiane, que trabalha na Central de Atendimento 24 horas da Telehelp desde fevereiro deste ano, atuando em todos os períodos, uma vez que atua como back-up na Central.

Cristiane não conhecia o trabalho da Telehelp até começar a trabalhar na empresa. "É um trabalho super gratificante, os clientes são muito gentis e nós, por se tratar de um trabalho de assistência, realmente nos preocupamos muito com todos", diz.

Como esta última edição de 2013 do Atividade está voltado para as novidades e inovações, a receita de Cristiane inseriu-se perfeitamente dentro deste conceito. "Não é uma receita de Natal muito tradicional, mas não é muito doce e pode deixar a ceia mais leve", sugere. Então, vamos à receita do Bolo de Reis:



Foto: Fábio Nogueira



foto ilustrativa

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de uvas-passas pretas
- 1/2 xícara (chá) de ameixas pretas
- 1/2 xícara (chá) de damascos
- Raspas de casca de 2 laranjas
- 3 colheres (sopa) de conhaque
- 200 g de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/3 de xícara (chá) de nozes picadas
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
- 4 colheres (sopa) de suco de laranja
- Frutas cristalizadas para decorar

Modo de preparo:

Coloque as uvas-passas, as ameixas, os damascos e as raspas de casca das laranjas de molho no conhaque.

Bata a margarina até formar um creme. Continue batendo e junte o açúcar mascavo e as gemas uma a uma.

Adicione o leite condensado em fio e continue batendo até ficar homogêneo.

Desligue a batedeira, misture a farinha de trigo, o

fermento, as frutas picadas no conhaque, a canela em pó, as nozes e as claras em neve.

Coloque a massa em uma forma de furo central com 24cm de diâmetro, untada e enfarinhada e asse em forno, pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 40 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e desenforme.

Faça o glacê: misture o açúcar com o suco de laranja. Cubra o bolo e decore com frutas cristalizadas, ou use enfeites natalinos.