

SAÚDE

Mantenha-se
hidratado!

MEMÓRIA

O centenário de
Dorival Caymmi

PÁSCOA

Receita une
bacalhau e
grão de bico

Nº
32



COPACABANA

ENCANTOS DO BAIRRO MAIS IDOSO DO BRASIL

O DEBATE **ESTÁ ACESO**

Na coluna ao lado, a Gerontóloga da Telehelp reflete sobre os estereótipos com relação àqueles que já passaram dos 60 anos, presentes desde a esfera individual à sociedade como um todo. É interessante notar como esses padrões de pensamento e comportamento podem (e devem) ser cada vez mais desafiados nos tempos atuais. Esta própria edição do jornal Atividade retrata o paradoxo do bairro "mais idoso" do Brasil, Copacabana, no Rio de Janeiro. Ali, efervescência cultural, agito jovem e viajantes de todo o mundo se relacionam em harmonia com o 1/3 da população que conta com mais de 60 anos. O bairro jamais perdeu sua modernidade e glamour.

Este tema, a valorização dos idosos, permeia a visão da Telehelp, que atua focada em prover soluções que possam ajudar diretamente na qualidade de vida daqueles que chegaram à velhice e desejam continuar a viver de forma independente. Por esta razão, o debate sobre o comportamento contemporâneo do que convencionou-se chamar "a nova terceira idade" é sempre bem-vindo. Ainda há muitos preconceitos para serem combatidos, muitas conquistas pela frente, contudo, não se pode fugir mais destas discussões, seja qual for o âmbito, uma vez que a população acima de 60 anos tem crescido exponencialmente no Brasil e no mundo.

É nossa vocação também pensar iniciativas para ajudar a fomentar uma comunidade da terceira idade mais ativa, bem informada e conectada com os avanços que possam agregar mais qualidade de vida. Ainda vamos chegar ao dia em que a terceira idade será pensada e vista como merece. Sem estereótipos.

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*



VOCÊ SABE O QUE É **AGEISMO?**

Ageismo foi um termo cunhado, em 1969, pelo médico gerontólogo e psiquiatra Robert Neil Butler e diz respeito à discriminação ou estereótipos de pessoas ou grupo com base na idade desses indivíduos. Como sabemos e percebemos, e por vezes fazemos, aqueles que têm 60 anos ou mais são alvos desta discriminação diariamente.

Estereotipar com base na idade significa atribuir certos pensamentos, atitudes ou características que são comuns à pessoas de certa faixa etária. Já o preconceito com base na idade é quando certos comportamentos discriminatórios são tomados contra pessoas, no caso, idosas, baseados nesses estereótipos.

Estes preconceitos podem surgir de diversas formas, seja adotando a ideia de que idosos são "velhinhos", "fofinhos" ou "bonitinhos", com as boas intenções que estas palavras estão carregadas, ou na crença de que idosos não mais são capazes de exercerem atividade de forma satisfatória ou que por serem idosos já estão debilitados e frágeis.

Tais atitudes podem ser encontradas no âmbito familiar, institucional, na nossa sociedade e até na própria pessoa idosa. A questão é: Como combater práticas *ageistas*?

Infelizmente nosso país ainda não se conscientizou à necessidade da educação para o envelhecimento, porém, profissionais como o gerontólogo vêm com a missão de capacitar demais profissionais a compreender corretamente o envelhecimento, sensibilizar a família ao que é envelhecer e ser velho, a sociedade de como estar preparada para o envelhecimento populacional e ao idoso a como se planejar de forma a combater tais preconceitos, sejam eles intrínsecos ou não.

A velhice nada mais é do que uma etapa no nosso ciclo de vida e a única forma de não vivê-la é morrer antes de alcançá-la, ao contrário do que muitos pensam é possível chegar à velhice de forma saudável e ativa, tudo depende de um planejamento ao longo de toda a sua vida.


E você, o que está fazendo para combater o *ageismo*?

*Ana Paula Lino – ABG343
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)

Fotos: acervo Telehelp

Impressão: Indusplan

Tiragem: 7.000 exemplares

EM BUSCA DE MELHOR QUALIDADE DE VIDA

Desde 1948, no dia 7 de abril é celebrado o Dia Mundial da Saúde. A data foi criada com o intuito de alertar a população quanto aos problemas de saúde pública, sendo celebrada no mesmo dia da fundação da Organização Mundial de Saúde (OMS). Segunda esta organização, saúde não se trata apenas da ausência de doença e sim uma situação de bem-estar físico, mental e social.

A data tem ganhado cada vez mais relevância em todo o mundo, por ser uma maneira de estimular o debate sobre políticas públicas de saúde, chamar a atenção para doenças negligenciadas, principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil, ampliar a divulgação de pesquisas e avanços na área médica e, ainda, reforçar a importância de atitudes preventivas quando o assunto é qualidade de vida e saúde pessoal.

De acordo com o ministério da Saúde, algumas das doenças mais comuns às pessoas idosas são as cardiovasculares, derrames, câncer, pneumonia, enfise-

mas e bronquites crônicas, infecção urinária, diabetes, osteoporose e osteoartrose.

Os tratamentos sofisticados e cada vez mais acessíveis para muitas dessas doenças, além do aumento do acesso aos médicos, conscientização da necessidade de monitoramento regular do estado de saúde e a adoção de hábitos mais saudáveis têm forte contribuição no inédito aumento da longevidade em todo o mundo. Hoje, é fato, vive-se muito mais. Os dados mais recentes do IBGE apontam que a expectativa de vida ao nascer no Brasil é de 74,6 anos.

Para aqueles que já chegaram à chamada terceira idade, muito tem se feito para melhorar a qualidade de vida, ainda que convivendo com doenças associadas à velhice. Todos os anos são promovidas em todo o Brasil ações governamentais, no âmbito de higiene pessoal, ações de esporte e recreação, avaliação e testes médicos, entre outros. Vale a pena nesta data mundialmente celebrada prestar atenção extra a nossa saúde em geral.

ARTIGO

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A água é essencial para a vida e uma boa hidratação é importante para o organismo funcionar eficientemente. Os idosos têm uma necessidade de ingestão de líquidos semelhante à dos jovens adultos. Todavia, existem várias mudanças fisiológicas na sequência do processo de envelhecimento que podem afetar o equilíbrio hídrico nesta população, colocando os idosos em risco de desidratação. O mecanismo de resposta de sede diminui com a idade, a quantidade total de água no organismo também é menor em virtude da perda de massa muscular e ocorre igualmente uma diminuição da função renal.

Um consumo adequado de líquidos está associado a vários resultados positivos em idosos, como: menor número de quedas, menores taxas de prisão de ventre, etc. Em contra partida, a desidratação aumenta o risco de: infecções urinárias, insuficiência renal, hipertermia sob condições de temperaturas elevadas, maior risco de quedas, confusão, delírio, entre outros problemas.

É de extrema importância que pessoas idosas tenham a consciência da necessidade de se hidratarem o su-

ficiente, mesmo quando pensam que não é necessário por causa da diminuição da sensação de sede que ocorre com o envelhecimento. Devem ser informadas sobre a grande variedade de bebidas disponíveis além da água, por exemplo, chá, sumos de frutas, infusões, leite e sopa. Também podem ser advertidas da importância do consumo de alimentos ricos em água, tais como os vegetais frescos, fruta, queijo fresco e iogurte.

Recomenda-se consumir o mínimo de 1,5 litros de água por dia e o restante através dos alimentos. É importante a ingestão de líquidos, em pequenas quantidades, a cada duas horas. Assim sendo, a ingestão de água deve ser independente da sede.

A conscientização sobre esse assunto é de fundamental importância para que os idosos cultivem o hábito de hidratar o organismo, como prevenção de vários problemas de saúde.

Por Maurício Montelli, Educador Físico especialista em atividade física para a Melhor Idade. Pós-Graduado em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento. (Contatos: mauricio.montelli@terra.com.br / cel: (11) 99555-2977).



ENCANTOS

NO RITMO DAS ONDAS



Quais os segredos de um bairro que concentra o maior número de pessoas com mais de 60 anos, e é, ao mesmo tempo, um dos mais descolados e badalados do mundo?

Uma longa calçada com curvas que simulam o balanço das ondas. O hotel mais célebre do Brasil. A mais conhecida festa de ano novo do mundo. Apenas com esses três relatos já é possível saber que se trata de Copacabana, o mais famoso dos bairros brasileiros. Mesmo em uma cidade maravilhosa, que ainda tem locais como Ipanema e Leblon para rivalizar na fama. Copacabana é a referência nacional no exterior, povoando o imaginário daqueles que sonham em conhecer nossas terras. Os simbolismos de Copacabana são muitos e há espaço para uma peculiaridade: é o bairro que concentra maior número de idosos do país.

Moradores com 60 anos ou mais somam um terço da população do bairro, segundo censo do IBGE. Também é uma das maiores taxas de idosos em uma mesma localidade em todo o mundo. Da população de cerca de 140 mil pessoas que vivem em Copacabana, aproximadamente 43 mil estão na terceira idade.

A região nobre da zona sul do Rio de Janeiro tem uma dicotomia interessante. A fama atrai turistas jovens de todas as partes em busca da efervescência cultural. É um local para quem busca agito. Imagine um pequeno bairro, com área de 7,84 km², com quase 100 hotéis para abrigar esses ávidos turistas. Apelidado de “a princesinha do mar”, é o destino que todos querem conhecer. Mas é, também, o reduto sagrado de uma população idosa onipresente. Conflito aparente? Não quando se mergulha no “jeito carioca de ser”, como opina o jornalista Mauro Franco, que dirige o Jornal do bairro, o Posto Seis, com tiragem de 40 mil exemplares.

“O jeito carioca de ser, despojado, de chinelo de dedo, sem se importar com o pensamento alheio permite uma aproximação que só acontece no Rio. Idosos, jovens e crianças fazem do espaço público do bairro seus quintais. Em Copacabana, o idoso é que chama seus netos para praticarem um Stand Up Surf ou nadarem no Posto 6, e que comentam os últimos lançamentos cinematográficos. A terceira idade está sempre antenada no momento”, diz Mauro, que não somente é morador, como nasceu em Copacabana.

Em visita à cidade, a equipe do jornal Atividade fez uma dessas constatações. Num agitado e quente sábado à tarde de fevereiro, no tradicional Cine Roxy, no coração do bairro, a sessão lotada do filme “Ela”, com temática futurista sobre as relações humanas e a tecnologia, tinha um público majoritariamente idoso. Enquanto aguardavam o início, muitos debatiam outras produções do jovem diretor Spike Jonze, aclamado por filmes considerados alternativos no circuito cinematográfico mundial.



Copacabana realmente fervilha. Enquanto é simples entender a atração dos turistas pelo bairro, basicamente por conta da extensa praia e pontos emblemáticos do Rio de Janeiro, como o nobre Hotel Copacabana Palace, pergunta-se, contudo, quais os atrativos do bairro para esta imensa população com mais de 60 anos?

“Copacabana possui um “algo a mais” que vai além das inúmeras ofertas de serviços e comércios, vizinhos a cada residência. Apesar de ser um bairro cidade, as pessoas se conhecem, frequentam os mesmos eventos sociais e, além de tudo isso, ainda tem a praia, local de aproximação e democrático que aceita todas as camadas sociais sem discriminação”, afirma Mauro Franco.

Paulista, o cliente da Telehelp Ruby D’Oliveira Soares de Barros explica as razões que o fizeram deixar sua terra natal e se mudar para Copacabana há 40 anos. “É mais ou menos como uma cachaça”, brinca. “Quem vem para cá não quer mais sair. Para o idoso tem muitas vantagens, pois você encontra tudo à mão. Em um raio de 500 metros eu tenho todos os estabelecimentos que preciso no dia a dia. E você pode fazer tudo a pé, é um local extremamente adequado aos idosos, com exceção das calçadas”, reflete. Aos 88 anos, Ruby ganhou recentemente do filho um triciclo motorizado para andar com mais facilidade pelas ruas do bairro.

O acesso aos serviços pode ser um dos pontos de fácil compreensão, porém, superficiais quando se tenta explicar mais profundamente os atrativos de Copacabana. O que mais Copacabana oferece? Sincero, o jornalista Mauro Franco diz que esta é uma pergunta difícil de ser respondida. Porém, dá pistas.

“Para os que acordam cedo e vão caminhar no calçadão temos como presente o lindo e sempre avermelhado nascer do sol sobre as águas plácidas do mar. Depois, sentar em algum quiosque e beber uma água de coco para se refrescar, jogando conversa fora com amigos, ou não, pois carioca faz amizade em meio segundo. Conversa vai, conversa vem, uma chegadinho na Colônia dos Pescadores para ver como foi o pescado do dia sem ter o menor compromisso de comprar nada. Se estiver com disposição ainda, pode dar uma nadada ou mesmo ficar contemplando os esportes náuticos que acontecem diariamente ali. Bem, como já está quase na hora do almoço, uma paradinha é bom. De tarde, ir na Confeitaria Colombo do Forte de Copacabana, com o incrível visual de toda a orla, ou ir no tradicional restaurante Cirandinha comer aquela banana split são apenas dois bons programas. Já no finzinho da tarde, dar aquela voltinha até o Arpoador para assistir o pôr-do-sol, com todo mundo aplaudindo em uníssono é impagável. Como por aqui ninguém é de ferro, o início da noite acontece sempre em um boteco para beber aquela ‘gelada’”. São os encantos sutis.

Ciente da sua vocação de abrigar uma terceira idade ativa, Copacabana tem respondido com melhorias na sua estrutura para este público. “Tenho observado que os idosos têm conseguido uma melhora significativa na qualidade de vida. As Academias da Terceira Idade, com aulas gratuitas, espalhadas por vários pontos

do bairro, têm ajudado muito tanto na questão física quanto na social. A atividade física cria a independência e autonomia, além de valorizar a autoestima do praticante. Com essa atitude todos nós temos a ganhar, pois os idosos passam a frequentar mais as lojas, cinemas, restaurantes do bairro o que gera mais mão-de-obra e melhora da economia local”, opina Mauro.

Se há boas iniciativas também há a conhecida letargia do poder público em focar investimentos para áreas importantes, o que é uma realidade nacional, claro, mas que encabeça as listas de queixas dos moradores da região. “Apesar de termos um envelhecimento ativo e o bairro concentrar o maior número de idosos na América Latina, percebemos que o governo não acompanha esse fenômeno. As calçadas de Copacabana são desniveladas e esburacadas, o transporte público é inadequado e despreparado, a insegurança gerada por menores infratores e a falta de profissionais da área de gerontologia na área da saúde são as principais reclamações”, diz o jornalista.

Contudo, para os fiéis moradores da terceira idade, e os visitantes que tentam desbravar os segredos de Copacabana, os encantos fascinam. “Acredito que o maior segredo de Copacabana é o elixir da felicidade na terceira idade. São diversos fatores gerados pelo bairro que atuam no processo do envelhecimento saudável. A felicidade gerada pelo sol, o calor humano dos amigos espalhados em cada esquina, as portas das oportunidades de lazer e a cultura exalada pelos “poros” de Copacabana são os curativos secretos da princesinha do mar”, conclui Mauro.

Como bem definiu esse copacabanense da gema, “Copacabana é um local único, diferente, contagiante. Um bairro positivo”.

PASSEIOS POR COPACABANA

O jornalista Mauro Franco e o cliente da Telehelp Ruby D’Olne Soares de Barros passam suas dicas para aqueles que querem conhecer os encantos da princesinha do mar:

- Uma volta pelo calçadão.
- Uma visita no Forte Duque de Caxias com subida ao Vigia para apreciar toda a orla.
- Um lanche nos tradicionais restaurantes do bairro, um filminho de tarde no lendário Cine Roxy.
- Um passeio pelo Forte de Copacabana.
- Para quem gosta de compras, a Rua Santa Clara com seus shoppings verticais.



O que é saudade?

É simples, a saudade é um sentimento de falta, de perda, de distância, mas, mais importante é um sentimento de amor. É quando você tem alguém no seu coração e por alguma força maior ela não pode permanecer lá ao seu lado também.

Quando a saudade bate o coração dá lugar ao cérebro e faz uso das lembranças, é neste momento em que vivemos a alegria, mesmo que seja efêmera, de rever, ouvir e por um breve momento parece ser possível até sentir o toque dessa pessoa.

A saudade é a forma que o nosso coração achou de manter viva a essência daqueles que amamos, é através dela que contamos aos amigos os feitos, as batalhas e as conquistas desses guerreiros que vivem dentro de nós.

É somente a saudade que faz ser possível a lembrança ser trazida à tona com um sorriso e uma lágrima ao mesmo tempo.

A saudade é um sentimento lindo, por vezes doloroso, é impossível de controlar, de dimensionar, mas sem dúvida é o sentimento mais gostoso de matar.

Dia 31 de janeiro foi celebrado aqui no Brasil o Dia da Saudade, ainda que em celebração tardia, vamos aproveitar para matar as nossas saudades, seja revendo ao vivo ou em lembranças a quem amamos.

Por Ana Paula Lino, Gerontóloga da Telehelp.

NOTA

RECEITAS PARA DRIBLAR OS SINTOMAS DO TRATAMENTO CONTRA O CÂNCER

O serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) disponibiliza, gratuitamente, na Internet uma cartilha com um cardápio elaborado com dicas e preparações de pratos salgados e doces indicados para ajudar amenizar os efeitos colaterais comuns da quimioterapia e outros tratamentos contra o câncer. Suco de maçã com limão e hortelã, por exemplo, ajuda a aliviar a sensação de boca seca e enjoo, comuns durante o período de quimioterapia. Para ter acesso à cartilha com as receitas acesse o site www.icesp.org.br.

A TRADIÇÃO DO PEIXE NA SEXTA-FEIRA SANTA

A Páscoa é uma das maiores celebrações do Cristianismo, na qual é lembrada a ressurreição de Jesus Cristo após sua crucificação. Há diferentes rituais envolvidos no evento, comemorado em diversas partes do mundo, como a tradição dos ovos de chocolate para apresentar crianças e adultos. Para os cristãos é uma data para reflexão e na Sexta-feira Santa muitos fiéis se dedicam às orações. Também é um costume antigo não consumir carne vermelha, como uma forma de sacrifício simbólico em homenagem ao calvário de Cristo. Os seguidores mais ortodoxos renunciam à ingestão de carne

vermelha e bebidas durante toda a Quaresma, período que se inicia na Quarta-feira de Cinzas, que põe fim ao Carnaval.

Como o hábito de não comer carne vermelha na Sexta-feira Santo passou a ser adotado por muitas pessoas, as receitas com peixe tornaram-se tradição na data, e entre os mais procurados nesta época está o bacalhau. Para fugir dos tradicionais pratos com batata, o jornal Atividade selecionou como sugestão uma receita que une bacalhau e grão-de-bico, que pode ser preparada na véspera.

BACALHAU DESFIADO COM GRÃO DE BICO

(Para duas pessoas)

Ingredientes

250 g de grão-de-bico
250 g de bacalhau desfiado (dessalgado)
3 tomates maduros
1 cebola
Azeite extra-virgem a gosto
Salsinha a gosto
Orégano e sal a gosto

Modo de Preparo

Deixe o grão de bico de molho em uma vasilha cheia d'água por cerca de quatro horas. Troque a água e ferva o grão de bico em fogo baixo. Essa fervura formará espuma. Descartar esta água e a espuma. Coloque novamente água e ferva. Quando os grãos estiverem moles e cozidos, escorrer e reservar. Numa panela, refogue a cebola em um pouco de óleo ou azeite, e acrescente o bacalhau desfiado aos temperos. Misture esse refogado ao grão de bico, adicione o tomate picado, a salsinha e uma porção generosa de azeite.



Tempere com sal e orégano (ou outra especiaria de preferência). Pode ser servido frio ou quente.

MEMÓRIA CULTURAL

O JEITO MANSO INESQUECÍVEL



Durante o mês de abril, o país festejará o centenário de um artista consagrado da música popular brasileira, Dorival Caymmi, que propagou o jeito baiano de ser e viver, cantando as belezas e as histórias da sua terra e as dores de amores, com músicas populares inesquecíveis. Caymmi completaria 100 anos no dia 30 de abril, o compositor faleceu em agosto de 2008, aos 94 anos.

Além das belas canções que deixou, Dorival Caymmi também foi influência para muitos compositores e cantores de sucesso, como João Gilberto e Chico Buarque de Holanda, fã confesso do baiano. A vocação artística de Caymmi estendia-se também à pintura.

A estreia de Caymmi foi justamente com uma das músicas mais conhecidas do cancionário popular, *O que é que a baiana tem*, durante um programa na Rádio Tupi, no Rio de Janeiro, em 1938. A canção foi imortalizada por Carmem Miranda no filme *Banana da Terra*, no mesmo ano.

Os temas praieiros, os pescadores e os encantos da Bahia foram suas principais fontes de inspiração durante os 70 anos de carreira. Entre as músicas mais conhecidas do compositor, cantadas por ele e dezenas de intérpretes, está *Maracangalha*, *Suíte de pescadores*, *Não tem solução*, *Marina*, *Oração para Mãe Menininha*, *Lá vem a baiana*, entre outros clássicos. No site oficial www.dorivalcaymmi.com.br é possível ouvir as músicas do compositor na "rádio Maracangalha".