

HISTÓRIA DO LEITOR
Na faculdade,
aos 91 anos

COLUNA
Relações de boa
vizinhança

PÁSCOA
Que tal inovar com
um ovo de cocada?



UMA RELAÇÃO PARA SER ESPECIAL

Acostumada aos estereótipos, muitas vezes negativos, a relação sogra-nora merece conquistar uma nova condição.

RELACIONAMENTOS QUE VALEM OURO

As tecnologias modernas trouxeram, inegavelmente, mais praticidade para o dia a dia e uma disponibilidade de informações até pouco tempo atrás impensável. Computador, internet, e-mail e telefone móvel estão conduzindo uma das maiores revoluções comportamentais da história. Os próprios serviços da TeleHelp apoiam-se em sofisticadas ferramentas tecnológicas para oferecer assistência em casos de emergência. A vida mais conectada por dispositivos eletrônicos, contudo, não muda uma das mais importantes e fundamentais atividades da humanidade, os relacionamentos interpessoais. Quanto mais se avança em conexões virtuais, maior é a valorização da capacidade de conectar-se afetivamente com outras pessoas, estabelecendo relações de amizade e companheirismo.

A ciência já comprovou os benefícios dos amigos e dos relacionamentos para a saúde física e mental do ser humano. Este é um tema recorrente neste jornal, o enriquecimento da convivência entre familiares, amigos, colegas de trabalho e vizinhos. Nesta edição, a colunista Marília Berzins escreve justamente sobre a magnitude de estabelecer uma relação fraterna com aqueles que estão na porta ao lado. Como dizia a poetisa Cora Coralina, "vizinho é mais que parente, pois é o primeiro a saber das coisas que acontecem na vida da gente".

E se o assunto é o reconhecimento do valor dos relacionamentos afetivos em todas as etapas e esferas da vida, que tal abordar e desmistificar uma relação que convive há séculos com estereótipo negativo? Os vínculos entre sogra, nora podem (e devem) ser profundos e frutíferos. Estão interligados no núcleo central familiar e merecem um novo status para sua importância. Há até dia especial, em todo o mundo, para exaltar esses encontros e, no Brasil, essas datas são agora no mês de abril. Que tal celebrar?

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente



NOVO SITE DA TELEHELP

www.telehelp.com.br

O site institucional da TeleHelp está de cara nova. A mudança não foi apenas no visual, mas também nas funcionalidades. O portal www.telehelp.com.br conta com uma loja virtual, na qual é possível escolher e contratar entre diferentes planos (Senior, Vip e Premium) e também serviços individuais, como o TeleHelp Celular, que consiste num aparelho com teclas grandes, áudio amplificado e botão de emergência conectado 24h à Central de Atendimento da empresa.

Detalhes de como funcionam os serviços e os equipamentos estão explicitados no site, que traz também áudios de atendimentos reais e depoimentos para ajudar a entender melhor como é a atuação da Central de Atendimento 24h.

Há, ainda, uma seção para abranger os canais de comunicação, como o blog, o guia Morar Sotinho, informações sobre quedas e também as edições on-line do jornal Atividade. Descubra no www.telehelp.com.br o universo da teleassistência TeleHelp e as várias possibilidades de ter auxílio rápido para situações de emergência dentro e fora de casa.

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 0800 014 2002

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: Hawaii

Tiragem: 9.000 exemplares

RELAÇÕES DE BOA VIZINHANÇA



Na minha história de vida sempre tive bons vizinhos. Quando morava em Belo Horizonte (Minas Gerais), tive vizinhas inesquecíveis. Uma família vizinha era composta de 8 meninas chamadas Marias. Quanta saudades das Marias! Moro na Zona Norte de São Paulo e tenho a alegria de ter uma vizinha que se chama Maria. Ela é o "anjo da guarda" da minha casa. Nossa rua é bem pequena e é "sem saída". Todos os vizinhos se conhecem e ainda temos a oportunidade de conversar uns com os outros na rua, no portão ou de janela para janela. Creio que isto é uma rara oportunidade para quem mora em uma cidade grande como São Paulo.

Segundo o Dicionário Michaelis, vizinho é quem está perto, que está ou fica a pequena distância; próximo, limítrofe, confinante, contíguo. Que mora ou reside perto de outra pessoa. Para um indivíduo, qualquer outro que more perto dele. Você tem um vizinho ou uma vizinha em quem pode confiar? No serviço de teleassistência da TeleHelp temos observado que uma boa parte dos clientes nomeiam seus vizinhos como primeira ou segunda opção no caso de precisarem de ajuda ou emergência. Isto nos mostra que podemos contar com nossos vizinhos.

A ampliação da rede de relações interpessoais é fator importante na velhice. Ela pode ser composta, por exemplo, de familiares, amigos e vizinhos, que ocupam nesta rede social e de apoio das pessoas idosas uma importância considerável. Atualmente, na sociedade percebe-se cada vez mais a fragilidade das relações afetivas e familiares, de modo que os indivíduos, na sua grande maioria, não encontram o apoio, principalmente de um familiar ou amigo, para compartilhar as diversas situações, momentos e desejos da sua vida. São nestas horas, de necessidade e apoio, que os


vizinhos podem ocupar o lugar e a liderança das relações. Tais encontros são importantes e necessários para a manutenção da saúde emocional e dar à pessoa idosa um sentido de pertencimento e existência social.

Ao escrever este texto, pesquisei na internet alguns links sobre vizinhos. Encontrei um link chamado "como irritar seu vizinho" que me chamou muito a atenção. São 28 maneiras e dicas para irritar o seu vizinho. Certamente, o autor do texto não tem uma experiência amigável com o vizinho. A maioria dos links referem-se a vizinhos que causam incômodos. É verdade que não escolhemos os nossos vizinhos, mas, podemos fazer deles nossos grandes aliados e amigos presentes nas nossas dificuldades. Observamos que o "outro", nosso companheiro de existência, é cada vez mais invisível.

Você tem um vizinho ou vizinha em que pode confiar a chave da sua casa? Se você precisar de ajuda imediata, pode contar com quem mora do seu lado, em cima ou no andar de baixo? Invista nos relacionamentos sociais afetivos e estenda a sua rede de pessoas queridas. Não se esqueça de que a rede de relacionamentos é também importante e necessária para a manutenção da saúde emocional. Se você tem dificuldades de conhecer novas pessoas, comece a treinar com aqueles vizinhos que você não conhece. Quem sabe, vai valer a pena acrescentar novos amigos na sua vida.

Marília Viana Berzins

A ARTE DE CONSTRUIR RELACIONAMENTOS

A photograph of a young woman with dark hair and a white lace-trimmed top, and an older woman with short grey hair and a white button-down shirt. They are both smiling warmly at the camera. The young woman has her arm around the older woman's shoulder. They are standing outdoors with a blurred background of water and a bright sky, suggesting a beach or waterfront setting.

Entre tantas datas comemorativas do calendário, no mês de abril estão os inusitados **Dia da Sogra e Dia da Nora**. Poucos relacionamentos têm tantos estereótipos como esse. Tema mais que popular nas piadas, em praticamente todas as línguas, a relação sogra-nora já costuma partir de premissas não muito positivas. Mas ela tem tudo para ser especial, basta atenção de ambas as partes. Como em qualquer relacionamento.

Uma antiga lenda chinesa conta a história de uma jovem que foi morar com a sogra após o casamento. Com dificuldade de aguentar a convivência com a mãe de seu marido, a jovem procura secretamente um mestre para ajudá-la a livrar-se da mulher. O mestre entrega um ramalhete de ervas medicinais e diz para colocar um pouco na comida todos os dias, porém, para que não levantasse suspeitas, ela teria que mudar o comportamento e não mais brigar com a sogra, tratando-a sempre com amizade. A jovem seguiu à risca as orientações do mestre, e mostrava-se amável sempre. Comportamento que a sogra foi adotando também com o decorrer das semanas. Com o tempo, a casa estava em completa harmonia e a jovem correu ao mestre para desfazer o efeito do veneno, pois disse que a sogra havia mudado e se tornado sua melhor amiga. Ao que o mestre respondeu: "A tua sogra não mudou. Foi você quem mudou. As ervas que te dei nada mais eram que vitaminas. O veneno estava nas tuas atitudes, mas foi substituído por amor e carinho que passou a distribuir".

A inspiradora parábola mostra que o relacionamento entre sogra e nora, e porque não também genros, é motivo de discussão há tempos. Nos tempos modernos, é um dos temas mais férteis nas anedotas populares em praticamente todo o mundo. Psicólogos explicam que a natureza instintiva do relacionamento entre mãe e filho, muitas vezes de posse, pode contribuir para a relação às vezes conturbada. Por parte das

noras, a imaturidade emocional pode fazer com que se sintam invadidas em seus relacionamentos por conta dessa necessidade de proteção e controle por parte das sogras. Como na lenda chinesa, o conselho dos psicólogos não difere muito: mude o comportamento e fuja da competição. Este é o melhor caminho.

Obviamente, há milhões de sogras, noras e genros que se adoram e não somente convivem em harmonia como constroem relacionamentos que se tornam alicerces familiares. Na Central de Atendimento 24h da TeleHelp, muitos nomes de nora estão entre os primeiros da lista para situações de emergência. A psicóloga Maura de Albanesi publicou recentemente em seu site um artigo no qual dá dicas para amenizar conflitos e estabelecer relações saudáveis (veja alguns pontos logo abaixo), pois este ainda parece ser um tema recorrente em sessões terapêuticas.

Relacionamentos conduzem toda a história da humanidade e alguns deles, ao longo dos tempos, ganharam apelidos muitas vezes injustos. Seja na relação entre sogras, noras e genros, ou com os vizinhos, como trata a coluna da Marília Berzins nesta edição, que tal esquecer estereótipos e dar chance para a construção de relacionamentos baseados em compreensão e mútuo respeito? Em 6 de abril é celebrado o Dia da Nora e no dia 28 do mesmo mês, o da sogra, está aí uma boa desculpa, e oportunidade, para celebrar a união e o entrosamento em família, com cada um fazendo sua parte.

ALGUMAS DICAS PARA SOGRAS E NORAS

(baseadas em artigo da psicóloga Maura Albanesi - www.mauradealbanesi.com.br)

SOGRAS

- Mantenha-se isenta de eventuais conflitos entre "marido e mulher".
- Não diga a nora como agir com os netos diante deles, ela pode se sentir invadida e fazer o contrário do que sugere apenas por autoafirmação.
- Não cobre por favores prestados.
- Preencha o tempo que dedicou ao filho com algo prazeroso para você.
- Tenha claro que o lugar de mãe é intransponível.

NORAS

- Não faça comparação para o seu marido entre sua sogra e sua mãe, nem faça críticas a ela. Conversar amistosamente sobre os sentimentos é o melhor caminho.
- Compreenda que muitos dos valores que você admira em seu marido foram passados pela sua sogra.
- Você pode tornar sua sogra mais próxima pedindo conselhos e, quando necessário, posicionando sobre o que pensa de uma determinada situação. Mas sempre sem agressão.

E para todos: muita disposição para melhorar relacionamentos! A construção e manutenção de uma amizade exige esforço e cuidado de ambas as partes.



NA VANGUARDA AOS 91 ANOS

Alheia aos obstáculos da jornada para chegar onde está, a carioca Zuleika Saeta cursa Design de Moda em uma universidade no Rio de Janeiro e dá exemplo de perseverança a jovens e adultos de qualquer idade.

Há pouco mais de cinco anos, após assistir a uma reportagem na TV sobre o Enem, a carioca Zuleika Saeta, então com 87 anos, decidiu que prestaria a prova e voltaria aos estudos. Matriculou-se num curso preparatório social de três meses na Igreja Santa Terezinha, no bairro da Tijuca, e logo viu que precisaria de um computador para estudar o material didático, entregue em CDs. Comprou o equipamento, aprendeu a usar e, para surpresa de todos, passou no Exame Nacional. Outro obstáculo precisava ser vencido, arranjar a documentação escolar (dos anos 30 e 40) para conseguir matricular-se num curso su-

perior. Porém, o caminho já estava pavimentado para a realização do sonho de cursar Design de Moda. Conseguiu vaga na Universidade Veiga de Almeida, na capital fluminense, com direito à bolsa de estudo dada pela reitoria. “Desde criança sou ligada ao universo da costura e sempre trabalhei com moda. Antigamente, toda dona de casa tinha uma máquina de costura Singer para fazer a própria roupa e a dos filhos. Com 11 anos eu já costurava, era autodidata, no começo fazia roupas de boneca e depois criava modelos para as amigas”, relembra Zuleika, filha de pai espanhol e mãe carioca.

Naquela época, contudo, não era comum o ingresso em universidade. “Sempre estudei em escola pública, era de uma família simples, com vários irmãos. Ao terminarmos o colégio era imperativo trabalhar para ajudar a família. Mas fiz questão que meu trabalho fosse ligado à costura, assim comecei costurando para senhoras da alta sociedade, oportunidade que me trouxe muito aprendizado”, conta. Logo vieram o casamento e os filhos e o sonho dos estudos foi ficando para trás. Mas o trabalho com moda continuou firme.

O começo na faculdade, em 2011, foi intenso. “Havia muitas matérias com trabalhos manuais, eu virava a noite costurando e estudando, e minha saúde se fragilizou. Precisei parar e voltei em 2012, quando tive outro contrato e precisei fazer uma cirurgia de coluna. Tive que fazer um novo vestíbulo para a faculdade, passei e retomei o curso em 2014. Agora estou no quarto período – dos sete necessários para a conclusão – e se Deus quiser vou me formar em 2017”, diz. Com naturalidade e sem nenhum traço de autopiedade, Zuleika conta os obstáculos enfrentados no período, como a situação de cadeirante, que não a impediu de voltar à universidade. Ajustou-se à nova logística.

Outra dificuldade no início foi o estranhamento dos seus colegas de faculdade. “Percebia que eles, muito jovens, não entendiam o que eu estava fazendo ali, um dia pedi a um professor para falar à turma. Conte minha história e expliquei que podia contribuir com minha experiência prática, mas que precisava da ajuda deles para compreender toda a linguagem moderna e para a realização dos trabalhos em grupo. Funcionou, houve uma mudança de percepção e hoje dizem que sou inspiração, alguns já me disseram que não desistiram do curso por minha causa, pois viam o esforço que demandava estar ali”. Para ir à faculdade, Zuleika combinou com um táxi para levá-la e buscá-la, colocando sua scooter (veículo elétrico adaptado) no porta-malas do carro.

Mesmo com décadas de experiência em costura, Zuleika diz que o curso é desafiador e conta sobre um trabalho recente, para o qual precisava criar um vestido sem usar tecido e costura. “Fiz um trabalho muito bonito, usei TNT (Tecido Não Tecido), tule de nylon (que não é tecido), diversas espécies de cola, velcro,

grampeador e alfinetes de segurança. Minha acompanhante desfilou o modelo na faculdade”, diz orgulhosa.

Se para a prova do Enem precisou aprender a lidar com computador, para a faculdade avançou mais na tecnologia e, hoje, diz que precisa do *tablet* para ajudar com o conteúdo. Ficar parada não é, definitivamente, uma opção para Zuleika. A entrevista ao jornal Atividade foi concedida às vésperas do Carnaval, para o qual estava preparando sua fantasia de anjo para sair em um bloco de rua. “Eu gosto de tudo que é ligado à música”.



Atualmente, Zuleika mora sozinha em Botafogo, mas está de mudança para um condomínio na Barra da Tijuca para ficar mais próxima dos netos. Conheceu a TeleHelp na faculdade. “Um dia, antes de ir para aula, cai em casa e me machuquei um pouco. Na época tinha carro e fui para a universidade assim mesmo. Uma professora me viu e perguntou o que tinha acontecido, contei e ela me disse que eu precisava de um serviço de teleassistência, passou o contato da TeleHelp no dia seguinte eu contratei. O serviço me ajudou em outro episódio de queda, mas graças a Deus foi a única vez que usei. Indico para todo mundo e acho que não é somente idoso que precisa desse serviço, jovem que mora sozinho também deveria ter, é uma segurança”, opina.

Zuleika não é novata nas entrevistas, já foi em programas de televisão e contou sua história em vários veículos. Gosta de saber que pode inspirar idosos e também jovens, como seus colegas de faculdade. “Acho que podemos fazer tudo o que quisermos, basta ter perseverança”, afirma. Aos 91 anos, diz que depois de formada gostaria de colaborar com algum projeto social. “Sou uma pessoa idosa vanguardista”, brinca. Isso, ninguém irá discordar!



Caros funcionários da TeleHelp,

Apesar dos meus 85 anos de idade ainda consigo fazer algumas coisinhas. Faço pintura com telas, desenho com barbante e trabalho com aquarela. Nada perfeito, mas com alegria e saúde, graças a Deus.

Fiz este trabalhinho com carinho para agradecer a todos vocês pela atenção, pelo carinho com que me dispensaram todo este ano. Este relógio me dá segurança e tranquilidade para meus filhos.

Deus abençoe a todos vocês, e apesar de atrasado um ano novo repleto de saúde, alegrias e realizações.

São Carlos, 29 de janeiro de 2016.

Jaceyra Mira de Assumpção Pereira da Silva

REFLEXÃO E CELEBRAÇÃO NA PÁSCOA

Celebrada este ano no último final de semana de março, a Páscoa é uma das mais importantes datas no calendário cristão, e marca a ressurreição de Jesus Cristo. O período que precede a Semana Santa, os 40 dias conhecidos como Quaresma, relembram o calvário de Jesus e são dedicados pelos cristãos para reflexões e orações. Apesar de ser uma celebração religiosa, a Páscoa hoje abraça os sentimentos universais de amor e compaixão ao próximo, e sua confraternização estende-se para muitas culturas, tendo a troca de ovos de chocolate como um dos costumes mais populares.

No Brasil, a Páscoa é uma festividade voltada para reuniões familiares e rituais tradicionais. Igrejas por todo o país ficam lotadas para as missas de domingo de Páscoa, e locais como o Santuário de Aparecida do Norte, no interior paulista, recebem cerca de 100 mil devotos anualmente. Em Curitiba, a bênção dos alimentos no sábado de Alelulia é uma das tradições mais famosas da cidade. Realizadas no Bosque do Papa e no Memorial Ucraniano, as cerimônias de bênção recebem milhares de visitantes das comunidades polonesa e ucraniana, mas também turistas de outras regiões. Feliz Páscoa!

RECEITA

OVO DE COCADA

Para quem tem criança na família, o ovo de chocolate é presença praticamente obrigatória nas celebrações de Páscoa. Sucesso também entre os adultos, este doce pode ganhar variações deliciosas e algumas vezes bem brasileiras, como a receita abaixo, para um ovo de cocada! Que tal experimentar?

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de açúcar (600g)
500g de coco ralado

Material necessário:

2 fôrmas de ovo nº10

Rendimento:

1 ovo (750g)



Modo de Preparo:

Misture o açúcar com coco e leve ao fogo mexendo sempre até ficar bem seco e começar a açucarar. Distribua a mistura nas duas fôrmas, espalhando e calcando rapidamente com as costas de uma colher. Apare as rebarbas, espere amornar e desenforme sobre o papel e embale cada metade em papel de bombons, depois, embale as duas juntas em papel.

Nota: Não coloque sob o sol para não amarelar.