

SAÚDE

Prepare-se para a chegada do inverno

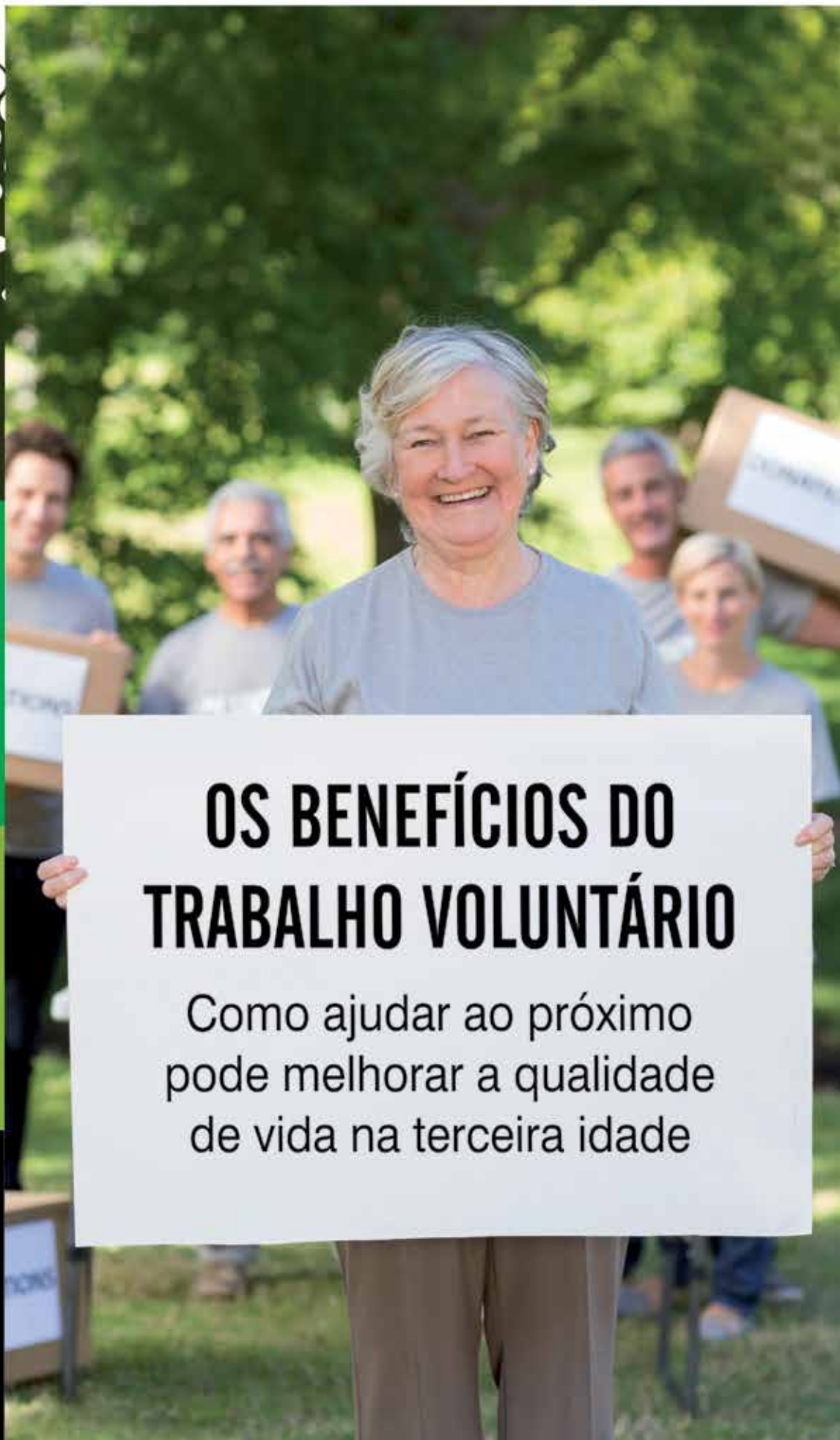
HISTÓRIA DO LEITOR

Alegria e saúde com atividade física

RECEITA

Quitutes juninos em que o milho é a estrela

Nº
45



OS BENEFÍCIOS DO TRABALHO VOLUNTÁRIO

Como ajudar ao próximo pode melhorar a qualidade de vida na terceira idade

A VIA DE MÃO-DUPLA DO VOLUNTARIADO

Caminhamos para encerrar a primeira metade de 2016, um ano que começou com os desafios herdados de 2015 e novas turbulências na esfera política que, claro, impactam no dia a dia de todos nós. Em tempos de polarização de opiniões e acirramento das discussões, que não raro têm gerado atritos entre amigos e familiares, o jornal *Atividade* escolheu abordar um tema unânime, que envolve compaixão ao próximo - o trabalho voluntário. No entanto, além de ajudar outras pessoas, o voluntariado faz bem também para quem se dispõe a ajudar. Possibilita ainda ampliar a rede de contatos sociais e fazer novos amigos, algo que incentivamos sempre. No trabalho voluntário todos ganham, é uma via de mão-dupla.

Por falar em amigos, o mês de junho oferece boas oportunidades de confraternizações, com a temporada de festas juninas. Como vem acontecendo com os blocos de rua no Carnaval, que estão sendo resgatados para o protagonismo, as quermesses têm voltado a ganhar a importância de outros tempos nas regiões Sul e Sudeste, incluindo as capitais. Os festejos que envolvem religiosidade e tradições populares são realizados hoje em paróquias, e também em praças e parques, de praticamente todas as cidades no país. No Norte e Nordeste continua sendo uma festa que reina absoluta nesta época, reunindo milhares de pessoas para as celebrações embaladas com muita comida típica, música e jogos.

Com a determinação de não sacrificar o futuro em nome do presente, este primeiro semestre foi de muito trabalho e muita dedicação da equipe *Telehelp* para consolidar novos serviços, que ampliarão nossas soluções para aqueles que não abrem mão de viver com segurança e independência. Mas isso é notícia para um próximo jornal. Aguardem as novidades!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente



PREPARE-SE PARA O INVERNO

Oscilações de temperatura durante o dia e ar mais seco são algumas das características do outono e inverno, épocas que costumam afetar as pessoas com problemas alérgicos e respiratórios, como rinite e bronquite, e também aquelas que são sensíveis às temperaturas mais baixas, propiciando que enfermidades como gripe e dor de ouvido se instalem mais facilmente. É hora, então, de redobrar os cuidados com saúde, confira algumas dicas:

- No frio a tendência é tomar menos água, portanto, é preciso estar atento para não descuidar da hidratação, complementando com sucos e chás. Invista também no consumo de alimentos ricos em vitamina C, como laranja, acerola, limão e brócolis.
- Consulte seu médico sobre a possibilidade de tomar a vacina anual antigripal. No caso dos idosos, ela é recomendada pela Organização Mundial da Saúde e aplicada gratuitamente nos postos de saúde.
- Para ajudar a combater os ácaros, que podem desencadear alergias, mantenha roupas de cama e cobertores limpos, bem como uma rotina de limpeza da casa e da mobília com pano úmido.
- Nos dias de sol mantenha a casa arejada para evitar que vírus e bactérias se proliferem.
- Soro fisiológico pode ajudar a lubrificar as regiões dos olhos e narinas, prevenindo irritações.

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)

Educador Físico: Maurício Montelli, citado na matéria da página 7.

E-mail: mauricio.montelli@terra.com.br

Tel.: (11) 3884-6037

Fotos: acervo Telehelp

Impressão: Hawaii

Tiragem: 9.200 exemplares



Segundo a língua portuguesa, o verbo **voluntariar** significa aquilo que é feito espontaneamente, por vontade própria, sem constrangimento ou obrigação. No site do Centro do Voluntariado de São Paulo (www.voluntario.org.br), ser voluntário - sujeito da ação - é doar seu tempo, trabalho e talento para causas de interesse social e comunitário e com isso melhorar a qualidade de vida da comunidade. Há várias formas de oferecermos o tempo livre no trabalho voluntário e fazer a diferença na vida das pessoas.

Dona Regina Amaral, 71 anos, é um exemplo de voluntária ativa que dedica a sua vida em benefício dos outros. Incansavelmente e toda semana, "*faça chuva ou faça sol*", ela vai a uma instituição que abriga idosos carentes na Região Metropolitana de São Paulo realizar um trabalho com as pessoas que são atendidas no local. Ela é voluntária há mais de 10 anos no Lar para Idosos Esperança. Resolveu que, ao se aposentar, iria dedicar o tempo livre para ajudar as pessoas idosas que precisassem de atividades para estimular a preservação da memória afetiva e cognitiva. Assim, ela leva esperança e resgata lembranças através de atividades lúdicas dos 40 idosos do Lar.

Quem é que ganha com isto? Sem dúvida alguma, é a Dona Regina. As atividades que realiza em prol das outras pessoas melhoram a sua saúde mental, física e favorecem que ela crie novos relacionamentos e amizades. Ela se mantém ativa, produtiva, desenvolve

as suas habilidades e, por outro lado, oferece conhecimentos e se apropria do lugar social. Ou seja, ela faz a diferença na sua vida e para as pessoas idosas atendidas por ela, que reconhecem a sua importância, pois ficam à espera das atividades que ela desenvolve. Dona Regina fala que "nasceu com o dom de ajudar e se dedicar ao próximo".

Com o aumento do número de idosos na população brasileira, cresce cada vez mais a quantidade de pessoas na terceira idade que têm se dedicado ao trabalho voluntário. Não temos estatísticas para dizer quantos são os voluntários ativos maiores de 60 anos. Sabemos que o voluntariado faz bem e a Organização Mundial de Saúde tem estimulado esse trabalho nas pessoas idosas, considerando que é uma importante ferramenta para o envelhecimento ativo e saudável. No documento elaborado pela ONU (Organização das Nações Unidas) *Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento* há uma proposta que incentiva a participação dos idosos na sociedade por meio do trabalho voluntário como um compromisso a ser adotado pelos países.

Há várias oportunidades e locais para você dedicar o seu tempo em benefício de uma causa. O importante é querer fazer alguma coisa para ajudar o outro. Esteja aberto às possibilidades. Não há limites para quem quer fazer o bem, seja um voluntário. O primeiro passo para a cidadania plena é o compromisso com o voluntariado.

Marília Viana Berzins



OS BENEFÍCIOS DO TRABALHO VOLUNTÁRIO

Nos últimos meses, a imprensa tem destacado exemplos de pessoas na terceira idade que decidiram se candidatar como voluntários nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos do Rio, com início em agosto. Ainda que a organização não tenha estatísticas finalizadas, sabe-se que entre os primeiros 50 mil selecionados, 20% têm mais de 45 anos. Selecionadores e entrevistadores costumam relatar que o perfil comum deste grupo é a paciência e disposição para ajudar, além de experiência profissional e de vida que muitas vezes são úteis não somente em eventos, mas em qualquer área que demande trabalho voluntariado. Uma definição básica para este termo, cada vez mais difundido, é a oferta de tempo e conhecimento em favor de terceiros sem retorno financeiro. No entanto, ser voluntário requer comprometimento, envolvimento, e ações contínuas, ou seja, vai além de uma ação de solidariedade, por exemplo uma doação, que tem impacto apenas pontual.

Mais de 1 bilhão de pessoas são voluntárias em todos os continentes, a maioria trabalhando em seus próprios países. A ONU destaca o papel e o poder que esse público tem para influenciar governos e sociedade civil.

Pesquisa conduzida em 2015 pela Fundação Itaú Social e realizada pelo Instituto Datafolha, aponta que no Brasil cerca de 11% da população realiza algum tipo de trabalho voluntário formal. Uma das coisas que distingue a atividade são os benefícios que proporciona, não apenas para a pessoa que está recebendo a atenção e o cuidado, como bem destaca a colunista Marília Berzins em seu artigo nesta edição. É uma via de mão-dupla, e o voluntário pode sentir diminuição de ansiedade, aumento de autoestima e, ainda, ter a possibilidade de criar novas amizades e diversificar as tarefas rotineiras, coisas importantes na terceira idade. “Quando o trabalho voluntário é feito com amor, traz felicidade”, afirma a psicóloga Eleni de Fátima Alves. “Porém, é sempre bom lembrar a necessidade de cuidar de si primeiro, para posteriormente ajudar ao próximo. Trabalho voluntário não deve ser feito por falta de opção”, acrescenta.

Na Grã-Bretanha, dados apontam que o voluntariado praticado pela terceira idade representa grande parte da atuação assistencial naquele país. Números mostram que entre as pessoas com mais de 75 anos cerca de 20% declaram-se voluntários formais. A maioria dos idosos diz que este tipo de trabalho não é realizado apenas por conta de tempo livre, mas sim como parte da filosofia de vida.

Mais do que uma visão assistencialista da atividade, o trabalho voluntário é tratado por especialistas comportamentais como uma

ferramenta importante para o crescimento e bem-estar social nos países. Em junho de 2015, a Organização das Nações Unidas (ONU) divulgou o primeiro estudo global sobre a contribuição dos voluntários, intitulado “Estado do Voluntariado no Mundo”. Mais de 1 bilhão de pessoas são voluntárias em todos os continentes, a maioria trabalhando em seus próprios países. A ONU destaca o papel e o poder que esse público tem para influenciar governos e sociedade civil, pois muitas vezes representam as vozes daqueles que são deixados de fora das decisões de desenvolvimento, que podem se tornar mais inclusivos e eficazes com a ajuda dos voluntários.

Como tornar-se um voluntário? - Há muitas possibilidades para a realização de trabalhos voluntários, sendo os mais ativos em igrejas, hospitais, instituições voltadas para pessoas portadoras de necessidades especiais e que trabalham com a terceira idade, e organizações não-governamentais. Também é possível se voluntariar de maneira autônoma, sem vínculo institucional, basta prestar atenção às necessidades do seu entorno.

“Você pode realizar ações individuais que atendem a uma organização social ou pessoas carentes. Pode participar de campanhas ou, ainda, juntar-se a grupos comunitários. Pode trabalhar em organizações sociais que atuam em diferentes causas e oferecem inúmeras oportunidades nas áreas da saúde, assistência social, educação, cidadania, cultura e meio ambiente”, acrescenta Marília Berzins.





Com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios, mais largos. De igual modo, com a idade, os seres humanos adquirem uma profundidade e amplitude incomensurável de experiência e sabedoria. É por isso que os idosos deveriam ser não só respeitados e reverenciados, mas também utilizados como o rico recurso que constituem para a sociedade. ”

Kofi Annan, ex-Secretário-Geral das Nações Unidas (1997-2006)

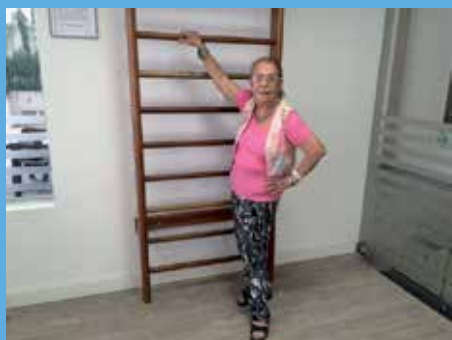
A frase proferida pelo diplomata Kofi Annan durante a 2ª Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, em 2002, conclama pela valorização do potencial produtivo da terceira idade para a sociedade, ressaltando o voluntariado como uma forma valiosa de envelhecimento produtivo. Alguns destaques sobre os benefícios e o valor do trabalho voluntário segundo os especialistas mundiais:

- É uma forma dos idosos manterem-se integrados na sociedade.
- Ajuda a manter e alimentar o sentimento de utilidade e autoestima.
- O voluntariado é um trabalho recíproco, doa-se tempo, recebe-se satisfação.
- Idosos que vivem de forma ativa vivem mais tempo e melhor.
- O trabalho voluntário promove o desenvolvimento pessoal, em qualquer idade.

CURIOSIDADES SOBRE OS VOLUNTÁRIOS DOS JOGOS OLÍMPICOS DO RIO DE JANEIRO

Perfil dos primeiros 50 mil voluntários selecionados:

- 82% são brasileiros; sendo 46% do Rio de Janeiro, 21% de São Paulo, 6% de Minas Gerais e o restante de outros estados.
- 18% são estrangeiros, a maior parte dos Estados Unidos, Grã-Bretanha, Rússia e China.
- Entre os brasileiros, as mulheres são maioria, representando 55% da lista de selecionados.
- Jovens até 25 anos representam 40% dos selecionados e outros 40% são compostos por pessoas até 45 anos. Voluntários com idades superiores a 45 anos representam 20%.



O IMPORTANTE É COLOCAR O CORPO PARA TRABALHAR

Há quase dois anos, Maria de Lourdes Munao leu no jornal Atividade uma matéria com o educador físico Maurício Montelli sobre a importância da prática de exercícios na terceira idade, começava ali uma nova etapa na sua vida, aos 90 anos. “Achava que já tinha terminado minha jornada, mas resolvi ligar para o professor e combinei de começar aulas na academia do prédio, depois do aval do médico, mesmo pensando que seria um gasto desnecessário. Hoje, vejo que foi um grande investimento. Não consigo mais ficar sem a atividade física, mudou completamente minha qualidade de vida, meu humor está muito melhor e meu corpo pede os treinamentos”, conta Lourdes, que completa 92 anos no Dia da Bandeira, em 19 de novembro. “Dou essa referência porque sempre pego as pessoas com a data, ninguém sabe quando é o Dia da Bandeira”, diverte-se.

Desde jovem, Lourdes sempre gostou de atividades físicas e ao longo da vida manteve uma rotina de caminhadas no parque, academia e modalidades como Yoga e Tai Chi Chuan. Há cerca de 10 anos, contudo, quando sofreu uma queda em seu apartamento e quebrou o fêmur, foi que dimensionou o poder que os exercícios podem ter na qualidade de vida. À época, com mais de 80 anos, teve um período de recuperação difícil, passou um mês de repouso na cama e encarou uma centena de sessões de fisioterapia. “Todo esse tempo parada foi muito ruim, no começo a queda me trouxe muito medo, não tinha equilíbrio, fiz terapia e fez bem para minha mente, mas a atividade física hoje me trouxe uma melhora geral, sinto-me bem disposta e com energia”, explica a paulista da pequena cidade de Torrinha.

Há 25 anos, desde que ficou viúva, mora sozinha em um apartamento no Itaim Bibi, na zona Sul de São Paulo, onde mantém sua rotina irrequieta de dona de casa. “Faço compra no mercado, vou à feira, ao banco, ao cinema, adoro cozinhar e faço minha própria comida, não gosto de ficar parada. Quando preciso chamo um dos taxistas da rua que já me conhecem de longa data”, diz. Dos arredores sai para visitar a única filha, um casal de netos e duas bisnetas que moram no Morumbi. Lourdes conta com a ajuda de um andador para se locomover, e o que poderia ser empecilho para muitos, para ela é um auxílio. “Sinto-me segura com ele. E não abro mão de morar sozinha, gosto da independência e hoje tem tecnologias como da Telehelp que ajudam bastante. Também adoro São Paulo e as muitas coisas que se tem para fazer aqui”.

Na academia do prédio, Lourdes tem aula com o professor Maurício duas vezes por semana, nas quais faz desde exercícios aeróbicos, como esteira (20 minutos), até séries de alongamento e para fortalecimento de músculos, principalmente das pernas, e também equilíbrio. “Toda pessoa tem que colocar o físico para trabalhar! É fundamental”.

As aulas de ginástica deram ânimo para Lourdes pensar em colocar em ação planos de fazer outras atividades, embora não queira revelar quais. “É um segredo, por enquanto”, brinca. “Trabalhei em escritório até me aposentar e sempre mantive a cabeça ocupada, fiz faculdade da terceira idade e até hoje trabalho com artesanato, tenho muita habilidade com as mãos e com as agulhas”, conta. “Eu adoro viver, quero chegar aos 100 anos ativa e fazendo atividade física!”.

RECEITA PARA CELEBRAR AS TRADIÇÕES POPULARES

Nos últimos tempos, as festas juninas reconquistaram a popularidade de outras épocas, principalmente, nas regiões Sul e Sudeste, com celebrações em muitas paróquias e também em ruas e parques, atraindo pessoas de todas as idades para dançar, brincar e, claro, deliciar-se com muita comida típica. O milho é o grande personagem da culinária desses festejos, sendo base para muitas receitas. Para estimular a ida para o fogão para receber netos, amigos e vizinhos para uma "roda de conversa" neste mês especial, a receita escolhida é simples de ser feita, mas deliciosa e perfeita para confraternizações - um bolo de milho!

BOLO DE MILHO

Ingredientes

- 1 lata de milho verde (200 g ou 1 xícara de milho debulhado)
- 50 g (1 ½ colher de sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 copo (200 ml) de leite de coco
- 1 copo de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

Bater no liquidificador os ovos inteiros, o leite de coco, a manteiga e o milho por 2 minutos. Juntar o açúcar e o fubá peneirados e bater por mais 2 minutos. Acrescente o fermento e bata rapidamente. Unte a forma com manteiga e polvilhe com farinha. Assar em forno médio por cerca de 35 minutos.

Fique mais seguro **fora de casa** com a TeleHelp!



TeleHelp Celular
R\$135,00
(por mês)



TeleHelp-ID
R\$10,00
(por mês)

TELEHELP CELULAR

- Botão de emergência de fácil acesso conectado a nossa central 24 horas
- Teclas e tela grandes adaptadas a terceira idade
- Aparelho extremamente simples de usar
- Sistema de GPS para acompanhamento remoto de localização do usuário

TELEHELP-ID

- Pulseira de identificação com telefone emergencial
- Fácil identificação para receber ajuda imediata
- Central de emergência 24h
- Sua informação pessoal segura conosco

GANHE
1ª mensalidade
GRÁTIS!

CONTRATE AGORA!
0800 014 2002

