

**COLUNA**  
Vamos viajar

**BEM-ESTAR**  
Movimente-se!

**HISTÓRIA  
DO LEITOR**  
Inspiração para  
se manter ativo



Nº  
**46**

## NA ESTRADA

Viajar faz bem e nunca foi tão fácil desbravar o mundo.  
O que importa é ter disposição para novas experiências.

## APROVEITE O TEMPO, APROVEITE A VIDA!

A temporada de férias escolares é o período clássico para se pensar em viajar e passear. E por isso, a ideia desta edição é incentivar o movimento. As boas viagens podem ser muito simples, vale visitar amigos em locais próximos, um programa inusitado por alguma cidadezinha, ou preparar-se para realizar um grande sonho de viagem. A indústria do turismo tem voltado sua atenção à terceira idade e as ofertas de serviços e roteiros específicos para atender às demandas desse público exigente cresce a cada dia. O desejo é viver experiências diferentes.

Aproveitar oportunidades para vivenciar coisas novas que, às vezes, estão ao lado. Esta é uma boa maneira de colocar em prática o conceito de movimento. Espaços públicos, como parques e praças, costumam reunir em harmonia pessoas de todas as idades para a prática de atividades físicas, em aulas abertas cercadas pela natureza. Isto é uma realidade em muitas cidades atualmente. E mais uma maneira, também, de ampliar as possibilidades de fazer amizades, como sempre gostamos de abordar por aqui.

Uma vida com muito mais independência e autonomia é a marca da geração atual que chegou à terceira idade. A grande busca dos tempos modernos, em qualquer faixa etária, é por qualidade de vida e bem-estar. É consenso que viajar pode proporcionar tudo isso, e muito mais. Pode ampliar horizontes, relacionamentos e proporcionar descobertas únicas. Aproveite a estação mais relaxada das férias para programar seu próximo passeio!

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,*  
presidente

## MOVIMENTE-SE!



Praticar exercícios físicos é reconhecidamente uma das melhores maneiras de ajudar a saúde e conquistar qualidade de vida. Pode-se começar com uma simples caminhada, ou aproveitar as ofertas de atividades que existem nos parques ou áreas de lazer públicas de muitas cidades, a maioria delas gratuitas. Confira algumas:

### SÃO PAULO

**Parque do Ibirapuera** – Há vários grupos que oferecem aulas, algumas diferentes, como a Dança Circular, modalidade criada pelo bailarino Bernhard Wosien, reunindo danças folclóricas. Nas sextas-feiras, das 10h30 às 11h30 (gratuita, entrada pelo portão 7). [www.parquedoibirapuera.com](http://www.parquedoibirapuera.com)

**Parque do Povo** – Aberto em 2008, o parque oferece aulas gratuitas de Tai Chi Pai Lin, uma variação do Tai Chi Chuan, todas às terças e sextas-feiras, das 7h30 às 8h30, com ponto de encontro na marquise. Mais informações: <http://bit.ly/1RzYonA>

**Parque Trianon** – Lian Gong é uma prática criada em 1974 por um médico chinês para promover bem-estar, a atividade é promovida gratuitamente nas manhãs de domingo das 9h às 10h e nas tardes de terça e quinta das 16h às 17h. Todos os dias, das 7h às 7h30, são oferecidas aulas de Rádio Taissô, uma ginástica tradicional japonesa. Outras informações: <http://bit.ly/1qRVdCo>

### RIO DE JANEIRO

**Parque Madureira** – Na zona Norte, há uma área com aparelhos de ginástica voltados para a terceira idade. Informações <http://bit.ly/1Yi5Rzt>.

**Centro Cultural Laurinda Santos Lobo** – Em Santa Teresa, costuma ter oficinas gratuitas: <http://bit.ly/24FUVLQ>. As diversas unidades do SESC na capital fluminense também oferecem atividades físicas à população, como hidroginástica, consulte o site para informações sobre as disponibilidades - [www.sescrj.org.br](http://www.sescrj.org.br)

### BELO HORIZONTE

**Parque Municipal de BH** – Aulas de Tai Chi Chuan são realizadas todos os sábados das 8h às 9h30.

Mais informações: <http://bit.ly/1shRKxR>

### CURITIBA

Em uma cidade com tantos belos parques pode-se escolher entre alguns deles, como o Jardim Botânico e o Barigui, para aulas gratuitas de Yoga. Para saber os horários, consulte [www.facebook.com/yoganoparque](http://www.facebook.com/yoganoparque).

## EXPEDIENTE

### Telehelp

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

[www.telehelp.com.br](http://www.telehelp.com.br)

[atividade@telehelp.com.br](mailto:atividade@telehelp.com.br)

Blog: [www.blogatividade.com.br](http://www.blogatividade.com.br)

/TelehelpOficial

### Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

### Direção de Arte

RG Designers

[www.rgdesigners.com.br](http://www.rgdesigners.com.br)

### Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

**Educador Físico:** O contato telefônico correto do Educador Físico Maurício Montelli, citado na última edição é (11) 3884-6073 e (11) 99555-2977

**Fotos:** acervo Telehelp

**Impressão:** Hawaii

**Tiragem:** 9.200 exemplares





# VAMOS VIAJAR ?

Para Mário Quintana, viajar é mudar a roupa da alma. Concordo plenamente com ele e acrescento, viajar é tudo de bom e muito mais! A minha última, inesquecível e indescritível viagem foi para a Itália, em agosto de 2015. Eu não conhecia este país da Europa e fiquei encantada durante 20 dias, quando visitei as principais cidades, os vilarejos, a cultura, o povo e sua história, que é também um pouco da história da humanidade. Gostei muito e não saberia eleger o lugar que mais admirei.

Fiz parte de um grupo de oito pessoas que saiu de São Paulo e se juntou a uma caravana exclusiva de brasileiros em Roma. Quero destacar uma das companheiras de viagem, que tem o nome registrado no seu passaporte como Maria Magdalena. Entretanto, todos a conhecem como Madrinha. Ela tinha na época da viagem 84 anos de vida e participou ativamente de todos os passeios que fizemos. Demonstrou em todos os instantes que era apta e capaz para realizar a viagem, provando aos desavisados que idade não é impedimento para viajar e conhecer novos lugares e pessoas. Ao conhecer os lugares, seu rosto revelava uma expressão de prazer e satisfação. A palavra cansaço não fazia parte do seu repertório. Saíamos cedo e só voltávamos para o hotel no final do dia. Lá estava a Madrinha, toda linda e trigueira, acompanhando os passos e os compassos do grupo. Ao final da viagem, todos a tratavam de Madrinha, reforçando as relações entre madrinha e afilhados. Hoje, está com 85 anos e já prepara sua mala para a próxima viagem.

Independente da idade que você tem, considere a possibilidade de viajar. Não importa o lugar, longe ou perto. ali ou acolá... Ao viajar podemos perceber que o mundo é muito maior do que imaginamos. Viajar pode nos tirar do tédio, da rotina, da insignificância ou da falta de motivação. Viajar pode nos revelar que há universos diferentes, semelhantes ou quem sabe, iguais ao nosso. Nas viagens poderemos admirar culturas que antes apenas julgávamos em conhecer. Enfim, viajar é revelar que existem outras pessoas interessantes. Quem sabe, numa viagem, você poderá encontrar alguma coisa que estava procurando na sua vida?

Termino citando Amyr Klink (Mar Sem Fim), um eterno viajante: "um homem precisa viajar. Por sua conta, não por meio de histórias, imagens, livros ou TV. Precisa viajar por si, com seus olhos e pés, para entender o que é seu. Para um dia plantar as suas próprias árvores e dar-lhes valor. Conhecer o frio para desfrutar o calor. E o oposto. Sentir a distância e o desabrigo para estar bem sobre o próprio teto. Um homem precisa viajar para lugares que não conhece para quebrar essa arrogância que nos faz ver o mundo como o que imaginamos, e não simplesmente como é ou pode ser; que nos faz professores e doutores do que não vimos, quando deveríamos ser alunos, e simplesmente ir ver."

Boa viagem e até a próxima!

*Marília Viana Berzins*



# NA ESTRADA

Atualmente, a terceira idade é um dos públicos mais relevantes para a indústria do turismo, que desperta para a necessidade de melhorar serviços para atender esse grupo experiente e exigente. Nunca foi tão fácil desbravar o mundo, e viajar faz muito bem. Sozinho, com família ou amigos, o que importa é ter disposição para novas experiências.

Símbolo do desejo juvenil por aventuras, “cair na estrada” também é hoje sonho e realidade para viajantes maduros. Turistas com mais de 60 anos já respondem por pelo menos 18 milhões de viagens ao ano no Brasil, o que representa uma fatia de 9% do mercado nacional, um aumento de 11% em relação aos últimos quatro anos, segundo dados do Ministério do Turismo. Pessoas dentro deste grupo etário somam mais de 26 milhões no país, equivalente a 13% da população (dados IBGE), e correspondem a 20% do poder de compra brasileiro, conforme o Banco Mundial. Números e estatísticas apresentam e explicam a tendência, mas não refletem o impacto no bem-estar e o apelo emocional dos

prazeres de viajar. O perfil moderno da chamada nova terceira idade impulsiona e cria um cenário de oportunidades para esta geração. Com muito mais independência, financeira e social, disposição, saúde e qualidade de vida, está mais fácil do que nunca fazer as malas e explorar o mundo.

O mercado reage a esse crescente número de viajantes na terceira idade, com agências, hotéis e receptivos pensando e organizando roteiros e melhorias para atender o exigente público, que aprecia boa gastronomia e infraestrutura. De acordo com dados da Associação Brasileira das Agências de Viagens (ABAV), 15% da carteira de clientes das agências hoje é formada por idosos. O empresário Luciano Duarte especializou-se em vender pacotes para este grupo, que representa 80% dos seus negócios. A sua agência Tâmega Turismo, situada em Santos, no litoral paulista, organiza semanalmente passeios para os mais diversos destinos, e Luciano revela uma particularidade interessante no perfil – 75% são de viagens com grupos de amigas.

As agências costumam adaptar-se às peculiaridades do público, que vão desde gostar de manusear material de divulgação, à exigência para hospedagem e meios de transporte adequados e de boa qualidade, até as-

sistência integral. Luciano conta que para cada cliente, antes da viagem, envia um questionário bem abrangente, pedindo detalhes de condições de saúde e necessidades específicas de cada um. “Este público dispõe-se a viajar buscando experimentar boas comidas, conhecer lugares diferentes, ter contato com a natureza e fazer compras”, diz Luciano.

Com disponibilidade para viajar nos períodos de baixa temporada, esse grupo tem a vantagem de conseguir pagar menos para se locomover. “A economia nos preços dos pacotes pode chegar a cerca de 20%”, explica Luciano. De acordo com um estudo da Fundação Instituto de Administração, os destinos de regiões serranas, praias tranquilas, propriedades em áreas rurais e as cidades com apelo cultural estão entre as preferidas dos viajantes. Luciano confirma as preferências, acrescentando o turismo religioso como uma das atrações em alta. No feriado de Corpus Christi, por exemplo, o empresário acompanhou um grupo em viagem para Santa Rita do Sapucaí, Minas Gerais, e ficou impressionado com a festa religiosa local. “Foi surpreendente, parecia aquelas procissões tradicionais que vemos na Europa”, conta. Entre os destinos no exterior mais procurados pela terceira idade, segundo a ABAV, está Buenos Aires (Argentina) e Lisboa (Portugal).

## OPÇÕES PARA TODOS OS GOSTOS

Existem os mais diversos destinos na Tâmega Turismo feito sob medida para viajantes maduros. Mais informações sobre os pacotes pelo [www.tamegaturismoeseguros.com.br](http://www.tamegaturismoeseguros.com.br)

### **Conservatória/RJ**

Pousada Sol Maior

Saída: 24 a 26 de junho

### **Caldas Novas/MG**

Saída: 7 a 11 de setembro.

### **Santiago do Chile – Chile**

Saída: 19 a 23 de setembro.

### **Réveillon em Manaus/AM**

Saída: 29/12 a 03/1/17





## LEMBRETES BÁSICOS PARA OS VIAJANTES

Não importa se as viagens são de forma independente ou com agências, vale sempre consultar uma lista de ações importantes na hora de viajar. Algumas dicas:

### PREPARAÇÃO

- Verifique a validade de documentos, como passaporte e vistos, antes mesmo de decidir pelo roteiro, assim, caso necessite fazer renovações terá tempo hábil. Hoje, pode-se ter problemas também em aeroportos e rodoviárias com carteira de identidade com mais de 10 anos.
- Sempre tenha cópia de sua documentação: passaporte, carteira de identidade, comprovantes de hotel, passeios, agências, entre outros. Também tenha os dados de seus cartões de crédito anotados, bem como os telefones para ligar em caso de emergência. Em viagens ao exterior, anote também o telefone da embaixada do Brasil no país de destino, do atendimento de seu seguro de viagem, agências e guias.

- Sempre faça um seguro de saúde específico para viagens. As agências de turismo têm produtos para as diversas necessidades.
- Se precisar levar medicação restrita ou específica, carregue também a receita médica, preferencialmente traduzida para o idioma do país de destino ou em inglês.
- Parece óbvio, mas organize a mala com roupas e itens adequados ao destino, verificando previsões climáticas e informações disponíveis sobre os locais a serem visitados. Não é raro ver turistas fazendo compras de emergência assim que desembarcam, ou mesmo deixando de entrar em ambientes turísticos por não estarem com vestimentas corretas.

### AEROPORTO

- O recomendável é estar no aeroporto três horas antes do horário de embarque, principalmente em altas temporadas.
- Caso tenha sua bagagem danificada, a reclamação deve ser feita imediatamente no aeroporto, a um funcionário da companhia aérea.
- Verifique nos sites das companhias aéreas as franquias de bagagem, pois elas podem não ser as mesmas se o roteiro incluir mais de um voo, principalmente em destinos internacionais.
- Fique atento às exigências e proibições para bagagem de mão. Em viagens internacionais um dos itens que mais apresenta problema é a nécessaire. Os produtos de beleza e higiene precisam estar acomodados em uma que seja transparente, ou em sacos plásticos com vedação zip, e os recipientes líquidos não podem ter mais de 100 ml.





Todo mundo tem que se inspirar para fazer as coisas e ter sonhos, não importa a idade, você precisa tentar realizá-los. ”

## SORRISO NOS LÁBIOS E FORÇA NOS PÉS

Naturalmente boa de papo, a carioca Esmeralda Martins dos Santos anima-se mais ainda quando o tema da conversa volta-se para viagens e passeios. É o que mais gosta de fazer, movimentar-se. Podem ser os passeios de final de semana, quando vai para a casa de uma das filhas que mora em Copacabana, ou os pensamentos para o casamento de uma neta que planeja realizar a cerimônia nos Estados Unidos. Contudo, motivos nunca faltam para sair de seu apartamento no bairro de Bento Ribeiro, no Rio de Janeiro. “Eu me levanto, arrumo a casa e vou passear, sou muito ativa, pena que o dia só tem 24 horas”, diverte-se Esmeralda, de 83 anos.

A própria trajetória de vida a levou para desbravar o país ainda muito nova. Em 1951, casou-se aos 17 anos com um militar e, no dia seguinte, estava de mudança para São Paulo. Por conta do trabalho do marido aviador, morou ainda em Recife, Pernambuco. Em cada nova localidade, aproveitava as oportunidades para conhecer as redondezas. Construiu uma família grande, hoje composta por quatro filhas, oito netos, dois bisnetos e um terceiro a caminho. Viúva desde 1986, continuou com sua motivação para viajar, em companhia das filhas e amigas. Há alguns anos, uma das filhas foi morar na Espanha e Esmeralda aproveitou para conhecer a Europa. “Somente não viajo quando não tenho dinheiro”, diz bem-humorada.

E foi durante a viagem à casa da filha na Espanha que Esmeralda conheceu o serviço de teleassistência. “Na época achei muito bacana, tempos depois soube da TeleHelp no Brasil e resolvi contratar, pois morava sozinha e queria dar mais tranquilidade para a família e também poder continuar independente”, conta.

No dia a dia, Esmeralda também mantém encontros frequentes com a “turma da longevidade”, apelido divertido que deu para o grupo de amigos que conheceu no centro espírita próximo de sua residência. “Além das nossas tarefas para ajudar a instituição, fazemos aulas de yoga, alongamento, estamos sempre tentando manter atividades e trabalhos. Também vou ao cinema, teatro, o importante é passear, é isso que faz a gente se sentir mais viva”.

Para aqueles que precisam de incentivo para viverem de forma mais ativa, Esmeralda tem um conselho na ponta da língua. “Todo mundo tem que se inspirar para fazer as coisas e ter sonhos, não importa a idade, você precisa tentar realizá-los. É preciso ter curiosidade, interesses, abrir a mente para coisas novas e com isso se conhecer melhor. Viagens podem deixar muitas recordações maravilhosas, e recordar é viver! Sempre tenho lembranças lindas dos lugares que visitei, das palhaçadas que fiz. Temos que nos divertir e, acima de tudo, sorrir”.

## SOPA DE GRÃO DE BICO COM CURRY

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 cenoura picada
- 1/4 colher (chá) de pimenta-calabresa (opcional)
- 1 colher (sopa) de cominho
- 1/2 colher (chá) de curry
- sal a gosto
- 800 gramas de grão-de-bico em conserva
- 1 litro de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de manjeriço picado
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3/4 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado



### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates e a cenoura e tempere com a pimenta, o cominho, o curry e o sal. Adicione o grão-de-bico e, aos poucos, o caldo de legumes. Deixe cozinhar 20 minutos em fogo brando (160°C). Deixe esfriar um pouco e passe metade da sopa no liquidificador. Volte à panela, tempere com o manjeriço, o suco de limão e deixe levantar fervura. Sirva a sopa em seguida, com o queijo parmesão.

Obs.: Receita selecionada do site M de Mulher.

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



#### Sensor de Fogo e Fumaça

- Sensor de fogo e fumaça de alta tecnologia
- Central de atendimento próprio 24hs
- Sensor de reconhecimento de monóxido de carbono
- Não possui fios

Sensor de Fogo e Fumaça  
**R\$50,00**  
(por mês)



**GANHE**  
1ª mensalidade  
**GRÁTIS!**  
CONTRATE AGORA!  
**0800 014 2002**

