

NOVA COLUNA
Envelhecer é uma
conquista

HISTÓRIA DO LEITOR
Retribuição à babá

RECEITA
Tapioca é
coisa nossa



Nº
43

ATENÇÃO

AO BEM-ESTAR EMOCIONAL

Tal qual se cuida da saúde física, deve-se estar atento também à saúde mental.

DISPOSIÇÃO E FÉ PARA MAIS UM ANO

Ano novo que começa, verão no auge. Bem-vindo 2016! Este promete ser mais um ciclo agitado no país. Pela primeira vez vamos receber o maior evento esportivo do mundo, os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, com início em agosto, também temos eleições municipais em outubro e, ao longo do ano, uma economia que precisa se recuperar. A TeleHelp foi pioneira ao introduzir no Brasil o serviço de teleassistência, por meio do Botão de Emergência, isso há uma década, e seguimos apostando em inovação para driblar crises macroeconômicas e estar em sintonia com o que há de mais moderno no mundo na prestação de serviço para nosso público – pessoas que desejam viver de forma independente e segura.

Em breve, teremos novidades bacanas para contar. Iniciamos o ano a todo vapor para implementar serviços que vão ajudar ainda mais nossos clientes. Como todos no país, estamos nos ajustando à situação atual, mas não vamos deixar de olhar para frente e fazer a nossa parte.

O jornal Atividade dá as boas-vindas a 2016 com novidade, como a coluna da Marília Viana Berzins, Assistente Social e Doutora em Saúde Pública pela USP, que vai abordar temas relevantes sobre o envelhecimento. Contamos uma comovente história de amizade entre uma de nossas clientes e sua babá. E para inspirar, falamos em bem-estar emocional, tão importante quanto a boa saúde física. Vamos seguir juntos em 2016, com fé e disposição para todas as etapas de mais um ano!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.

O FRANCÊS

O escritor paulistano Daniel de Carvalho, cliente da TeleHelp, lançou no final de 2015 o romance "**O Francês**" (Editora Pandorga), que conta uma história de amor entre um francês e uma descendente de indígenas tupi-guarani. Esse grande amor é interrompido, para ressurgir com todas as forças depois de 272 anos. A carreira de autor de Daniel começou tardiamente, em 2006, já aposentado, conforme contou em uma matéria publicada na edição de janeiro de 2012 do Jornal Atividade, mas agora segue em ritmo acelerado, com outros 8 livros já publicados em menos de 10 anos. Nem bem "**O Francês**" saiu do forno e Daniel conta que já está preparando outro romance para ser lançado agora em 2016! Para saber mais acesse a página oficial do escritor: www.danieldecarvalho.net.



SAÚDE

CUIDADO COM A SAÚDE BUCAL

Para chegar à terceira idade com qualidade de vida, é necessária uma boa condição de saúde bucal. A Cirurgiã-Dentista Luiza Petry orienta sobre alguns cuidados específicos:

1. Cuidados com as próteses: na terceira idade é comum o uso de próteses. Elas devem ser higienizadas após a alimentação. Recomenda-se colocar, pelo menos 2 vezes por semana, as próteses durante 30 minutos em uma solução de água (100 ml) e uma colher de chá de água sanitária, ou fazer uso de comprimidos efervescentes comercializados em farmácias.

2. Xerostomia: é a redução da quantidade de saliva na cavidade oral, comum em pacientes que têm a condição de saúde sistêmica comprometida e que fazem uso de alguns tipos de medicamentos, como anti-hipertensivos. A saliva funciona como a maior protetora dos dentes, por isso, a redução do fluxo salivar poderá acarretar problemas como cárie, má adaptação de próteses ou lesões bucais.

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



FELIZ ANO NOVO! FELIZ ANO TODO!

Gosto muito do começo do ano, mais até do que o final do ano. É tempo de recomeço e reafirmamos compromissos não cumpridos no ano que se findou ou de renovarmos nossa esperança de dias melhores. A virada do calendário é uma ótima oportunidade de começarmos de novo. É o tempo de renovarmos a esperança de um ano ainda melhor. Mas, será que a virada do calendário muda efetivamente a nossa vida ou é simplesmente a confirmação de que estamos ficando mais velhos?

Simone de Beauvoir disse que *"envelhecer é viver, nada mais"*. Quando as pessoas pensam ou falam de envelhecimento associam apenas com anos cronológicos (*chronos*), na passagem do tempo através das folhas de um calendário. Gosto de pensar na passagem do tempo na perspectiva de *kairó* - tempo vivido - e não ao *chronos*, tempo contado. Não reconhecemos a passagem do tempo dentro de nós mesmos, acreditamos que somente os outros é que envelhecem, principalmente àqueles que possuem a idade cronológica acima dos 60 anos, idade oficial da velhice no Brasil. Na nossa cultura social, o velho é sempre o outro. Certamente, ao encontrarmos alguém que não víamos há algum tempo pensamos, *"nossa, como ela envelheceu!"* Será que o tempo passou só para ela ou para nós também? Vivemos na sociedade em que a velhice ainda não tem lugar e reconhecimento social e cultural. Infelizmente, na nossa sociedade envelhecer é algo considerado negativo. Por isso tentamos a todo custo arrumar justificativas para nos convenceremos que o tempo não passa para nós.

Arnaldo Antunes em uma das suas canções afirma que *"a coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer"*. É verdade, envelhecer é uma das maiores conquistas da humanidade no século passado. Muitos esforços foram feitos para que aumentássemos o número

de anos na existência do homem na terra. O que temos feito com esta conquista? Negando o envelhecimento? Nenhum de nós está inerte à passagem do tempo. Uma criança que nasceu em 2015 será uma criança mais velha em 2016. O tempo *chronos* passa para ela também. Não precisamos ver o tempo como um inimigo, porque ele não está fora, ele está em nós, e se nos pertence, os anos vividos dizem respeito apenas a nós que os vivemos. O tempo é totalidade, existência, possibilidade de mudar o rumo de nossa história como quisermos. (Pedro Paulo Monteiro). Não tenha medo da idade. A idade cronológica nos serve apenas para sabermos que número colocar nos formulários, assim como nos lembra o dia do nosso aniversário e das pessoas que amamos.

Precisamos investir no tempo vivido, naquele que nos dá a possibilidade de anunciar e revelar quem somos, do que gostamos, como estamos e sermos reconhecidos ou não pelos outros sujeitos. Precisamos aproveitar o tempo da nossa existência saboreando cada momento, vivendo e aproveitando o que ele nos pode oferecer. Estamos iniciando mais um ano cronológico em 2016. Que tal fazer deste ano novo em sua vida uma rica oportunidade de viver um tempo melhor? Que tal saborear cada momento como fruto da sua própria existência?

Moisés, homem de Deus escreveu no livro de Salmos o seguinte pedido: *"ensina-nos a contar os nossos dias de tal maneira que alcancemos corações sábios."* Que o novo ano seja feliz para todos nós e tenhamos um feliz ano todo. Aproveite as oportunidades que você terá em 2016 para praticar o bem e promover a paz. Viver é envelhecer e envelhecer é viver.

Marília Viana Berzins

Especialista em Envelhecimento e doutora em Saúde Pública.

ATENÇÃO

AO BEM-ESTAR EMOCIONAL

Tal qual se tem o cuidado em manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios para conquistar uma boa saúde física, deve-se também estar atento à saúde mental, com a adoção de alguns hábitos e atitudes.



A agitação constante das grandes cidades, o excesso de informações para serem assimiladas e as preocupações cotidianas estão na lista de fatores que podem causar ansiedade, cansaço mental, entre outros problemas que podem afetar o bem-estar emocional. Tal qual se tem o cuidado em manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios para conquistar uma boa saúde física, deve-se também estar atento à saúde mental. Para muitos especialistas da área médica, ela é essencial na composição de uma vida saudável. É a famosa citação latina *Mens sana in corpore sano* (mente sã em um corpo são).

Não se fala aqui em controle de doenças mais sérias, que requerem acompanhamento e tratamento médico, mas sim, de bem-estar emocional. Da mesma maneira que se pratica exercícios para manter o corpo em bom funcionamento, é possível adotar algumas atitudes para manter a mente em harmonia.

Em determinados períodos e estágios da vida, sentir-se cansado ou triste pode ser normal, porém, esses sentimentos precisam passar com o tempo. Cada pessoa reage diferentemente aos acontecimentos da vida e,

em alguns, esses sentimentos podem ser prolongados até acarretarem distúrbios mais sérios, principalmente se não houver atenção e cuidado.

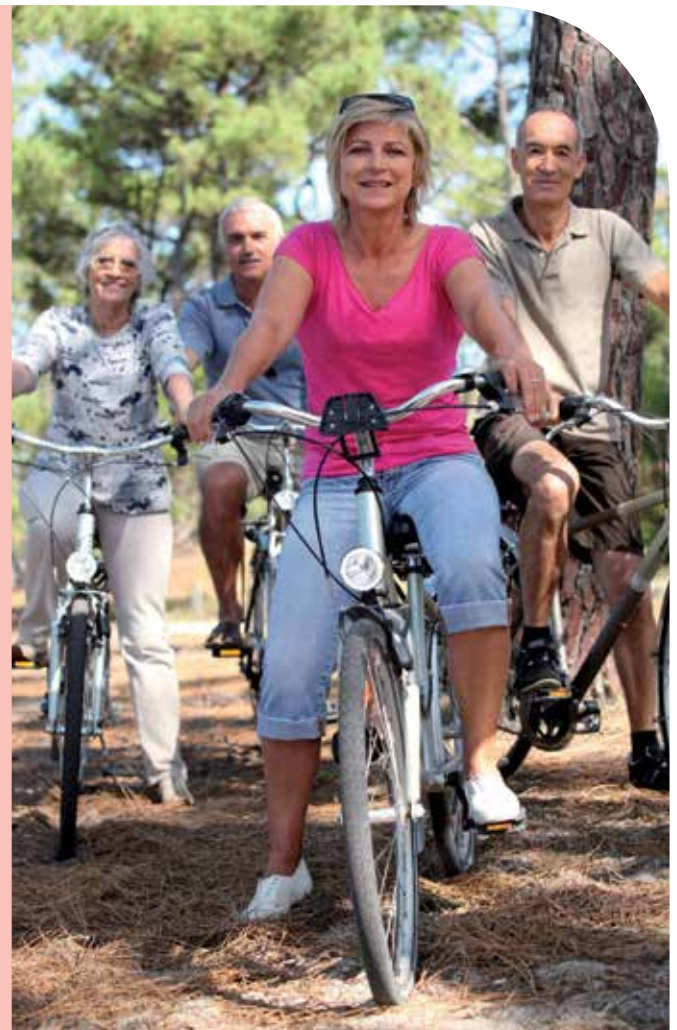
Embora temas relacionados à saúde mental já sejam abordados sem muitos tabus atualmente, muitas pessoas não se sentem confortáveis em falar sobre seus sentimentos e emoções. Contudo, de acordo com a organização inglesa *Mental Health Foundation*, isso é o primeiro item para o bem-estar emocional.

Em um pequeno guia intitulado “Como olhar e cuidar da sua saúde mental”, a organização explica que ter bem-estar emocional, ou uma boa saúde mental, não significa exatamente que não se tenha nenhum problema. Contudo, uma pessoa com boa saúde mental pode explorar seus potenciais, ajustar-se à condições da vida e integrar-se à família, ao ambiente de trabalho ou à comunidade e aos amigos.

Confira, nos quadros a seguir, algumas dicas do guia da *Mental Health Foundation* para prestar atenção e cuidar rotineiramente da sua saúde emocional:

Fale sobre seus sentimentos – Falar sobre suas emoções pode ajudar a manter uma boa saúde mental e a lidar com momentos difíceis na vida, mesmo que não seja fácil descrever como se sente. Conversar sobre seus sentimentos não é sinal de fraqueza, mas sim parte do processo de bem-estar e de fazer o que estiver ao seu alcance para sentir-se melhor. E isso é uma via de duas mãos, escutar outras pessoas pode ajudá-las a sentirem-se melhor. E não precisa ser conversas formais, muitas pessoas se sentem mais confortáveis quando podem falar naturalmente, por exemplo, enquanto executam alguma outra atividade com um ouvinte.

Mantenha-se ativo! – Especialistas acreditam que exercícios liberam substâncias químicas no cérebro que fazem as pessoas se sentirem bem. A prática regular de exercícios melhora a autoestima e ajuda na concentração, no sono e no bem-estar geral do organismo. Praticar exercícios não significa fazer esporte ou ir para a academia, pode ser uma simples caminhada no parque e até mesmo os afazeres domésticos. A recomendação é de 30 minutos pelo menos 5 dias por semana. Tente colocar uma atividade física como parte de sua rotina!





Alimente-se bem! – Há uma forte relação entre o que comemos e como nos sentimos, por exemplo, cafeína e açúcar podem ter efeitos imediatos no organismo. Alimentos também podem ter efeitos de longo prazo na saúde mental. O cérebro precisa de uma mistura de nutrientes para funcionar bem, como os demais órgãos do corpo. Uma dieta que é boa para seu corpo também é boa para seu cérebro. Uma rotina alimentar saudável inclui, por exemplo, diferentes tipos de frutas e vegetais, cereais integrais e muita água, distribuídos em pelo menos três refeições diárias. E evite ou controle o consumo de itens como açúcar, álcool e cafeína.

Mantenha contato – Laços familiares fortes e amigos presentes podem ajudar a lidar com os estresses cotidianos. Eles também podem oferecer diferentes pontos de vista e perspectivas sobre o que você está passando. Ainda podem auxiliar você a se manter ativo e solucionar problemas práticos. Se não for possível conversar pessoalmente com seus familiares mais próximos ou amigos, use o telefone, e-mail, o importante é manter os canais de comunicação abertos.

Peça ajuda – Ninguém é super-herói. Todo mundo sente-se cansado ou desiludido com acontecimentos vez ou outra. Se você está se sentindo sobrecarregado e com dificuldades para lidar com uma determinada situação, peça ajuda. Familiares e amigos podem fornecer auxílio prático e também serem bons ouvintes. Se não for suficiente procure ajuda especializada, em grupos de apoio, por exemplo.

Faça algo que goste – O que você gosta de fazer? Em quais atividades tem interesse? O que estimulava você no passado? Fazer algo que se gosta ajuda a combater o estresse. Concentrar-se em um *hobby*, como jardinagem, artesanato ou palavras-cruzadas, pode ajudar a dissipar preocupações e mudar o humor para melhor.

Ajude outras pessoas – Ajudar e preocupar-se com outras pessoas é uma maneira de manter os relacionamentos mais próximos. Por que não compartilhar também suas habilidades e dispor seu tempo em trabalhos voluntários e de caridade? Essa atitude pode fazer com que se sinta útil e valorizado e, ainda, que veja o mundo e a vida sob novos ângulos, colocando seus próprios problemas em perspectiva. Cuidar de um animal de estimação também é válido, laços entre animais e pessoas podem ser extremamente fortes. Cuidar de um animal pode trazer uma rotina saudável e também proporcionar oportunidades para relacionar-se com outras pessoas, por exemplo, ao sair para passear com um cachorro.



RETRIBUIÇÃO DE CUIDADOS À BABÁ

Na última página desta edição há uma nota sobre uma campanha informal da TeleHelp no Facebook intitulada "...não tem idade", por exemplo, amor e amizade não têm idade. A história de Wanda Mello e Jurema da Rosa encaixa-se perfeitamente no espírito da ideia - o carinho e o cuidado de uma mulher por aquela que foi sua babá, hoje com 90 anos. De família fluminense e nascida no Rio de Janeiro, Wanda foi conhecer a gaúcha de Bagé, Jurema, na pequena Imbituba, em Santa Catarina, em meados da década de 50. O pai, militar, havia sido transferido para a cidade catarinense e Jurema foi contratada pela família para cuidar de Wanda, então com pouco mais de um ano. O entrosamento com a família foi rápido e a simpatia mútua, e começava ali uma longa história de amizade e companheirismo.

Wanda cresceu, mas Jurema continuou com a família, acompanhando as mudanças frequentes de estado e cidade, até estabelecerem-se em definitivo em Jundiá, na grande São Paulo. Quando a mãe de Wanda adoeceu foi Jurema que se encarregou dos cuidados. "Ela foi incansável com minha mãe e, quando meu pai também ficou doente ela cuidou dele por 10 anos", conta Wanda. "Ela para mim é uma segunda mãe, esteve presente em toda a minha vida, sempre com muito carinho e dedicação".



Jurema ao centro, cercada por familiares e Wanda acima

Este ano Jurema completou 90 anos, celebrados com uma grande festa e missa, pois é muito católica. "Ela faz aniversário no mesmo dia que eu, 20 de junho, mas este ano a celebração foi exclusiva para "Ju". Vieram parentes do Sul, a irmã que mora em São Paulo, foi emocionante e alegre", relembra Wanda, que completou 61 anos na mesma data.

Wanda e Jurema vivem juntas na casa que era da família, em Jundiá, adaptada para oferecer mais segurança, como a exclusão de tapetes. A última etapa é transformar a escada em rampa, já que Jurema sofre de artrose, o que a faz ficar bastante tempo em repouso. Para fazer companhia, três cachorros da raça boxer, treinados por um adestrador para não pularem em Jurema. "Eles adoram ela, mas sabem que não podem pular, então quando ela se senta eles ficam ao redor ou no colo".

Apesar de estar aposentada da profissão de professora, Wanda dedica-se ainda às aulas em uma faculdade em Itu e a uma atividade que a acompanha há 30 anos, o teatro. Com a vida ativa, contratou uma cuidadora para ficar com Jurema durante o dia, na semana. "Mas às vezes tenho que sair de final de semana ou à noite, e ficava preocupada. Uma prima viu a campanha da TeleHelp com a Arlete Salles e me falou do serviço. Achei ótimo, pois quando estou no teatro ou em aula preciso desligar o celular e, desta forma, não fico preocupada com a Ju. Agora é a minha vez de cuidar dela!".



É A VEZ DO MACACO

No dia 8 de fevereiro, mais de um bilhão de pessoas darão as boas-vindas ao ano novo Chinês, celebrado não somente na China mas em diversas nações do Oriente. O calendário adotado é o lunar e, segundo a tradição, cada ano é representado por um dos 12 animais que compõem a astrologia chinesa, e 2016 será o ano do Macaco (a última vez foi em 2004). Na interpretação dos orientais, este é um ano imprevisível, no período do macaco, tudo pode acontecer. Contudo, também é visto como um ano de oportunidades, no qual as pessoas devem explorar suas ideias e talentos.



NÃO TEM IDADE

Desde o final de 2015, a TeleHelp iniciou em sua página no Facebook a campanha "...não tem idade" para valorizar a geração madura e mostrar que tudo é possível, em qualquer momento da vida. Amar, aprender, fazer amizades, felicidade, atividade, tudo isso #naotemidade! Confira as fotos no www.facebook.com/TelehelpOficial/ e compartilhe as mensagens com seus amigos!

RECEITA

TAPIOCA É COISA NOSSA

Ela já foi uma iguaria típica das regiões Norte e Nordeste, contudo, a tapioca hoje faz parte da gastronomia de todo o país, como o pão de queijo, a tapioca é a cara do país. Hoje é indicada para dietas com restrições ao glúten, e é uma boa fonte de carboidratos, além de contar com minerais como zinco e potássio. Pode ser consumida com recheios salgados ou doces, com o cuidado para não deixá-la muito calórica, pois a tapioca (feita com fécula de mandioca) possui quase a mesma quantidade de calorias de um pão francês, em torno de 240 kcal. Com criatividade, a tapioca pode se transformar em uma refeição, acompanhando saladas e legumes.

A tapioca é muito simples de fazer, mas algumas dicas podem ajudar os iniciantes a acertarem o ponto, confira!

Ingredientes para fazer 1 tapioca

3 colheres de sopa (cheias) de massa de tapioca pronta
Sal a gosto

Para o recheio

Pode-se usar queijo minas, queijo de coalho, coco fresco ralado, peito de peru, cogumelos refogados, tomates picados com ervas e parmesão ralado, só para citar alguns exemplos.



Modo de preparo

Em uma frigideira antiaderente e fora do fogo, e sem nenhuma gordura, monte a base da tapioca, peneirando toda a superfície da frigideira com as três colheres da tapioca, de forma homogênea. Se desejar polvilhe um pouco de sal. Acenda o fogo e mantenha-o baixo até a goma da tapioca começar a grudar (quando ela começa a soltar do fundo). Ainda no fogo baixo, coloque o recheio da sua preferência em metade da massa e dobre em meia lua. Deixe mais um pouco no fogo e vire para aquecer o outro lado. Sirva quente!

Tapioca com massa enriquecida

(Rende 3 tapiocas finas)

Ingredientes

250 g de massa de tapioca pronta
3 colheres de sobremesa rasas de farinha de linhaça (pode ser a dourada)
1/2 colher de café de sal
Sugestão de recheio: banana em rodela e mel

Modo de preparo: como descrito na tapioca simples.