

PÁSCOA

Tradições vivas
pelo país

HISTÓRIA DO LEITOR

Encantamento
pela vida

RECEITA

Um prato
vegetariano
francês para a
Sexta-feira Santa



Nº **26**

A SÉTIMA ARTE RETRATA A TERCEIRA IDADE

Filmes como o atual vencedor do Oscar, Amor,
abordam de frente as questões da velhice

OS SIMBOLISMO DA **PÁSCOA**

Como o Natal, a Páscoa é uma grande celebração religiosa, que marca a morte e a ressurreição de Cristo para os milhões de cristãos em todo o mundo, mas que tem hoje, também, mensagens simbólicas e amplas que podem agregar todos, independentemente de suas crenças. Entre as reflexões simbolicamente atreladas à data está a solidariedade e a esperança de um futuro melhor. Em nosso cotidiano, esses dois sentimentos se fazem cada vez mais fundamentais.

A importância do amor e o respeito ao próximo é outra reflexão importante que a celebração da Páscoa propicia. E nós podemos transpor tudo isso para as questões da terceira idade. Conforme o mundo envelhece a cada ano, fica mais relevante a urgência da conscientização sobre as demandas especiais que a velhice pode trazer. O respeito a essas necessidades tem que ser política de Governo, decisão de empresários, rotina nas famílias e uma causa de toda a sociedade.

Páscoa é uma palavra de origem hebraica que sintetiza "passagem", e para os cristãos marca o renascimento de Jesus Cristo e sua ascensão ao céu, dois dias depois de sua morte na cruz. No Brasil, é um feriado que costuma ser celebrado em família, com algumas tradições. Aproveitando os simbolismos do período, desejo a todos uma Páscoa com muita harmonia e paz.

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*

ALERTA



PREVENÇÃO PARA AS DOENÇAS OCULARES

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) quer alertar a população sobre a importância da realização de exames preventivos, que podem reduzir o número de problemas visuais, como cegueira, glaucoma e catarata. Para aumentar a conscientização, o CBO divulgou recentemente alguns dados:

- A estimativa de cegueira cresce exponencialmente em função da idade, chegando a ser de 15 a 30 vezes maior em pessoas com mais de 80 anos do que na população com até 40 anos de idade.
- O Brasil tem entre 2 e 7 milhões de pessoas com miopia degenerativa.
- O Glaucoma apresenta incidência anual estimada de 1 a 2% na população geral, aumentando após os 40 anos (2%), podendo chegar a 6 ou 7% após os 70 anos de idade. Estima-se que entre 2 a 3% da população brasileira acima de 40 anos possam ter glaucoma.
- O paciente diabético tem quase 30 vezes mais chance de tornar-se cego do que um paciente não diabético. Cerca de 50% dos portadores de diabetes desenvolverão algum grau de retinopatia diabética ao longo da vida.
- Calcula-se que aproximadamente 3 milhões de brasileiros, acima de 65 anos, sofram da Degeneração Macular Relacionada à Idade em estágios variados de evolução.

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000
4002-1128
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Impressão: Indusplan

Tiragem: 5.000 exemplares

TABLETS PODEM FACILITAR A LEITURA

Pesquisa apresentada recentemente nos Estados Unidos, durante a última reunião anual da Academia Americana de Oftalmologia, mostrou que pessoas que têm doenças oculares que prejudicam a visão central podem recuperar a capacidade de ler com o uso de tablets. O estudo foi realizado na Escola de Medicina Robert Wood Johnson, em New Jersey. Segundo os pesquisadores, pessoas com perda de visão moderada podem aumentar a velocidade de leitura em até 15 palavras por minuto usando um tablet com uma tela retroiluminada. Antes das telas digitais, os auxiliares de leitura eram as lupas iluminadas.

Todos os 100 participantes da pesquisa ganharam pelo menos 42 palavras por minuto ao usar o iPad com definição de fonte de 18 pontos, em comparação com a leitura de um livro impresso ou jornal. Um ganho médio de 12 palavras por minuto foi alcançado pelos participantes que usaram o leitor digital Kindle. Os pacientes com visão mais pobre, definidos como 20/40 ou pior em ambos os olhos, mostraram uma maior

melhora na velocidade de leitura quando o tablet foi usado em comparação com materiais impressos.

“A perda de sensibilidade ao contraste é comum em pessoas com baixa visão. O contraste palavra/fundo elevado, fornecido por uma tela com iluminação de fundo, é uma grande vantagem para esses pacientes. O Kindle original, que foi utilizado no presente estudo, não possui uma tela com iluminação de fundo. Além da tela retroiluminada, outra vantagem é a facilidade para ampliar as letras até o padrão que o paciente consegue ler sem o auxílio de lupas”, explica Márcia Mitiko Horimi Kinoshita, ortoptista do IMO - Instituto de Moléstias Oculares, em São Paulo.

Segundo Marcia, seja com o uso de tablets ou por meio de exercícios especiais é importante ressaltar para os pacientes com baixa visão a necessidade do esforço visual diário para manter ou melhorar a eficiência visual, facilitando assim a leitura e as atividades do cotidiano.



COM QUEM VOCÊ FALA

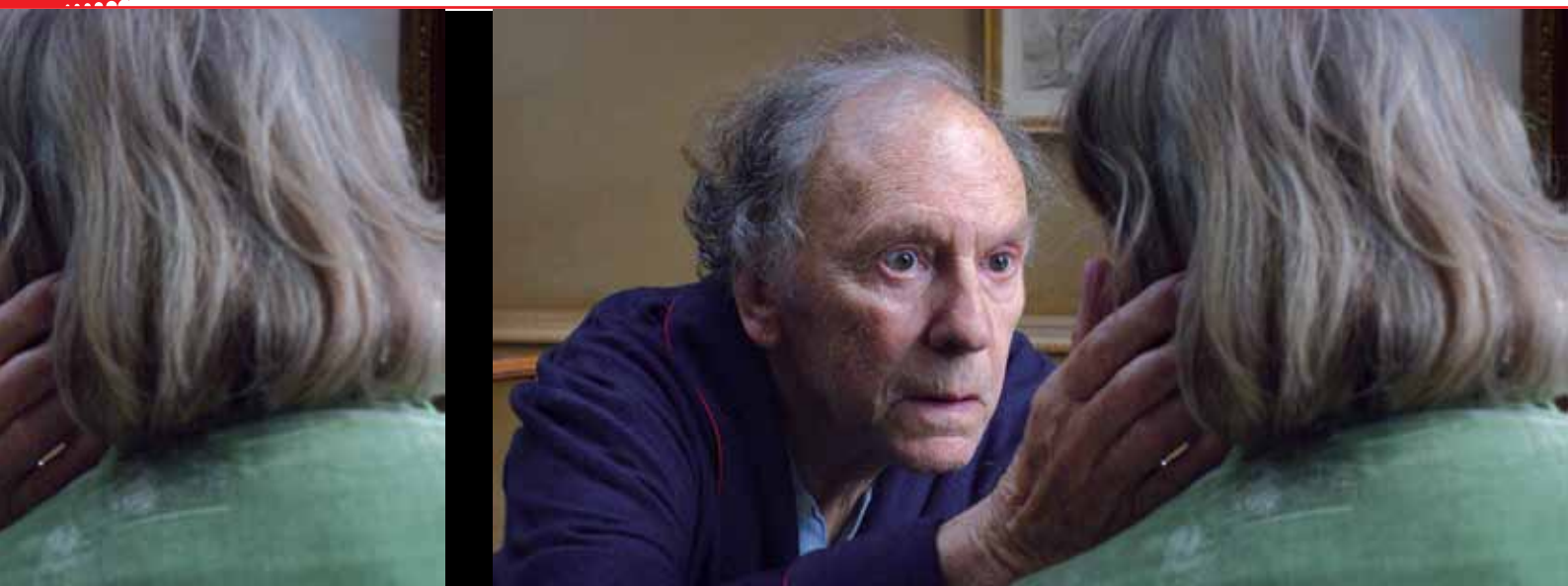
A EMPATIA É QUE FAZ A DIFERENÇA

Há um ano, Michele Soares trocou o emprego na área de qualidade em uma empresa de call center pela Telehelp, motivada pelos desafios de atuar em um segmento ainda em formação no Brasil, o da teleassistência. “Eu não conhecia a Telehelp e, após um convite para uma entrevista na empresa, saí ansiosa para dar certo, pois achei que era uma oportunidade maravilhosa de trabalhar com uma área nova e em uma companhia que é pioneira no serviço no país”, conta Michele, 27 anos, grávida de seu segundo filho.

Na Telehelp, Michele atua na área de Atendimento ao Cliente, uma espécie de ouvidoria, que recebe demandas internas de outros departamentos, cuida dos contatos feitos pelo portal da empresa e também das ligações diretas. Embora não tivesse experiência anterior com o público mais velho, Michele ressalta que a empatia é que faz a diferença. “Quem lida com atendimento precisa sempre

se colocar no lugar do outro. Quando eu converso com um cliente sempre penso que poderia ser minha avó, ou outra pessoa que eu amo, diante da mesma situação. Às vezes, nós lidamos com casos extremos, familiares muito preocupados, ou famílias distantes e omissas. Nos comovemos, por isso, precisamos ter uma ética muito grande para lidar com as situações”, explica. Os aprendizados no curso de Psicologia, ainda não concluído, ajudaram no dia-a-dia dessas situações emergenciais, diz Michele.

A DICA de Michele para os clientes é para usarem os canais de atendimento para comentarem sobre os serviços e a empresa. “Mesmo as críticas nós consideramos construtivas, pois elas podem nos ajudar a ajustar e melhorar continuamente os serviços, e para nós isso é muito positivo”. Entre ligações, e-mails e repasses de demandas de outras áreas, Michele e a equipe da área fazem cerca de 40 atendimentos por dia.



A SÉTIMA ARTE

VOLTA SEUS OLHOS PARA A TERCEIRA IDADE

Filmes que abordam a velhice, e nos quais atores mais velhos são os protagonistas, têm batido recordes de espectadores e conquistado os principais prêmios do cinema mundial, como o aclamado *Amor*, vencedor do Oscar de melhor filme estrangeiro este ano. É o novo marco da indústria cinematográfica.

A arte costuma espelhar, de alguma maneira, as pulsações do momento no qual ela é concebida. Por esta razão, algumas obras podem se tornar completamente representativas de uma época. Este raciocínio pode ser aplicado às reflexões sobre o *boom* atual de filmes com temáticas relacionadas à velhice. Eles não somente estão sendo realizados em volume significativo como têm conquistado espaços de protagonistas nas salas de exibição, e também nos mais prestigiados festivais de cinema do mundo. Depois de muita badalação e ser um dos filmes mais comentados nos últimos meses, com cinco indicações ao Oscar deste ano, incluindo melhor filme, a produção francesa *Amor* foi consagrada no final de fevereiro com a estatueta de melhor filme estrangeiro. Aos 85 anos, sua protagonista, a francesa Emmanuelle Riva, foi a atriz mais velha a ser indicada ao Oscar na categoria melhor atriz.

Amor é uma filme cru e duro. O diretor austríaco Michael Haneke não faz concessões ao público e retrata com realismo o cotidiano do casal de músicos aposentados Georges e Anne, após o início do declínio da saúde de Anne. A trajetória de sucesso do filme, que aborda sem enfeites as durezas do envelhecimento, começou em 2012, no Festival de Cannes, na França, onde ganhou o prêmio principal, a Palma de Ouro. Até a consagração no Oscar, o filme já tinha conquistado diversos outros prêmios importantes, como no Globo de Ouro.

O sucesso estrondoso de *Amor* é o exemplo mais atual, contudo, há vários outros filmes recentes dentro desta temática que foram sucesso de crítica e público, como *O Exótico Hotel Marigold*. No ano passado, a produção francesa *E Se Vivêssemos Todos Juntos?*, que conta com Jane Fonda e Geraldine Chaplin atuando ao lado de ícones do cinema francês, ganhou o público com a tocante história, e por abordar temas considerados tabus, como a sexualidade na terceira idade.

A indústria cinematográfica costuma ter seus marcos. Na década passada, o destaque foi o grande desenvolvi-

mento dos filmes de animação, e as principais produções mundiais desta categoria colocaram os desenhos em outro patamar, saindo do circuito de "filmes para crianças". Produções como *Toy Story* e *Shrek* tornaram-se recordes de público e ganharam respeito também em premiações da indústria. Os filmes sobre a terceira idade parecem trilhar agora este mesmo caminho. Atores na terceira idade deixaram de "fazer pontas" ou serem meros coadjuvantes de dramas familiares para simplesmente conduzirem toda a história.

Em 1988, o filme *Cocoon* fez sucesso e marcou época ao colocar a terceira idade como protagonista, contudo, o filme tinha como pano de fundo uma missão alienígena à Terra. As temáticas atuais estão voltadas para as questões importantes relacionadas à velhice, como qualidade de vida e independência. Ainda que filmes como *Amor* optem por narrar uma realidade dura, há outras abordagens em filmes que mostram as diferentes maneiras de se encarar a velhice. Uma produção nesta linha que fez enorme sucesso há pouco tempo foi *Elsa e Fred* (Espanha/Argentina), que ficou mais de um ano em cartaz em São Paulo. O filme optou pelo humor para mostrar as possibilidades de recomeço na terceira idade para o casal de vizinhos do título.

O fato é que nunca se discutiu tanto sobre as questões do envelhecimento, hoje, um dos assuntos principais na pauta dos governos de quase todos os países. O mundo está envelhecendo, em 10 anos haverá 1 bilhão de idosos, com alteração em toda a pirâmide demográfica. O envelhecimento já é realidade em países até pouco tempo atrás considerados jovens, como o Brasil. Até 2015, o país deve ter o sexto maior número de pessoas acima de 60 anos. A terceira idade tem assumido a posição de protagonista na sociedade, ainda que muitos avanços sejam necessários em termos de políticas e adequações às necessidades. Entretanto, é consenso que a velhice precisa ser encarada de frente. Essas são as reflexões e debates que os filmes têm proporcionado, independentemente do fato de serem esses seus objetivos.





O SUCESSO DE AMOR

O diretor austríaco Michael Haneke é conhecido pelo seu tom direto e abordagens polêmicas, consagrando-se com filmes como a Fita Branca, no qual tenta refletir sobre a sociedade que permitiu o surgimento do nazismo. Em Amor, ele está de volta com o tom seco, sem cenas trabalhadas emotivamente para comover o espectador. O grande trunfo do filme, contudo, são as

espetaculares atuações dos atores franceses Emmanuelle Riva e Jean-Louis Trintignant, e ainda Isabelle Huppert como a filha do casal.


A história se passa em um apartamento em Paris, onde os personagens Georges e Anne estão reclusos após o diagnóstico de uma artéria carótida entupida em Anne, que a leva a uma cirurgia não muito bem sucedida. Apesar das limitações físicas, Anne está lúcida e

tem dificuldade de aceitar sua situação atual, de ser cuidada pelo marido, com quem tem uma relação de amor e cumplicidade. Georges não dramatiza e se ajusta para ajudar a esposa. Na primeira cena do filme, o diretor já mostra o final da história, o que vai ser contado, então, é a passagem do tempo até aquele momento inicial. Uma história de amor e os atos drásticos que ele pode levar.



Videoteca

Conheça algumas produções com a terceira idade em destaque e que tiveram carreira mundial de sucesso, e filmes brasileiros dentro desta linha:

- O Exótico Hotel Marigold (Reino Unido, 2012)
 - O Curioso Caso de Benjamin Button (Estados Unidos, 2008)
 - Chega de Saudade (Brasil, 2007)
 - Depois Daquele Baile (Brasil, 2006)
 - O Outro Lado da Rua (Brasil, 2004)
 - As Invasões Barbáras (França/Canadá, 2003)
 - Garotas do Calendário (Reino Unido, 2003)
 - O Filho da Noiva (Argentina, 2002)
 - As confissões de Schimidt (Estados Unidos, 2002)
 - Copacabana (Brasil, 2001)
 - Pão e Tulipas (Itália/Suíça, 2000)
- 



O ENCANTAMENTO PELA VIDA DE UMA ETERNA APRENDIZ

A boa prosa de Maria Ignez Freire Baccarin revela, ao longo da entrevista por telefone ao *Jornal Atividade*, um emocionante encantamento pela vida, demonstrado com serenidade budista tanto ao abordar o passado como o futuro. Aos 92 anos, está ciente das suas restrições, porém, decidida a não ficar parada e manter as rédeas da própria vida. “É uma defesa a gente estar antenada para a vida”, diz Maria Ignez, que além de cultivar uma intensa vida social, ainda quer continuar aprendendo e vivendo novas experiências. No momento, está encantada com as aulas de teatro que faz. Soma-se ao curso teatral o interesse pela música e a escrita. Recentemente, ganhou um concurso de literatura para a terceira idade, nas categorias poesia e prosa, e seus textos serão publicados em uma antologia.

Nascida em Piracaia, no interior paulista, Maria Ignez morou grande parte da sua vida em São Paulo, cidade que deixou há três anos para viver sozinha em Atibaia, os 89 anos. Após se organizar na nova casa, começou procurar um piano para comprar, uma vez que havia deixado o seu na casa da filha na capital paulista. Achou o piano que queria e, para sua própria surpresa, ao fazer o negócio encontrou também um novo companheiro para sua vida, Luiz Sergio. “Foi completamente inesperado, mas, nós gostamos de ficar jun-

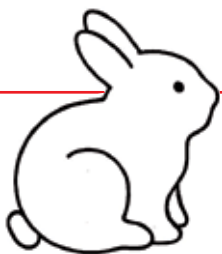
tos, compartilhamos a paixão pela música, e concordamos em viver cada um em sua casa, mantendo nossa independência, com muito carinho e cuidado um pelo outro”, conta. O serviço da teleassistência proporciona uma segurança maior enquanto está sozinha em casa. “Apenas cinco dias após eu contratar o serviço, eu passei mal e me lembrei de apertar o botão de emergência. Em 15 minutos meu genro estava na minha casa, foi um ótimo teste para eu saber que realmente funcionava”, brinca.

Viúva duas vezes, Maria Ignez perdeu também suas duas filhas mais velhas, as duas com a mesma idade, 60 anos. Na primeira vez que ficou viúva, aos 52 anos, precisou aprender a cuidar da sua própria vida e dos cinco filhos. Com os reveses da vida aprendeu a se fortalecer e, mais tarde, descobriu no Budismo de Nitiren Daishonin ensinamentos valiosos para seu cotidiano. O encontro com o budismo também foi de forma inesperada, após ser convidada para participar da festa de 30 anos da religião no Brasil. Os estudos do budismo, em todo o mundo, são feitos em reuniões com budistas mais velhos, e Maria Ignez participou ativamente desses encontros. “Todo começo de ano eu viajava para São Carlos para participar das reuniões de um grupo, contudo, eu sinto que não tenho mais condições físicas para ficar tanto tempo longe de casa. No últi-

mo encontro me despedi de todo o grupo e foi muito emocionante”. Entretanto, continua com suas leituras e praticando diariamente os rituais de orações. “Acredito que a gente atrai o que a gente quer”.

Maria Ignez sabe que está sujeita às limitações trazidas pela idade mais avançada, entretanto, afirma que encara tudo com serenidade, e também planejamento. Para 2014, ela faz planos de viver em uma casa de repouso em sua cidade natal, Piracaia. “Pesquisei vários lugares, muitos são depósitos de pessoas que não têm mais nada para pensar na vida, e minha intenção não é parar de pensar. Entretanto, encontrei um local onde posso manter a independência e meus afazeres, envolvendo também outras pessoas da comunidade, sem ter que me preocupar com as demandas de uma casa, pois já me sinto cansada para isso”, diz. “Falta somente convencer o Luiz a mudar comigo”, acrescenta.

Com o apoio dos três filhos, netos e bisnetos, pretende facilitar o que puder em sua vida, sem dramas ou apegos. A única coisa que Maria Ignez diz que não abre mão é de continuar a se envolver com suas atividades, preenchendo seus horários. “Eu acredito que as pessoas precisam se agrupar, fazer amigos e continuar antenados para vida, de forma que a gente possa repassar e compartilhar o que sabemos, mas também, continuar aprendendo”.



TRADIÇÕES DE PÁSCOA VIVAS PELO PAÍS

Anualmente, algumas celebrações tradicionais de Páscoa costumam ser mostradas pelos programas de Televisão para todo o Brasil, reforçando os costumes folclóricos e religiosos dessa festividade pelo país. Um dos principais símbolos da Páscoa, o Coelho, foi difundido na América pelos imigrantes alemães, a partir do final do século XVII, mesmo período em que os ovos de chocolate começaram surgir. Aliás, muitos dos costumes atuais relacionados à Páscoa não existiam até o século XV. No Brasil, no começo do século XX, as comunidades germânicas e de outros países da Europa mantiveram vivas as tradições do coelho e dos ovos de Páscoa.

Em Curitiba, há uma das mais famosas festas tradicionais, realizada no Bosque João Paulo II, ou Bosque do Papa, como é conhecido. O local reúne algumas construções polonesas antigas, de madeira encaixada, e é sede do Memorial da Imigração Polonesa. No Sábado de Aleluia, uma festa com apresentações típicas costuma ser realizada, e as pessoas levam para a benção, em cestas, os alimentos que serão consumidos no Domingo de Páscoa. A comunidade ucraniana também realiza uma folclórica celebração de Páscoa em outro parque da capital paranaense, o Tingui, onde está o Memorial Ucraniano.

Uma das tradições é presentear com as pêsankas, os ovos pintados à mão.

Nas cidades históricas de Minas Gerais, a programação da Semana Santa também costuma ser muito intensa, e uma das principais tradições é a confecção dos tapetes de flores, ritual que reúne moradores e turistas. No interior de São Paulo, os tapetes de flores também são uma tradição, junto com as procissões religiosas, com encenações da crucificação de Cristo. Esses cortejos também são forte tradição na região Nordeste.

LEMBRANÇAS DE PÁSCOA

Uma opção para presentear familiares ou amigos com uma lembrança de Páscoa diferente dos ovos de chocolate industrializados é a padaria do famoso Mosteiro de São Bento, em São Paulo, que tem um site para venda dos produtos: www.padariadomosteiro.com.br. Entre as opções está o Bolo Paschalis, com chocolate, ameixa, manteiga e vinho do porto, e colocado em uma bela embalagem (R\$ 70,00 no site). Os produtos são vendidos também na padaria que fica dentro do Mosteiro, no Largo São Bento, centro de São Paulo. A bela igreja e a missa com canto gregoriano atraem muitos visitantes semanalmente.

RECEITA

RATATOUILLE À PROVENÇAL

Para variar um pouco das tradicionais receitas de bacalhau para o feriado de Sexta-Feira Santa, a sugestão é uma clássica receita francesa com legumes, o Ratatouille. Um prato consagrado, saudável e delicioso.

Ingredientes:

- 100 ml de azeite de oliva
- 1 beringela descascada e cortada em cubos grandes
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 abobrinha em cubos
- 4 ou 5 tomates sem sementes e cortados em cubos
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- Uma pitada de açúcar
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas para temperar: salsa, tomilho, 1 folha de louro, que podem ser amarrados com barbante, como um buquê, e colocados na panela durante o cozimento.



Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite, adicione a beringela e refogue por aproximadamente 5 minutos, até dourar. Junte a cebola, o alho e o pimentão e refogue por cerca de 3 minutos. Acrescente a abobrinha, o tomate e o açúcar. Coloque as ervas e deixe cozinhar, com a panela parcialmente tampada, e em fogo baixo, até que os legumes fiquem macios.