

atividade.

HISTÓRIA DO LEITOR

Do alto dos seus 90 anos,
toda a alegria de viver de
**Nize Moraes de Paula
Ferreira**

TELEHELP AMBULÂNCIA

Um serviço que pode salvar
a sua vida



**A OUSADIA
DE TER SONHOS
E DE REALIZAR TODOS ELES**

editorial

Queridos clientes e amigos,

Inevitavelmente, a chegada do fim de ano nos leva sempre a refletir, não somente sobre o que fizemos e como passamos este ano, mas também como será o próximo, e o que faremos no ano que vem.

Acredito que 2017 será sempre lembrado como um marco na história da TeleHelp, pois neste ano (como já comentamos por aqui) fizemos um mergulho em nossa identidade e em nosso propósito, a fim de rever e discutir o nosso real papel na sociedade, e como podemos continuar a fazer a diferença na vida de nossos clientes e colaboradores.

Essa experiência, amplamente vivenciada e discutida por todos na empresa, levou-nos ao lançamento do nosso Manifesto, que hoje serve como um guia na condução de nosso dia a dia.

Com um propósito claro, com uma equipe engajada e competente, e com o lançamento de novos serviços, neste ano a TeleHelp ampliou o conceito de Atendimento de Emergência para um novo conceito: Proteção 360°.

Isso significa que incrementamos a nossa capacidade de oferecer aos nossos clientes a possibilidade de viver suas vidas sem limites, com independência, segurança e proteção, não somente dentro, mas também fora de suas casas. Usfruindo nossos serviços emergenciais, importantes e úteis, que facilitam o seu cotidiano.

Por isso, chegamos ao fim deste ano felizes e conscientes de termos feito uma grande diferença na vida de nossos clientes e de seus familiares. Foram aproximadamente 4.600 sinais reais de emergência recebidos de mais de 10.000 clientes, espalhados em 300 cidades brasileiras. Em muitos desses atendimentos, a TeleHelp, literalmente, salvou vidas.

Em 2018, com certeza, continuaremos em busca de excelência, aprimorando e revendo cada processo da empresa, sempre com o foco em nossos clientes, que estão no centro de tudo.

Aproveito para desejar a todos um excelente Natal e uma passagem de ano com muita saúde, tranquilidade e sabedoria!

Um grande abraço,

José Carlos Vasconcellos
Presidente

TeleHelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 0800 014 2002
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br
Blog: www.blogatividade.com.br
Facebook.com/TelehelpOficial

Jornal Atividade

Publicação bimestral da TeleHelp

Direção de Arte

TeleHelp/RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Revisão: Tatiana Lopes

Jornalista responsável

Maria Helena Bellini (MTB 21.379/SP)

Fotos: acervo TeleHelp/123rf/Shutterstock

Impressão: Forma Certa

Tiragem: 10.000 exemplares

UM BRINDE À VIDA

CELEBRAR CADA MOMENTO FAZ DA NOSSA EXISTÊNCIA UMA FESTA

Ela é uma mineira de Uberaba muito faceira, mora desde 1932, em São José do Rio Preto, interior de São Paulo. Nize Moraes de Paula Ferreira tem um orgulho danado dos seus 90 anos – recém-completados em outubro –, da família que construiu ao lado do marido, Jairo de Paula Ferreira, das duas filhas, Marinize e Marilucia, e dos dois filhos, Jairo e Pedro, e também dos 10 netos e três bisnetas.

Casou-se em 1950 e começou a trabalhar como professora concursada em 1951. Foi uma vida inteira dedicada à docência, sempre com muita alegria. “Meu pai era dentista, meu marido era dentista e meus filhos Pedro e Jairo também são... por isso digo que o que eu mais fiz e continuo fazendo na vida é sorrir”, brinca ela, que se diz uma otimista de carteirinha. “Nunca permiti desavenças entre meus filhos. Depois que fiquei viúva, passei a me dedicar a outras atividades, entre elas, participar de associações da terceira idade. Fui miss da Associação Geronto Geriátrica de São José do Rio Preto (AGERIP), Miss Sênior Regional de São José do Rio Preto, Primeira Princesa do Estado de São Paulo, e, por causa desse título, tornei-me top model: participei de diversos desfiles e fui capa da revista da Unimed”, conta.

A alegria é sua característica mais marcante, mesmo nos momentos mais difíceis. Adora o Carnaval, porém não podia participar dessa nem de outras festas. “Meu marido tinha restrições com a bebida, e por longos anos eu preferi ficar em casa. Após o seu falecimento, em 1980, resolvi abraçar a minha paixão pelo Carnaval, pela dança, por cantar no coral. Ganhei inúmeros prêmios em várias edições carnavalescas. E já estou me preparando para o do ano que vem. Sabe, resolvi ser a melhor versão de mim mesma depois que fiquei viúva, resolvi seguir o meu coração”, declara.

Atualmente mora sozinha e curte passear, ler, cuidar das suas plantinhas e comer. “Sou boa de garfo: coxinha e pastel é comigo mesmo”, dispara.

Para ela, a velhice é uma etapa da vida: “É preciso ficar muito atenta e ter cuidado com a saúde, fazer exames preventivos anualmente, ter atenção com os movimentos que fazemos e viver a vida intensamente. Apesar de ter algumas restrições e de não conseguir mais realizar algumas atividades, é preciso honrar a vida que Deus nos deu. E que bom que tenho a TeleHelp sempre ao meu lado. Sinto-me acompanhada, muito mimada pelas atendentes e segura em minha casa”, revela.



Nize se considera muito feliz. “A vida é feita disto, de enfrentar os problemas de cabeça erguida e peito aberto e acreditar que eles têm uma solução. Se você acha que não está bom como está: reveja, repense, reinvente-se! Com essa atitude, conseguimos nos superar a cada dia, e daí a felicidade aparece... exatamente nesses momentos em que agradecemos pelas bênçãos recebidas”, explica.

Sua festa de 90 anos foi comemorada em alto estilo. “Participei de todo o planejamento e curti cada momento daquele dia, e lembro emocionada das pessoas que puderam estar comigo nesse dia e da saudade daquelas que já se foram, mas um sentimento bom, de ter conseguido celebrar também com elas em outros tempos. Para 2018, meus planos são: estar preparada emocional e fisicamente para curtir o Carnaval, e dois eventos muito importantes: os casamentos de duas de minhas netas, Laís e Thaíza. São momentos como esses que fazem a vida valer a pena, ver que você iniciou lá atrás uma família, e que a continuidade acontece e você pode celebrar! Também realizo trabalhos pontuais – como Princesa do Estado de São Paulo – e sempre que sou convidada, participo de eventos, entrevistas e o que for preciso para levar motivação e alegria às pessoas. Afinal, a vida é um dom divino, mas viver é uma decisão humana”, ensina.

A OUSADIA de viver plenamente cada sonho

SONHAR E PLANEJAR
O FUTURO PARECEM
CARACTERÍSTICAS
PRÓPRIAS DA JUVENTUDE,
MAS NÃO SÃO!
EM QUALQUER FASE DA
VIDA, O FAZER ACONTECER
PODE SER A SUA
COMPANHIA IDEAL

Impulsar uma direção nova à existência, planejar e fazer os sonhos tornarem-se realidade envolvem um tempo determinado para acontecer e ainda requerem um tanto de energia e outro tanto de foco. Mas não apenas isso! É preciso uma pitada de esperança, de pensamento positivo e uma dose extra de ousadia para renovar-se. Algumas pessoas acreditam que, por já terem passado “de certa idade”, não têm mais direito a isso. Imagine! Envelhecer faz parte da vida, e o reinventar-se pode acontecer a qualquer momento.





FAMÍLIA VENDE TUDO

Na internet, são inúmeros os relatos de casais (muitos deles com mais de 60 anos de idade) que venderam tudo, inclusive a casa, para conhecer o mundo. Pessoas comuns, do Brasil e de outros países, resolveram pegar a estrada sem olhar para trás. Insanidade? Não! Liberdade! Felicidade! Para viver a vida em sua plenitude, muitas vezes é preciso um ato de coragem. Em qualquer idade. E no relato dessas as viagens, esses casais disseram que aprenderam a confiar e a respeitar mais as pessoas, não se preocupam tanto com o futuro e muito menos com dinheiro, sempre dizem sim às oportunidades, queixam-se menos e vivem em gratidão pela vida. Uma bela bagagem, não acha?

LAÇOS FAMILIARES

A aposentadoria geralmente chega com uma crise, mesmo que leve, de identidade. Pode acontecer porque algumas vezes o salário diminui muito, e o padrão de vida tende a se alterar. Isso gera desconforto e preocupações. E as perdas se estabelecem, pois, além de não ter mais a atividade que exercia, a perda de entes queridos também ocorre. O idoso já não visita tanto os parentes e os amigos, e essas mudanças geralmente trazem algum distúrbio.

Nesse instante, a família exerce um papel fundamental para que a pessoa se sinta útil, importante neste mundo e encontre algo que a faça sentir-se revigorada e pronta a escrever uma história diferente, que tenha elementos de realização e de significados para as antigas ou as novas atividades. Um bom vínculo familiar, no qual haja respeito no trato, um bom diálogo com muita disposição e tempo para ouvir uns aos outros, faz com que o melhor da vida seja usufruído com muito proveito, traz um bom equilíbrio emocional, uma autoestima elevada, bem-estar e qualidade de vida.

ENERGIA RENOVADA

Para o professor de coaching e psicólogo João Alexandre Borba, a importância que o planejamento traz é o aporte de energia vital, garra e força. Parar de se prender ao passado e acreditar no seu potencial, apesar das limitações físicas, que muitas vezes podem existir. O melhor é jogar luz sobre o que ainda pode ser feito e manter-se em movimento.

Ele explica que, quando empreendemos algo novo ou resgatamos um sonho antigo, “ganhamos energia para viver, além de estimular as conexões neurais, e com isso saímos do lugar. Essa movimentação toda pode vir de um novo amor, do planejamento de uma festa, do Natal, do Carnaval, de um novo trabalho. Todos nós queremos deixar um legado bacana, e o idoso, principalmente, faz muito isso de olhar para a própria vida e ter consciência do quão rica é a sua história”. O psicólogo complementa dizendo que o idoso é alguém que já viveu e passou por grandes transformações. “São nossos grandes mentores, e os ganhos para nós são os seus ensinamentos”.

João Alexandre destaca ainda a importância de não ficar lendo nem vendo notícias de tragédias, de crimes e todas essas coisas que ele brinca dizendo que “saem sangue. É preciso dar foco para o que se tem de positivo”.

Estar em busca de uma nova conquista tem como consequência principal uma imensa felicidade quando ela acontece. “Todo o nosso ser – social, emocional, espiritual e físico – parece estar em sintonia perfeita com o universo, e essa conexão com o bem se estabelece. Isso se chama seguir a sua missão ou estar apaixonado pela vida”, ensina João Alexandre.

O psicólogo elenca também que o querer, o desejar, faz parte do ser humano e, por isso, não tem idade. “Por toda a vida, somos seres desejantes... é isso que nos mantém vivos e faz com que, muitas vezes, aos 70 anos, queiramos abrir uma pousada e nos mudar para o sul da Bahia, ou partir em uma aventura pelo mundo, ou fazer o vestibular e cursar uma universidade. Muitas vezes a pessoa é bem-sucedida, já está para se aposentar, mas não se sente realizada. Esse sentimento não tem nada a ver com obter ganhos altos em aplicações ou ter bens materiais, ter um império ou um negócio em sociedade, ou ser empreendedor individual, ter constituído uma família de que ela goste muito. Tem a ver com realização pessoal, com sentir aquele frio na barriga de alegria só de pensar que aquilo que você sempre sonhou vai acontecer. Quando se está nessa fase da vida, a melhor coisa a fazer é reinventar-se, renovar-se, ter em mente que reescrever a sua trajetória é tão importante quanto respirar: é fazer a vida pulsar verdadeiramente no ritmo do seu coração”, declara.



foto Ale Anselmi

CAPA

CABELOS AO VENTO

O protagonismo do idoso acontece em todos os setores, e isso pode ser observado pela quantidade infinita de grupos e páginas no Facebook que tratam desse tema. MaturiJobs; Faz Muito Bem: Trabalho e Vida Depois dos 50 Anos; Envelhecer com Estilo, Maturidade e Empreendedorismo; Envelhecimento em Comunidade; Volta ao Mundo Melhor Idade; Green: Grupo de Estudos do Envelhecimento – Idoso Protagonista, e também o Ana Luna Cabelo Branco, que são alguns bons exemplos de como a pessoa que já passou dos 60 anos pode e faz toda a diferença no mundo.

A cantora, radialista, locutora, colunista de um jornal pernambucano, modelo sênior, apresentadora de eventos e criativa Ana Luna vem percorrendo esse caminho com graça e elegância. Ela se apresenta assim: “Minha família é da cidade de Bom Conselho, em Pernambuco, mas nasci e me criei em São Paulo. Costumo dizer que sou mesmo é do planeta Terra, e meu CEP é a minha idade bem vivida”.

Aos 65 anos, ela tem uma trajetória de imenso sucesso em tudo o que resolve empreender. Ana Luna foi uma das idealizadoras do grupo MenosPausa e depois do UvaPassa, em que tratava a beleza do envelhecer com humor e otimismo. “A menopausa chega para a mulher, muitas vezes, junto com a saída dos filhos de casa. Isso pode trazer ansiedade e falta motivação pela vida. Criamos um show baseado em um repertório leve e repleto de humor que levava otimismo para que as mulheres encarassem essa fase com alegria e tivessem plena certeza de que poderiam reinventar-se. Fomos a todos os programas de TV e ainda fizemos muitas apresentações pelo interior do estado, sempre com apoio da Secretaria da Cultura de São Paulo”, relembra.

Essa mulher multitalentosa conta que descobriu bem cedo que o envelhecimento acontece quando ainda somos jovens. “Daí a importância de nos prepararmos para a chegada dessa etapa da vida. Com planejamento, brilho nos olhos e a busca de um sonho, a idade não pesa. Nada de piadinhas com os idosos, nunca devemos admitir sermos rebaixados com qualquer tipo de comentário preconceituoso”, revela.

Ela possui hoje uma página muito visitada e curtida no Facebook – Ana Luna Cabelo Branco – e também um canal no YouTube com o mesmo nome. Nesses espaços, ela fala da aceitação dos cabelos brancos, da importância de não ter medo da idade, pois sempre é tempo de renovar-se e trilhar novos caminhos, assumir o que agrada (e o que não), da importância de ter sempre cuidados com a pele, o corpo e a cabeça. Ela mostra sua coleção de receitas caseiras, novas e antigas, conselhos médicos, produtos bons que não precisam ser necessariamente caros, e ainda fala sobre fazer o que se quer e não viver os sonhos dos outros, e como ter uma vida cheia de prazeres e realizações.

Ela ensina que, seja em qual idade você estiver, você pode tudo:

Quer saltar de paraquedas? Salte!

Quer namorar alguém mais jovem? Namore!

Quer viajar? Pegue sua mochila e vá conhecer a Europa... de trem, de bicicleta, de ônibus, durma em hostels, conheça novas pessoas!

Quer aprender a dançar? Está esperando o quê?

“Supere seus medos, aja, faça acontecer, realize suas fantasias em um ensaio fotográfico sensual. Eu já fiz o meu e adorei! E quando a tristeza baixar, coloque uma música bem animada e mexa esse corpo... sorria! A vida está pulsando em nós. Renove-se! Vamos aproveitar o tempo que temos neste planeta azul... afinal, ser uma jovem senhora da terceira idade nos traz paparicos, mimos... somos preferenciais e estamos em primeiro lugar em tudo”, finaliza Ana Luna, com muita alegria.



 Atendimento Domiciliar

TELEHELP AMBULÂNCIA

EM MOMENTOS DE
EMERGÊNCIA, UM
ATENDIMENTO RÁPIDO
PODE SALVAR A SUA VIDA

A TeleHelp é uma empresa que tem como principal objetivo levar qualidade de vida para o idoso e tornar a sua vida mais independente e segura. Nossos clientes sabem que os serviços oferecidos trazem sempre um valor agregado: a certeza de que o melhor foi preparado para atender você!

Por isso o TeleHelp AMBULÂNCIA foi criado para que, caso você se encontre em uma situação de emergência, um serviço de ambulância possa ser acionado e o socorro chegue rapidamente à sua casa com uma equipe especializada para atendê-lo, e, dessa maneira, problemas maiores possam ser evitados.

Esse serviço inclui o envio de ambulância 24 horas por dia, 7 dias por semana, em caso de urgência ou emergência, e você ainda pode contar com médicos que estarão de plantão, por telefone, para esclarecimentos nessas situações e também nas dúvidas médicas que surgirem no dia a dia.

COMO CONTRATAR

Você pode ter tudo isso por uma condição especial até o dia 31 de dezembro de 2017!

LIGUE AGORA PARA

ATENDIMENTO AO CLIENTE:
(11) 3585-2000, PARA QUEM
ESTÁ EM SÃO PAULO, OU
0800 014 2002, PARA QUEM
ESTÁ NAS DEMAIS REGIÕES
DO BRASIL.

Pronto! O TeleHelp Ambulância é a solução perfeita para quem deseja mais segurança dentro de casa.

Aproveite! É por tempo limitado.

Para informações detalhadas, acesse o site <http://telehelp.com.br/dentro-de-casa>

RECEITA ESPECIAL

FELIZ ANO-NOVO

Que tal esperar 2018 com um brinde à vida? Separamos algumas receitas de drinks muito fáceis de fazer e que vão deixar as suas comemorações mais divertidas.

■ CHAMPANHE COM MORANGOS

Uma taça de champanhe tipo seco
2 colheres (sopa) de xarope de groselha
3 morangos fatiados

Em uma taça flute coloque a groselha, complete com o champanhe e mexa cuidadosamente. Decore com os morangos.

■ JASMIM FESTIVO

100 ml de chá de jasmim gelado
300 ml de suco de tangerina

Misture o suco de tangerina ao chá de jasmim e sirva.

■ ÁGUA AROMATIZADA

Em uma jarra coloque água mineral com cerejas, morangos e hortelã bem lavados e deixe descansar por 3 horas na geladeira. Sirva em seguida.



PASSATEMPO

Diz-se de criança que não para quieta	Admitir	Deixar fazer	Envolvimento usado para enviar cartas	Fazer passar por filtro		Caixa de madeira, com tampa		Tremor (de terra)	Abrev.: idem	Replicar	O continente com a Sibéria e o Himalaia	Guia prático	Registro de reunião	A nota musical entre dó e mi
	▼	▼	▼	▼		Região costeira	▶		▼	▼	▼	▼	▼	▼
						Trajeto	▼							
Raiz de cor alaranjada, comestível	▶							Ato de soltar o nó de	▶					
(Gír.) Maconha	▶					Oi	▶			Espécie de cuba	▶			Lama
						Falsa divindade	▼			Lucro	▼			
Indigno	▶							(Fig.) Nível	▶				Homem belo, elegante	▼
								1.000	▶					
O sinal gráfico ~	▶					Daquela	▶				H	▶		
						Todavia	▼				Período geológico	▼		
O de hidrogênio é o mais simples	▶							Aplicar tintas com um utensílio de cerdas	▶					
													As iniciais da atriz carioca Lolita	▶
						Isolar	▶							
Relativo a resfriado		(Ingl.) Um tipo de hotel	▶											
								Reza	▶					

		B	E	Z	O	B	L	O	B	V	Ç	Y	O
C	B	I	B	V	Γ	I	Γ	H	V	B	Γ	B	
	V	I	O	W	O	B	I	И	C	E	Γ	V	B
	I	I	Γ	D	V	W	V	Π	V	C	V		
	I	W	E	B	I	I	O	C	B	V	Π	B	
	E	B	Λ	V	O	Γ	V	I	I	И	V		
	C	E	И	O	Π	B	V	D	E	Z	V	I	E
	Z	V	Ь	E	C	V	B	E	I	B	V	W	V
					B	V							