

**PEDIDO
DOS LEITORES**
Conheça a
imagem brasileira
de Santa Emília

**CUIDADO À
DISTÂNCIA**
Parceria com a
teleassistência
quando se está
longe da família

**CULINÁRIA
SAUDÁVEL**
Deliciosa receita
de uma leitora
especialista!



Foto: José Luiz Borges

Nº
22

VIDA ALVES

História de uma pioneira dedicada a
preservar a memória da TV brasileira

ATIVIDADE INTELECTUAL NA MELHOR IDADE

A última edição do Jornal Atividade abordou a importância de se movimentar o corpo, o mínimo que seja, para manter a saúde. Nesta edição, em abordagens indiretas, fica claro como manter uma atividade intelectual também pode fazer muita diferença na qualidade de vida na melhor idade.

Aqui há o exemplo da lendária atriz Vida Alves que, aos 84 anos, optou por continuar dedicando-se ao que gosta, e não descansa um dia de seus projetos para ajudar a construir e preservar a história da televisão brasileira. Há também outras histórias inspiradoras de pessoas que se mantêm em atividade intelectual, superando até mesmo dificuldades físicas.

O inverno propicia, naturalmente, mais introspecção e recolhimento, então, esta pode ser uma boa temporada para descobrir, ou reativar, atividades que despertem o seu interesse em manter a mente em atividade.

Essas sincronidades espontâneas das duas últimas edições ajudam a traçar um perfil da nova, e moderna, terceira idade no Brasil – ativa também intelectualmente.

Boa leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*

COM QUEM VOCÊ FALA

Mineira de Belo Horizonte, Luciana de Jesus de Souza conta que entrou na Telehelp de forma inesperada. "Fui acompanhar uma amiga que havia enviado currículo e faria o teste. Quando escutei sobre o trabalho achei bastante diferente e resolvi, na hora, também participar do processo de seleção. Eu passei e minha amiga não".

Aos 23 anos, Luciana já tinha experiência em atendimento ao cliente, com atuação na área de cobrança amigável, mas diz que agora é completamente diferente. "É um trabalho calmo, que tranquiliza o cliente e acaba por proporcionar tranquilidade para nós também". Na Telehelp há um ano, prestando atendimento no agitado turno da manhã, Luciana tem uma dica importante para os clientes. "Quando precisar pressionar o botão de emergência, faça isso apenas uma vez, pois precisamos da linha telefônica livre para entrar em contato no viva-voz ou na residência. O apertar constante do botão deixa a linha ocupada e dificulta nosso contato", alerta Luciana.

Foto: Fabiano Feijo



LANÇAMENTO

O DESPERTAR DE UMA CIDADE

Daniel José de Carvalho, cliente Telehelp e personagem de uma matéria na primeira edição deste ano ("Romancista na Terceira Idade"), acaba de lançar seu sexto romance, O Despertar de uma Cidade (Editora Baraúna, 296 páginas). O enredo é ambientado entre o final do século XIX e começo do XX, e narra a história de amor entre o jovem paulistano Lucas e a inglesa Elizabeth, que vem morar em São Paulo após o pai ser contratado para supervisionar a construção da Nova Estação da Luz. Além do pano de fundo amoroso, o livro permeia detalhes da construção desse marco histórico da capital paulista, e a vida dos paulistanos neste fascinante período de desenvolvimento. Mais informações sobre o livro podem ser obtidas pelo site do próprio autor: www.danieldecarvalho.ato.br.



EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013
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: 3.900 exemplares

CUIDADO À DISTÂNCIA

Distantes uma da outra, mãe e filha fazem da teleassistência uma ferramenta para propiciar mais tranquilidade no dia-a-dia.



Nadyr Gonçalves Dall'Aglio é a primeira cliente da Telehelp na cidade de Catanduva, no interior paulista, e sua história mostra como a teleassistência pode se tornar uma ferramenta importante para os que querem manter uma vida independente, porém, com mais segurança e, ainda, proporcionar tranquilidade para a família, principalmente quando ela está longe. Viúva desde 1999, Nadyr morava com o filho mais novo, na cidade em que nasceu e construiu toda sua história de vida. Em dezembro de 2010, um trágico acidente tirou a vida de seu caçula, e Nadyr passou a viver sozinha em sua casa. A única filha, a bióloga e doutora em Ecologia Christiane Holvorcem, havia mudado em 2008, com o marido, para Porto Seguro, a mais de 1.500 quilômetros de distância de Catanduva, a fim de assumir um novo emprego.

Em outra região, a preocupação com a mãe, após a perda do irmão, era uma constante para Christiane. Uma maneira simples para tentar resolver esta situação seria levar sua mãe para morar em Porto Seguro, mas isso seria psicologicamente difícil para ela. "A vida da minha mãe é em Catanduva, sua história, suas amigas, estão todas lá, uma mudança para um lugar totalmente diferente do que ela sempre esteve acostumada seria

muito difícil. Mas, por estar longe, eu tinha muita preocupação com ela", conta Christiane. Foi através da indicação de uma amiga que conheceu a Telehelp.

Apesar de contar com a ajuda da Nena, uma cuidadora-amiga, durante o dia, Nadyr disse que preferiu manter sua liberdade e independência e continuar morando sozinha. "Eu sou muito sistemática, não quero ninguém comigo à noite, mas o botão de emergência me deu muito mais confiança, pois sei que tenho a Telehelp à minha disposição se eu precisar. Isso dá tranquilidade para minha filha também", diz Nadyr, cliente desde janeiro de 2011.

"Com o serviço, conseguimos manter a independência, ela se sente segura, continua vivendo na mesma casa. Ela toma suas próprias decisões, é muito independente, até demais para o meu gosto", brinca Christiane.

O momento difícil de luto pela perda do filho mudou a rotina de Nadyr, que hoje está mais recolhida em casa, embora faça esforço para não se entregar à tristeza e manter contato com as amigas e, de vez em quando, viajar até a cidade de Ibirá, por conta das águas termais.

Aos 78 anos, Nadyr tem recebido incentivos para retomar uma

grande paixão, a pintura, atividade interrompida há dois anos. Em 2011, teve seu trabalho exposto no IV Salão de Artes Plásticas de São José do Rio Preto. "Infelizmente não tenho mais ânimo para voltar a pintar. Eu já comprei tintas, mas ainda não consigo recomeçar. Quem sabe o tempo ajuda".

Mais confiantes com a teleassistência, mãe e filha têm um episódio engraçado para contar, sobre uma vez que Nadyr decidiu ir ao cabeleireiro e não avisou ninguém. Quando a Telehelp tentou entrar em contato, na ligação de rotina, e não conseguiu encontrá-la, comunicou Christiane, lá em Porto Seguro. "Consegui descobrir o que tinha acontecido, mas isso me mostrou que realmente tem alguém ajudando a cuidar da minha mãe, e isso dá uma tranquilidade maior. Sei que no interior há muitas outras pessoas como ela, vivendo longe dos filhos e sem querer abrir mão da independência, a teleassistência precisa se expandir para esses locais, por isso acho legal contar essa história".

"Considero o serviço de teleassistência e, especialmente a equipe da Telehelp, muito especial. Além do profissionalismo, percebemos o cuidado que as pessoas que ficam no atendimento têm com as palavras, no trato conosco, faz diferença", finaliza Christiane.



A incansável dedicação de uma

LENDA VIVA DA TV

VIDA ALVES

Duas ou três viagens por mês, a mesma quantidade de entrevistas, mas por semana, um livro em produção, 20 biografias de artistas brasileiros para serem redigidas semanalmente (já escreveu mais de duas mil), um museu para administrar. Parece a agenda de uma jovem profissional em ascensão, porém, essa é a rotina, prazerosa, de uma lenda vida da TV, a atriz, produtora e dramaturga Vida Alves. Aos 84 anos, ela permanece se dedicando ao que mais ama: comunicação e televisão. Elegante e carismática, ela recebeu o jornal Atividade para uma conversa no seu escritório no bairro do Sumaré, em São Paulo, onde funciona no momento a PRÓ-TV – Associação dos Pioneiros, Profissionais e Incentivadores da Televisão Brasileira – que abriga um museu, já oficializado pelo governo, sobre a história televisiva no país.

Apesar de estar afastada das telas há muitos anos, Vida Alves é um marco na história da teledramaturgia. Ela foi a protagonista da primeira telenovela brasileira, Sua Vida me Pertence, numa época em que os capítulos eram transmitidos ao vivo. Seu par romântico era o galã Walter Forster, e juntos eles protagonizaram o primeiro beijo em uma novela. A ousadia foi proporcional ao impacto causado. “Infelizmente, não temos imagem desse momento específico, o fotógrafo que havia sido contratado não fez o registro, pois alegou que ninguém iria ter coragem de publicar a imagem de um beijo. E não havia videotape naquela época, era tudo ao vivo”, relembra Vida.

Contudo, ousadia era algo inerente a Vida desde criança, embora não tivesse muita consciência disso, pois a paixão pela arte e as modernidades faziam parte de sua genética e criação. O pai, Heitor Alves, que faleceu quando ela ainda era pequena, era engenheiro e um poeta modernista. Ele foi morar na Serra Mineira para cuidar da saúde, recomendação clássica no início do século passado, e lá implementou em escola muitos avanços para a época, como salas mistas. Neste período conheceu Amélia Scarpa Guedes, com quem teve cinco filhos, a quem deu nomes peculiares, como Homem, Poema, Ritmo, Helle e, claro, Vida.

Com a morte prematura do pai, a família mudou-se para São Paulo, onde Vida participou de seu primeiro programa de rádio aos 10 anos. Aos 18 anos foi para a Rádio Tupi, onde permaneceu por 22 anos, fazendo de tudo um pouco, de atriz a dramaturga. Neste período, Vida escreveu 14 novelas para a Rádio. A mudança para a TV, no início dos anos 50, deu-se naturalmente e Vida conta



Eu era muito nova, mas dava conta de tudo.

que foi uma grande aventura para todos. “Era tudo muito novo, eramos ingênuos, estávamos aprendendo enquanto fazíamos”.

O agitado período da ida para a TV Tupi coincidiu com a época da sua formatura na Faculdade de Direito do Largo São Francisco/USP - que cursou porque achava importante ter uma formação acadêmica, tradição na sua família -, com o casamento, aos 21 anos, com o engenheiro italiano Gianni Gasparinetti, que havia vindo ao país justamente para ajudar na instalação da TV, e o nascimento do primeiro filho, menos de um ano após o matrimônio. “Eu era muito nova, mas dava conta de tudo”.

A faculdade de Direito lhe deu subsídios para criar um programa in-

terativo de muito sucesso na época, Tribunal do Coração, no qual se encenavam casos para serem julgados, ao final, pelos espectadores convidados para integrar um júri.

Com a expansão da televisão e a mudança das emissoras para o Rio de Janeiro, Vida decidiu que ficaria com a família estabelecida em São Paulo, e o afastamento das novelas foi natural. Entretanto, não abandonou o trabalho, que tanto é importante para ela. Nos anos 70, criou a empresa Vida Produções, pela qual gravava programas que eram distribuídos em rede pelo interior de São Paulo. Depois de ficar viúva, em 1978, Vida se afastou da TV e, em 1982, montou com a filha Thais Alves, a empresa Vida Alves Comunicação, voltada para treinar executivos, empresários e políticos na arte de bem se expressar.

Com dois filhos criados, três netos e uma bisneta, Vida Alves não pensa em ficar parada. Mora sozinha, também no Sumaré, mas, passa o dia com a jovem equipe da PRÓ-TV. O serviço da Telehelp, contratado por indicação de uma cunhada, fornece mais segurança para sua vida independente.

Atualmente, Vida coordena uma exposição itinerante sobre a TV brasileira, em parceria com a Rede Globo, o que tem lhe rendido viagens para outros estados. Há, ainda, outra exposição sob sua coordenação, “Marcos da TV”, em parceria com a Secretaria de Estado da Cultura, que tem viajado pelo interior de São Paulo. Vida prestigia as aberturas. As muitas imagens nas paredes, registros de um tempo de pioneirismo, e a vida aproveitada intensamente inspiram essa apaixonada artista a continuar compartilhando tantas histórias incríveis sobre o universo televisivo, que estão no imaginário de todos nós.

IMAGEM



DE TAQUARITINGA PARA O MUNDO

A edição número 20 do Jornal Atividade (março) contou um pouco da história da escritora e pintora Emília Assumpção Fucci, que de Taquaritinga, no interior paulista, por pura devoção, concebeu uma pintura de Santa Emília, sobre a qual não havia nenhuma imagem no mundo. Com vontade de compartilhar a pintura com outros devotos, Emília fez questão de percorrer todos os trâmites eclesiásticos para que isso pudesse ser feito e, ao final, conseguiu a autorização da Arquidiocese de Lyon, na França, para divulgar a imagem. A pedido de alguns leitores, o jornal Atividade publica a imagem de Santa Emília criada pela artista brasileira.

ESTUDO

SEDENTARISMO

reduz equilíbrio de mulheres
em quase 80% a partir dos 70 anos

Um estudo inédito realizado pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo em parceria com o Celafiscs (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul), e divulgado no começo de abril, apontou que a falta de atividades físicas na terceira idade pode afetar diretamente nas reações metabólicas, neuromotoras e funcionais.

O estudo envolveu cerca de 300 mulheres, a partir de 50 anos, todas em fase sedentária. Elas foram submetidas a um teste com duração de 30 segundos, e as participantes na faixa etária entre 50 e 59 anos conseguiram manter-se equilibradas por aproximadamente 24 segundos. Já as entrevistadas a partir de 70 anos realizaram o mesmo exame em apenas 13,40 segundos, o que aponta uma queda de 78,8% na capacidade de equilíbrio. O equilíbrio é o fator que mais sofre com a ausência da atividade física durante a terceira idade, consta no material divulgado.

O estudo também apontou que o sedentarismo na terceira idade compromete ainda a agilidade, o reflexo e a flexibilidade das pessoas, além do aumento de 3% na medida de circunferência das participantes da pesquisa durante o processo de envelhecimento sem a realização de atividades físicas.

“Todos esses índices apontam o impacto que o envelhecimento causa em mulheres fisicamente ativas, o que reforça a necessidade de um programa de atividade física. Além disso, os dados ajudam a estimar o que as mulheres atualmente classificadas como sedentárias estão sujeitas, fatores esses que podem levar ao aumento de risco de doenças e dificuldade de execução de atividades simples”, afirma Sandra Matsudo, coordenadora da pesquisa. A pesquisadora diz que pequenas mudanças da rotina podem ajudar a eliminar o sedentarismo na rotina de uma mulher rumo à terceira idade, como caminhada diária de 30 minutos e realizar exercícios de flexibilidade duas vezes por semana.



UM AMOR *diferente*

Em seu primeiro romance, *Rosas para Jarbas*, Zilda Catharina Simcsik resolveu contar uma história de amor entre dois rapazes.

Zilda Catharina Simcsik lançou no começo de 2012, aos 96 anos, seu primeiro romance, *"Rosas para Jarbas"* (Editora Nelpa, 119 páginas, R\$ 30,00), em um concorrido evento na livraria Saraiva, em São Paulo. Nascida na Hungria, imigrou com os pais para o Brasil quando tinha oito anos e aqui desenvolveu sua vocação para contar histórias, que já resultou em livros de contos, poesia e sobre a imigração húngara. *Rosas para Jarbas*, contudo, é um romance inusitado, que foi sendo desenvolvido um pouco a cada dia, ao longos dos últimos cinco anos. Ele aborda um amor inocente e duradouro, mas não da forma tradicional.

O começo é a história de um abandono, ou melhor, de um abandonado. *"Escuto um desabafo, como pergunta, que nunca esqueci: Quem foi a desalmada que te jogou nos degraus da Igreja? Só muito mais tarde, entendi a relação entre frio, fome e degraus gelados da porta de uma Igreja. Havia sido abandonado"*. O livro começa com a trajetória do menino de rua Jarbas, nome dado a ele por um comerciante, responsável pelo começo de sua mudança de vida. Ainda muito jovem descobre o valor de uma amizade verdadeira com um menino rico, a quem deu o nome de Sol. A vida adulta se aproxima e os dois tomam rumos distintos, enquanto Jarbas espera por um reencontro.

A narrativa de Zilda é direta, mas, ao mesmo tempo, delicada e lírica. Lê-se o livro com atenção, há a maestria de prender o leitor com sua história cadenciada e com as muitas transformações do carismático Jarbas, ao longo das páginas.

A elaboração de *"Rosas para Jarbas"* foi um desafio para Zilda, pois não podendo forçar a vista com leitura ou escrita, encontrou uma forma eficiente para colocar o livro no papel. Em vez de uma máquina de escrever ou computador, o seu instrumento de trabalho foi um gravador. Coube a filha, Nizia, com quem mora, transcrever a história e apresentar para uma editora.

Ligada à moda desde a juventude, Zilda conta que a ideia de escrever o livro surgiu após reparar em um rapaz, extremamente elegante, que chamou sua atenção. Depois de vê-lo, em outra oportunidade, e ficar igualmente impressionada pela postura do jovem, perguntou ao porteiro do prédio se o conhecia. A resposta chocou, não pela informação sobre o rapaz, mas pela maneira indelicada como foi colocada - *"só sei que ele é um homem que não gosta de mulher"*, e aquilo a aborreceu. *"Pensei que poderia escrever uma história que fosse compreendida por todos. Daí me ocorreu contar sobre a vida de um homem que foi abandonado, ainda criança, na porta da igreja, e criei sua trajetória de vida até os 65 anos"*, conta Zilda, cliente da Telehelp.

Com mente inquieta e fértil, atualmente, Zilda está preparando outro livro, por *"pura satisfação pessoal"*, como diz. *"Deve ser o último, é melhor dar a vez para outros autores"*, afirma bem humorada. Caso algum leitor tenha interesse em adquirir o livro, basta ligar para (11) 9974-0468 (Sr. Tersio) e encomendar o exemplar.

CULINÁRIA ESPECIAL **VOLTADA À SAÚDE**

Apaixonada por culinária, a paulista Margarida Nunes Bento conduziu grande parte da sua vida profissional (também foi intérprete) em torno de fogão e panelas. A inusitada mistura de ascendência alemã, por parte de pai, e indígena, por parte da mãe, proporcionou versatilidade na sua gastronomia. O amor pelo ofício, dinamismo e carisma a credenciaram para trabalhar na Televisão por mais de 11 anos. Margarida participou como culinária dos principais programas do gênero na Rede Globo, com a apresentadora Ana Maria Braga, antiga parceira de outros trabalhos, além das Redes Record, Bandeirantes e Gazeta. Apresentou também vários programas em rádios de São Paulo.

Em 2003, Margarida afastou-se do trabalho na TV para dedicar-se com a neta nutricionista, Fernanda Savino Bento, à pesquisa e desenvolvimento de receitas especiais voltadas para à saúde, e ao trabalho de assessoria que já prestava para grandes empresas de alimentação. Foi neste período, há quase uma década, que colocou no ar seu site com dicas de nutrição e receitas, e também tomou contato com as necessidades especiais relacionadas à alimentação dos portadores da doença

celíaca. Resolveu adotar a causa e passou a criar receitas sem glúten, uma exigência para os celíacos.

“Há muitas orientações e receitas para quem tem diabetes, por exemplo, mas para a doença celíaca não, pelo menos até pouco tempo atrás. Atualmente, contudo, muitas pessoas optam por reduzir o glúten da alimentação por conta de dietas, então há uma maior divulgação sobre o assunto. Entretanto, muitos não sabem que é possível ter variedade nas receitas sem glúten”, diz Margarida.

No site www.margaridanunesbento.com.br, Margarida disponibiliza várias receitas próprias. “Há dicas de pratos para diabéticos e hipertensos, por exemplo. Eu me dedico a isso para poder ajudar pessoas na terceira idade como eu, que, às vezes, podem ter restrições alimentares, mas não devem necessariamente ficar sempre comendo as mesmas coisas”. Cliente Telehelp, Margarida escolheu uma receita sem glúten de sua autoria para os leitores do jornal Atividade.

Dúvidas ou mais informações sobre receitas sem glúten podem ser obtidas pelo e-mail: margaridanunesbento@yahoo.com.br.

PÃO DE FORMA

Ingredientes da massa

- 1½ xícara (chá) de creme de arroz
- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) de fécula de batata
- 2 colheres (chá) de goma Xantana
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 50g de fermento biológico
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Modo de preparo

Em uma tigela, junte o creme de arroz, o polvilho, a fécula e a goma Xantana e misture bem. Reserve. Desmanche o fermento com o açúcar, misturando até se tornarem líquidos. Reserve. Coloque na batedeira o sal, os ovos, o leite, o azeite e o vinagre e bata por dois minutos. Vá juntando as farinhas reservadas e o



fermento. Deixe bater por mais 3 minutos. Coloque em forma de pão levemente untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume. Pincele delicadamente com óleo e leve ao forno médio, 180 graus, para assar até ficar dourado.

Rendimento: 16 fatias.