

atividade.

SAÚDE

O retorno dos aromas e sabores à mesa do idoso

HISTÓRIA DO LEITOR

A italianíssima Adriana Milo e sua paixão pelo tênis de quadra

RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

A HARMONIA E O CONFLITO
ABREM ESPAÇO PARA O
DIÁLOGO ENTRE GERAÇÕES

EDITORIAL

Nesta edição abordamos a relação intergeracional, que é uma forma de aproximação entre as gerações, visando a compreensão mútua e a busca solidária para os problemas que envolvem todas as faixas etárias. Para tanto, entrevistamos o especialista no assunto, José Carlos Ferrigno, que nos ajudou a entender um pouco mais sobre essas relações e como elas acontecem em nossas vidas cotidianamente.

Descobrimos que é preciso redescobrir o outro, desenvolver uma cumplicidade, retomar o senso de coletividade, sobrepujando o individualismo.

Por meio desse contato com as gerações mais velhas, os jovens podem buscar uma base afetiva, um aprendizado com a experiência e a competência, além de conhecer uma visão de mundo diferente daquela que eles conhecem.

Nas relações com os mais jovens, os mais velhos retomam o conceito de atualização, com as inovações tecnológicas, e conseguem se aproximar desse universo jovem. E daí a troca ocorre, seja de emoções, afetos ou experiências.

Dessa maneira, os mais velhos podem ultrapassar o isolamento e valorizar sua autoestima. E os mais jovens compartilham do mundo com as outras gerações.

Mas é preciso lembrar que o processo da intergeracionalidade é multidirecionado e multifacetado, e envolve não só as vontades individuais, mas as políticas sociais e culturais, que permitem com que ela não seja uma utopia apenas ou uma palavra da moda, mas que se viabilize em ações concretas.

A todos uma boa leitura,

José Carlos Adri de Vasconcellos

Presidente

**AROMAS E SABORES**

Se você já chegou aos 60 anos, deve ter notado uma alteração na percepção dos sabores e dos cheiros. Isso é muito comum e acontece devido a uma queda acentuada na quantidade de receptores presentes na boca e no nariz. É um declínio natural que ocorre com a chegada à terceira idade.

Alguns medicamentos utilizados em tratamentos de câncer, por exemplo, podem alterar a sensibilidade a determinados gostos. A má higiene bucal e ainda determinadas lesões dos nervos sensoriais também podem causar alterações na percepção dos sabores.

Já a perda do olfato pode estar relacionada inclusive com traumas no nariz, fortes episódios de rinite alérgica ou obstrução dos canais devido à presença de pólipos nasais, que poderão ser retirados com cirurgia. A boa notícia é que, se a perda da capacidade de sentir cheiros estiver relacionada à idade, ela pode ser corrigida com medicamentos, e a qualidade de vida tende a melhorar significativamente.

Os especialistas advertem que o maior problema com relação à perda olfativa e do paladar é que a vontade de comer também fica estremecida, e o idoso pode deixar de ingerir nutrientes importantes, o que pode causar deficiências graves. Outro agravante é que, para dar mais sabor aos alimentos, a pessoa poderá aumentar o consumo de sal e, com isso, desenvolver hipertensão arterial.

A dica é preparar os alimentos com temperos naturais, como manjerição, tomilho, cheiro-verde e até uma pimentinha para dar mais sabor e calor. Beber bastante água e mastigar bem os alimentos também estimulam as papilas gustativas e possibilitam sentir mais os sabores. Manter uma boa higiene bucal contribui para potencializar aromas e sensações.

Experimente pratos mais coloridos, e bon appétit!

TeleHelp

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

www.telehelp.com.br

atividade@telehelp.com.br

Blog: www.blogatividade.com.br

[Facebook.com/TelehelpOficial](https://www.facebook.com/TelehelpOficial)

Jornal Atividade

Publicação trimestral 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

ITALIANÍSSIMA

ADRIANA GARAVELLI MILO É UMA MULHER RARA. DO ALTO DOS SEUS 87 ANOS BEM VIVIDOS, ELA DÁ UM SHOW DE ELEGÂNCIA E BOA FORMA

Ela nasceu em Moretta, uma cidadela na região do Piemonte, na Itália. Sempre gostou muito de esportes, e os estudos sempre foram permeados pela prática esportiva. O tênis foi o eleito do seu coração, e Adriana dedicou sua vida a essa atividade que une força física, concentração, disciplina e treino, muito treino.

ITÁLIA E BRASIL

Adriana conta que conheceu seu marido, Enzo Milo, quando foi estudar em Turim. “Ele fazia a escola politécnica e era romano; por isso, após o nosso casamento, fomos morar em Roma”. Tiveram três filhos: Giorgio, Paolo e Umberto. No início da década de 1970, Enzo recebeu um convite da Ericsson para realizar um trabalho na área técnica de telefonia, ainda muito precário aqui no Brasil. “Era um trabalho de três ou quatro anos, e ele tinha muito conhecimento nesse setor. Viemos para São Paulo, e os meninos eram pequenos ainda. Esse projeto se desdobrou em outro, e assim sucessivamente. Acabamos ficando e fizemos nossa vida toda em terras brasileiras”, relembra. Ela, o marido e os filhos voltavam todos os anos para a Itália, e o três meninos estudaram lá, porém a vida aconteceu de fato neste país tropical.

ESPORTE E SAÚDE

Adri, como é chamada pelos amigos, já gostava de jogar tênis lá em terras italianas e, quando veio morar no Brasil, em 1973, continuou jogando no Clube Paulistano, onde eram sócios. “Nossa equipe participou de inúmeros campeonatos dentro do estado de São Paulo, e na maioria das vezes saíamos campeões”, conta orgulhosa. Contemporânea de Maria Esther Bueno, ela teve a oportunidade de ver a tenista brasileira, campeã mundial, em muitas ocasiões. “Era empolgante vê-la na quadra, sempre dando um show de tênis”, fala, “por isso atualmente eu gosto tanto de assistir aos campeonatos mundiais. Desde a época de Maria Bueno tenho prazer mesmo em ver os campeões em disputa. Faz a vida se tornar vibrante!”.

Essa italiana, que, apesar de tantos anos morando aqui, ainda conserva o belo sotaque, mostra os inúmeros troféus conquistados com o tênis. “Mas eu sempre fui da Terceira Classe, nunca disputei campeonatos internacionais. Meus filhos Paolo e Umberto é que são os verdadeiros campeões da Primeira Classe”. Adriana também fala que a aposentadoria do tênis aconteceu em um campeonato no



próprio Paulistano, em que só podiam competir as pessoas de uma mesma família. “Formamos uma dupla imbatível, Umberto e eu, e saímos vencedores daquele torneio”, mostra orgulhosa a foto dos dois segurando o prêmio.

MENTE ATIVA

Atualmente, Adriana diz que adora fazer palavras cruzadas em italiano, cozinhar, assistir aos jogos de tênis na TV e jogar canastra uruguaia em torneios promovidos por ela ao lado das amigas argentinas, francesas e brasileiras. Reúnem-se todas as semanas para as disputas, que sempre terminam em um almoço ou lanche. As premiações são muito cobiçadas, e a melhor de todas é a de dezembro.

“Estou sozinha desde a morte do meu marido, em janeiro de 2017. Por isso, gosto muito desses eventos, pois é uma oportunidade de sair, conversar e me divertir. Em casa, sei que estou protegida e amparada desde que contratei os serviços da TeleHelp, no fim do ano passado. Sei que em qualquer emergência serei socorrida, e isso me dá uma segurança que não tem palavras para descrever. Estou gostando muito do atendimento”, diz.

Os filhos moram longe. Giorgio é casado com a brasileira Cibele, e eles moram nos Estados Unidos com os filhos, Stefano e Enrico. Paolo mora em Londres, e a esposa, a italiana Raffaella, vive em Turim com as filhas, Federica e Camilla. Umberto é casado com Monika, e os dois moram em Campinas, interior de São Paulo, com o filho, Emanuel. Estão sempre juntos na casa dela, pois desde 2010 Adriana não consegue realizar viagens longas por causa da dor nos joelhos, que foram tão exigidos durante a sua carreira esportiva.

“Mente sã em corpo sã”, esse é o lema de vida dessa italiana de coração brasileiro que dedicou sua existência a cuidar de sua família com muito amor e a ensinar a prática do tênis a quem estivesse aberto a aprender.

RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

A CONVIVÊNCIA ENTRE GERAÇÕES, SEJA NA FAMÍLIA OU NO AMBIENTE PROFISSIONAL, TRAZ DESAFIOS, MAS TAMBÉM MUITA TROCA DE EXPERIÊNCIAS, E O SALDO TENDE A SER SEMPRE POSITIVO

Envelhecer faz parte da vida. De acordo com o Censo Demográfico de 2010, 11% da população brasileira tinha mais de 60 anos. Na outra ponta, a população jovem soma um quarto dos brasileiros, segundo os mesmos dados. Nesse contexto, estabelecer regras de boa convivência entre avós, pais, filhos e netos, por exemplo, é fundamental para manter uma dinâmica harmoniosa no convívio familiar.

UM ENTRELAÇAR DE GERAÇÕES

Relações intergeracionais podem ser descritas como o vínculo entre pessoas de diferentes idades que se relacionam em família ou no espaço corporativo e contribuem com suas experiências pessoais e profissionais para a boa convivência, a troca de informações e o crescimento emocional. Na família, a afetividade é o fator de maior importância para garantir a saúde física e emocional desse núcleo. Em decorrência da pouca assistência oferecida pelas políticas públicas ao idoso, o apoio que essa organização fornece é imprescindível para a manutenção de uma boa qualidade de vida para essa parte tão importante da população brasileira.

Para entendermos melhor esse assunto, entrevistamos o psicólogo e doutor em Psicologia Social, especialista em Gerontologia e Gestão de Programas Intergeracionais, autor dos livros “Coeducação entre Gerações” e “Conflito e Cooperação entre Gerações” (Edições Sesc), José Carlos Ferrigno.





Revista Atividade: Por que a intergeracionalidade é um tema pouco debatido no Brasil?

José Carlos Ferrigno: As relações intergeracionais começaram a ser objeto de atenção desde os anos 1960, principalmente no contexto da família, mas também na sociedade em geral. Isso ocorreu a partir da mobilização dos jovens em várias partes do mundo, que protestavam contra o autoritarismo dos pais e também dos governos. Nos Estados Unidos, o movimento estudantil e o movimento hippie se colocaram contra a Guerra do Vietnã. Na França, contra o sistema de ensino, e depois contra o sistema político. No Brasil e na América Latina, os estudantes combateram as ditaduras em seus países. Nas décadas seguintes, começaram a surgir os programas intergeracionais, promovido por várias instituições públicas e privadas, com o objetivo de aproximar as gerações. De lá para cá o tema tem atraído cada vez mais a atenção do público.

R.A.: As relações entre as gerações pressupõem sempre um aprendizado de ambos os lados. Podemos dizer que é uma via de mão dupla. Entre avós e netos, por exemplo, qual é a lição mais importante a ser aprendida? E entre pais e filhos?

J.C.F.: De fato, sob condições favoráveis de respeito e amizade, pais e filhos, avós e netos, – e, de modo geral, jovens e adultos – se enriquecem mutuamente na troca de experiências. Analisei esse fenômeno em meu primeiro livro, chamado “Coeducação entre Gerações”.

R.A.: Muitas vezes, o idoso se aposenta e continua a trabalhar. Isso também ocorre, pois é preciso (por inúmeros motivos) ajudar a cuidar de uma criança enquanto seus pais trabalham, e os avós fazem as vezes de cuidadores. Criar os netos, no mais amplo sentido,

isto é, prover abrigo, alimentação, vestimenta, educação, além de amor e carinho acontece todos os dias. Quais são o bônus e o ônus dessa relação?

J.C.F.: As condições de vida dos idosos têm variado nas últimas décadas em função das mudanças na configuração das famílias. Nos idos dos anos 1970 e 1980, era comum ouvir dos idosos, com quem eu já trabalhava, queixas de solidão, por morarem longe de seus filhos já casados. Lá pelos anos 1990, eu ouvia deles mais declarações de satisfação pela liberdade conquistada por morarem sozinhos. Com a crise de desemprego atual e pelas separações conjugais mais frequentes, os idosos têm se queixado pela perda de sossego com o retorno de seus filhos e netos às suas casas. Passou-se da fase do “ninho vazio” para a fase do “ninho cheio”, que era comum em um passado distante de famílias extensas.

R.A.: Esse relacionamento intergeracional não é sempre harmonioso. Como lidar com esses conflitos?

J.C.F.: Em primeiro lugar, é preciso entender que o conflito tem um lado luminoso. Quando as diferenças se dão no campo das ideias e quando a liberdade para expressá-las ocorre dentro de um clima de tolerância, o conflito pode gerar mudanças positivas. O conflito de gerações tem sido na história um fator de transformações. A principal razão de conflito se dá entre a necessidade de colocar limites aos mais jovens e o desejo destes de conquistarem autonomia e liberdade. Isso faz parte do jogo. A melhor maneira de se lidar com esse conflito é o diálogo num clima de respeito e afeto. O conflito é negativo quando gera exclusão, discriminação, preconceito e várias formas de violência física e psíquica.

R.A.: Pais e filhos também possuem relações conflituosas. Muitas vezes avós e netos se dão bem, e a geração do meio não entende nem uma nem outra. Por que isso ocorre, e o que fazer para harmonizar?

J.C.F.: Simone de Beauvoir, em seu livro clássico “Velhice”, observa que ocorre, por vezes, uma aliança entre netos e avós contra a opressão exercida pela geração intermediária, que manda na casa porque é a detentora do poder econômico.

R.A.: Os idosos estão assumindo seu protagonismo na história. Basta olhar as inúmeras páginas no Facebook dedicadas a eles ou as novas carreiras após os 50... casal vende tudo e sai para conhecer o mundo etc. Exemplos não faltam. Está acontecendo uma valorização da autoestima dessas pessoas, e elas estão “aparecendo” como indivíduos que pensam, sonham, fazem planos, estão ativos, são consumidores. Por favor, fale um pouco a respeito do envelhecimento. Quais são as perspectivas brasileiras nesse setor?



J.C.F.: Conquistas da ciência e da tecnologia aliadas à maior divulgação de conhecimentos pela mídia têm proporcionado sucesso na prevenção e no tratamento de doenças típicas do envelhecimento e aumentado a qualidade de vida. As oportunidades de participação social em Centros de Convivência e Escolas Abertas a idosos têm elevado o grau de consciência cidadã dessa população. Mas não podemos nos esquecer de que tais melhorias no Brasil não têm alcançado os idosos mais pobres. É preciso lutar por políticas públicas eficazes para combater a exclusão.

R.A.: Essas relações entre gerações muitas vezes acontecem em um ambiente profissional. Qual é a lição a ser aprendida nesse contexto?

J.C.F.: Estilos de comportamentos diferentes, visões diversas sobre a empresa, disputa por poder, por cargos e por salários podem gerar conflitos entre as gerações no mundo corporativo. Por isso, tem crescido o interesse das empresas em melhorar a relação entre funcionários mais jovens e mais velhos. São ações positivas e que tendem a tornar mais agradável o ambiente de trabalho.

A interação entre jovens e idosos não promove apenas passar adiante as experiências dos mais velhos para os mais novos, mas vai além! Reverte estereótipos negativos sobre o envelhecimento e proporciona um contato estreito e a melhor das trocas: a do conteúdo interno que cada geração pode oferecer, não importa a idade.



Lembrete de Remédio

telehelp

JAMAIS ESQUEÇA DE TOMAR SEUS
MEDICAMENTOS NOVAMENTE.

Lembrete de Remédios TeleHelp
é um sistema que te avisa por telefone,
ou SMS o momento certo de tomar
cada remédio, sem necessidade
de anotações ou agendas.



VEJA COMO FUNCIONA ESSE NOVO SERVIÇO:



1. CADASTRO DE REMÉDIOS

ACESSANDO A ÁREA DO CLIENTE NO SITE DA TELEHELP, O CLIENTE CADASTRA NOMES, DOSAGEM E HORA DE TODOS OS REMÉDIOS QUE DESEJA RECEBER O AVISO.



2. AVISO AO USUÁRIO

NA HORA MARCADA É REALIZADO O CONTATO COM O CLIENTE, INFORMANDO QUAL MEDICAMENTO DEVE SER TOMADO. ESSE CONTATO PODE SER FEITO POR TELEFONE OU SMS.



3. AVISO AOS CONTATOS

CASO O CLIENTE NÃO ATENDA É POSSÍVEL ENVIAR UM ALERTA A UMA PESSOA DA LISTA DE CONTATOS.

APENAS
R\$ **29**
POR MÊS

Contrate já! Ligue: 0800 014 2002

Para mais informações, acesse: telehelp.com.br

RECEITAS DA VOVÓ

CAÇAROLA ITALIANA

Ingredientes

- ½ litro de leite
- 5 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara de queijo parmesão (ou meia-cura) ralado
- 50 g de coco ralado
- 1 xícara de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

Coloque os ovos, o açúcar e a margarina na batedeira. Bata bem até formar um creme. Junte os outros ingredientes e bata mais um pouco. Caramelize uma



forma de furo e despeje a massa. Cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria até ficar dourado. Depois de desenformado, coloque mais calda por cima e sirva gelado.

PASSATEMPO

Outro nome do porco-do-mato	Atacar física ou moralmente	Proporção de uma substância num todo	Envasilhado	O mulher do irmão da mãe	Viagem aérea	Capinar	O acelerador da bicicleta	O ato de costurar	As iniciais da atriz Negrini	Peixe de água doce, de carne excelente	Peça usada na cobertura de casas
▶	▼	▼	▼	▼	Exame de saúde geral	▶	▼	▼	▼	▼	De + as
Diz-se de mulher que se irrita facilmente	▶				Retumbar	▼	Um pato famoso	▶			▼
Rochedo, penedo	▶				Certas baleias	▶	Quieta	▼		Bebida que se toma em xícaras	▶
▶				(Pop.) Que anda rápido	▼						
O país de Machu Picchu		Pequeno tonel	▶	▼				Combustível para certos fogões			
Natural	▶	Dentro das	▼		Ensopado	▶		▼			
▶					Abreviatura de libra	▼					
							Ceder o que se tem	▶			
Progressivo	Ruído, barulho	▶			Carvão incandescente	▶					



A	S	V	R	B		M	S		
R	V	D		L	V	U	D	V	G
U	G	A	R	A	O	A	T	I	
D		L	R	R	B	A		D	
S	U	G	E	L	V	P	A	P	U
A	H	C	S	A	C	R	O	A	R
D	N	A	L	D	O	S	A	O	N
	E	P	E	C	A	H	C	O	T
I				P			V		