

atividade.

A photograph of an elderly couple lying in bed, smiling and embracing each other. The woman is leaning her head on the man's shoulder. They are both wearing white shirts. The background is a plain, light-colored wall.

AMOR

À FLOR DA PELE

É POSSÍVEL VIVER BEM A
SEXUALIDADE EM TODAS AS IDADES

HISTÓRIA DO LEITOR

Érica Julieta Hume Purdie e
José Antenor de Paiva
Um casal cheio de bossa

EDITORIAL

Nesta edição, falamos de um tema muito atual e que merece ser tratado com toda atenção e cuidado: a sexualidade na terceira idade. Infelizmente a sociedade ainda trata o assunto como tabu, como se sexo fosse algo que se referisse apenas aos mais jovens, o que não é verdade. Pesquisas realizadas recentemente apontam que cerca de 70% de homens e mulheres na faixa entre 60 e 70 anos são sexualmente ativos. Um dos motivos para pensarmos erroneamente que os 60+ não têm libido é devido à redução da atividade hormonal após os 50 anos, porém há uma gama de tratamentos à disposição, e o sexo não é só hormônios; existe o lado afetivo, de sentir-se bem com o parceiro, novas conquistas, o namoro. Estar envolvido emocionalmente com outra pessoa faz do direito ao prazer algo bastante democrático e universal. E isso vale para todas as idades.

E por falar em conquista, fizemos um breve roteiro de moda para ajudar você a se sentir com a autoestima lá em cima e conquistar todos os seus desejos.

Outro ponto de destaque é a presença da TeleHelp na CASACOR 2018. Nessa mostra de Arquitetura e Design, você pode encontrar um espaço totalmente adaptado para os 60+ viverem com toda segurança. Vale a visita!

E uma novidade chegou para ajudar você a sair por aí sem preocupações: o GoSafe, um botão de emergência portátil com viva voz e GPS que acompanha você em todas as suas atividades diárias fora de casa.

Tudo isso e muito mais! A História do Leitor traz um casal muito animado e cheio de bossa. Tem também uma deliciosa receita para o chá da tarde, e, pra fechar, um passatempo.

Boa leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos
Presidente



TELEHELP NA CASACOR 2018

O evento CASACOR, um dos maiores de Design e Arquitetura na América Latina, chega a sua 32ª edição com o tema “A Casa Viva” e traz, neste ano, uma novidade: o Estúdio Longevidade, criado pela arquiteta Flavia Ranieri. É um apartamento planejado especialmente para os 60+, com o intuito de minimizar em cerca de 40% os acidentes domésticos. Para apresentar as dificuldades do envelhecimento no dia a dia, a arquiteta planejou um espaço para mostrar que os mais velhos também podem ter independência e autonomia, justamente com a melhor preparação do lugar onde vivem.

O projeto também inclui equipamentos de monitoramento da TeleHelp, ou seja, mais segurança e tranquilidade ao simples toque de um botão, dentro dessa residência criada para acomodar as necessidades dos 60+.

O apartamento está disponível para visitação na CASACOR 2018, até 29 de julho, no Jockey Club de São Paulo.

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 trimestral da TeleHelp

Direção de Arte

TeleHelp/RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Revisão: Tatiana Lopes

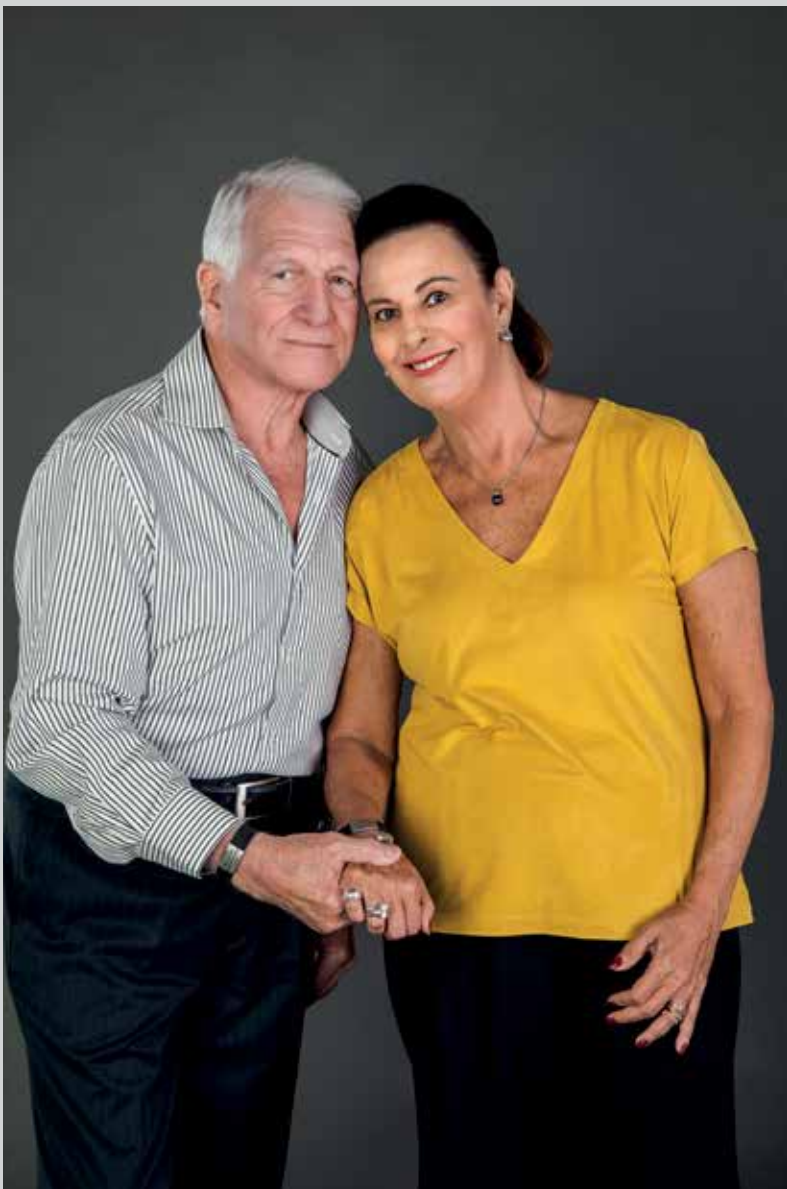
Jornalista responsável

Maria Helena Bellini (MTB 21.379/SP)

Fotos: acervo TeleHelp/123rf/Shutterstock

Impressão: Forma Certa

Tiragem: 10.000 exemplares



UM CASAL CHEIO DE BOSSA

AS HISTÓRIAS DE VIDA E DE AMOR DE UMA DUPLA INSEPARÁVEL

Érica Julieta Hume Purdie e José Antenor de Paiva se conheceram em um salão de baile. Entre os dois, dez anos de diferença de idade. Hoje ele está com 84, e ela com 74. Fator completamente irrelevante para eles, uma vez que costumam fazer tudo juntos, e o casamento já está para completar 21 anos. Ela é carioca, e ele, mineiro da cidade de Arceburgo. Moram atualmente em São Paulo. Érica estudou Língua Inglesa em Londres e conta que, lá pelos idos da década de 1960, frequentava um pub onde tocavam quatro jovens de Liverpool. Do primeiro casamento, ela teve três filhas: Patrícia, Caroline e Susan, que se casaram e também tiveram filhos, os netos tão amados de Érica, pela ordem: Julia, Deco, Manuela, Olívia, Naomi e Stella. Antenor formou-se em Agronomia e, de seu primeiro casamento, teve os filhos Ricardo, Roberto e Rodrigo, e agora tem os netos queridos Stela e Pedro.

As manhãs são sempre repletas de atividades, como pilates, musculação e, para Érica, aulas de piano. Antenor gosta (e é muito habilidoso) de trabalhos manuais, como o artesanato, que também entra na pauta do dia, e quase sempre os almoços são em restaurantes da região. Adoram os parques, frequentam o Clube Atlético Paulistano e vão sempre ao cinema de mãos dadas.

Outra característica desse casal dançarino (fazem dança de salão há 20 anos, olha que incrível!) é frequentar os bailes em vários locais de eventos da capital e encontrar os amigos para abraçá-los e, claro, bailarem por toda a noite.

Érica e Antenor também adoram esportes, desde os mais comuns, como equitação e handebol (Antenor foi atleta da Seleção Brasileira de Handebol por dois anos), até os mais radicais, como rafting, arvorismo e boia cross, que praticaram em Brotas, Gonçalves e Lençóis Maranhenses. E por falar em viagens, pelo menos duas vezes por ano reservam muitos dias na agenda para conhecerem ou matarem a saudade de algum destino em especial. Uma pelo Brasil e outra por algum país estrangeiro. Quando comemoraram 20 anos de união, fizeram um cruzeiro fluvial pelo Rio Danúbio. Conheceram República Tcheca (Praga), Áustria, Hungria, Croácia e Alemanha, e foi inesquecível. Este ano, em que completam 21 anos de casamento, já foram para um resort em Fortaleza e, para setembro, os planos são de passar algum tempo em Portugal.

Alegria de viver é o que define esse casal. “Estamos muito tranquilos, temos uma vida muito saudável, e o equilíbrio entre corpo e mente é fundamental, além do amor, do respeito mútuo, do companheirismo e da cumplicidade”, conta Érica. As tristezas, segundo Antenor, fazem parte... “Como sempre, encaramos os acontecimentos, bons e ruins, com tranquilidade, procuramos a melhor solução possível para aquele momento e sempre somos parceiros em tudo”.

O amor é realmente lindo!

À FLOR DA PELE

“SOMOS SERES DESEJANTES”, JÁ BRADOU O PSICANALISTA LACAN, E OUTROS TEÓRICOS COMPLEMENTARAM: “EM TODAS AS IDADES”

Da infância à velhice, vivemos a sexualidade, com maior ou menor intensidade. Desejamos e somos desejados, ficamos excitados e excitamos o outro. Estímulos desencadeiam desejos, que desencadeiam atos, sexuais ou não. É natural do ser humano. Para entender melhor essas questões relacionadas ao desejo e à libido, entrevistamos um médico especialista em sexualidade humana e uma consultora de estilo. Afinal, estar em dia com o visual ajuda (e muito!) a estimular positivamente o parceiro.

O NAMORO E O SEXO

O médico Luiz Ferraz de Sampaio Neto, professor titular de Ginecologia da Faculdade de Medicina da PUC/SP, mestre em Ginecologia pela UNIFESP e doutor na mesma especialidade pela Universidade de São Paulo, traça um cenário bastante detalhado a respeito do tema e fala também sobre o envelhecer e as mudanças que ele traz, sejam elas fisiológicas, psicológicas ou emocionais. Olhar com carinho e atenção para essa fase é fundamental para ter uma vida sexual ativa, com bastante beijo na boca e outras “cositas más”.

Abaixo, a entrevista com o especialista:

Revista Atividade: Quais são os fatores que possibilitam um sexo de ótima qualidade para pessoas com mais de 60 anos?

Luiz Ferraz de Sampaio Neto: A sexualidade acompanha homens e mulheres ao longo de toda a vida. Naturalmente existem períodos em que ela é exercida com maior ou menor intensidade. Esse evento, que é, antes de tudo, fisiológico, ou seja, natural do ser humano, inicia-se sempre com um desejo, um estímulo, que pode ser visual, uma lembrança, um cheiro ou uma ação mecânica sobre alguma parte do corpo (como um beijo ou uma carícia). A partir daí ocorrerão impulsos que se distribuirão pelo corpo inteiro e que vão em um crescente até o orgasmo... uma deliciosa sensação de prazer e bem-estar. Pois bem, todo esse ciclo sofre, com o passar dos anos, as modificações decorrentes de muita coisa, especialmente das variações hormonais. Conforme a mulher e o homem envelhecem, suas produções de hormônios sexuais reduzem progressivamente. Isso é mais significativo e abrupto nas mulheres, cuja produção hormonal do estrogênio (hormônio feminino mais



importante) se encerra alguns anos após a menopausa e provoca dificuldades na resposta sexual. Para ambos, o estímulo fica mais escasso, e ainda existem situações que podem fazer os impulsos sexuais serem menos correspondidos, pois muitos dos indivíduos estão sem parceiros (viúvos ou separados), ou ainda porque eles próprios têm limitações em suas atividades diárias por comprometimento da saúde, ou ainda seus parceiros estão debilitados. Por último, mas também relevante, é o fato de que a sociedade ocidental valoriza pouco o idoso, não reconhecendo nele os mesmos direitos que os jovens têm: por que é preciso soar “estranho” pensar que os avós se relacionam sexualmente e têm os mesmos desejos que os jovens?

R.A.: E de que maneira a menopausa interfere na vida da mulher?

L.F.S.N.: A menopausa corresponde à última menstruação, e significa que os ovários perderam a capacidade de produção de seus hormônios. Isso habitualmente acontece dos 48 aos 52 anos. Os seus sintomas compõem um quadro denominado climatério. Costumam acontecer mudanças no controle da temperatura corpórea, resultando nos calorões (ou fogachos), isto é, uma sensação desagradável de calor que surge na região do baixo ventre, é ascendente, atingindo a face e a cabeça; vem em ondas e é seguido de sudorese e sensação de arrepios. Durante a noite, faz com que a mulher acorde, perturbando seu repouso, deixando-a cansada no dia seguinte. Juntamente com esses calorões, há mudanças no humor, a mulher fica muito irritada, depressiva e com choro fácil. Na sequência, surgirão os sintomas decorrentes da carência hormonal nos órgãos genitais, com a vagina mais seca, a dificuldade de controlar a urina e a necessidade urgente de urinar.

R.A.: O que a menopausa faz com o desejo da mulher?

L.F.S.N.: O desagradável quadro clínico do climatério isoladamente já pode ser suficiente para deixar a mulher indisposta para a atividade sexual. Contudo, contribui de maneira mais importante a atrofia vaginal decorrente da redução do estrogênio. A vagina mais seca, menos elástica e de paredes mais finas provoca muitas dores durante o ato sexual, dificultando a penetração do pênis. Nos dias seguintes à relação sexual, pode acontecer um processo inflamatório genital que prolonga o ardor; e pode associar-se a sintomas de cistite (infecção urinária). O quadro incômodo e doloroso faz com que a mulher não consiga excitação e, o pior de tudo, passe a associar a relação sexual com a dor. Juntamente com a interrupção da produção de estrogênios, os ovários também diminuem a produção de andrógenos (testosterona – hormônio masculino que a mulher produz em quantidades pequenas). Essas pequenas quantidades de hormônio masculino são responsáveis pela libido. Sua diminuição se

faz sentir com a redução do desejo em associação às suas experiências sexuais dolorosas, e compromete ainda mais a resposta sexual da mulher ao parceiro.

R.A.: O que fazer para devolver uma vida de desejos para a mulher?

L.F.S.N.: Uma das maneiras de corrigir isso é o tratamento hormonal no climatério. As mulheres que não tiverem contraindicações podem receber suplementação de estrogênios em aplicações locais (vaginal) ou sistêmicas (comprimidos, cremes e adesivos). Após algumas semanas de uso desses hormônios, a atrofia se reverte, a umidade e elasticidade naturais da vagina voltam ao habitual. As dores nas relações diminuem, e a mulher deixa de associar a relação sexual a algo doloroso. Porém o desejo ainda pode estar prejudicado por causa da redução da testosterona. Atualmente considera-se que a mulher pode usar um pouco desse hormônio na forma de gel cutâneo, que pode ter um resultado bastante positivo no aumento da libido.

R.A.: E no homem, quais são as causas da perda de libido?

L.F.S.N.: A sexualidade masculina é um pouco diferente da feminina, mas a redução da ereção, bem como a menor resposta de disponibilidade para a atividade sexual da parceira são situações que podem diminuir a libido masculina. Isso sem contar que a redução significativa da testosterona produz também diminuição no desejo masculino. Por último, os homens mais velhos costumam ter comprometimento na circulação arterial, diminuindo a rigidez da ereção.

R.A.: O que fazer para que o homem retome a vida sexual com prazer?

L.F.S.N.: O uso de suplementação de testosterona para aqueles homens que não têm contraindicações pode ajudar a manter a libido. Os medicamentos que atuam na circulação sanguínea do pênis (Viagra®, Cialis® ou equivalentes) são efetivos em contribuir para uma ereção mais satisfatória. É fundamental saber que, quando se usam esses medicamentos, pode-se ter uma queda importante da pressão. É sempre importante consultar primeiramente um cardiologista.

Igualmente importantes, tanto para homens quanto para mulheres, são as demonstrações de afeto e as práticas de vida saudável, com atividade física regular, boa noite de sono, alimentação saudável, não fumar e não ingerir álcool em excesso.

R.A.: A perda da libido, nessa faixa etária, causa danos emocionais graves, tanto no homem quanto na mulher. O que fazer para elevar a autoestima dessas pessoas?

L.F.S.N.: Eventualmente o uso de antidepressivos poderá ajudar, mas o mais comum é a associação de muito carinho e afeto com as boas práticas de vida saudável. Ah, um pouco de hormônio sempre ajuda.

R.A.: Qual é a importância do uso do preservativo, para evitar DST?

L.F.S.N.: Com a popularização dos medicamentos que favorecem a ereção, alguns homens passaram a se sentir seguros para buscar práticas sexuais fora de seu relacionamento, assim como os indivíduos sem parceiros que foram em busca de novas companhias, incluindo aí os profissionais do sexo. Infelizmente os idosos não estão habituados a manter relação com preservativo. Para os

homens mais velhos, o uso de preservativo pode reduzir a sensibilidade no pênis, o que atrapalha a ereção e desestimula o uso. Porém é muito importante que todos sejam alertados para o uso de camisinha, especialmente porque, em decorrência da facilidade do uso de drogas para ereção e das dificuldades intrínsecas do uso do preservativo nesse grupo, há um importante aumento dos casos de DST e AIDS nessa faixa etária.



O ESTILO, A MODA E O DESEJO

Rosemeire Ruiz é coach com pós-graduação em Biopsicologia e formação em Líderes do Coração e a Arte de Anfitriar Conversas Significativas, além de ser consultora de estilo. Para ela, a perda da libido não precisa ocorrer nunca, principalmente no envelhecimento. “Os fatores para que isso aconteça podem principiar em outras fases da vida. O mais importante é a quebra de paradigmas, como o de que idoso e sexo são incompatíveis. Afinal, quando alguém se permite viver a sexualidade, a vive de fato”, diz.

Manter relações sexuais após os 60 anos é tão normal quanto em qualquer outra idade. “Enquanto estamos vivos, temos o direito de viver todos os nossos desejos. Da mesma maneira que não existe um padrão para a sexualidade nem para a profissão, também não existe para o jeito de cada um se vestir. Não é porque você tem uma certa experiência de vida que precisa usar apenas saias compridas, coque nos cabelos e blusas com mangas”, explica a consultora.

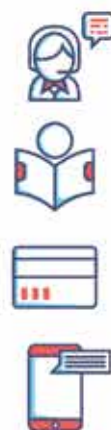
Vestir-se de acordo com sua personalidade faz com que você se mostre ao outro como é, seja ele namorado, marido, paquera, e tem mais a ver com seduzir, com expressar-se. “É importante que a sua roupa represente quem você é, demonstre ao mundo do que você gosta e o seu estilo. Porque cada ser é único. Na minha consultoria, procuro conhecer bem a personalidade do cliente, para que eu possa indicar peças que combinem com ele. No mundo virtual, são inúmeros os blogs que falam principalmente de mulheres que, no alto dos seus 80 anos, vestem-se com todas as cores e modelos que desejam. Estar na moda é ser quem você é!”, exemplifica.

As tendências de moda acontecem a cada estação do ano e são mostradas nas passarelas das fashion weeks que acontecem no mundo todo. “Atualmente vemos muitos modelos, homens e mulheres, com mais de 60 anos, de cabelos brancos, como se o padrão de envelhecer com qualidade de vida, com autoestima, sabendo aceitar-se e sentindo-se feliz sendo desse jeito, fosse o normal. E é mesmo! Não existe o certo e o errado. O que vale nesta vida é estar bem com o que se tem e com quem se é, além de estar de acordo com o seu desejo. O que você quer vestir independe do que ‘está na moda’. Estilo é muito pessoal, e cada um tem o seu, independentemente da idade”, finaliza.



A SEGURANÇA QUE VOCÊ JÁ CONHECE, AGORA PARA FORA DE CASA.

Conheça o GoSafe. Sempre com você, onde
você estiver, quando você precisar.



O GoSafe acompanha seu ritmo.

Nosso botão de emergência portátil com viva voz e GPS, aliado a um aplicativo de Smartphone, é perfeito para quem deseja mais segurança fora de casa.

PARA CONTRATAR LIGUE: 0800 014 2002

PARA INFORMAÇÕES DETALHADAS, ACESSE O SITE: TELEHELP.COM.BR

RECEITA PARA O CHÁ DA TARDE

BOLO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 3 maçãs lavadas, descascadas (reservar as cascas) e cortadas em pequenos pedaços
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 4 ovos
- Canela em pó e açúcar para polvilhar

Modo de fazer

Bata no liquidificador as cascas das maçãs, o óleo, os ovos e o açúcar. Em uma vasilha à parte, misture as maçãs picadas, a farinha e o fermento. Aos poucos, vá despejando o conteúdo do liquidificador até que todos os ingredientes fiquem homogêneos. Coloque tudo em uma assadeira de furo com 20 cm de diâmetro, untada



e enfarinhada. Polvilhe canela em pó e açúcar sobre a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, até que fique dourado.

Uma opção bastante saborosa é adicionar à massa castanhas, nozes picadas ou uvas-passas. Se quiser, polvilhe açúcar de confeiteiro sobre o bolo.

PASSATEMPO

| Um esporte que usa tacos | Pequeno restaurante barato | H | Substância de que uma coisa pode ser feita | Um número como 38 ou 74 | (Pop.) Pessoa boba, ingênua | Ingerir alimentos | Que segue no mesmo sentido (fem.) | Artigo | (Vest.) Abertura em que entram os botões | Corado |
|--|-------------------------------|------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|--------|--|------------------------------------|
| O Barack ex-presidente dos EUA | | | | Favorável Exemplo | | | | | | |
| A primeira fase da vida das borboletas | | | | | | Bosque Solavanco | | | | As iniciais do pioneiro da aviação |
| A fábrica do Doblò e do Marea | | | | Vantagem Pequeno caranguejo | | | | | | |
| | | Disperso Mira | | | | | | | | |
| Tecido, muito leve e fino | Do RJ Consoantes em botina | | | | | | Dessa forma | | | |
| Soltar (a ovelha) a sua voz | | | | Diante de Sigla do Amapá | | | | | | |
| Um artigo de pesca | Apupo | | | | Pó branco usado na construção civil | | | | | |
| | | | | A chef Carosella, do Masterchef | | | | | | |



| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | L | O | V | A | P | L | O | Z | N | A |
| T | C | A | V | A | V | A | V | T | | |
| E | N | A | R | L | R | L | | B | | |
| L | A | O | C | A | R | I | | C | | |
| O | D | A | M | R | A | R | S | E | U | V |
| S | S | E | R | E | S | I | N | T | E | F |
| S | | A | T | A | M | A | R | T | A | L |
| O | | I | C | P | R | O | P | V | A | B |
| R | | | C | | | | P | | | G |