

SAÚDE

Orientação médica
por telefone

HISTÓRIA DO LEITOR

Atleta depois dos
60 anos

PÁSCOA

Substitua
bacalhau por ...



TRABALHO

APÓS OS 50 ANOS

O mercado de trabalho não é mais o mesmo. É hora de buscar alternativas e abraçar novas ideias.

AO TRABALHO!

O Carnaval passou, o trabalho começa. A famosa frase popular tem sua sabedoria e pertinência. Mesmo em tempos de aperto, os brasileiros se empolgam com a mais querida das nossas celebrações, ainda que seja para aproveitar o feriado prolongado para descansar em casa ou na praia. Pois passada a opulência das festas, que tal falarmos de trabalho? O tema é um dos mais relevantes hoje no Brasil. O Atividade se concentrou em buscar informações sobre o mercado para aqueles que passaram dos 50 anos. Estamos vivendo um período de transformações que atinge pessoas de qualquer idade, em grande parte, por conta da revolução tecnológica que temos vivenciado nos últimos 20 anos.

Estar aberto para aprender e experimentar coisas novas é um dos segredos para enfrentar os desafios atuais, conforme contam os entrevistados da matéria de capa. Na primeira edição de 2017 falamos de tecnologia, e ela continua se provando uma aliada importante para os que querem continuar – ou começar – ativos no mercado de trabalho. Vale conferir as dicas e as histórias.

E praticar esportes, faz parte da sua vida? Caso não, é hora de ler a história inspiradora da nossa cliente Maria José da Silva, que começou a correr e pedalar depois de se aposentar, aos 60 anos. O interesse pelo novo pode revelar oportunidades em qualquer etapa da vida.

Agora, já é hora de desejar Feliz Páscoa!

Boa leitura,

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente

50 EDIÇÕES DO JORNAL ATIVIDADE



Viva a longevidade! O jornal Atividade chega a 50ª edição. A publicação está interligada com a fundação da TeleHelp e, por consequência, com a chegada da teleassistência no Brasil, já que a empresa é pioneira neste serviço. Desde o início, o objetivo era debater com os clientes temas relacionados ao envelhecimento. O jornal também é entretenimento e faz sucesso em seções como a de "receitas". Em suas páginas, o jornal Atividade contou ainda dezenas de histórias incríveis dos nossos clientes. Para a casa de cada cliente tem levado informação e diversão, aproximado pessoas e, acima de tudo, mostrou que o envelhecimento tem suas boas histórias. Agora, como sempre, vamos olhar para o futuro! As edições de 2017 já contam com novidades.

EXPEDIENTE

Telehelp

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

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Fotos: acervo Telehelp

Impressão: Hawaii

Tiragem: 9.500 exemplares



ORIENTAÇÃO MÉDICA 24H POR TELEFONE

Serviço opcional oferecido pela TeleHelp possibilita ligar para médicos 24 horas por dia, para esclarecer desde simples dúvidas até pedir orientações em caso de acidentes domésticos.

Quem nunca acordou com uma indisposição ou com vontade de conversar com um médico para esclarecer dúvidas sobre um sintoma ou medicamento? Nessas situações mais simples, nem sempre o acesso aos profissionais é fácil. No entanto, informações sobre saúde podem ser valiosas e importantes no cotidiano. Para auxiliar com essas questões no dia a dia, a TeleHelp conta com o serviço de Orientação Médica Telefônica, que possibilita ao cliente conversar com médicos 24 horas por dia, todos os dias da semana, e sem qualquer limite de ligações.

Entre as dúvidas que podem ser esclarecidas pelo serviço estão questões sobre dosagens de medicamento, bulas e produtos, ajuda para compreensão de exames laboratoriais, relatos de sintomas e, claro, em situações de emergências de saúde. A Orientação Médica Telefônica respeita as normas éticas da profissão, limitadas ao aconselhamento e orientações, desta forma, os médicos não podem receitar medicamento ou realizar diagnóstico. O objetivo é prestar assistência imediata adequada e orientar para obter assistência de forma mais rápida.

Todas as ligações realizadas pelo cliente ficam gravadas no sistema, assim, todo profissional que atender a chamada terá o histórico dos relatos à disposição para facilitar as informações.

Orientação precisa

Cliente do serviço de Orientação Médica Telefônica há alguns anos, Nina Karic nunca havia feito uso até recentemente, e diz ter ficado surpresa com o atendimento. “Eu me senti mal e fui até o pronto-socorro, lá fui medicada e voltei para casa. Porém, não melhorei. Foi quando minha filha lembrou deste serviço da TeleHelp e resolveu testar. Conteí a história para a atendente e ela passou a ligação para o médico, que me fez muitas perguntas. Ele avaliou que os remédios estavam adequados aos sintomas, porém, que eram fortes demais para o meu caso e aconselhou a procurar o médico da família. Marquei consulta para o dia seguinte e ele confirmou todas as orientações que eu havia recebido por telefone, assim, troquei os remédios e melhorei. Foi uma grata surpresa o atendimento, achei primoroso”, conta Nina, de 88 anos.

COMO CONTRATAR

O cliente que não possui o serviço, mas tem intenção de contratá-lo, deve ligar para o telefone **(11) 3585-2000** (residentes em SP) e digitar a opção 1 da gravação telefônica, ou para o telefone **0800 014 2001** (outras regiões). Pelo site www.telehelp.com.br basta preencher o formulário de contato que um representante entrará em contato.



TRABALHO APÓS OS 50 ANOS

O mercado de trabalho está mudando, seja para jovens ou pessoas com mais de 50 anos. Em momentos de crise ou transformação, o importante é abrir-se para o novo e buscar alternativas.

Entre os muitos desafios do envelhecimento, um ainda é pouco discutido abertamente, pelo menos no Brasil - a questão do mercado de trabalho para aqueles que já passaram dos 50 anos. Com a crise econômica enfrentada pelo país atualmente, há novos aspectos para serem incluídos nos debates, como o fato deste público ter mais chance de ser dispensado primeiro, e figurar entre os que enfrentam mais dificuldades para se recolocar. Mas há luz no fim do túnel.

“Ainda há um longo caminho a ser percorrido, mas este assunto tem sido cada vez mais falado. Ainda não é uma realidade para muitas empresas, é preciso uma mudança de

cultura, mas algumas como a TeleHelp estão olhando para isso. Governo e a sociedade já entenderam que a população brasileira está envelhecendo e a gente não está preparado para este fato”, opina Mórris Litvak, fundador da plataforma MaturiJobs, serviço que propõe ajudar pessoas com mais de 50 anos a encontrar recolocação no mercado de trabalho.

Estudo recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que o número de idosos no Brasil cresce acima da média mundial. Projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que em pouco mais de uma década, o número de pessoas com mais de 65 anos saltará dos atuais 16

milhões para cerca de 30 milhões. Ou seja, as estatísticas já fazem seus alertas para um país com forte cultura de valorização da juventude. Se a população está envelhecendo significa que o mercado de trabalho também envelhecerá.

Segundo Mórris existe um preconceito com relação a idade por parte dos contratantes, relacionado principalmente à ideia que é um profissional mais caro e defasado tecnologicamente. "E muitas vezes pode ser justamente o contrário, há muitas pessoas mais velhas abertas a ganhar menos que ganhavam. Se as empresas souberem aproveitar esse profissional, ele pode fazer diferença em muitas situações, pois conta com experiência de vida".

Repensar os cálculos da economia pode ser um aprendizado para as companhias. "Em vez de ver o que está economizando com números, as empresas precisam ver o que estão perdendo ao não privilegiar um profissional experiente. Precisamos quebrar barreiras que existem dos dois lados – jovens e idosos - e investir no diálogo intergeracional, para que um possa aprender com o outro", avalia Mórris.

A ideia do MaturiJobs é pioneira no Brasil e há projetos para expansão internacional. Fundado há apenas dois anos, a plataforma on-line tem 10 mil pessoas cadastradas e cerca de 300 empresas que já disponibilizaram vagas, sendo a maioria concentrada em São Paulo.

www.maturijobs.com



ESTÁ EM BUSCA DE OPORTUNIDADE?



Mórris Litvak
fundador da MaturiJobs

CONFIRA ESSA DICA

Para Mórris Litvak, criador da plataforma MaturiJobs, o público maduro que está em busca de recolocação precisa entender que o mercado de trabalho mudou bastante. "As dinâmicas são outras e é preciso estar aberto, e não achar que sabe tudo. Estabelecer diálogo com os mais jovens é uma combinação que pode dar muito certo. É preciso se misturar", opina.

Investir em cursos de desenvolvimento pessoal, também é algo que pode ajudar na jornada, avalia Mórris. "É importante se abrir para o novo e pensar em alternativas. Pode ser que você não consiga mais um emprego como antes, então pode pensar em ser um empreendedor, um autônomo, prestador de serviço. É preciso ver a tecnologia como uma aliada e também sair de casa para conhecer pessoas", aconselha.

RELATOS DE RECOMEÇOS APÓS 50 ANOS

Recentemente, três profissionais com histórias e formações completamente distintas começaram a atuar na TeleHelp, na Central de Atendimento 24 Horas e no SAC. Em comum, Hulda, Rosangela e Susi compartilham o fato de terem encontrado o emprego por meio da plataforma MaturiJobs. Nos relatos de cada uma há diferentes realidades de quem tem mais de 50 anos e deseja se recolocar no mercado de trabalho.

FELIZ COM A MADRUGADA

Depois de muitos anos trabalhando em São Paulo como editora de arte, Hulda Melo dos Santos viu-se afetada pela crise enfrentada pelo setor editorial. Aos 56 anos, resolveu ampliar os horizontes. “Decidi me abrir para outras oportunidades que não fossem só na área que estava acostumada. Conheci o MaturiJobs pelo Facebook e logo após a inscrição fui chamada para quatro entrevistas, entre elas na TeleHelp, e deu certo. Foi uma grata descoberta”, conta.

A vaga disponível naquele momento na empresa era no turno da madrugada na Central de Atendimento 24 horas. O que pode parecer, em princípio, um trabalho mais adequado à jovens agradou à Hulda. “Estou gostando do horário, tenho tempo durante o dia para fazer minhas coisas. E também estou surpresa em descobrir que tenho habilidade para lidar com pessoas. O trabalho é de uma troca incrível, na verdade, sinto que mais recebo do que dou. Ainda estou aprendendo, mas o treinamento da TeleHelp é fantástico e a equipe muito acolhedora. Você faz uma coisa a vida inteira e, de repente, descobre que pode muito mais”.

UMA MUDANÇA INESPERADA

Depois de anos trabalhando em cargos administrativos e de atendimento em diversas empresas, a paulista Rosangela Arruda, de 51 anos, resolveu aceitar o convite de uma amiga para trabalhar em uma escola de idiomas em Belém, no Pará. Enquanto se preparava para a mudança, uma reviravolta nos planos. Por questões pessoais, a amiga precisou adiar a abertura do negócio, e Rosangela teve que começar do zero a busca por um emprego. Resolveu concentrar a procura nas áreas em que estava acostumada atuar, assim, pesquisando na Internet, conheceu o MaturiJobs e se inscreveu na plataforma.

“Fui chamada para uma entrevista na TeleHelp e de cara gostei da empresa. Nos últimos oito anos eu havia trabalhado próxima de ONGs, muito focada em ajudar pessoas, e este é o foco da TeleHelp também. Sinto que aprendo todos os dias com os clientes”.

DE VOLTA AO MERCADO

A história de Susi Donio Brandes é comum a muitas mulheres desta geração, que deixaram de lado a construção de uma carreira para se dedicarem à criação dos filhos. Com formação em Marketing, nunca chegou a atuar na área, mas havia trabalhado com Atendimento. Há cerca de seis anos, por questões pessoais parou de trabalhar. Recentemente, com a crise econômica no país precisou voltar ao mercado. É neste ponto que sua história se difere da maioria – para sua surpresa, conseguiu se recolocar rapidamente.

“Meu marido é ligado à tecnologia e me falou do MaturiJobs. Fiz o cadastro e em menos de dois meses fui chamada para entrevista na TeleHelp. Não esperava ser contratada de forma tão rápida. Foi uma surpresa, eu não acreditava que pudesse retornar à vida corporativa aos 54 anos. Sinto-me privilegiada por voltar a atuar numa área que já tinha experiência, e o trabalho tem sido muito gratificante. Estou em transformação, pensando em retomar os estudos e vendo agora uma perspectiva de carreira. Meu conselho para os que estão procurando oportunidades é não desistir e buscar caminhos, sempre tem alguma coisa”.

ATLETA

DEPOIS DOS 60 ANOS

De forma inesperada o esporte entrou na vida de Maria José da Silva, que descobriu e se apaixonou pela corrida, e também aprendeu a pedalar.

Depois de se aposentar é possível começar vários projetos, mas, e um esporte? Para a técnica de Enfermagem Maria José da Silva, de 66 anos, não somente é possível como pode partir para uma modalidade de impacto, como a Corrida. Nesta fase da vida, também foi a hora de aprender a andar de bicicleta. "Só fui descobrir os esportes depois dos 60, não tive bicicleta quando criança e era meu sonho aprender a pedalar. Comecei a correr também depois desta idade. Um dia estava passeando no parque da Água Branca [São Paulo] e vi um personal trainer trabalhando com um casal, resolvi perguntar como funcionava e ele me sugeriu fazer uma aula teste. Assim, o esporte entrou na minha vida há seis anos", conta.

Apesar de aposentada, Maria José não parou de trabalhar e segue na atividade que desempenhava, na UTI de transplantes do Hospital das Clínicas, em São Paulo, no turno da noite e madrugada. "Quando me aposentei até tive a oportunidade de trocar de horário e área, mas gosto de trabalhar a noite e também me acostumei com as responsabilidades da UTI". Surpreendentemente, Maria José conta que gosta de correr pela manhã. Além disso, ao sair do trabalho faz o trajeto até sua casa a pé, numa distância de cerca de 3 km a ser percorrida.

"Se estou muito cansada, volto para casa para dormir, mas gosto de correr de manhã, em parque. Faço várias corridas de 5 e 10 km, mas meu objetivo este ano é correr a São Silvestre", diz Maria José, referindo-se à tradicional corrida de final de ano na capital paulista. Nascida em Porecatu, no Paraná, Maria teve uma infância difícil e veio jovem para São Paulo em busca de oportunidades. Na cidade na qual fez sua vida e teve muitas conquistas, descobriu também a alegria do esporte.

"Não estava nos meus planos. Eu me aposentei e continuei trabalhando, então, achava que ia continuar sem tempo como sempre, mas é possível achar hora



para isso. A qualidade de vida melhora muito, hoje eu tomo menos medicamentos", afirma Maria José, que cuida da alimentação de forma simples, sem muitas restrições, mas com equilíbrio. A rotina de exercícios é diária, intercalada com dias em que corre, com os de exercícios na academia e de pedalar no parque.

Há dias nos quais ainda presta atendimento particular, e foi justamente com um cliente que conheceu a TeleHelp. "Ele contratou o serviço e eu achei muito interessante, como moro sozinha, resolvi contratar para mim também", conta. As atitudes de Maria José serviram de inspiração para algumas pessoas ao seu redor, que decidiram praticar esporte depois de acompanharem sua experiência, entre elas seu namorado e também uma colega de trabalho. "Recomendo para todo mundo, faz muito bem e é mais simples do que se pode imaginar".

(Fam.) Confusão	Que cola	O oposto de macho	Cheirado com força	Olfato dos animais	Também	(Fut.) Tiro livre direto	Abreviatura de estêreo	Extremidade	Caixão mortuário	Pesquisa feita com cautela	O dinheiro em circulação de um país
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Espalhado aqui e ali Demora	▶	▼	▼	▼	Tornar brilhante ou polido
Distraído	▶					▼			O Papai do Natal Adorar	▶	▼
Firma	▶						▶	▼	▼		
Mama, teta	▶				O cachorro de Mickey Gentalha	▶	▼		▶	De + as Coisa afunilada	
▶				Forte defesa Som que sai da boca	▶	▼				▼	Patroa
Soltar a sua voz (a ave)		Estrago (Quím.) O neodímio	▶					Suplicar Polícia Técnica	▶		▼
▶		▼					Famosa praia carioca	▶	▼		
Estante de supermercado	12	▶				Estabelecer diferenças	▶				



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

PÁSCOA

ALTERNATIVAS PARA SUBSTITUIR O BACALHAU

Almoço de Páscoa não precisa ser sinônimo de bacalhau à mesa. Apesar de ser o prato tradicional desta época do ano, não costuma ser barato. Se a ideia é economizar ou inovar na receita, há outras opções de peixes que podem render pratos igualmente saborosos, sem comprometer o orçamento. Uma boa dica na hora de fazer a substituição é dar preferência para peixes frescos e da região, procurando por peixes de carne firme. A medida padrão é de 250 gramas de peixe por pessoa, um cálculo que pode ajudar a evitar desperdício.

Se a ideia é fazer um cozido em panela pode-se usar peixes como namorado e pescada amarela, que podem ser comprados em postas e ficam firmes intercalados com camadas de cebola, pimentões e batatas, por exemplo. Para quem prefere peixe assado, a tainha, popular em Santa Catarina, rende um prato saboroso, além, claro, do clássico salmão. A tilápia fica muito bem grelhada. O segredo é incrementar nos acompanhamentos para deixar o prato especial, por exemplo, com um molho caseiro. Se não quiser abrir mão do bacalhau, uma dica para economizar é pensar em preparações nas quais o rendimento é melhor, por exemplo, uma torta. É hora de usar a criatividade!