

PRIMAVERA
Hora de cuidar
do jardim

**HISTÓRIA
DO LEITOR**
O baile inesquecível

BEM-ESTAR
Risoto típico
de Milão



OS ENCANTOS DA DANÇA

Para relaxar, fazer amizades,
ou simplesmente se divertir!

É tempo de florescer

A primavera é a estação mais repleta de simbolismos. Sua chegada traz a ideia de renovação e prosperidade, sinônimos da palavra florescer. É tempo de florir na natureza e, por que não, também em nossas vidas. As temperaturas amenas e cores exuberantes são convidativas para pensar e explorar novas oportunidades de desenvolvimento pessoal. Existem muitas possibilidades para ampliar a qualidade de vida, conhecer pessoas e divertir-se fora de casa.

O jornal Atividade é persistente em oferecer, a cada edição, sugestões para despertar a curiosidade para essas descobertas. O tema escolhido desta vez é a arte da dança, uma das formas de expressões mais antigas e democráticas que existem. Costuma agradar homens e mulheres de qualquer idade. Nas próximas páginas, há histórias e depoimentos para inspirar.

Os dicionários de língua portuguesa revelam a existência de um verbo relacionado a este momento especial do ano – “primaverar”. Simplesmente, hora de usufruir da primavera. Aproveitem a temporada!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente



A renovação da primavera



É hora de abrir alas para a primavera! Tempo de florescer, depois do período de recolhimento e dormência do inverno. Este é o ciclo da natureza. Para os que gostam e cultivam plantas é o momento de dar atenção maior ao jardim doméstico. Abaixo, algumas dicas consultadas com o paisagista Michel Gerecht, de São Paulo (www.mlpaisagismo.com.br):

ESPAÇO – Plantas precisam de iluminação e ventilação. Em apartamentos, escolha com cuidado o melhor local ou opte por plantas mais resistentes à ambientes internos. Excesso de iluminação também pode ser prejudicial, queimando as folhas. As plantas precisam estar acomodadas em vasos adequados para o crescimento.

ADUBO – Nutrientes são essenciais para as plantas florescerem na primavera e no verão. Jardineiros podem fornecer informações sobre os melhores métodos e produtos para cada tipo de planta e jardim, na medida certa. O excesso pode ser tão prejudicial quanto a falta.

MANUTENÇÃO – Remova sempre as folhas velhas, secas e murchas.

ÁGUA – Cada planta tem uma necessidade específica e o melhor é consultar um jardineiro sobre a quantidade adequada para suas mudas.

CUIDADOS BÁSICOS PARA AS PLANTAS MAIS COMUNS NOS JARDINS DOMÉSTICOS:

ORQUÍDEA – As mantidas dentro de apartamentos, ou áreas internas, precisam de água duas vezes por semana. Em setembro é hora de começar os replantios e diminuir a exposição ao sol para 50%. Volte a adubar quinzenalmente.

SUCULENTAS – Regar somente as raízes a cada 15 dias, e manter em lugar bem iluminado.

SAMAMBAIAS – Não gosta de luz direta e nem vento. Regar de duas a três vezes por semana.

ROSEIRAS – Mantenha a terra sempre úmida e os canteiros limpos de ervas daninhas. Época ideal para fazer enxertos e produzir estacas.

Primavera é tempo de copo-de-leite (*Zantedeschiaaethi pica*), ervilha-de-cheiro (*Lathyrusodoratus*), flamboiã-mirim (*Caesalpineapulcherri-ma*), íris (*Iris germanica*), gardênia (*Gardeniajasminoids*), entre outras.

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



A DANÇA DA VIDA

A pintura "A dança da vida" (1899-1900) é de autoria do pintor norueguês Edward Munch (1863-1944), precursor do expressionismo alemão. Atualmente, está exposta no Museu Munch, em Oslo, na Noruega. A obra foi exibida pela primeira vez em Berlim, na Alemanha, em 1902, e ainda provoca admiração e reflexão para as pessoas que têm oportunidade de ver esta importante criação.

O quadro é uma narrativa em forma de pintura. Duas figuras femininas cercam um casal que está completamente alheio ao que acontece ao redor. Dançam e bailam sem perceber o que se passa com as demais pessoas que estão próximas. Talvez, fosse uma grande festa ou um grande evento. Alguns críticos dizem que era uma noite luminosa de verão. Observamos que existem duas mulheres paradas, sem dançarem, ao redor do casal. A mulher de branco à esquerda é jovem e simboliza a pureza do primeiro amor, virgem como a cor branca que seu vestido indica. A da direita, mais velha e vestida de preto, simboliza a perda das ilusões amorosas que veem com a experiência. Os críticos interpretam a obra como um retrato das várias etapas da vida. Representando a mulher da puberdade à juventude, o quadro passa pela sedução, paixão e tentação e chega até à morte do homem, deixando a mulher sozinha, triste e melancólica.

Uma obra de arte é uma porta para refletirmos sobre a vida. A vida é uma dança, e vários ritmos são tocados em nossa existência. As músicas, sons, parceiros, espaços físicos não são iguais para todos e nem permanentes. Viver é dançar! Dançar é viver! Isto é a beleza da vida. A música não é igual para todos. Quando uma música termina, outra começa. Quando um ritmo está

chato podemos ter a esperança de mudar para outro mais interessante. Quando alguém dança, podemos ser espectadores ou podemos ser os protagonistas.

Não acho que a maturidade ou velhice seja necessariamente um momento da perda das ilusões. Não acho que ela significa o fim, a escuridão ou o tempo apenas de contemplação. Em qualquer fase da vida podemos perder e ganhar. Creio que não é este contraponto tão explícito, o branco (pureza) e o preto (perda de ilusões). A fase denominada velhice pode ser um momento de conquistas e ressignificações importantes. Este ciclo pode ser a oportunidade de recomeçar uma nova etapa. O pensamento tradicional da sociedade dava um papel muito negativo à velhice. Era um período extremamente de retiro, de perdas e preparo para o encontro da morte. Hoje, esta etapa da vida tem outros significados e outros tons. É um momento único e precioso. Creio que pode ser bem colorido, não precisa ser preto no sentido de ausência de luz e desejo de viver.

Isadora Duncan nos disse que dançar é sentir, sentir é sofrer, sofrer é amar... Tu amas, sofres e sentes. Dança! Fernando Sabino nos convida a fazer da interrupção um caminho novo. Da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sonho uma ponte e da procura um encontro.

A vida é sim uma dança porque ela tem ritmo, movimento, forma e transformação, num eterno fluir. (Tudo flui e nada permanece - Heráclito de Éfeso). A dança - da vida - é fonte de energia, força, movimento, capacidade criativa e transformação. É fonte de encontro, reencontro e desencontro. Vamos dançar?

Marília Viana Berzins



OS ENCANTOS DA DANÇA

*Dançar faz bem para o corpo e para mente.
Relaxa, diverte, propicia encontros. Democrática
por natureza, acolhe homens e mulheres de
qualquer idade. Quem dança, seus males espanta!*

“A dança é a linguagem escondida da alma”. A tocante frase foi mencionada pela bailarina norte-americana Martha Graham (1894-1991), que revolucionou a dança moderna no século 20, e dançou e coreografou por mais de 70 anos. Os poderes terapêuticos da dança são exaltados há muitas décadas. Ao mesmo tempo que faz bem para o corpo, diverte e facilita a integração com outras pessoas. É uma das atividades mais democráticas que existe, acolhendo homens e mulheres de qualquer idade. Não é pouca coisa. Um ditado popular diz que o amadurecimento aumenta a sabedoria. A terceira idade, então, é sábia ao mostrar que sabe e gosta de dançar.

“A dança é um grande remédio”, afirma Cesar Sallum, paulistano de 72 anos, cliente da TeleHelp. Cesar começou a dançar por volta dos 15 anos, sem nunca ter feito aula ou curso, e teve a esposa como companheira inseparável nos salões dos clubes de São Paulo, por mais de 30 anos. Dançar nunca saiu de moda. É fácil constatar isso nos muitos clubes que oferecem bailes, ou as famosas “domingueiras”, em várias cidades do país.

Fundado em 1930, o Clube Esportivo da Penha é um dos mais tradicionais de São Paulo, e realiza há 10 anos a popular “Domingueira Dançante”, que costuma reunir em média 350 pessoas todos os domingos, das 17h às 23h, para dançar os mais variados ritmos. A cada semana, os organizadores trazem um banda diferente, com estilos que vão dos clássicos bolero e salsa, transitam pelos hits dos anos 60 e 70 e chegam ao samba e forró. E o ecletismo musical pode ser todo numa mesma noite.

Com um público de perfil variado – há casais, divorciados, viúvos e solteiros – o baile é democrático também com relação as idades. “Até pouco tempo atrás, a Domingueira reunia pessoas mais maduras, a partir dos 50 anos. Mas, com o interesse dos mais jovens pela dança de salão, muitos têm vindo assiduamente ao baile, pois precisam praticar. E a integração entre todas as idades é surpreendente, eles fazem amizades e se “adicionam” no Facebook, tiram fotos, é uma troca muito rica”, conta Yara Ciera, organizadora do baile há 9 anos.

A história da Domingueira Dançante é interessante e foi ideia do pai de Yara, o bailarino Décio Ciera. “Junto com um sócio, Luiz Sam Brasil, meu pai idealizou o baile, porém, após um ano ele faleceu. O Luiz perguntou se eu não teria interesse em assumir o lugar dele

e eu encarei, com 23 anos à época. Hoje, é um baile tradicional, que tem 10 anos”, relembra Yara.

A TeleHelp tem acompanhado as Domingueiras, por conta de uma parceria com o Clube, e as equipes atestam a animação e o sucesso do evento. “A pista está sempre cheia, todo mundo levanta para dançar”, acrescenta Yara.

Como o Clube Esportivo da Penha há vários outros na capital paulista, e em outras cidades pelo Brasil, que organizam bailes dançantes regulares. Como publicado em matéria na última edição do jornal Atividade, existem aulas de dança gratuitas em parques, como o Ibirapuera, em São Paulo. Outra opção para aqueles que querem começar, ou voltar, a dançar é procurar as unidades do SESC (Serviço Social do Comércio), que costumam oferecer aulas de dança voltados para a terceira idade, além claro de academias e professores particulares.



A dança faz bem para o corpo,
diverte e facilita a integração
com outras pessoas.
Um ditado popular diz que o
amadurecimento aumenta a
sabedoria. A terceira idade,
então, é sábia ao mostrar que
sabe e gosta de dançar.

Sou viúva há dois anos e meio e faz pouco mais de um ano comecei a frequentar o Sesc Pompéia, onde toda quarta, das 16h30 às 18h30, as pessoas se encontram para dançar. Algumas amigas do meu prédio que frequentavam me convidaram para ir e eu gostei. Aprendi dançando. ”



Mente sã, corpo são

Há tempos os benefícios da dança, para qualquer idade, são propagados por médicos e amparados por estudos científicos. Dançar fortalece músculos, ajuda no equilíbrio e, como toda atividade aeróbica, queima calorias! A dança também oferece estímulos para desinibição e socialização. Muitos talentos costumam se desenvolver na terceira idade, como a escrita ou a pintura. Por sua natureza abrangente, a dança é um prazer a ser descoberto a qualquer momento.

Além da dança com ritmos musicais variados, há a chamada Dança Sênior, uma modalidade que tem ganhado espaço no Brasil como opção de atividade física. Criada na Alemanha nos anos 70 por IlseTutt, contempla movimentos simples ao som de músicas folclóricas ritmadas, que remetem às cantigas infantis. As aulas são realizadas em grupos e praticadas, geralmente, em círculos ou em duplas.

“O corpo fica maleável e a mente relaxada”, atesta a mineira Margarida Maria Martins Neto, também cliente da TeleHelp, que praticou Dança Sênior por cinco anos. Aos 80 anos, moradora de Belo Horizonte, Margarida ressalta também as amizades que fez nas aulas e que perduram. “A professora dizia que fazíamos alongamento do corpo e da língua, porque as conversas eram animadas”, brinca.

Outra modalidade mais terapêutica é a chamada Dança Circular, também denominada Dança dos Povos, por usar músicas folclóricas de diversas partes do mundo. O estilo começou se desenvolver no Brasil nos anos 80 e as aulas são praticadas em círculos. A paulistana Maria José Meloni Rocco, cliente da TeleHelp, é adepta do gênero há seis anos e pratica em um posto de atendimento da prefeitura na região da avenida Sumaré, em São Paulo. “Sinto-me muito bem com a atividade”, diz. Mais recentemente, no entanto, descobriu os prazeres da dança de salão. “Sou viúva há dois anos e meio e faz pouco mais de um ano comecei a frequentar o Sesc Pompéia, onde toda quarta, das 16h30 às 18h30, as pessoas se encontram para dançar. Algumas amigas do meu prédio que frequentavam me convidaram para ir e eu gostei. Aprendi dançando”, conta. “A dança ajudou muito na minha viuvez. Ela eleva a autoestima, faz bem para o corpo e para a mente”, conclui Maria José, 72 anos, dois filhos. Na dança não importa a preferência de ritmo ou estilo, mas sim, relaxar e se divertir.



O BAILE INESQUECÍVEL

O nome original antecipa a personalidade singular da goiana Alnire Guimarães Souza. Aos 83 anos, esta ex-professora de piano exalta a vida e ainda entusiasma-se com prazeres simples, como a dança, cujo encanto redescobriu perto de completar 80 anos. Tudo por conta da festa de aniversário para celebrar suas oito décadas, um presente dos dois filhos. Alnire narra com animação os preparativos para a festança que reuniu 130 pessoas num bufê em Goiânia, os quais coordenou pessoalmente, da comida à decoração. Decidiu também que neste dia tão especial dançaria.

De forma esporádica, Alnire havia feito aulas de dança no passado. Resolveu entrar em contato com um antigo professor para contar sua ideia para a festa. “Expliquei que queria fazer uma apresentação, dançar um bolero. Ele gostou da ideia e concordou em fazer uma coreografia. Ensaíamos os passos por três meses e eu dancei na festa com o professor. A música foi tocada por uma orquestra”, conta.

Com a dança, a festa foi completa, do jeito que Alnire havia sonhado. “Antes da festa, celebrei com uma missa. E à noite pensei em uma festa com as coisas que gostava, como rosas vermelhas, colocadas em arranjos e até no guardanapo de cada convidado. Também queria velas e as mesas tinham candelabro. Mas, o momento alto foi a dança”, diverte-se.

Muito ligada em música clássica por conta da profissão, Alnire diz apreciar também os ritmos populares. “Gosto muito de bolero, estou aprimorando os passos, mas eu também aprecio forró! É muito cansativo, mas gostoso. O sonho agora é aprender tango”, revela. As aulas de dança são feitas duas vezes por semana, com um professor que vai ao prédio onde reside. “Tinha uma turma boa que fazia aula também, mas foram desistindo por diversas razões. Eu permaneço firme! Vou tentar reunir novamente o grupo, porque é divertido ter companhia”.

Independente, Alnire mora sozinha em um apartamento no centro de Goiânia e conta com a TeleHelp para se sentir tranquila e segura. “Gosto demais do serviço, já precisei usar quando levei um tombo. Rapidamente, a central conseguiu avisar meu filho. Não tiro meu relógio para nada!”. Além de afazeres domésticos, como compras e idas ao banco, e das aulas de dança, Alnire dedica ainda tempo para fazer ginástica na academia, também duas vezes por semana. No entanto, é a dança que a anima mais.

“Dançar é a melhor coisa do mundo. Você não pensa em mais nada. É um exercício físico maravilhoso. Como fui professora de piano, tenho uma relação forte com a música, quando ouço fico inebriada. E quando estou dançando eu me sinto muito bem. Seria ótimo se todo mundo pudesse dançar, é bom para a alma!”, aconselha a dançarina de passos delicados.

IGUARIA ITALIANA

Por conta dos milhares de imigrantes que desembarcaram no Brasil no início do século passado, a culinária italiana é amplamente difundida e apreciada por aqui, sejam nas cantinas espalhadas pelo país ou nas receitas das "nonas". Além de pratos tradicionais, como pizzas e macarronadas, a Itália tem receitas que atravessam gerações e são ícones de uma região, como o Risoto Milanês, ou "Risotto Alla Milanese", prato típico da Lombardia, que tem como capital a rica Milão, que dá nome à receita. Como toda boa gastronomia italiana, é um prato simples, mas rico em sabor.



RISOTTO ALLA MILANESE

Rende: 4 porções

Receita do livro "Milano in Cucina"

Ingredientes

- 320 g de arroz tipo Carnaroli
- 900 ml de caldo de carne
- ½ cebola picada
- 90 g (1 xícara) de queijo ralado (parmesão de preferência)
- 70 g de manteiga
- 20 filetos de açafrão
- Uma pitada de açafrão em pó
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Preparo

Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola, acrescente o arroz e mexa por cerca de 3 minutos. Comece a acrescentar o caldo de carne, uma concha de cada vez, com o açafrão, mexendo a cada adição, até que o arroz esteja cozido, o que leva em média de 14 a 16 minutos, dependendo do arroz. Adicione a manteiga, o queijo ralado e mexa bem, desligue o fogo e sirva imediatamente.

CONVERSE COM UM MÉDICO SEMPRE QUE PRECISAR!

Com a Orientação Médica Telefônica da TeleHelp, tenha a sua disposição um médico para esclarecer dúvidas e orientá-lo em qualquer situação, 24 horas por dia, 7 dias por semana.



**APENAS
R\$15,00
(por mês)**