

ORGANIZE-SE
Para começar 2016
com boas energias

HISTÓRIA DO LEITOR
Ode à alegria de viver

RECEITAS
Em época de reuniões,
nada melhor que
petiscos à mesa!

Nº
42



EM SINTONIA COM O ESPÍRITO NATALINO

Que tal resgatar a verdadeira essência do Natal?
Com mais amor, reflexão e, claro, com alegres confraternizações.



É sempre assim, basta chegar o final do ano para termos a sensação que o tempo passou rápido, muito rápido. Se o ano foi de correria e tensões em cenários macro nacional e mundial, nesta última edição de 2015 do jornal Atividade vamos exaltar sentimentos opostos – um convite à serenidade e ao resgate da verdadeira essência do espírito natalino, composto por fraternidade e alegria na confraternização.

Na TeleHelp valorizamos laços afetivos e temos até um programa desenvolvido para promover encontros (*mais informações sobre o projeto "Encontro com a TeleHelp na página 6*). Em uma feliz coincidência, na volta da seção "História de Leitor" está o depoimento da nossa cliente Norma Santoro Martins, uma mulher alegre e agradecida pela vida e, acima de tudo, grande defensora da valorização da família e dos encontros com amigos para se viver bem.

Além das dicas para um Natal mais harmônico e menos consumista, há a sugestão para começar 2016 com a casa e a vida mais organizadas. Organização é um dos temas da moda no momento, e a popularização de livros, programas de TV e técnicas difundidas na Internet veio com os benefícios que muitos relatam sentir ao treinarem o desapego e deixarem a vida mais leve. Que tal tentar?

Desejo que este período natalino seja repleto de amor e encontros, e que 2016 venha para todos com muita energia, alto astral, projetos e saúde!

Feliz Natal e um excelente Ano Novo!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.

VIVA DE FORMA ATIVA



Manter-se ativo é um dos já comprovados segredos para ter qualidade de vida na terceira idade. O Guia Morar Sozinho, lançado pela TeleHelp, traz diversas dicas nesse sentido, como as citadas abaixo:

Promova Encontros – Realizar uma pequena reunião com amigos pode ser uma ação que estimula a memória? Sim! Significa fazer a lista de convidados, planejar o que será servido, fazer as compras, arrumar a casa e programar alguma ajuda se houver necessidade. Organize seu tempo para quando receber seus amigos você estar descansado para aproveitar a reunião.

Obs.: Na página 6 desta edição há mais informações sobre o projeto "Encontro com a TeleHelp".

Arrume e Relembre – Que tal arrumar suas fotos, colocá-las em um álbum? Quantas lembranças surgem! Por que não escrever sobre elas? Pode ser à mão ou no computador. São atividades prazerosas, motivadoras e que estimulam a memória!

Aventure-se! – Faça planos para uma viagem, ou um passeio, mesmo que seja perto de casa. Faça um curso que ficou esquecido, um antigo desejo do passado. Novos desafios são estimulantes para a memória e a autoestima.

O Guia Morar Sozinho está disponível em formato de e-book para download no site da TeleHelp em www.telehelp.com.br/morar-sozinho ou nas lojas Google Play (Android), Kobo (Livraria Cultura), Iba (multiplataforma), Kindle Store (Amazon) e iBook Store (Apple).

EXPEDIENTE


TeleHelp

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

www.telehelp.com.br

atividade@telehelp.com.br

Blog: www.blogatividade.com.br

 /TelehelpOficial

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: 9.000 exemplares



Norma Santoro

AMIZADE É REMÉDIO NATURAL

Uma paulistana de 85 anos, moradora da Mooca, faz seu manifesto em favor da preservação dos amigos e da alegria de viver em qualquer idade.

Moradora do tradicionalíssimo bairro da Mooca, enclave da comunidade italiana em São Paulo, Norma Santoro Martins compartilha sua história em favor da amizade, da família e do viver com alegria. Aos 85 anos, essa neta de imigrantes italianos faz jus às suas raízes. Popular na pequena rua em que mora há 20 anos, e também nas redondezas, Norma dedica-se diariamente às amigas e vizinhas. À tarde, apronta-se para o “bingo” na casa de uma delas, uma maneira encontrada para se reunirem com diversão e, claro, para conversar e apoiarem-se mutuamente, num grupo em que as idades variam entre 85 e 95 anos. A anfitriã tem 93 anos. “É preciso ter paciência para ouvir o outro. O que todo mundo quer, ao final das contas, é atenção. Precisamos cultivar a alegria e o bom humor. Conservar amigos e preservar as relações familiares, com carinho e cuidados, é um dos segredos para se viver bem. Eu adoro ter amigos!”, aconselha Norma.

E não há quem discorde ao olhar para essa palmeirense roxa. Além de uma pele de fazer inveja, cujo segredo ela diz que é lavar com água gelada todo dia pela manhã, Norma conserva a típica expansividade italiana, gosta de conversar, o que às vezes a deixa rouca, e passear. “Para mim o segredo para se manter bem é andar, ler bastante, fazer algum trabalho manual para ajudar a relaxar e não fumar!”. Norma conserva o hábito de fazer crochê e costurar e está sempre procurando alguma coisa para ler, seja livro, revista ou jornal.

Norma relata que teve uma vida de muita luta para dar boa educação aos dois filhos, Antônio e José Alcides, que hoje vivem no Rio de Janeiro e Curitiba, entretanto,

sempre pautada pelo afeto, mesmo em momentos difíceis. Trabalhou sempre de forma autônoma e foi uma das primeiras revendedoras da Avon em São Paulo nos anos 60. Viúva há 30 anos, Norma ainda se emociona ao falar do marido, com quem viveu por 33 anos uma vida de muito amor. Orgulha-se também dos “seus meninos”, que deram-lhe cinco netos e cinco bisnetos.

Há cinco anos, Norma conta com o serviço da TeleHelp, apresentado por sua nora, e com o qual se diz sentir muito segura, pois quando precisou teve ajuda rapidamente. Aos finais de semana, sai para passear e não tem o menor problema de ir ao restaurante sozinha para almoçar no domingo. “Mas, geralmente, encontro alguma conhecida que está almoçando sozinha também e nos juntamos, logo quase vira uma festa”, diverte-se. Nascida no vizinho bairro do Brás, Norma vive na Mooca há mais de meio século e incentiva paulistanos e turistas a visitarem o lugar. “O Museu da Imigração é imperdível, vale a visita, e para completar o passeio pode-se comer uma bela macarronada num dos restaurantes da região. Não tem nada melhor, por mim comeria macarrão todos os dias!”, diz Norma, completando com uma gargalhada contagiante.

Museu da Imigração

Para saber mais sobre o Museu da Imigração, que também oferece várias oficinas, cursos e atividades gratuitas acesse: <http://museudaimigracao.org.br/>

ANO NOVO COM TUDO ORGANIZADO

Que tal fazer um “detox” na casa para começar 2016 mais leve?



Marie Kondo e seu livro

Na lista das 100 pessoas mais influentes do mundo eleitas pela revista norte-americana Time, em 2015, está uma escritora japonesa de 30 anos, que não fala inglês. Sua obra? Um livro de organização! Marie Kondo tornou-se best seller mundial com a “A mágica da Arrumação”, que já vendeu milhões de exemplares. Na publicação está exposto seu método, o Kon Mari, que consiste basicamente em juntar todos os pertencentes de uma determinada família, por exemplo, vestuário, e descartar sem dó os itens que não são usados, permanecendo apenas com os que são realmente úteis, ordenados por algumas regras.

Entre as razões do sucesso da publicação está a valorização crescente da tarefa de organizar. É quase uma febre. Mas, por que organizar a casa, e por consequência a vida, tornou-se tão importante? Há várias razões, como o fato de que um ambiente organizado ajuda a dissipar estresse, um dos grandes males da vida moderna. Em moradias cada vez menores, a organização também impõem-se como fundamental para o bem-estar cotidiano. E como os especialistas gostam de dizer, ao abrir espaço para a saída de coisas sem utilidade, permite-se que a energia flua e estabeleça-se uma harmonia entre a pessoa e o seu espaço.

Se Marie Kondo é a rainha atual da organização no mundo editorial, quem reina no universo on-line é a “Flylady” Marla Cilley, com seu website de enorme sucesso – www.flylady.net. De acordo com a criadora, uma vez



Marla Cilley

que você se organiza, então você começa a “voar”, o que, consequentemente, aumenta a autoestima.

Há cerca de oito anos, quando essa norte-americana do estado da Carolina do Norte lançou seu site com dicas de organização, não tinha ideia que em pouco tempo se tornaria uma celebridade e passaria a ensinar milhões de pessoas a serem organizadas. Seu método? Ao contrário de Marie Kondo, Marla apregoa que se você tentar organizar tudo de uma vez irá falhar. Desta forma, ela apresenta o seu “Baby Steps” (passos de bebê) para que qualquer pessoa consiga organizar-se rotineiramente. Usando um timer de cozinha para marcar o tempo, por exemplo, ela propõe separar 15 minutos diários para arrumar uma determinada área, que pode ser uma gaveta. Ao decidir organizar o quarto todo de uma vez, segundo Marla, é muito provável que a maioria das pessoas se canse na metade do processo e deixe de completar a missão. Outro passo que dá o que falar é a proposta para os iniciantes se desfazerem de coisas diariamente.

A Internet é realmente prodigiosa em fornecer informações para organizadores de primeira viagem ou para aqueles que querem aprimorar suas técnicas. Há boas dicas disponíveis e soluções criativas e baratas para colocar a mão na massa. Alguns sites brasileiros populares:

<http://vidaorganizada.com/>

<http://organizeassim.blog.uol.com.br/>

<http://gnt.globo.com/programas/santa-ajuda/>



Confira algumas regras gerais que estão nos métodos de Marie Condo e da FlyLady (e na grande maioria deles):

- **Desapegue-se e aprenda a descartar** – Marie costuma dizer que muitas vezes 60% do que é acumulado por uma pessoa é inútil. Reúna livros, roupas, louças e faça uma limpeza sem dó. Doar é o melhor caminho.
- **Separe as coisas por categorias** – Os itens devem ser todos guardados no mesmo lugar conforme sua categoria, por exemplo, livros e roupas não devem estar espalhados por vários ambientes. Desta maneira você tem noção do que tem e evita focos de bagunça.
- **Dê visibilidade às coisas** – Empilhar itens dentro de armários, ou colocar em caixas, apenas para tirar a bagunça da vista é erro clássico. Deixe tudo à mostra e verá que é mais fácil manter-se organizado.

Organização de contas

Um dos itens com bastante parcela de culpa na bagunça é o comprovante de pagamento de contas. Quem não conhece alguém que tem todo o maleiro do guarda-roupa ou uma estante ocupados por caixas de contas? Você sabe o que realmente precisa ser armazenado, e por quanto tempo?

O artigo 206 do Código Civil brasileiro prevê regras para a prescrição de dívidas, desta forma, para o armazenamento de comprovantes. Confira os prazos necessários para guardar os recibos de diferentes tipos de contas:

Água, luz, telefone e gás – Os comprovantes devem ser guardados por cinco anos, prazo de prescrição da cobrança pelo Código Civil.

Impostos (IPTU, IPVA, Imposto de Renda) – Segundo o Código Tributário Nacional, devem ser guardados por cinco anos, contados a partir do 1º dia útil do ano seguinte ao da quitação dos mesmos (na prática, quase seis anos). Este é o prazo que o governo pode cobrar os contribuintes. Os recibos usados na declaração do IR também devem ser mantidos por esse mesmo período.

Aluguel – Devem ser guardados por três anos, prazo que o locador tem para cobrar aluguéis em atraso.

Condomínio – Devem ser mantidos por cinco anos. Pode-se pedir à administradora do condomínio ou ao síndico declaração anual de que não possui débito até o momento.



Faturas de cartão de crédito e comprovantes de compra – As faturas do cartão devem ser guardadas por 1 ano. Os comprovantes dos pagamentos feitos no cartão de crédito devem ser mantidos por seis meses em caso de compra à vista, e por cinco anos no caso de compras parceladas. Para eventual discussão de juros, as faturas devem ser guardadas por três anos.

Pagamentos de serviços de profissionais liberais (médicos, advogados e professores, por exemplo) – Devem ser mantidos por cinco anos.

Planos de saúde – Os recibos que forem usados para dedução do imposto de renda devem ser guardados pelo prazo do IR, por cinco anos. Se não, por apenas dois anos. Para os que tem contrato de seguro-saúde o prazo de armazenamento é de um ano. A proposta do plano, bem como o contrato, devem ser guardados enquanto durar o período de contratação.



EM SINTONIA COM O ESPÍRITO NATALINO

O ano de 2015 foi bastante agitado, com acontecimentos importantes tanto no cenário nacional como mundial. É nesta época do ano, que sentimentos como compaixão e perdão têm a chance de prevalecer sobre os demais. É tempo de cultivar o amor e a amizade, e entrar em sintonia com as necessidades do planeta, de menos consumo. Que tal resgatar a verdadeira essência do espírito natalino?

No calendário de todas as religiões há um período anual no qual o homem deve debruçar-se em reflexões, e olhar com compaixão para as pessoas ao seu redor. Em grande parte delas, existem rituais de confraternização, como é o caso do Natal para os cristãos de todo o mundo. Num país de maioria cristã como o Brasil, o período natalino é festejado em todas as regiões, muitas vezes independentemente do credo. Contudo, os tempos modernos impuseram a predominância do consumo, aquecido a cada ano por infinitas novidades – tecnológicas, na moda, no turismo e até na gastronomia! Chega dezembro e começa a corrida às lojas em busca de presentes. O resultado é trânsito caótico, pessoas estressadas com a correria, dívidas e dinheiro gasto muitas vezes com bens supérfluos. Lá se foi a verdadeira essência do espírito natalino!

Como promover uma volta à esta essência? Quando uma famosa rede de lanchonetes norte-americana resolveu abrir, em 1986, uma unidade aos pés da escadaria da *Piazza di Spagna* em Roma, na Itália, um grupo de ativistas locais se reuniu para defender a tradição italiana das refeições com boa comida, diversão e sem pressa. O movimento “slow food” (algo como refeições lentas) logo fez sucesso e conquistou adeptos em todo o mundo.



O conceito foi adaptado para outras áreas e, acredite, há quem pregue o "Slow Christmas". Em vez de aperto nas contas para comprar presentes em meio à correria das ruas, encontros caseiros movidos a alegria e a paz que o período pede. Claro que se pode comprar e dar presentes, para muitos dar presentes é tão prazeroso quanto recebe-los, mas a questão é eliminar a pressão ao consumo. Esta não deveria ser a principal preocupação ou ação neste período.

Sem agitação desnecessária há tempo para reflexões, orações e confraternizações harmônicas. Esse é o espírito natalino, quando milhões de cristãos em todo o mundo param para celebrar o nascimento de Jesus Cristo. Simbolicamente aniversários são momentos para celebrar a vida. Para os devotos de outras religiões, pode ser o tempo também para adotar todo o conceito do "Slow Christmas", afinal, encontrar amigos, festejar com familiares e colocar o amor e a compaixão, valores universais, no centro das atenções só pode fazer bem!



Dicas para uma festa natalina onde o espírito de união prevalece:

- Recicle os enfeites de outros Natais, com criatividade e pequenos ajustes eles podem ganhar cara de novo. É possível criar também novos enfeites com materiais recicláveis, como cápsulas de café, a Internet é prodigiosa em tutoriais!
- Já pensou em fazer uma festa compartilhada? Vai passar sozinho em casa ou com um amigo ou poucos parentes? Que tal reunir vizinhos e chamar mais amigos na mesma situação para fazer uma festa diferente? Com certeza será memorável!
- Um presente inesquecível às vezes é o mais singelo de todos. Já pensou em um cartão escrito a mão agradecendo ao outro e declarando a importância dele em sua vida? Se você leva jeito para trabalhos manuais pode confeccionar sua própria lembrancinha de natal.
- Outra dica boa para presentes são os bazares de troca, bastante comuns nesta época do ano, ou itens artesanais feitos por comunidades ou cooperativas.
- Caridade – Estudos das Universidades de Michigan e Cornell, nos Estados Unidos, mostraram que a caridade despretensiosa, sem visar recompensas, melhora a qualidade de vida e tem efeito curativo sobre vários problemas de saúde, como insônia. Vale dedicar-se a trabalhos voluntários, auxiliar um vizinho, enfim, dedicar-se a ajudar o próximo da maneira que puder.

ENCONTRO COM A TELEHELP



Animou-se em fazer confraternizações com seus amigos? A TeleHelp desenvolveu um programa para adicionar um diferencial às suas reuniões em casa. O projeto "Encontro com a TeleHelp" disponibiliza um consultor da empresa para ir até a residência do anfitrião para dar dicas de como ter uma vida mais segura e independente.

Como mimo para o anfitrião, a TeleHelp preparou um kit contendo uma toalha e um sabonete líquido da grife Trousseau, e para cada convidado um exemplar do Guia Morar Sozinho. Os interessados em agendar um "Encontro com a TeleHelp" devem ligar para o telefone 0800 014 2001.



Em sintonia com o verdadeiro espírito natalino, de promover encontros e confraternizações, esta edição do jornal Atividade não tem uma, mas várias receitas para compartilhar. São dicas para criar petiscos rápidos e deliciosos para receber amigos e familiares em casa. Além de econômicos e práticos, eles ajudam a promover a descontração nos encontros. Boas festas!

PARA BEBER

Para conferir um charme a mais a sua confraternização, saia das bebidas tradicionais. A sugestão é um delicioso drink de gengibre para abrir o apetite, retirado do livro de receitas indianas de Madhava Lila, dona do restaurante paulistano Gopala Madhava (www.gopalamadhava.com.br). O drink fica sempre disponível aos clientes na entrada do restaurante.

DRINK DE GENGIBRE

Ingredientes

- 1 xícara de gengibre relado
- 1 litro de água
- 1 xícara de suco de limão
- 1 ½ xícara de mel
- ¼ xícara de açúcar

Modo de preparo

Cozinhe o gengibre com a água, deixando ferver por 5 minutos. Deixe esfriar. Bata no liquidificador por alguns segundos e coe. Acrescente o suco de limão, o mel e o açúcar e mexa bem. Leve à geladeira por 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

PASTA PARA COLOCAR EM TORRADAS

O livro "Receber com Charme" (editora Globo), das autoras Renata Rangel e Claudia Pixu, traz ideias bacanas de decoração e comidas simples, mas com estilo para uma recepção descontraída. É deste livro que tiramos a receita para uma pasta diferente, com cara de sofisticada – *Chantilly de Roquefort*.

HORA DE CONFRATERNIZAR E PESTICAR

CHANTILLY DE ROQUEFORT

Ingredientes

- 300 g de roquefort
- 300 ml de creme de leite fresco

Modo de Preparo

Amasse o roquefort com garfo e acrescente 50 ml do creme de leite para amaciar o queijo. Bata o restante do creme de leite em ponto de chantilly não muito firme e incorpore o roquefort com movimentos leves, de cima para baixo.

PRATO PARA IMPRESSIONAR

Para deixar a mesa linda, a receita abaixo é infalível – tomate provençal! Basta cortar fatias de legumes e ordená-los em uma travessa, temperar e levar ao forno. Simples assim! As instruções foram retiradas do livro "Little French" da inglesa Rachel Khoo, que tem programa culinário transmitido pelo canal a cabo GNT no Brasil.

TOMATE PROVENÇAL

Ingredientes

- 2 cebolas roxa cortada em rodelas e 4 dentes de alho amassados
- Ervas frescas a gosto, como tomilho. Sal e pimenta a gosto
- 4 colheres de copa de azeite de oliva
- 1 beringela
- 1 abobrinha
- 5 tomates firmes

Modo de preparo

Separe uma tigela refratária redonda média, não muito alta. Preaqueça o forno a 180°C. Em uma frigideira com fogo médio refogue a cebola, o alho e o tomilho por cerca de 10 minutos no azeite de oliva, ou até ficarem dourados. Enquanto isso corte delicadamente fatias finas de abobrinha, beringela e tomate. Coloque a mistura de cebola, alho e tomilho na base da travessa refratária e cubra com algumas fatias dos legumes para deixar a superfície plana. Arrume o restante das rodelas verticalmente, de forma circular, intercalando as cores, até preencher a travessa. Regue com um pouco de azeite e uma pitada de sal. Asse por 35 minutos ou até os legumes estarem macios e dourados no topo. Pode ser servido quente ou na temperatura ambiente. Esta receita pode ser preparada no dia anterior e depois aquecida por cerca de 20 minutos no forno em temperatura baixa.