

TENDÊNCIA
Terceira idade
ganha destaque
na moda e
nas telas

ALERTA
É preciso
aumentar a
conscientização
contra a violência
ao idoso!

RECEITA
Fria ou quente,
a sopa francesa
Vichissoise
é um clássico



Nº **39**

A COZINHA RECONQUISTA SEU GLAMOUR

Antes falta de opção, hoje é uma escolha
para quem busca relaxar e cultivar amigos

TENDÊNCIAS DO MOMENTO

Nesta última edição do primeiro semestre de 2015, o jornal Atividade volta a dar destaque para temas comportamentais, instigando àqueles que já chegaram à terceira idade a desenvolverem ou manterem uma rotina ativa, com atividades prazerosas. E a última moda em termos de *hobby* é simplesmente cozinhar. A tarefa deixou de ser vista como chata e trabalhosa para se tornar uma oportunidade de fazer amigos, e até mesmo para relaxamento e redução de estresse. Se cozinhar ainda não está entre seus hábitos, que tal aproveitar o momento para chamar um amigo, um vizinho ou algum familiar e se aventurar com as panelas, investindo no preparo de algum prato para receber seu convidado? No quesito socialização, o reinado da cozinha é inegável.

Também trataremos nessa edição de um assunto de grande importância, o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa, instituído em 15 de junho pela ONU, desde 2006. Daqui a 10 anos, a população com mais de 60 anos somará mais de 1 bilhão em todo o mundo, razão mais do que suficiente para as questões referentes à proteção ao idoso receberem a atenção merecida.

Ainda que haja muitos avanços a serem conquistados com relação ao reconhecimento do potencial da terceira idade, pode-se considerar uma boa notícia a recente "onda madura" em um segmento que até então glorificava apenas a juventude – o universo da moda. Ver mulheres com mais de 70 anos estrelando campanhas de poderosas grifes internacionais é, sem dúvida, uma quebra de paradigma. E esta valorização pode ser considerada uma tendência, uma vez que no Brasil este movimento tem sido observado na televisão, com atrizes com mais de 80 anos sendo protagonistas em novela no horário nobre e a criação de série que tem como temática o envelhecimento.

Que esta tendência venha para ficar!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.



ATRIZ ARLETE SALLES NA NOVA CAMPANHA DA TELEHELP

A atriz Arlete Salles é estrela da nova campanha da Telehelp, que desde o final de abril está sendo veiculada em mídia impressa e digital. A ideia central é mostrar que os serviços da empresa proporcionam segurança e independência às pessoas de diferentes faixas etárias, em plena atividade social e física, principalmente as que moram sozinhas. "Desde o início pensamos na Arlete Salles por ser uma mulher com vida ativa e alto astral, representando grande parte das mais de 7 mil pessoas já assistidas pela Telehelp", conta José Carlos Vasconcelos, presidente da empresa.

A Telehelp tem como serviço principal um painel e um botão de emergência remoto, antialérgico e a prova d'água, que permite que os mesmos solicitem ajuda 24h em casos de quedas ou emergências ao simples toque de um botão. A empresa, que trouxe o know-how dos serviços de Telehealth e Telecare da Europa e dos EUA, também oferece ligações diárias ou semanais, orientação médica telefônica e serviço de ambulância.

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

QUEBRA DE PARADIGMAS NAS ARTES



Monica Bellucci



Joan Didion



Joni Mitchell

Quando o próximo filme do agente secreto mais famoso do mundo chegar às salas de cinema, em novembro deste ano, James Bond estará novamente acompanhado de uma bela *Bond girl*. A novidade em *007 - Spectre*, contudo, é que pela primeira vez a beleza "arrasa quarteirão" da versão feminina do agente será uma mulher de 50 anos –interpretada pela atriz italiana Monica Bellucci. Entrará para o grupo que já teve nomes como a pioneira Ursulla Andress, Jane Seymour e Halle Berry.

A escolha da Monica Bellucci mereceu destaque na imprensa por conta da idade, mas ninguém questionou a beleza da italiana e sua condição de dar veracidade ao papel de agente sedutora. Da mesma maneira que foram muito bem recebidas, este ano, as escolhas de modelos maduras para estrelar campanhas das glamourosas grifes internacionais Céline, Saint Laurent e Dolce&Gabbana. Valorizar a terceira idade é uma tendência neste mercado extremamente competitivo, e que sempre ressaltou a beleza jovem.

A francesa Céline colocou como modelo em sua campanha de primavera 2015 ninguém menos que a escritora norte-americana Joan Didion, de 80 anos. Ao ganhar as páginas das revistas, a campanha virou sensação, no entanto, Joan afirmou em entrevistas que não tinha ideia que as fotos poderiam ter tanta repercussão.

Três dias depois do anúncio da Céline, a grife Saint Laurent apresentou a estrela de sua nova campanha, a cantora canadense Joni Mitchell, de 71 anos. Ícone da música folk nos anos 60, Joni foi fotografada em sua casa na Califórnia, nos Estados Unidos, vestindo uma túnica e um chapéu country, com seu estilo natural e simples, que personifica a volta do estilo dos anos 70 às tendências da moda.

A grife italiana Dolce&Gabbana, que costuma fazer anúncios ousados e sensuais, contratou recentemente



Nathalia Timberg e Fernanda Montenegro

algumas senhoras espanholas para sua campanha, que posaram ao lado de jovens modelos masculinos. As fotos foram feitas pelo próprio estilista Domenico Dolce.

Além das roupas, o universo das maquiagens, sempre associado à juventude, também aderiu à valorização da beleza madura. O badalado estilista norte-americano Marc Jacobs escalou, no último ano, a atriz Jessica Lange, de 65 anos, para ser o rosto da linha que leva seu nome. Quando o assunto é beleza madura na moda, contudo, a modelo norte-americana Carmem dell'Orefice ainda reina absoluta. Aos 83 anos, ela estampou este ano a capa da revista *L'Officiel*. Em 2012, Carmem fez fotos para a grife brasileira Sergio K.

No Brasil, as atrizes Fernanda Montenegro e Nathalia Timberg, ambas com mais de 80 anos, estão protagonizando a nova novela no horário nobre e gerando grande repercussão com seus papéis. Em abril, a maior emissora do país também colocou no ar o primeiro seriado brasileiro centrado em personagens da terceira idade. A série *Os Experimentos* contou com a direção do premiado Fernando Meirelles, do filme *Cidade de Deus*, e levou ao ar quatro episódios que tinham como tema principal a questão do envelhecimento, com protagonistas com idades acima de 70 anos.



A COZINHA RECONQUISTA SEU GLAMOUR

Se há alguns anos cozinhar era falta de opção, hoje é uma escolha para quem busca qualidade de vida. Pode ajudar a relaxar e cultivar amigos.

Até pouco tempo atrás, no dia-a-dia doméstico cozinhar era tarefa delegada essencialmente às mulheres, que por anos se ressentiram do trabalho definido como obrigatório. Já nas cozinhas profissionais, manejar panelas era atividade praticamente exclusiva aos homens, valorizados na profissão. Hoje, em muitos países, como no Brasil, este cenário é diferente. A cozinha tornou-se democrática e está na moda. Cozinhar virou *hobby*, um prazer compartilhado por homens e mulheres. Ironicamente, lidar com fogão, panelas e utensílios também é visto hoje como uma atividade excelente para relaxar e cultivar amigos.

Para muitas pessoas, convidar amigos ou familiares, pensar no cardápio, escolher alimentos, cozinhar e arrumar uma mesa bonita funciona sim como uma terapia

Quer uma prova que cozinhar é a grande tendência do momento? Basta ligar a televisão. Em grande parte dos canais a cabo os programas de culinária reinam absolutos. Sempre nos horários nobres, há para todos os gostos, desde os que ensinam o bê-á-bá para aqueles que têm pouco conhecimento, aos que apostam em resgatar receitas tradicionais das famílias brasileiras, até técnicas da chamada cozinha alternativa, com pratos que focam na funcionalidade dos alimentos. Nos canais abertos eles também estão presentes, com programas de diversos formatos. Recentemente, comandado pela prestigiada jornalista Ana Paula Padrão, o *reality show* com cozinheiros amadores fez sucesso na TV.

Além de programas há uma profusão de livros sendo lançados a todo instante, e em destaques nas prateleiras das livrarias. Existem muitas razões que podem ser atribuídas para a reconquista do glamour para a arte de cozinhar. Muitos estão em busca de uma alimentação mais saudável e, desta maneira, investem em leituras e cursos para conhecer mais sobre o valor nutricional de alimentos e aprender técnicas para melhor aproveitamento. Outros tantos buscam em confrarias, clubes *gourmets* ou nos cursos uma maneira de fazer novos amigos. Também querem aprender pratos mais elaborados para fazer bonito na hora de receber amigos em casa. Além de propiciar socialização, “por a mão na massa”, literalmente, pode ser uma excelente atividade para relaxar. Não à toa é possível encontrar cada vez mais executivos em cursos noturnos de culinária nas grandes cidades. Se antes cozinhar era falta de opção, hoje é escolha certa em busca de mais qualidade de vida.

Para muitas pessoas, convidar amigos ou familiares, pensar no cardápio, escolher alimentos, cozinhar e arrumar uma mesa bonita funciona sim como terapia, por mais trabalhoso que possa parecer. Muitas pessoas que compartilham esses mesmos interesses acabam, às vezes, por formar ou aderirem às chamadas confrarias ou clubes *gourmets*, nas quais são realizados encontros periódicos para compartilharem pratos e cozinharemos em conjunto.

Aos 75 anos, Lucia Trotta mantém vivo o prazer de cozinhar, mesmo as refeições triviais do dia a dia, compartilhada com a neta estudante, com quem vive no bairro da Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro. Lucia costuma sair frequentemente com amigas para ir ao cinema e ao teatro e, nestas ocasiões, a comida é sempre um elemento presente. “Combinamos sempre de almoçar ou jantar antes ou depois dos passeios, pode ser em restaurantes, mas a preferência é em casa, onde podemos cozinhar”, conta. Com ascendências italiana e espanhola, Lucia diz que sempre adorou fogão e panelas e aprendeu os pratos típicos das duas tão exaltadas culinárias europeias observando a mãe e as tias.

Quando amigas e familiares a visitam, Lucia gosta de preparar e servir doces, que considera sua especialidade, como pavê, bolo com sorvete e docinhos amanteigados. Também gosta de assistir a programas culinários na televisão e se arrisca a copiar pratos que considera menos trabalhosos. “Muitas vezes testo receitas que vejo na TV, principalmente os pratos mais fáceis”, diz.

Para Lucia, um exemplo de prato “simples” pode ser o legítimo nhoque italiano que ela costuma cozinhar para a neta, uma receita que para muitos demandaria uma ocasião especial para o preparo. Viúva e com um casal de filhos morando em São Paulo, Lucia afirma que sempre gostou de cozinhar e jamais viu a tarefa como obrigação. Um prazer que a ajuda passar o tempo e pode ser sinônimo de diversão quando família e amigos estão reunidos.

Nas cozinhas profissionais também está o retrato da atual valorização da atividade. Os cozinheiros ganharam *status* de celebridades, com espaço em programas de TV e capas de revistas. No Brasil, até o início dos anos 90, apenas os restaurantes mais conceituados tinham seus chefs reconhecidos, especialmente os grandes nomes internacionais que começaram a desembarcar no país, como os franceses Emmanuel Bassoleil e Laurent Suaudeau. Em 2014, a brasileira Helena Rizzo, do restaurante Maní, de São Paulo, foi eleita a melhor chef mulher do mundo pela revista inglesa “The Restaurant”. Com o interesse crescente por uma alimentação mais saudável e com as atribuídas propriedades terapêuticas da arte de cozinhar, a aposta é que esta tendência veio para ficar.

Quer compartilhar uma receita? Envie um e-mail para o endereço atividade@telehelp.com.br contando um pouco a história do seu “prato de assinatura” e o passo a passo. Ele pode ser escolhido para entrar na próxima edição do jornal e ser publicado também no blog Atividade – www.blogatividade.com.br. Inspire-se!



CURSOS

Eles podem ensinar o preparo de pratos simples para o dia-a-dia, técnicas mais sofisticadas, ou focar em um único alimento, por exemplo, como cozinhar peixe. Hoje existem cursos gastronômicos para todos os interesses. Os cursos também podem ser em domicílio, para um grupo de amigos ou em *workshops* coletivos. O jornal Atividade selecionou alguns:

SESC A instituição realiza regularmente oficinas e cursos sobre os mais variados temas gastronômicos, muitos deles gratuitos. Para saber mais é preciso ficar atento à programação da unidade mais próxima ou de interesse.

Site: www.sesc.com.br

Escola Wilma Kovesi Uma das mais antigas, a escola oferece cursos há 30 anos em São Paulo. As opções são bem variadas, e podem ser desde aula sobre peixe com a chefe Carla Pernambuco, do restaurante Carlota, até cursos noturnos sobre bolo, conservas, culinária japonesa e sobre montagem de pratos.

Site: www.wkcozinha.com.br

Escola de Confeitaria Diego Lozano Para quem gosta de doces, a escola oferece cursos focados em chocolate, doces finos, intensivos de confeitaria e até aulas com chefs internacionais. Está localizada no bairro Vila Mariana, em São Paulo.

Site: <http://escoladeconfeitaria.com.br>

Instituto da Cerveja Brasil Na onda do crescimento dos rótulos diferenciados no país, realiza cursos de sommelier de cervejas em diversas capitais e cidades brasileiras e também cursos de introdução ao universo das cervejas especiais.

Site: www.institutodacerveja.com.br

Ciclo das Vinhas Escola do Vinho & Livraria

Para quem gosta de vinhos, a escola em São Paulo oferece cursos introdutórios sobre a bebida, harmonização com queijos e aulas temáticas que incluem a culinária regional da França.

Site: www.alexandracorvo.com.br

Vila do Chef

Situado em Belo Horizonte, o local oferece espaço com cozinha equipada para que amigos possam realizar encontros de confrarias gastronômicas.

Site: www.viladochef.com.br

As Marias Culinária

Localizada no bairro com maior concentração de idosos no país, Copacabana, no Rio de Janeiro, a escola oferece cursos para iniciantes e também sobre temas específicos, como bacalhau e cupcakes.

Site: <http://asmariasculinaria.com.br/>

EGAS

Em Porto Alegre, a Escola de Gastronomia também oferece cursos de curta duração para cozinheiros amadores que desejam se aperfeiçoar em um prato, como risoto e pizza, ou adquirir novas técnicas.

Site: www.egasrs.com.br

PROTEÇÃO AO IDOSO EM DEBATE MUNDIAL

Entre tantas datas comemorativas criadas nacional e internacionalmente, o dia 15 de junho não tem conotação festiva, a proposta nesta ocasião é alertar e buscar conscientização sobre a violência contra idosos em todo o mundo, agressões que para as autoridades devem ser entendidas como uma grave violação dos Direitos Humanos. Designado pela ONU (Organização das Nações Unidas) em 2006, o *Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa* tem por objetivo disseminar a ideia de não aceitação da violência contra a terceira idade e também apresentar formas de prevenção.

Este tema nunca esteve tão urgente, uma vez que estimativas apontam que a população com mais de 60 anos deve alcançar 1,2 bilhão daqui a 10 anos. É um contingente grandioso e para o qual é necessário políticas públicas específicas, bem como a conscientização de todas as gerações. No último ano, a Organização das Nações Unidas realizou uma pesquisa pioneira sobre abusos contra idosos, compilada no Relatório Global sobre a Prevenção da Violência 2014. Segundo a ONU, a preocupação é grande pois 41% dos países (entre os 133 estudados pela organização) não possuem nenhum tipo de plano de combate à violência contra idosos.

O conceito de violência vai além da violência física explícita, muitas vezes tristemente retratadas em matérias na imprensa, mas envolve também omissão ou falta de atenção apropriada ocorridas dentro de uma relação na qual há expectativa de confiança, que cause dano ou sofrimento a uma pessoa mais velha. Assistente Social, Doutora em Saúde Pública pela USP e Consultora Técnica da Telehelp, Marília Viana Berzins explica que há várias formas de violência contra os mais velhos, como a física, psicológica e emocional, sexual, financeira, e até violência medicamentosa, quando a administração de medicamentos prescritos é feita de forma indevida, por familiares, cuidadores ou outros profissionais. Abrange também abandono e negligência, esta última uma das formas mais presentes no país.

A especialista esclarece que a incidência crescente da violência contra esse segmento etário na sociedade contribui para o aumento do agravamento de doenças na velhice e afeta diretamente a qualidade de vida. “As pessoas idosas sofrem todos os tipos e formas de violência. Elas são vítimas de abusos, negligência, abandono, desrespeito, agressões com frequência e por tempo prolongado. Muitas vezes as violências sofridas ficam apenas no âmbito doméstico. Infelizmente, ainda é um fenômeno pouco reconhecido e conhecido pela sociedade, pelo Estado, pelos idosos e pelos profissionais que trabalham com este segmento etário”.

Dentro desta definição de violência contra os mais velhos, a Organização Mundial da Saúde estima entre 4 e 6% o percentual de idosos que relatam mensalmente algum tipo de abuso, especialmente em países em desenvolvimento, o que significa milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, há pouquíssimos dados para avaliar a extensão dos abusos sofridos por idosos. Casos de negligência em geral não costumam ser relatados às autoridades, principalmente quando os agressores são pessoas da própria família. A violência contra idosos, contudo, é detectada em diversos países de todos os continentes, mesmo os desenvolvidos. Na Suécia, cerca de 30% das mulheres com mais de 60 anos disseram já terem sido vítimas de algum tipo de abuso recentemente. No vizinho Peru, este número pode chegar a 76%.

“A violência contra a pessoa idosa é um tema ainda novo dentro da gerontologia e nos diversos estudos sobre a violência. Falar das questões da violência praticada contra pessoas idosas é delicado e complexo. O segmento etário das pessoas maiores de 60 anos encontra-se em situação desigual em diversas situações da vida social. Não é diferente também quando se fala das violências. O envelhecimento para grande parcela da população, dos próprios idosos e nos profissionais de assistência e da saúde é a representação da fragilidade, da vulnerabilidade, da debilidade e por que não dizer da finitude humana”, afirma Marília. “A responsabilidade pela defesa dos direitos da pessoa idosa depende de toda a sociedade”.

A Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República recebe denúncias de violência em todo o país pelo Disque 100



Hora dos “arraiás” e de muita comida boa!

As Festas Juninas são um dos eventos mais alegres e divertidos realizados no país atualmente. Capazes de agradar quase todos, as festas conquistaram também os grandes centros urbanos, onde muitas paróquias organizam concorridas quermesses. A realização do evento remonta ao período pré-gregoriano, e hoje celebra os dias de três santos – Santo Antônio (13/6), São João (24/6) e São Pedro (29/6). É um momento para reunir a família e os amigos para brincadeiras antigas ou simplesmente desfrutar das deliciosas comidas típicas que são de dar água na boca! Bolo de fubá, canjica, milho cozido, curau, pinhão, vinho quente... aproveite a temporada de diversão!

RECEITA

QUER UMA SOPA FRIA OU QUENTE?

Para os dias frios, ou nem tão frios assim, a receita desta edição é a clássica sopa francesa Vichissoise (a pronúncia é vichissoase), a base de batata e alho-poró. O diferencial é que embora a tradição seja servi-la fria, o prato fica igualmente saboroso quente. A iguaria tem sua origem atrelada ao chefe Louis Diat, que trabalhou no Ritz Carlton, em Nova Iorque. Confira abaixo o passo a passo da receita.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 talos de alhos-porós picados pequenos (somente a parte branca, descarte as folhas verdes)
- 3 batatas picadas em cubinhos
- 1 cebola picada
- sal e pimenta do reino a gosto
- 3 xícaras de caldo de legumes ou de frango
- 1 xícara de creme de leite
- Salsinha ou cebolinha a gosto para finalizar



Modo de Preparo:

Em uma panela, derreter a manteiga em fogo médio e na sequência colocar a cebola para refogar por cerca de 2 minutos, acrescentar o alho-poró e refogue por mais dois minutos e, em seguida, coloque a batata e tempere com sal e pimenta a gosto. Acrescentar o caldo de legumes e aumentar o fogo para a temperatura alta até ferver. Tampe a panela e abaixe novamente o fogo, deixando cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que todos os ingredientes estejam macios. Deixe esfriar por 10 minutos e bata tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo. Volte o creme à panela e esquite em fogo baixo. Desligue a panela e acrescentar o creme de leite (se usar creme de leite fresco pode colocá-lo com o fogo ligado). Servir com cebolinhas ou salsinha salpicadas por cima. Se quiser servi-la fria basta levar à geladeira.