

COLUNA

A crescente
rede de apoio
ao idoso

HISTÓRIA DO LEITOR

Uma poesia
inérita

CONCURSO

Qual a sua
história?



COMO VOCÊ

ENXERGA?

Exercícios podem melhorar
a capacidade de visão

Nº
29

UMA DÉCADA DO ESTATUTO DO IDOSO

Em outubro, o Estatuto do Idoso comemora 10 anos. A Lei nº 10.741 que estabeleceu sua criação foi promulgada em 2003 no dia Mundial do Idoso (1/10). O documento foi um grande avanço para a terceira idade, que passou a ter, pelo menos, os seus direitos garantidos legalmente, principalmente para temas como acesso aos serviços de saúde e de transporte, além de estabelecer parâmetros de convivência social e familiar. Ainda é preciso muita conscientização e melhorias públicas para possibilitar maior aplicação de diversas regras do Estatuto, porém, vale celebrar esta data simbólica de uma década com a Lei.

As discussões para o Estatuto do Idoso começaram muito antes da promulgação da Lei, e é fato que o perfil da população idosa tem mudado, no mundo e também no Brasil. Vive-se cada vez mais e, em geral, com melhores condições. O próprio sucesso da teleassistência no país comprova que a terceira idade quer se manter independente e inserida na modernidade, relacionando-se bem com novidades tecnológicas que possam resultar em mais praticidade e melhoria de vida no dia-a-dia.

A inclusão digital da terceira idade é crescente. Telefone celular, internet, e-mail e até redes sociais fazem parte do cotidiano de muitos idosos. Para expandir sua comunicação nos meios virtuais, a TeleHelp está ativando sua página oficial no Facebook, onde colocaremos informações e dicas interessantes. O nosso endereço é: www.facebook.com/TelehelpOficial.

Em breve, outra novidade: um blog! Mas isto é conversa para a próxima edição. Aproveite enquanto isso para curtir nossa página no Facebook!

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*



A CRESCENTE REDE DE APOIO AO IDOSO

A população adulta está cada dia maior e conseqüentemente há um aumento das demandas para que estas pessoas vivam com qualidade, uma vez que não basta somente envelhecer, é preciso que este processo seja vivido com boas condições e que, ao chegar à fase da velhice, o indivíduo ainda sinta gosto pela vida.

Para tanto, desde o início do século passado, tem crescido a oferta de programas voltados à saúde biopsicossocial em todas as idades, pois é interesse não somente do governo, mas da população em geral, que os níveis de qualidade em saúde do país sejam altos, de forma que, ao chegar à velhice o indivíduo tenha independência, autonomia, participação social e, se possível, ainda possa contribuir com a sociedade.

Além da ampla oferta de projetos para que os indivíduos vivam suas velhices com qualidade, empreendimentos e programas voltados a essa população têm crescido. Atualmente, encontramos centros-dia (por enquanto no Estado de São Paulo só existem particulares, mas já foi aprovado pelo governo o Centro-Dia para idoso que será construído na Zona Leste/USP junto ao centro da saúde da mulher), hospitais, centros de convivência, residenciais, praças e bairros adaptados ao idoso.

Estas iniciativas surgem da consciência das pessoas de que a saúde precisa de cuidado e atenção e não somente isso, este cuidado inicia-se na prevenção e, a partir de então, surgem diversas opções no meio público e privado, como as campanhas de prevenção a doenças crônicas, vacinas, atividades de convivência, instrumentos de rastreamento a doenças cognitivas, revistas, academias e diversos outros produtos e serviços voltados a essa população. Este é o caso da TeleHelp, que auxilia na prevenção e não tem como público somente pessoas que tenham alguma patologia ou dependência, mas também aqueles que estão saudáveis, contribuindo para que permaneçam estáveis e auxiliando no socorro imediato, para que durante uma emergência os danos não tragam tantos ônus à saúde do cliente.

Bruna Napoli - ABG193
Gerontóloga da TeleHelp

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 4002-1128
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.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)

Impressão: Indusplan

Tiragem: 5.000 exemplares



Foto: Fábio Nogueira

APRENDENDO A SER **BOA OUVINTE**

A paulista Karina Nazaré Campos de Moura, de 32 anos, está há pouco mais de seis meses na TeleHelp, entretanto, já sente mudanças em sua vida pessoal por conta do trabalho. “Aprendi a ser mais ouvinte”, revela. Para Karina, isto deve-se ao contato diário com os clientes na Central de Atendimento 24 horas. “Eu gosto muito de conversar, e acho que isso foi uma das qualificações que me fez conquistar a vaga na empresa, porém, estou aprendendo sobre a importância de ter paciência para escutar com atenção as pessoas”.

Acostumada a lidar com público por conta de seu trabalho anterior na área de Recursos Humanos, Karina conta que gosta de interação. O horário flexível é outra vantagem do trabalho, principalmente para quem tem dois filhos pequenos. “Imaginei que, por ser atendimento o trabalho seria muito puxado, mas o ambiente é muito tranquilo”.

DICA

Karina ressalta um ponto para os usuários prestarem atenção, algo que já foi mencionado no jornal, mas que ela afirma ser extremamente importante: na hora da emergência acionar o botão apenas uma única vez, pois isso permite que a Central entre em contato imediatamente. “Ao ficar apertando o botão repetidas vezes, a linha fica ocupada e temos mais dificuldade para entrar em contato”.

MUNDO

CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

Desde que foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 1982, como Dia Internacional do Idoso, a data de 1º de Outubro tem sido o momento para reflexões mundiais sobre o papel da terceira idade nos dias atuais. Embora haja muita coisa para ser conquistada em termos de direitos, especialistas dizem que há avanços para serem comemorados. O aumento da conscientização sobre as necessidades de políticas públicas e privadas que possam atender as demandas desse contingente de pessoas acima de 60 anos, que atualmente só cresce, é uma dessas melhorias.

No Brasil, o Dia do Idoso também é comemorado em conjunto com a data internacional. De acordo com dados do Censo Demográfico 2010 do IBGE, a população com mais de 65 anos chegou a 7,4% do total em 2010. Em 1991, esta representatividade era de 4,8% e, nove anos depois, no levantamento de 2000, este número estava em 5,9%. As regiões Sul e Sudeste são as mais envelhecidas do país, com as maiores proporções de idosos na população, atingindo um índice de 8,1%.

Uma publicação divulgada pelo IBGE no último mês de agosto (*Tábuas de Mortalidade por Sexo e Idade – Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação – 2010*) traz algumas notícias boas, principalmente para a região Nordeste, que tinha em 1980 a expectativa de vida mais baixa do país, 58 anos. Em 30 anos, houve um aumento de quase 13 anos neste índice, que hoje está em 71 anos. Essa inversão ocorreu principalmente pelo aumento de 14 anos na esperança de vida das mulheres nordestinas, que foi de 61 para 75 anos.

BRASIL

NOVA IDADE PARA SER IDOSO?

O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) quer propor uma revisão na idade para o idoso brasileiro. De acordo com a Lei, quem completa 60 anos entra nesta categoria, que tem benefícios como meia entrada e passagens gratuitas no transporte público. Na contramão dos movimentos para aumentar os benefícios à terceira idade, o IPEA argumenta que é preciso acompanhar a elevação da expectativa de vida da população no país, e quer aproveitar o aniversário de 10 anos do Estatuto do Idoso, em outubro, para colocar em discussão a idade de 65 anos para o início da fase “idosa”.

Entre outras sugestões do Instituto está ainda a concessão de benefícios, como a meia entrada, baseada na necessidade da pessoa e não em sua idade, pois, não se pode dizer atualmente que a população idosa seja mais pobre do que os demais setores da sociedade.

EXERCÍCIOS PARA



Os olhos andam fracos atualmente. Síndrome do homem moderno, que exercita cada vez menos sua visão. Uma terapia baseada em *Self-Healing* promete trazer melhoras para aqueles que estão com problemas para enxergar. A contrapartida é a disciplina para mudança de hábitos.

OS OLHOS



Nos primórdios da humanidade, o homem costumava olhar sempre para longe, em busca de sua caça. O homem moderno perdeu este hábito da visão de longo alcance e se esqueceu do olho, condicionado cada vez mais a passar horas diante de telas de computador, televisão ou telefone. É com o resgate desta habilidade de enxergar bem e longe que a terapeuta Sylvia Lakeland trabalha diariamente há mais de uma década, desde que recuperou a própria visão. O tratamento, que consiste em uma metodologia de exercícios, já foi aplicado em mais de 15 mil pessoas. Suas aulas gratuitas às terças e quintas pela manhã no Parque do Ibirapuera, em São Paulo, reúnem um público fiel e também visitantes de outras regiões. No dia da visita do Jornal Atividade havia pessoas de Manaus para fazer os exercícios coletivos, que duram em média 1h30.

As aulas no Ibirapuera representam uma gratidão de Sylvia com a vida e uma missão que tomou para si depois de ter ficado cega e recuperado sua visão a partir do *Self-healing*. Formada em Biologia pela Universidade de São Paulo, Sylvia morou na França, Itália e em Portugal, neste último nos anos 80, onde passou por um doloroso processo de perda de visão que durou seis anos. Já sem enxergar, Sylvia foi até os Estados Unidos em busca de tratamento com o famoso terapeuta Meir Schneider, que aprimorou o Método *Self-healing* a partir de sua própria experiência com a cegueira e sua posterior recuperação. O Método e a disciplina de Sylvia, que por quatro anos dedicou pelo menos quatro horas do seu dia com os exercícios, foram decisivos na recuperação de sua visão. Sylvia sequer usa óculos hoje em dia.

Com sua recuperação lançou o Método de Schneider em Portugal. De volta ao Brasil, passou a atender em uma clínica em São Paulo, além de organizar cursos e seminários. "Quando recuperei minha visão entendi que tinha uma missão, que era contar minha história e ajudar outras pessoas a voltar a enxergar, e tenho muitos casos de sucesso para compartilhar hoje". No grupo que faz as aulas no Parque do Ibirapuera há muitos

“ Todos os exercícios fazem a pessoa vir para o presente. As pessoas precisam aprender a viver o agora. E se acostumarem a enxergar novamente ”

relatos de melhoras significativas na visão, não importa qual seja o problema. E havia casos "graves", como descolamento de retina e catarata. No grupo também estavam pessoas que ouviram falar das aulas e decidiram adotar os exercícios como prevenção de problemas futuros, como é o caso de Wilma Allemandi, que há três meses frequenta as aulas para diminuir sua miopia. Apesar do pouco tempo, já está fã dos encontros e diz sentir uma melhora sensível na qualidade de sua visão.

"Nunca pensei que tivesse que cuidar dos olhos", esta é uma frase que Silvia diz ouvir com muita frequência. "Mas o olho é composto por músculos, nervos e água, é preciso cuidar como se cuida de todo o restante do corpo", diz. A Terapeuta explica que a perseverança é fundamental na conquista da melhora da visão. "Também é preciso motivação para superar a quebra de padrões e mudanças de hábitos". Sylvia diz que nunca se acostumou com sua situação. "Eu nunca aceitei, nunca senti que era cega".

O Método

Meir Schneider nasceu com catarata e outros sérios problemas de visão e, aos 17 anos, aprendeu sobre os exercícios oculares criados no início do século passado por um oftalmologista norte-americano chamado William Bates. Apesar do ceticismo da família, dedicou 13 horas do seu dia aos exercícios e os primeiros sinais de melhora vieram após seis meses. Com a visão recuperada ainda na adolescência, Meir passou a se dedicar a aprimorar o método e expandi-lo para outras aplicações.

Os exercícios aplicados coletivamente por Sylvia Lakeland começam com um relaxamento geral do corpo e seguem para os exercícios oculares específicos, sempre com uma abordagem holística. Sylvia circula entre os alunos com um microfone e, conforme percebe as necessidades da turma, direciona para algumas práticas. Para as pessoas que a procuram em sua clínica, ela cria um programa regular com base na avaliação do diagnóstico. A periodicidade é alterada conforme os primeiros resultados positivos aparecem. Para pessoas que moram fora de São Paulo, Sylvia cria programas intensivos para aprenderem e poderem executar sozinhas, com sua orientação por telefone ou e-mail.

“Eu não gosto da palavra ‘tentar’. Mesmo em uma cadeira de rodas há muita coisa que pode ser feita”, diz Sylvia. Nas duas quintas-feiras que o jornal *Atividade* foi ao Ibirapuera havia “alunos” com mais de 90 anos, de 80, 60 e mais jovens também. “Não há idade para iniciar”, ressalta.

Sylvia diz que a velhice é um estado da alma. “Pode-se ser centenário sem ser velho, e pode-se ter 30 anos e ser velho”, diz. “Todos os exercícios fazem a pessoa vir para o presente. As pessoas precisam aprender a viver o agora. E se acostumarem a enxergar novamente”.

Mais informações: www.lakelandsylvia.com.br e www.adijon.com.br.



JANELA DA ALMA

O belo documentário *Janela da Alma*, dos diretores brasileiros João Jardim e Walter Carvalho, traz depoimentos de 19 pessoas com diferentes graus de deficiência visual, desde a simples miopia até a cegueira total. Entrevistados como Hermeto Pascoal, João Ubaldo Ribeiro, Manoel de Barros e Marieta Severo contam como percebem o mundo ao redor, a partir da realidade de suas limitações visuais. A ideia para o filme veio da experiência do diretor João Jardim, que refletia o quanto sua miopia alta teria influenciado em sua personalidade e em sua vida.

Lançado em 2001, o filme ainda tem no elenco o escritor português José Saramago, falecido em 2010, e o diretor alemão Wim Wenders. Todos os entrevistados fazem revelações pessoais sobre sua maneira de ver a vida. Uma reflexão emocionante sobre as percepções visuais, em um mundo tão sobrecarregado de estímulos visuais.

O filme está disponível na Internet no canal You Tube (http://youtu.be/56Lsyci_gwg).

Tímida Poeta

A carioca Maria Zumar Val passou a vida escrevendo poesias em muitos cadernos, mas sem mostrar a ninguém, nem mesmo à família. Atuante em trabalhos na Pastoral da Criança, colocou no papel, principalmente, seus tristes sentimentos sobre as mazelas sociais do país. Leitora do Atividade, Zumar compartilha no jornal pela primeira vez um de seus poemas.

Que combinação de sentimentos pode surgir de uma vida pessoal feliz com a dureza de um trabalho com crianças de rua em uma cidade como o Rio de Janeiro? A carioca Maria Zumar Gonçalves Val transformou os paradoxos cotidianos e as distintas experiências em poesia, escritas ao longo de grande parte de seus 74 anos, em muitos cadernos, alguns jogados fora. Em conversa com o Jornal Atividade, revela um traço bastante comum aos poetas, a timidez. Até esta edição, Zumar nunca havia publicado seus escritos, e raríssimas vezes compartilhou algum poema, nem mesmo com a família. "Eu dou valor às coisas que escrevo, mas não tenho segurança em compartilhar, fico retraída, penso que ninguém vai gostar", revela. A poesia foi digitalizada e enviada para a TeleHelp com a ajuda das netas Lorena e Tainá.

Zumar conta que começou escrever muito criança e não parou até hoje, embora não tenha recebido muito incentivo ao longo da vida. "Meu pai não via muita utilidade nos meus escritos", conta. "Mas eu escrevo por necessidade de escrever", diz, mostrando mais uma característica típica dos escritores.

Viúva há 22 anos, Maria Zumar conta que teve uma vida feliz ao lado do marido militar, carreira que fez com que mudassem de cidade de tempos em tempos. Em uma dessas mudanças, para Rondonópolis, em Mato Grosso, atuou como voluntária prestando assistência em uma aldeia dos índios Bororos, a qual visita até hoje quando vai passar uma temporada na casa de um filho que mora na cidade mato-grossense. Religiosa, guarda um terço que um índio fez para presenteá-la. Atuante na Pastoral da Criança, trabalha com as crianças na Igreja São Roque, na Vila Valquíria.

Independente, Zumar mora sozinha no bairro da Freguesia, na zona sul do Rio de Janeiro, próxima a uma filha. "Também tenho vizinhas ótimas e com a TeleHelp me sinto segura em minha casa". O terceiro filho mora em Americana, no interior de São Paulo, para onde Zumar também viaja com frequência.

A escrita está sempre presente no seu cotidiano. "Eu escrevo à noite, não acendo a luz para não perder a inspiração, e escrevo na direção da linha do dedo".



Garoto de Rua

Eu vejo você passar com seus sonhos
Buscando o seu amanhã
E eu neste chão sujo me pergunto
Como será o meu futuro.

Você tem um Deus, eu também.
Será que ele é o mesmo?
Acho que sim, mas porque sou diferente?

Eu não sei ler, não tenho ninguém que me conte histórias
Ah! Como seria bom se eu pudesse penetrar no universo de um livro
E através dele viajar, conhecer o mundo...
Sonhar...

Cadê o meu Deus?
Mas eu o tenho, senão não teria meus sentimentos
Que são pobres, mas são meus, de mais ninguém.
Quantas vezes eu tenho fome, tenho sede, sinto falta de um carinho, mas me olho,
me vejo sujo com piolhos...

E eu rezo, rezo pelo meu amanhã, pela minha família que está do meu lado.
Neste chão sujo e frio, comendo a mesma migalha que eu.
Mas eu procuro ser digno, pensando que um dia terei um mundo melhor que este.
Num céu onde realmente serei feliz.

Porque aqui eu fui bom mesmo sem as pessoas me verem, porque eu vivo na miséria sempre sonhando, não perdendo a esperança de um dia melhor.

Entrego na mão desse Deus que é meu, é teu e de todos nós.

E DESSE GAROTO DE RUA que sou EU.

Zumar
02/2003



QUAL SUA HISTÓRIA?

Há pouco mais de um mês foi comemorado o Dia dos Avós (26 de Julho), em uma data que remete às tradições católicas, uma homenagem a São Joaquim e a Santa Ana, pais de Maria e padroeiros dos avôs e avós. A associação dos dois Santos ao dia 26 de julho foi feita pelo Papa Paulo VI. Ainda não se trata de uma data festejada como o Dia das Mães ou Dia dos Pais, mas deveria. Como diz o ditado popular, ser avô ou avó é ser pai e mãe duas vezes.

O jornal Atividade presta sua homenagem a todos os avós convocando todos a resgatarem as suas mais belas histórias com os netos. Selecione na memória o momento mais inesquecível que teve com seu neto ou neta e que você acredita render um boa história para compartilhar com todos os leitores.

As histórias serão lidas e votadas pela equipe da TeleHelp e a melhor classificada, aquela que mais surpreendeu ou emocionou, será publicada no jornal Atividade. Além disso, a TeleHelp premiará o dono do texto vencedor com um mês de mensalidade gratuita.

Os textos podem ser enviados para o e-mail atividade@telehelp.com.br até o dia 10 de outubro. Participe e conte sua história!



GELATINA CREMOSA

A sugestão desta edição é uma receita muito fácil, porém deliciosa, para qualquer avô ou avó agradar os netos durante uma visita.

RECEITA

Ingredientes:

2 caixas de gelatina de morango
(ou outra fruta vermelha)
1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

Dissolva a gelatina como indicado na caixa, mas coloque um pouco menos de água para que ela fique mais firme. Deixe na geladeira até endurecer totalmente. Deixe também na geladeira o creme de leite para separar o soro. Coloque a gelatina já endurecida no liquidificador e o creme de leite sem soro. Bata tudo, apenas o suficiente para misturar e formar um creme. Coloque o creme de gelatina em taças e leve para a geladeira até a hora de servir. Decore com morangos fatiados.