



História de um
Romancista na
terceira idade

SERVIÇO
Use corretamente
seu cartão de
descontos
Droga Raia

NUTRIÇÃO
Salada de quinoa

Nº
19

**OS CARNAVAIS
DE ANTIGAMENTE**



BEM-VINDO 2012!

Um novo ano está em andamento e boas notícias devem ser comunicadas ao longo de 2012 no jornal Atividade. É com satisfação que se pode constatar o crescimento contínuo da teleassistência no Brasil e, muito além do mundo dos negócios, isso significa mais segurança, independência e valorização daqueles que estão na melhor idade. Um passo importante para um país que tem expectativa de contar com mais de 60 milhões de idosos nas próximas décadas.

Esta primeira edição do ano chega alegre, como deve ser em tempos de Carnaval. Para tornar o jornal Atividade cada vez mais interativo, convidamos todos os leitores a nos contarem suas histórias inesquecíveis sobre essa grande festa popular, mas também podem ser outros fatos bacanas que merecem ser compartilhados aqui.

Feliz 2012 e boa leitura!

*José Carlos de Vasconcellos,
presidente*

USE CORRETAMENTE O SEU CARTÃO DROGA RAIA

Uma parceria entre a Telehelp e a Droga Raia resultou em um benefício extra para os clientes: um cartão que oferece descontos nos estabelecimentos farmacêuticos da rede. Confira abaixo alguns detalhes importantes para usufruir melhor deste serviço:

1 - Para obter os descontos oferecidos pela drogaria, o cliente deverá sempre apresentar o Cartão da Droga Raia nos estabelecimentos. Apenas informar o nome ao caixa ou apresentar o Cartão de Emergência da Telehelp (de cor vermelha), não é suficiente para identificar o cliente como membro desta parceria e, portanto, não será aplicado o desconto nestas ocasiões. Por isso, antes de ir à farmácia, não se esqueça de levar o seu cartão Droga Raia.

2 - O desconto não é cumulativo. Se o cliente já possui algum tipo de desconto em função da idade, ou de qualquer outra parceria, é importante ressaltar que prevalecerá sempre o maior desconto. Ou seja, se um determinado cliente possui um desconto de 30% em medicamentos e nosso cartão permite um desconto de 10% no mesmo item, o desconto máximo aplicado será o maior, e não a soma dos dois.

3 - A parceria entre a Telehelp e a Droga Raia garante aos clientes uma porcentagem mínima de descontos, sendo:

- 22% de desconto para remédios de marca até 29/2/2012
- 35% de desconto para genéricos até 29/2/2012

Após essa data o desconto será de:

- 15% de desconto para remédios
- 25% de desconto para genéricos

FIQUE ATENTO!

O Cartão de Benefícios Droga Raia e o Cartão de Emergência Telehelp têm usos distintos!

Cartão Droga Raia - É um benefício farmácia e possibilita descontos nos estabelecimentos da rede. Deve ser sempre apresentado ao caixa na hora da compra.

Cartão de Emergência Telehelp - É uma espécie de "botão de emergência" fora de casa, que tem por objetivo facilitar e tornar mais rápido o atendimento pela Telehelp quando não estiver na residência.

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br

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: 3.600 exemplares



Foto: Rafael Cañas

VOCAÇÃO PARA OUVIR

Há um ano na Telehelp, a atendente Juliana Amélia Rodrigues, de 31 anos, já adquiriu fama na empresa e também com os clientes de ser muito paciente. Fato que pode ser percebido em poucos instantes de conversa, na qual Juliana mantém sempre uma fala melódica e que expressa tranquilidade. Ela não desmente o atributo e diz brincar com as demais atendentes, que têm nomes semelhantes, para agirem como ela, de forma a manter sua fama intacta.

Antes de trabalhar na Telehelp, Juliana atuava no setor financeiro, na área de empréstimos consignados para aposentados. A relação com o público da melhor idade parece ser uma vocação herdada de família, pois tanto a mãe como a tia são cuidadoras. “Eu sou uma pessoa calma e gosto muito de lidar com esse público”, diz Juliana, mãe de um menino de um ano e meio.

O trabalho na Telehelp foi um encontro feliz para exercitar suas habilidades de boa ouvinte. “O que eu mais gosto aqui é o relacionamento que estabelecemos com os clientes, vamos criando vínculos de afeto, e eu adoro conversar e escutar as histórias, pois todos têm muita experiência para passar e é uma troca bacana”, finaliza.

DICAS

No dia-a-dia dos atendimentos, Juliana ressalta que há um fator que pode fazer diferença para um atendimento mais rápido – manter a calma na hora da emergência. “Sei que isso é muito difícil, mas ter certa tranquilidade no momento que precisar de auxílio pode ajudar possibilitando um socorro mais ágil, pois o que acontece bastante é que quando apertam o botão de emergência para

comunicar algum problema, por nervosismo, algumas pessoas permanecem apertando sistematicamente o botão, e isso dificulta nossa comunicação, pois dependemos da linha de telefone que, neste caso, fica ocupada”, esclarece Juliana. “O mais importante para nós é identificarmos uma emergência e por isso também orientamos a usar alguma palavra-chave, como socorro”, acrescenta.

Outra dica de Juliana, já destacada também em outras edições, é colocar na lista de contato pessoas que estejam mais próximas fisicamente, como um vizinho ou zelador do prédio. “A maior incidência de atendimentos que temos é por quedas e facilita o socorro ter alguém próximo para chamar e que tenha a chave para abrir a porta em caso de emergência”.

É DESTAQUE

FALTOU ENERGIA ELÉTRICA? CUIDADO COM OS ALIMENTOS!

As fortes chuvas típicas do verão podem ter como consequência quedas de energia. E em caso de falta de energia elétrica é preciso tomar cuidado com os alimentos que ficam guardados em geladeiras e congeladores. Para reforçar esse alerta, o Ministério da Saúde divulgou recentemente uma publicação com orientações de como proceder para manter os produtos e não consumir alimentos estragados. Itens como carne, frango, peixes, leite e ovos podem estragar facilmente se

não forem mantidos em ambientes refrigerados. De acordo com a publicação do Ministério, se não estiverem adequadamente armazenados, esses alimentos não podem ser consumidos, mesmo cozidos, pois alguns micróbios e toxinas não são eliminados com o calor.

Se houver um corte de energia, as portas da geladeira e do congelador devem seguir fechadas para que a temperatura interna se conserve por mais tempo. Nesta circunstância, o

período máximo de conservação é de quatro horas na geladeira e 24 horas no freezer. Mesmo que a energia retorne em tempos inferiores a estes é importante observar se os alimentos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquidos ou gelo fora da embalagem. Nestes casos, os produtos devem ser descartados.

Mais informações e dicas no site do Ministério da Saúde: www.saude.gov.br.



OS CARNAVAIS DE **ANTIGAMENTE**

Bailes de máscara, blocos de rua e as marchinhas carnavalescas, populares até hoje, compõem o retrato de um Carnaval que não se via na televisão, mas que ainda é cultuado.

Histórias sobre a festa de Carnaval datam da antiguidade e, posteriormente, foram resgatadas pelo cristianismo, com os festejos de vários dias terminando na Quarta-Feira de Cinzas, às vésperas da Quaresma. Portanto, o Carnaval é uma festa universal. Contudo, em praticamente nenhum outro lugar do mundo ela ganhou tanta representação popular como no Brasil, onde é considerada a maior celebração do país, constituindo uma identidade nacional, hoje exportada e divulgada para todos os continentes.

Os famosos desfiles das escolas de samba dos dias de hoje, realizados no Rio de Janeiro e São Paulo, são transmitidos em cadeia nacional de televisão e, como no futebol, formam-se torcidas pelos grupos que desfilam. O Carnaval atual não tem nada de modesto, pelo menos, nesses dois grandes centros. Milhões de reais são movimentados anualmente para entreter brasileiros e turistas que vão aos sambódromos ou assistem pela TV. Mas, não somente de grandes festas televisivas vive a tradicional celebração popular.

A região nordeste pode ser considerada a que mais preserva as tradições do chamado Carnaval de rua, que reúne grupos antigos, os blocos que arrastam foliões dançando e cantando músicas de décadas atrás. Essa herança cultural também pode ser observada em muitas cidades do interior de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e outros estados. Para muitos, esse "carnaval de antigamente" ainda é a melhor celebração de todas. Se o carnaval do Rio de Janeiro está listado no livro Guinness como o maior do mundo, o Galo da Madrugada, de Recife, também aparece na famosa publicação como o maior bloco carnavalesco de rua.

Pelas ruas, ou também em clubes, essas festas de Carnaval da primeira metade do século XX eram tradicionalmente embaladas pelas marchinhas, criadas pelos famosos compositores da época, como Braguinha, Lamartine Barbo e Mário Lago. Os intérpretes também eram estrelas da música nacional, como Carmem Miranda, Emilinha Borba, Silvio Caldas, entre outros. Embora às vezes cantadas com ingenuidade, as mar-

chinhas geralmente tinham letras maliciosas ou de duplo sentido. Todavia, as melodias e os bons refrões das canções sobreviveram por gerações, embora tenham tido seu apogeu entre os anos 20 e 60.

O Carnaval também está associado às fantasias, sob as quais os foliões podem se soltar e festejar mais anonimamente. Também têm a função, obviamente, de dar mais colorido e alegrias às comemorações. Alguns disfarces tornaram-se bastante famosos, como pierrô, odalisca, colombina, bobo da corte e palhaço. Os primeiros bailes carnavalescos no país foram realizados no final da década de 1830. Neste período, no entanto, os bailes eram festas da elite, que se inspiravam nas famosas reuniões européias, organizadas em locais glamorosos, nos quais se dançava ritmos como valsa. As classes populares, por sua vez, criaram suas versões dos bailes, organizando blocos e cordões, que festejavam pelas ruas.

Em paralelo às marchinhas, o samba também foi ganhando popularidade, desde a gravação de "Pelo Telefone", em 1917, a primeira música de samba a ser gravada no Brasil, segundo registros da Biblioteca Nacional, constando como autores Ernesto dos Santos, conhecido como Donga, e Mauro de Almeida. Geralmente, esses sambas são tocados por instrumentos de corda, como o cavaquinho, e percussão, como o pandeiro e o tamborim. Nomes como Noel Rosa, Ary Barroso, Adoniram Barbosa e Cartola, entre tantos outros, conquistaram, posteriormente, o público com seus sambas, como os clássicos Com que roupa?, Aquarela do Brasil, Samba do Arnesto e Que Infeliz Sorte.

O saudosismo pelas marchinhas e sambas mais antigos não é somente daqueles que viveram a época de ouro do estilo, pois ele se perpetua nas atuais gerações dos sanistas-enredos. Uma comprovação é a facilidade para encontrar essas músicas, disponíveis em muitas coletâneas carnavalescas (CDs) e na Internet.

Qual a melhor marchinha de carnaval?

Muitos anos se passaram desde que foram criadas, contudo, elas continuam na boca de todas as gerações e são presenças assíduas nas festas de Carnaval, as chamadas "marchinhas de antigamente". Quem nunca cantarolou "Ô balancê balance, quero dançar com você...", escrita por Braguinha e Alberto Ribeiro em 1936, ou, ainda, "Ó abre alas que eu quero passar, eu sou da lira não posso negar...", composição de 1899 de Chiquinha Gonzaga, considerada a primeira marchinha composta, feita para o bloco carnavalesco Rosa de Ouro.

Os debates podem se tornar calorosos se for para definir qual a melhor marchinha de todos os tempos, como: Allah-Lá-Ô (Haroldo Lobo-Nássara, 1940), Cachaça (Mirabeau Pinheiro-Lúcio de Castro-Heber Lobato, 1953), Cabeleira do Zezé (João Roberto Kelly-Roberto Faissal, 1963), Aurora (Mário Lago-Roberto Roberti, 1940), A Jardineira (Benedito Lacerda-Humberto Porto, 1938), O Teu Cabelo Não Nega (Lamartine Babo-Irmãos Valença, 1931), Me Dá Um Dinheiro Aí (Ivan Ferreira-Homero Ferreira-Glauco Ferreira, 1959), Mamãe Eu Quero (Jararaca-Vicente Paiva, 1936), Bandeira Branca (Max Nunes-Laércio Alves). Alguma outra? Cada um, claro, vai escolher aquela com a qual tem mais relação afetiva.

Alguma marchinha de Carnaval marcou sua vida?

Tem uma boa história para contar para o jornal Atividade?

Escreva para nós:
atividade@telehelp.com.br





Romancista na terceira idade

Depois de aposentado, o paulista Daniel José de Carvalho descobriu a paixão pela escrita ficcional e publicou seu primeiro livro, próximo dos 70 anos.

Na aproximação dos seus 70 anos, depois de trabalhar por décadas em áreas extremamente técnicas envolvendo administração, engenharia e manutenção de fábricas, o administrador de empresas Daniel José de Carvalho descobriu uma nova e prazerosa atividade, a de escritor. De 2006 até o momento publicou cinco livros pela Editora Baraúna e, aos 74 anos, está prestes a lançar seu sexto romance enquanto o sétimo já está no forno e a sinopse do oitavo está definida.

Essa frutífera produção resulta de uma disciplina diária de escrever, que o levou nos últimos anos a descobrir os meandros da “carreira” de escritor. Daniel, contudo, refuta sua atividade de escritor como uma nova profissão. “Não consigo ver assim, é algo que faço por puro prazer. Descobri uma grande paixão ao começar escrever ficção, algo que havia dentro de mim e que eu mesmo não sabia, mas que aflorou de repente”.

“Eu me considero apenas um contador de histórias. É o que adoro fazer. Estou inspirado 24 horas por dia para escrever”.

A até então insuspeitada vida de escritor começou a ser gestada após uma mudança brusca que teve que fazer em sua vida em 2001, quando sua esposa de muitas décadas, Neusa Inácio de Carvalho, sofreu um AVC (Acidente Vascular Cerebral). Embora já estivesse oficialmente aposentado, Daniel continuava trabalhando, com uma rotina ainda de muitas horas por dia, porém, precisou parar para cuidar da recuperação da esposa, e até hoje é o cuidador da Neusa, que ficou com algumas sequelas, como perda de movimentos do lado direito e afasia. “Foi um choque muito grande, eu estava acostumado trabalhar 13 horas por dia e tinha muitas atividades paralelas e a Neusa cuidava de absolutamente tudo em casa”, conta Daniel, que fez até curso de cuidador de vítimas de AVC no Sesc para poder ajudá-la melhor.

Há três meses, Daniel descobriu o serviço da Telehelp e o contratou para sua esposa. “Hoje, contudo, digo que é um serviço tanto para ela como para mim, pois constatei nesse período que ele pode ser muito útil para ambos. Se ela precisar de ajuda, eu estou em casa o tempo todo, mas e se de repente eu tiver um mal súbito? Como moramos sozinhos, e ela tem restrições de movimentos e de fala, sei que ficaria muito nervosa e angustiada por não poder fazer nada para ajudar, e nisso a Telehelp nos traz uma tranquilidade imensa, pois facilmente a Neusa poderia pedir auxílio. Por essa razão, é um serviço muito útil para os cuidadores também”, reflete. Há dois anos, Daniel e Neusa comemoraram com festa suas Bodas de Ouro (foto que ilustra esta matéria). Além dos quatro filhos, têm oito netos e uma bisneta.

Paulistano nascido e criado no bairro de Santana, Daniel e Neusa vivem hoje em Piracicaba, onde moram suas duas filhas. Os outros dois filhos vivem na capital paulista. Por conta da profissão, que exigia viagens e, às vezes, mudança de cidade, Daniel viveu de 1970 a 1980 em Piracicaba. Depois, retornou a São Paulo, porém, não perdeu o vínculo com o interior paulista, para onde decidiu regressar após o acidente com sua esposa.

Como funcionário da Philips durante muitos anos, Daniel teve oportunidade de viajar e conhecer vários países das Américas, Europa e Ásia, o que, segundo ele, o ajuda como escritor na composição de cenários e personagens. “Por mais que escreva ficção, o escritor sempre se baseia em experiências que viveu ou que presenciou”, diz. Os anos passados em Santana devem, então, tê-lo inspirado a criar a história de seu primeiro romance, que usa o bairro da zona norte da capital paulista, nos anos 40, como cenário e ambiente para seus personagens. “Mas não é autobiográfico como muitos me perguntam”, esclarece.

Apesar de ter atuado sempre em áreas técnicas, as atividades paralelas de Daniel revelam, desde a juventude, uma paixão pelas artes, como o seu envolvimento com teatro amador. Dos 14 aos 16

anos, Daniel atuou como ator de rádio teatro, na Rádio São Paulo. Daniel lembra que, no trabalho, sempre gostou de escrever relatórios corporativos. “Eu tinha facilidade, gostava de fazer e me dedicava a isso”. Mas hoje, seu grande entusiasmo é escrever ficção.

Entretanto, o grande passo para a publicação de livros, teve seu início preciso após uma noite de 2006, na qual começou a ter ideias para uma história. Passou o dia seguinte escrevendo e daí não parou mais. E faz isso com uma disciplina diária. “Eu não costumo anotar nada durante a noite. Depois das minhas tarefas matinais, sento-me ao computador e se puder passo o dia escrevendo. Primeiro faço uma lista de ideias e depois vou criando a história. O primeiro livro nasceu assim, demorei um ano e meio para terminá-lo. A parte da pesquisa é sempre a mais trabalhosa e demorada, porém, é fundamental”, diz, explicando um pouco sobre seu processo criativo. Exigente com seu trabalho, Daniel costuma contratar por conta própria um crítico literário para avaliar sua obra antes de enviá-la à editora.

“Quando escrevi o primeiro livro, descobri uma grande satisfação, mas aí encontrei algo que me deu uma satisfação ainda maior, ver o meu livro publicado e saber que alguém leu a minha história. Isso, com certeza, aumentou o ímpeto para continuar escrevendo”, revela.

No site www.danieldecarvalho.ato.br há informações sobre os livros de Daniel: “Aconteceu no Século Vinte”; “Duas Vidas”; “Vila Citrus”; “Os Preconceituosos” e “Viking”. No site também é possível encontrar os links para aquisição dos livros na editora Baraúna.

GRANDES EXPOSIÇÕES EM 2012

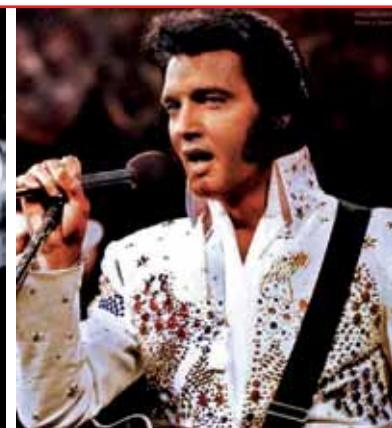
Capital das grandes exposições nacionais, São Paulo este ano terá opções interessantes para os que procuram um passeio cultural diferente, com a oportunidade de lembrar e visitar grandes mestres das artes. Algumas exposições já foram anunciadas com antecedência para facilitar a programação.

Mostra sobre Jorge Amado

Em 2012 será celebrado o centenário de nascimento do escritor baiano Jorge Amado, e uma das comemorações será em março no Museu da Língua Brasileira (<http://www.museulinguaportuguesa.org.br/>).

Mostra Revista O Cruzeiro

A Revista O Cruzeiro, famosa publicação semanal que circulou entre os anos de 1928 e 1975, será tema de uma exposição no Instituto Moreira Salles (www.ims.uol.com.br), em outubro, com a apresentação de capas icônicas da revista.



Exposição Elvis Presley

Com mais de 500 itens pessoais vindos de Graceland (a casa/museu de Elvis nos EUA), a exposição "The Elvis Experience" será apresentada no país em setembro, ainda em local a ser definido. Esta será a primeira vez que uma mostra deste tamanho é realizada fora dos Estados Unidos. Entre os itens que viajarão para São Paulo está o carro vermelho que aparece no filme Feitiço Havaiano e o figurino branco usado no especial de TV de 1968, além de documentos e fotos.

NUTRIÇÃO



SALADA DE QUINOA

O grão de origem andina tem conquistado sua fama no Brasil e cada vez mais passa a fazer parte da alimentação daqueles que querem agregar itens saudáveis no cardápio, pelo seu alto índice protéico e de fibras, além de vitaminas e minerais, como zinco, cálcio e ferro. Para o verão, uma boa maneira de aproveitar os benefícios do grão é preparar uma deliciosa e refrescante salada de quinoa.

Ingredientes

- 1 copo de quinoa em grão
- 1 copo de água para deixar de molho
- 1 copo de água para cozinhar
- 1/2 tablete de caldo de legumes (opcional)
- 1 pepino
- 1 tomate
- Salsa e cebolinha (quantidade a gosto)
- Suco de limão (a gosto)
- Sal (a gosto)
- Azeite (a gosto)
- Damasco, uva passa (a gosto)

Modo de preparo:

Deixe a quinoa de molho na água por três horas. Ferva um copo de água com 1/2 tablete de caldo de legumes (opcional) e cozinhe a quinoa em fogo baixo, até secar a água. Deixe esfriar. Após esfriar, tempere a quinoa cozida com sal, azeite e suco de limão a gosto. Coloque o tomate e pepino cortados em cubos, a salsinha e cebolinha picadas e o damasco e a uva passa. Misture tudo e sirva com folhas verdes. Também podem ser colocados pedaços de maçã fresca. Outra opção é cozinhar a quinoa apenas com sal ou, se preferir, sem sal, uma vez que ela será temperada depois. O rendimento é de seis porções. Pode-se temperar apenas a quinoa cozida que for usar e congelar o restante do grão.