

COLUNA
É tempo de
recomeçar

**HISTÓRIA
DO LEITOR**
Uma década, 10 livros

RECEITA
Tradição
espanhola à mesa



TRADIÇÕES DIFERENTES, MESMO SIMBOLISMO

Rituais natalinos podem ser distintos, mas o anseio por fraternidade nesta época é universal. E resgatar tradições está na moda.

Seja bem-vindo 2017



Depois de um ano com tantos acontecimentos marcantes, não somente no Brasil, é bem-vinda a esperada pausa para os festejos natalinos e réveillon. É o momento de desacelerarmos, pensarmos e planejarmos com otimismo o ano de 2017 que se aproxima. É hora de estarmos juntos daqueles que amamos.

Nosso Natal tem sol, que brilha mais do que nunca nesta época, deixando a temporada de férias e comemorações naturalmente mais alegre. Hora de programar atividades em família e com amigos, tecer projetos novos ou simplesmente descansar!

Por aqui, trabalhamos intensamente dia-a-dia para oferecer os serviços em todo o Brasil, ajudando você a viver com autonomia e proporcionando mais tranquilidade para a família. Estamos traçando nossas ações para o próximo ano, com muitas boas ideias em mente! Queremos sempre que você tenha mais segurança, sem abrir mão da sua independência. Em nome de toda a equipe TeleHelp, desejo um Natal de muita fraternidade e bons encontros e um 2017 com energias renovadas. Feliz Natal e Ótimo Ano Novo!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente

Destinos natalinos no Brasil

Final de ano é a temporada de viagens por excelência, seja para aproveitar as férias escolares, as atrações especiais da época natalina ou simplesmente curtir o verão, estação que combina com atividades ao ar livre. Para ajudar na programação, o jornal Atividade selecionou algumas cidades brasileiras com entretenimento especial na época das festividades de Natal e Ano Novo.

GRAMADO – Localizada na serra gaúcha, a cidade é o maior símbolo de festa natalina no Brasil, com grandes produções. Com programação prevista até 15 de janeiro de 2017, o chamado “Natal Luz” de Gramado conta com mais de 300 apresentações entre shows, desfiles e espetáculos teatrais e musicais. Nesta região serrana também é possível fazer diversos passeios interessantes, como visitas à vinícolas e, claro, desfrutar das deliciosas gastronomias italiana e alemã, típicas do local. Mais informações www.natalluzdegramado.com.br e www.gramado.rs.gov.br.

RIO DE JANEIRO – A cidade fez sucesso nos Jogos Olímpicos realizados este ano, e impressionou com suas novas atrações, como o VLT (Veículo Leve sobre Trilhos) e a área revitalizada do chamado Porto Maravilha, na qual se destaca o marcante Museu do Amanhã. A tocha olímpica no local já foi apagada, mas a área continuará a receber atrações especiais neste final de ano. Em novembro, também entra no circuito a nova atração turística da cidade maravilhosa, o AquaRio, maior aquário da América do Sul. Mais informações <http://visit.rio/>.

CURITIBA – O famoso coral com crianças nas janelas iluminadas de um imponente casarão antigo, no centro da capital paranaense, ganha todo ano destaque no noticiário nacional. É um dos eventos mais tradicionais de Natal no Brasil. O coral é composto por 160 crianças de instituições sociais, que cantam músicas natalinas nas janelas do Palácio Avenida, decorado com 90 mil lâmpadas. As apresentações noturnas este ano estão previstas para serem realizadas de 2 a 18 de dezembro. Mais informações www.natalcuritiba.com.br.

NATAL – A capital potiguar comemora seu aniversário de fundação no dia 25 de dezembro, e não à toa tem este nome. As festividades começam já em novembro, por ocasião da festa da padroeira, Nossa Senhora da Apresentação. A cidade tem belas praias, centros de artesanato, espaços culturais e museus. Mais informações <http://turismo.natal.rn.gov.br>.

CIRCUITO DAS ÁGUAS PAULISTA – As nove cidades que compõem oficialmente o roteiro turístico no interior de São Paulo destacam-se pelas águas medicinais, mas também pelas boas compras, gastronomia e oferta de atividades para toda a família. Lindóia, Águas de Lindóia, Amparo, Jaguariúna, Holambra, Socorro, Monte Alegre do Sul, Serra Negra e Pedreira se preparam todo ano para receber os milhares de turistas para um final de ano que consegue unir descanso e entretenimento. Mais informações www.circuitodasaguaspaulista.sp.gov.br.

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



NATAL - É TEMPO DE RECOMEÇAR

Mais um ano se passou em nossas vidas. Estamos terminando 2016 olhando para o passado e vislumbrando o ano novo que está chegando. É tempo de reflexão e tempo de olhar para as coisas boas que pudemos viver e alcançar no ano findo. O nosso caminho é feito pelos nossos próprios passos. Somos nós que caminhamos nos 365 dias do ano. Mas, a beleza da caminhada depende muito de quem está conosco nesta estrada da vida. Amigos, parentes, pessoas queridas, são elas que nos desafiam na jornada da vida, são elas que cuidam de nossas dores quando precisamos.

Desafio a vocês a criar uma nova expectativa de vida. Um novo dia, um novo ano, uma nova vida. Ponha de lado o passado e até mesmo o presente! E crie uma nova vida...um novo dia...um novo ano que ora se inicia! Crie uma perspectiva de futuro, de sucesso, de recomeço e novos caminhos. Amo muito a ideia de que a nossa vida é uma estrada. Toquinho, ao compor a linda música chamada Aquarela, nos desafia a pensar na vida *"nessa estrada não nos cabe conhecer ou ver o que virá. O fim dela ninguém sabe bem ao certo onde vai dar. Vamos todos numa linda passarela. De uma aquarela que um dia, enfim, descolorirá".* É mais, *"E ali logo em frente, a esperar pela gente, o futuro está. E o futuro é uma astronave que tentamos pilotar. Não tem tempo nem piedade, nem tem hora de chegar. Sem pedir licença muda nossa vida, depois convida a rir ou chorar".*

Algumas dicas para olharmos o ano findo e nos renovarmos para 2017: faça uma faxina dentro de você, limpe toda a angústia, toda tristeza, toda infelicidade e comece um ano novo na paz do espírito.

Escolha para estar com você as pessoas que marcaram a sua vida. Procure renovar seu compromisso de amizade e amor com as pessoas que fizeram e fazem a diferença. Preserve seus relacionamentos afetivos com a família, os vizinhos, os amigos e colegas de tantas caminhadas. Não despreze seus relacionamentos, conserve-os e, o mais importante, traga novas pessoas para estarem com você.

Tenha a paz no seu coração e voará tão alto que jamais será alcançado(a) pelo mal...Brinde sem exageros e terá o equilíbrio, a vida...Crie que é capaz e alcançará seus objetivos. Acredite... uma boa ideia se transformará numa realização.

Preserve a própria vida e respeite a vida alheia. Ame com intensidade. Não tenha medo de alcançar as estrelas. E o mais importante dos ingredientes... encontre-se com Deus todos os dias, assim tudo se tornará muito mais simples e o seu ano será iluminado!

Termino com a letra da música de Roberto Carlos, Emoções, "Olhando prá você e as mesmas emoções sentindo, são tantas já vividas, são momentos que eu não me esqueci, detalhes de uma vida, histórias que eu contei aqui que nos diz, **se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi**". Só tem emoções quem é vivo. Viver e não ter a vergonha de ser feliz. Vamos em frente, pois o ano novo será tempo de reconsiderar a nossa vida e de vivê-la intensamente em cada instante, espalhando a alegria, a fé, o amor, a solidariedade e a tolerância. Feliz ano novo!

Marília Viana Berzins



Tradições diferentes, **mesmo simbolismo**

Os festejos natalinos podem ser diferentes em cada país, contudo, o desejo de reunir a família e os amigos para confraternizar é universal. Num mundo em constante ebulição, está na moda resgatar as tradições, seja nos rituais ligados à religiosidade e costumes populares, como nos valores.

Numa era na qual tudo se desenvolve rapidamente, as informações são abundantes, e é preciso disposição para assimilar inovações e transformações, o Natal acaba por herdar um simbolismo além da religiosidade. É a época de diminuir o ritmo, relaxar e confraternizar com a família e amigos. Não à toa, atualmente, há um resgate das celebrações tradicionais, voltadas para estreitar vínculos e a convivência. Ainda que seja uma data religiosa importante, preservada pelos cristãos, desde o século 20 os valores universais reverenciados no período, bem como os festejos, têm sido assimilados por populações de diversas religiões, inclusive no oriente. O Natal é um período especial.

As tradições de Natal, como as conhecemos no Brasil, têm forte influência europeia, com rituais trazidos por portugueses, italianos, alemães, entre outros imigrantes. A Alemanha é famosa por ser uma das nações onde mais se reverencia o Natal na Europa. Naquele país é comum a realização das populares feiras natalinas, em praticamente todas as cidades. A temporada pré-Natal, que dura quatro semanas, é bastante festejada e recebe o nome de *Adventszeit* (período do advento), com um ritual para cada domingo. Um dos mais usuais é a coroa de pinheiro decorada com quatro velas, acesas gradativamente nos domingos do advento, numa espécie de contagem regressiva. A coroa é chamada de *adventskranz* e tem sua criação atribuída a um pastor que cuidava de um orfanato na cidade de Hamburgo, em 1839, e que pensou esta maneira de mostrar às ansiosas crianças quanto tempo faltava para os festejos. O período termina no dia 24 de dezembro, na celebração chamada pelos alemães de Noite Santa. Nas casas alemãs, a árvore costuma ser decorada neste dia.

Na Alemanha também é comum fazer biscoitos natalinos, principalmente, em formatos que remetem à época, como árvore, estrela, bota, entre outros. Geralmente, esta é uma atividade que envolve toda a família, incluindo as crianças, que costumam ajudar na preparação.

Referência do Catolicismo hoje, a Itália costuma festejar o Natal com muita religiosidade, mas também, com tradições místicas seculares, que variam conforme a região. No entanto, é sempre uma festa extremamente familiar, com todos reunidos à mesa. A gastronomia tem seus destaques conforme a localidade, e é daquele país, mas precisamente na região da Lombardia (ao norte), a origem do nosso tão popular panetone. Para os italianos não pode faltar um vinho para brindar.

Em Portugal, onde não se faz um frio rigoroso, como nos países citados acima, e cuja população é majoritariamente cristã, a grande celebração é a Missa do Galo nas igrejas, à meia-noite. Elas também são realizadas no Brasil, e têm até transmissão ao vivo pela tv. Nas casas portuguesas, geralmente, há espaço para um presépio, com a recriação do estábulo em que nasceu Jesus, ideia atribuída a São Francisco de Assis, no século XIII, comum também por aqui. Nas famílias que seguem as tradições à risca, a figura do menino Jesus é colocada no presépio somente depois da Missa do Galo. Além desta representação, os brasileiros adotaram outros hábitos portugueses, como o preparo das rabanadas, e há quem aposte aqui em uma ceia com bacalhau.



O Natal acaba por herdar um simbolismo além da religiosidade. É a época de diminuir o ritmo, relaxar e confraternizar com a família e amigos. Não à toa, atualmente, há um resgate das celebrações tradicionais, voltadas para estreitar vínculos e a convivência.

Em um país de dimensão continental como os Estados Unidos, algumas tradições natalinas diferem conforme a região, caso também do Brasil. Em geral, porém, a maioria dos americanos não faz nada de especial no dia 24 de dezembro. A celebração é no dia 25, e muitos não repetem o famoso peru do jantar do Dia de Ação de Graças (Thanksgiving), em novembro, o feriado mais popular. Muitas famílias optam por pratos que remetam aos antepassados que emigraram para a América. O panetone é praticamente desconhecido nos Estados Unidos. No entanto, há uma bebida típica nesta época, o eggnog, uma mistura de gemas de ovos, leite, açúcar, creme e noz-moscada, que é vendida pronta em mercados ou pode ser feita em casa.

Nos Estados Unidos também é comum dar comida de presente, sejam cestas com chocolates, frios, frutas ou biscoitos caseiros. A cena que costumamos ver em filmes de Hollywood, de famílias arrastando pinheiros naturais na neve, mostra que enfeitar árvore para o Natal é realmente um hábito comum nas casas americanas.

E do outro lado do mundo, como é celebrado o Natal? No Japão, onde a maioria da população é budista, os festejos de 25 de dezembro existem como uma data mais comercial, que nem chega a ser feriado, com influências assimiladas de filmes, canções e histórias ocidentais. Não há as referências cristãs, contudo, as cidades costumam ser enfeitadas com luzes nesta época e as pessoas promovem encontros.



Natividad Ramirez Pinto

Nascida na pequena cidade montanhosa de Teba, na província de Málaga, na Espanha, Natividad Ramirez Pinto relembra que a celebração espanhola no Natal, nas décadas de 30 e 40, era muito simples, bem diferente da maneira como ela celebra hoje com sua família aqui no Brasil. "Não se fazia a festa que se faz aqui, não

havia árvore nem presentes. À noite, no dia 24, íamos todos à missa, a cidade inteira. Na verdade, menos minha mãe, ela ficava em casa cozinhando para toda a família", diverte-se Natividad. E o prato afetivo que ela recorda desta época é o "Mantecal", tradicional biscoito doce espanhol. "Tomávamos chocolate quente, porque era muito frio, e minha mãe fazia ainda uma torta frita, com erva doce e azeite. Era a época também que se matava o porco para fazer os Jamones (presunto) e a Morcilla (chouriço) e, com a banha, o Mantecal".

Natividad chegou com toda a família ao Brasil em 21 de setembro de 1954, data que ela se recorda bem. "Meu pai queria visitar um irmão que vivia aqui, e acabamos ficando. Eu tinha 29 anos, era casada e tinha quatro filhos, o quinto nasceu aqui", conta. Apesar dos 61 anos vividos em São Paulo ainda carrega um bonito e forte sotaque espanhol, que combina com seu jeito alegre e expansivo. "O primeiro Natal no país eu estranhei, pois aqui no Brasil é um festejo mais restrito à família, principalmente em São Paulo, e em Teba era algo que envolvia a comunidade, as pessoas se encontravam na igreja. Hoje, o Natal é sempre na casa de algum filho e tem árvore, papai Noel e presentes".

Com 91 anos, a cliente da TeleHelp vive independente em seu apartamento no Brooklin, em São Paulo, e gosta de cozinhar e preparar sua comida, que vai desde o arroz e feijão com os quais já se acostumou aos cozidos espanhóis. Natividad frequenta um grupo de artesãs na igreja São João de Brito, no bairro, onde prepararam enxovais para bebês de mães de comunidades carentes da região. Ainda hoje prepara também o Mantecal para seus cinco filhos, 10 netos e sete bisnetos. A receita de família ela compartilha nesta edição com os leitores do jornal Atividade (página 8).

TENDÊNCIAS PARA 2016

Natal é época de confraternizações e também de preparar a casa para receber amigos e familiares. No interior do país é comum reservar essa época do ano para pinturas e reformas, trocar móveis, comprar flores, enfim, renovar o ambiente para começar o ano com novas energias.

Assim como as semanas de moda apresentam o que estará disponível nas vitrines durante as próximas estações, há um grande evento anual, em Frankfurt, na Alemanha, que é referência mundial para a área de decoração natalina. Na edição realizada em fevereiro deste ano, com quase mil expositores de 45 países, foram exibidas ideias para enfeitar desde shopping center até embrulhos caiseiros. E no resumo das tendências deste ano, apresentado pelos próprios organizadores, é interessante notar que destaca-se o resgate às tradições, de elementos simbólicos às cores.

Para 2016, continua relevante a tendência de incluir o rústico e o natural na decoração, com muitas flores e folhas. Os materiais são simples, e utilizar elementos lúdicos e retrô, principalmente cores e desenhos dos anos 60 e 70, permanece uma boa ideia. Ser original e resgatar lembranças do passado está na moda! Ou seja, uma festa natalina tradicional tem sido a preferência das pessoas. Que tal revirar o baú e reciclar elementos decorativos de outros Natais? Além de ser sustentável está em sintonia com os tempos atuais.



UMA DÉCADA, 10 ROMANCES

Escrever 10 romances é para poucos. E quando a carreira de escritor é iniciada quase aos 70 anos, este é um feito ainda mais incrível. Razão pela qual o romancista paulista Daniel José de Carvalho volta a ser personagem do jornal *Atividade*, na mesma seção "História de Leitor", em que estreou em janeiro de 2012 (disponível para leitura no site www.telehelp.com.br/jornal-atividade, basta procurar pela edição 19). Na época da primeira matéria, Daniel estava prestes a lançar sua 6ª publicação. No segundo semestre deste ano, o 10º romance foi apresentado na Bienal Internacional do Livro, em São Paulo, maior evento literário da América Latina.

A mais recente ficção é "Tim Atlas nas Montanhas das Harpias", na qual o personagem que dá título à obra embarca em uma aventura nas selvas de Rondônia. O livro mistura suspense, profecias e seres encantados, em uma jornada de autoconhecimento. Daniel avisa que o personagem voltará em outros livros, não como continuação, mas uma série. O próximo já tem nome – Tim Atlas e o Rastro do Gigante. Perseverante, está preparando simultaneamente outro livro, "Como Escrevo meus Romances", que diz não ser autobiográfico. "Apenas quero compartilhar o que aprendi nesses anos dedicados à escrita".

Não é somente o lançamento do 10º livro que Daniel comemora em 2016. O ano marca sua trajetória de 10 anos como escritor. Foi numa noite, em 2006, que teve a ideia da sua primeira história, que conduziu o livro de estreia "Aconteceu no Século Vinte". Este romance demorou um ano e meio para ser finalizado, da redação até a publicação. O tempo médio de seu processo de escrita é de um ano.

Antes da aposentadoria e da vida de escritor, o trabalho de Daniel envolvia áreas completamente distintas à literatura, como engenharia, e administração em empresa multinacional. Mas, desta época, ele lembra que já tinha facilidade em redação técnica e comercial. Daniel continua afirmando que não vê sua atividade de escritor como uma carreira ou

profissão, ainda é o prazer que o faz escrever quase todos os dias. "Escrevo com o mesmo espírito de quando comecei. Há dias que começo a escrever e não me sinto no clima, às vezes, sento às 22h e quando percebo já são 4h da madrugada. Não me deixo escravizar pela rotina, tenho outras ocupações, como dar aulas de inglês, que são um prazer para mim, e também tenho minhas atividades físicas, pois nunca fui sedentário", conta Daniel, hoje com 79 anos, e praticante de pilates e caminhadas.

Exigente consigo mesmo, desde a primeira publicação contrata um crítico literário para ler seu texto antes de enviar à editora. "Tenho uma facilidade natural para escrever e me interesso por tudo o que se refira à escrita de ficção, é um aprendizado que nunca tem fim", afirma Daniel, cliente de longa data da TeleHelp.

No criado-mudo há sempre vários livros, os quais alterna conforme seu estado de espírito no momento. No dia da entrevista, as obras eram "Memórias de Mis Putas Tristes", de Gabriel Garcia Marques; "Ansiedade", de Augusto Cury; As Mil e uma Noites", coletânea de três volumes que emprestou de um amigo, e uma apostila da Ordem Internacional dos Cavaleiros Templários. Daniel garante que lê de Shakespeare aos quadrinhos de Pato Donald.

A inspiração pode vir a qualquer momento. "Eu não busco inspiração, é ela que me busca. Uma ideia pode surgir em um sonho, uma cena na rua, um filme, em forma de tema ou de personagem. Os ingredientes já estão conosco, fazem parte da nossa vivência", relata Daniel, que vive em Piracicaba, interior paulista, tem quatro filhos, oito netos e dois bisnetos. Agora é só aguardar as próximas publicações desde escritor incansável.

Daniel tem um site www.danieldecarvalho.net, no qual é possível ter informações sobre os seus 10 livros, bem como os links para aquisição. Alguns romances também têm edição digital à venda no portal Amazon.

TRADIÇÃO ESPANHOLA À MESA

A cliente da TeleHelp Natividade Ramirez Pinto, generosamente, compartilhou a receita natalina desta edição, o "Mantecal", um biscoito tradicional espanhol, delicioso e com muita história. Nascida no vilarejo de Teba, ao sul da Espanha, na região da Andaluzia, Natividade conta que esta era a receita típica de Natal na sua infância, preparada por sua mãe e pelos moradores das cidades das redondezas. É realmente da Andaluzia a origem mais provável do Mantecal, que data do século XVI.

O Mantecal feito na cidade de Estepa, na província de Sevilha, na mesma região da Andaluzia, foi classificado como sendo Denominação de Origem Protegida (D.O.P.), da mesma maneira que os famosos presuntos espanhóis, os "jamóns ibéricos".

Os pequenos biscoitos de formato redondo resultam de uma mistura de farinha, banha de porco e açúcar de confeiteiro. A partir dessa base podem ser elaboradas variações, que vão desde o acréscimo de canela, até amêndoas, coco, avelã e amendoim. Natividade substituiu a gordura de porco da receita tradicional por manteiga, mais acessível nos dias atuais, bem como o amendoim torrado e moído que sua mãe usava pela pasta de amendoim pronta. Além de compartilhar com a família, esta receita também pode ser feita para presentear amigos no Natal. Inspire-se!



Ingredientes

- 1 kg farinha de trigo
- 400 g de manteiga
- 300 g de açúcar de confeiteiro
- 1 pote de "Amendocrem"

Modo de preparo

Em uma panela dourar um pouco a farinha, mexendo, e depois passar por uma peneira para tirar grumos. Em uma tigela colocar a farinha, fazendo cova no meio para acrescentar o açúcar de confeiteiro, a manteiga em pedaços e o "amendocrem". Misture tudo e forme bolinhas achatadas. Leve para assar em um tabuleiro (não precisa untar) e assim que tiverem levemente douradas retirar do forno, não deixe escurecer.

Seu novo cartão está chegando.

O papel da TeleHelp é cuidar de você sempre.

Estamos aqui para contar a nova forma que encontramos de deixar sua vida mais saudável e feliz.



Agora além dos benefícios que você já recebia no cartão Droga Raia, você ganhou até **70%* de desconto em medicamentos, perfumaria, higiene pessoal e beleza na Drogasil também!**

Utilize seu novo cartão e continue vivendo com autonomia, segurança e descontos.

É Raia. É Drogasil. É Univers.