

ESTREIA
Passatempo
no jornal

**HISTÓRIA
DO LEITOR**
Enfermeira na
2ª guerra mundial

RECEITA
Reaproveitamento
de alimentos na
cozinha



EM SINTONIA COM A REVOLUÇÃO TECNOLÓGICA

As vantagens da tecnologia são inegáveis, e ela tem transformado comportamentos. Descubra como a inclusão digital pode melhorar sua vida.

ENERGIAS RENOVADAS

Durante cada novo ano, apresentamos alguma novidade para nossos clientes e, em 2017, não será diferente. Trabalhamos com um olhar para o futuro, antenados com as inovações e buscando sempre ampliar e aprimorar a oferta dos nossos serviços. Se o último ano impôs desafios atípicos ao país, começamos este novo ciclo com as energias renovadas e com a esperança de um período mais otimista. É com trabalho que fazemos conquistas e toda a equipe TeleHelp trabalha incansável para cumprir nossa missão – possibilitar mais segurança para você e tranquilidade para sua família.

Nesta primeira edição de 2017, o tema é a modernidade, ou melhor, a revolução tecnológica que está modificando a vida de todos nós. As novas ferramentas de tecnologia podem fazer muito para quem está na terceira idade, uma vez que tornam a vida mais prática. E já que falamos de novidades, uma surpresa: a última página do jornal Atividade agora contará com uma área para entretenimento interativo, com a seleção de um passatempo.

Ao longo dos próximos meses esperamos mostrar inovações, sempre com foco em possibilitar uma vida mais autônoma, independente e com bem-estar. Aguarde!

Boa Leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente



ÔLHA O CARNAVAL AÍ!



Passadas as festividades de final de ano começa a contagem regressiva para o Carnaval, a mais aguardada das nossas festas populares. A folia sempre merece registro no jornal Atividade (já ganhou até capa), seja falando dos tradicionais bailes de salão, que cada vez mais atraem foliões de todas as idades, ou do resgate recente dos blocos de rua. Em 2017, o feriado será no dia 28 de fevereiro e o ano terá uma celebração especial: o centenário de nascimento do pernambucano Aberlado Barbosa, o Chacrinha, criador de bordões clássicos, mas também de algumas das marchinhas mais tocadas no país, como “Maria Sapatão” (em parceria com João Roberto Kelly). Chacrinha completaria 100 anos em 30 de setembro.

As primeiras músicas de Carnaval lançadas pelo comunicador foram em 1943, como “Rei Momo na Chacrinha”, enquanto era locutor da Rádio Tupi, no Rio de Janeiro. Além das famosas marchinhas de sua autoria, como “Ajoelhou”, Chacrinha gravou várias que viraram hits como “Bota a Camisinha”. Não será homenageado com enredo em nenhuma grande escola de samba, entretanto, com certeza receberá as homenagens pelos salões e blocos de rua país afora. Boa folia!

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

COZINHA SUSTENTÁVEL

Vamos falar de sustentabilidade na cozinha? Bons cozinheiros sempre apostaram no reaproveitamento de ingredientes disponíveis na geladeira para variar o cardápio e, claro, não desperdiçar alimentos. É desta necessidade rotineira que surgiram grandes receitas clássicas. Nos dias atuais, o consumo consciente na cozinha está relacionado, ainda, com a necessidade de um mundo mais sustentável. Mas transformar alimentos e sobras das nossas refeições requer criatividade e, às vezes, conhecimentos culinários. A Internet é uma aliada para descobrir dicas, e foi no site do projeto Mesa Brasil, do SESC, que saiu a sugestão abaixo. A sua próxima sobra de purê e talos de legumes terá um destino mais nobre! A receita mudou de página, excepcionalmente nesta edição, para a estreia da seção Passatempo.



Assado de purê

Ingredientes

500g de sobras de purê de legumes ou batata

3 ovos mexidos

1 colher (café) de sal

1/2 cebola picada

legumes, folhas ou talos de verduras disponíveis na geladeira

Modo de Preparo

Fazer um refogado com os legumes, cebola, óleo e sal, acrescentando os ovos mexidos. Reservar. Untar uma forma com manteiga ou margarina. Colocar uma camada de purê e outra de refogado e por último outra camada de purê. Pincelar com uma gema levemente batida e levar ao forno para assar até dourar.

Para mais receitas da cartilha do projeto Mesa Brasil acesse <http://bit.ly/2gg4KRM>

COLETÂNEA

GASTROMOTIVA

Por falar em reaproveitamento de alimentos na cozinha para evitar desperdícios, essa é justamente a proposta da organização Gastromotiva, fundada pelo chef David Hertz, e que por meio da comida busca auxiliar pessoas em vulnerabilidade social. Uma das formas é com um curso de capacitação na cozinha. O projeto de maior visibilidade é o refeitório no Rio de Janeiro, projeto em parceria com o italiano Massimo Bottura, eleito o melhor chef do mundo em 2016. O Refettorio oferece jantares gratuitos para a população vulnerável, em um ambiente que conta com móveis dos premiados irmãos Campana, quadro de Vik Muniz, e outros voluntários famosos que compraram a ideia. As refeições são preparadas com reaproveitamento de alimentos doados e os cozinheiros podem ser os alunos dos cursos ou voluntários. Para saber mais: www.gastromotiva.org.



SÃO PAULO DE UM NOVO ÂNGULO

Os famosos ônibus turísticos de dois andares, característicos de muitas cidades europeias, começaram recentemente a circular por São Paulo. Da mesma maneira que nos destinos internacionais, os passageiros têm a possibilidade de embarques e desembarques ilimitados pelo circuito. O roteiro apresenta informações (em português, inglês e espanhol) sobre a história e arquitetura paulistana. Os ônibus circulam diariamente e custam R\$ 40,00 por pessoa, com saída inicial da Praça da República. Mais informações pelo 0800-116566.



EM SINTONIA COM A REVOLUÇÃO TECNOLÓGICA

Pagar contas e fazer mercado pela Internet são somente algumas das facilidades proporcionadas pela tecnologia. Abraçar esse novo mundo digital pode trazer muitas outras vantagens para o dia-a-dia.

Nas últimas três décadas, a humanidade passou por grandes transformações conduzidas pela tecnologia, principalmente pela Internet. Alguns equipamentos já estão completamente arraigados ao nosso cotidiano, como o telefone celular. Outros estão deixando de ser considerados "coisas de jovem" para serem adotados com entusiasmo pelo público de todas as idades, como os tablets, que já ultrapassaram os computadores em número de vendas. Uma das razões do sucesso é a portabilidade e, claro, o fato de hoje executarem praticamente todas as funções do computador. Para a terceira idade, os tablets podem facilitar e deixar mais confortável a execução de algumas tarefas, como a leitura. As principais facilidades do mundo digital, contudo, são replicáveis em qualquer um dos dispositivos tecnológicos disponíveis - computador, tablet ou celular.

Essencialmente, esta é a razão do enorme sucesso das novas tecnologias - elas realmente facilitam a vida! Se você não se considera incluído digitalmente, pense que como usuário do botão de emergência da TeleHelp você já está na vanguarda tecnológica, e entende como os modernos equipamentos e recursos podem deixar o cotidiano melhor. Basta agora explorar novas fronteiras. Vale a pena se informar e descobrir como as ferramentas possibilitadas pela Internet se enquadram melhor na sua vida. Pode ser aprender a usar um aplicativo para falar com familiares e amigos, se livrar das idas ao banco ou ter acesso mais fácil à informação. Abaixo algumas dicas de como os equipamentos e a web podem deixar seu dia-a-dia mais fácil.

ROTINA DOMÉSTICA

PAGAR CONTAS – É uma tarefa que muitas pessoas ainda resistem a transferir para a Internet. Mas pagar contas pode ser mais seguro dentro de casa. Os sistemas variam conforme o banco, mas todos têm site e aplicativos para celular para a realização das transações. Uma maneira de começar a se adaptar é usar a ferramenta on-line para consultar extratos. Gradativamente crescente novas ações, como pagamento de contas. Você pode pedir orientações com o seu gerente sobre o sistema e os dados que precisará para o acesso on-line da sua conta.

MERCADO – A internet oferece uma grande vantagem para as compras: a possibilidade de fazer pesquisa de preço em vários locais, de forma simples. Outra vantagem é receber os produtos na porta de casa, sem precisar enfrentar trânsito e carregar peso. Você pode continuar frequentando feiras e mercados em busca de produtos frescos e para consumo imediato, mas pode transferir para a Internet a compra de outros itens,

como produtos de limpeza e não perecíveis. Você precisa ter um e-mail para cadastrar-se nos sites e, a partir daí, é só navegar pelas prateleiras virtuais, colocando no carrinho on-line o que desejar. Grandes centros contam com várias opções, e redes como Pão de Açúcar e Extra oferecem compra pela Internet em diversas localidades do Brasil. Em São Paulo, mercados como Mambo e Sonda também têm suas lojas virtuais. No interior paulista, a rede Savegnago atende várias cidades. No Rio de Janeiro os supermercados Mundial e Superprix colocam suas gôndolas na internet.

COMPRAS – Novamente, além de permitir uma extensa pesquisa de preço, pode-se buscar na Internet informações mais completas sobre os produtos desejados, ler relatos de outros compradores e verificar outras opções. Hoje, pode-se comprar praticamente tudo on-line, de flor a móveis e eletrodomésticos. O melhor destino para começar uma pesquisa de compra são os sites de busca, como google, bing e yahoo.

ENTRETENIMENTO

LEITURA – Muitos leitores já migraram do jornal em papel para o on-line e as grandes publicações têm assinaturas específicas para leitura por tablet e celular. Os jornais também disponibilizam gratuitamente parte de seus conteúdos na web, desta forma é possível ler e acompanhar notícias de vários lugares. O mesmo vale para as revistas, que podem ser lidas integralmente pela Internet, sejam nacionais ou internacionais. Inclusive, a ida à banca pode ser virtual. A maior delas é a Zinio (www.zinio.com), com mais de 5 mil revistas disponíveis para serem consultadas e compradas virtualmente, seja pelo computador, celular ou tablet.

VIAGEM – Atualmente, na hora de planejar uma viagem, a Internet é essencial para pesquisar destinos e preços de passagens e hotéis. É muito útil também durante a viagem, seja para fazer check-in on-line, chamar táxi, consultar mapas de ruas e transporte público, entre outras facilidades. Um dos sites mais populares entre os turistas é o TripAdvisor (www.tripadvisor.com.br), utilizado principalmente para verificar relatos de outras pessoas sobre hotéis e atrações turísticas. Muitas companhias aéreas têm aplicativos para celulares, que permitem consultar voos e fazer check-in pelo próprio aparelho.

COMUNICAÇÃO



CONEXÃO - Por meio de programas de mensagens instantâneas e ligações pela Internet, como Skype e WhatsApp, é possível se comunicar de forma fácil – e econômica! - com familiares e amigos. As comunicações podem ser por vídeo, ligação e mensagens de texto. É possível formar grupos de conversas e trocar fotos e vídeos.

REDES SOCIAIS – A maneira como nos relacionamos e fazemos amigos nunca mais foi a mesma desde as redes sociais. Elas abrem possibilidades para ampliar os contatos, reencontrar conhecidos e se conectar com pessoas que têm os mesmos interesses. O Facebook tem mais de 1 bilhão de usuários e é acessado por mais da metade da população brasileira. Mas existem outras redes sociais que podem interessar, como Twitter, Instagram e Pinterest.

PARA APRENDER OU APRIMORAR HABILIDADES COM TECNOLOGIAS

Pedir ajudar para quem entende de tecnologia entre amigos e familiares faz parte do processo para a maioria das pessoas, mas é possível buscar por cursos práticos e rápidos de informática, com foco na terceira idade, como as duas dicas abaixo.

SESC (www.sesc.com.br) - Programações específicas para a terceira idade, incluindo cursos de informática, integram a agenda das unidades do SESC em todo o país.

Fundação Sergio Conte (www.fundacaosergioconte.com.br) - Oferece em São Paulo um curso de informática com duração de três meses, incluindo Internet, e-mail e redes sociais.

A TRANSFORMAÇÃO DO ENTRETENIMENTO

O número de ferramentas, programas e aplicativos para computador, celular e tablet é imenso, nas mais variadas áreas. O jornal Atividade selecionou alguns que oferecem serviços que são sucesso entre todas as gerações e estão mudando comportamentos mundo afora.

NETFLIX – www.netflix.com.br

A empresa disponibiliza uma relação de filmes e séries, que podem ser assistidos quando desejar. Para ter acesso ao catálogo, que inclui produções nacionais e internacionais, o usuário faz um cadastro (com e-mail) e paga uma mensalidade. Para assistir à programação é preciso ter algum aparelho conectado à Internet – televisão, computador, tablet ou celular, e instalar no dispositivo o aplicativo Netflix. Recentemente, a empresa começou a disponibilizar o conteúdo para download, ou seja, desta forma é possível assistir à programação mesmo quando estiver sem acesso à Internet. Um dos sucessos recentes disponíveis na plataforma é a série Grace e Frankie, estrelada por Jane Fonda e Lily Tomlin, considerada a primeira a colocar a terceira idade como protagonista.

SPOTIFY – www.spotify.com.br

Imagine ter todos os discos e músicas que gosta disponíveis facilmente. Essa é a função do Spotify, que oferece um imenso catálogo, em todos os gêneros musicais. Ainda pode-se descobrir cantores e bandas novas. Também é possível fazer listas de músicas conforme sua preferência e, desta forma, o Spotify funciona como uma rede social, uma vez que pode-se seguir as listas de outras pessoas. Existe uma opção de serviço gratuito com anúncios, como em uma rádio. Para eliminar as propagandas basta fazer a assinatura da

plataforma. O serviço pago ainda permite ouvir suas músicas mesmo quando estiver sem conexão à internet. A plataforma pode ser acessada no computador, tablet e celular.

YOUTUBE – www.youtube.com.br

Uma das plataformas mais “antigas”, criada em 2005 para que as pessoas pudessem assistir e compartilhar vídeos. Ao acessar o YouTube você pode buscar e escolher o conteúdo de seu interesse, como receitas e tutoriais de trabalhos manuais e artísticos, além de conteúdos de entretenimento, como vídeos engraçados, que costumam estar entre os mais populares. Os vídeos podem ser vistos pelo celular, computador, tablet e também na TV, desde que tenham conexão à Internet. O YouTube é acessado por mais de 1 bilhão de pessoas, com canais que têm audiência maior que programas de televisão.

KINDLE E LEV

Dois exemplos de dispositivos que oferecem uma nova forma de ler livros. Semelhantes em seu formato a um tablet, porém mais leves, os leitores digitais como o Kindle (amazon.com.br) e Lev (saraiva.com.br) possibilitam adquirir e armazenar uma imensa quantidade de livros, transformando-se na sua biblioteca portátil. Há vantagens para a leitura nos dispositivos, como o fato de serem mais leves que as publicações impressas, possibilitarem a mudança do tamanho das letras para melhor visualização, terem marcadores de páginas, e até mesmo consultar um dicionário sem sair do livro. Os livros podem ser encontrados nos sites das livrarias, que oferecem também títulos gratuitos.

GUERRA E PAZ NUMA BIOGRAFIA ÚNICA

Enfermeira da Cruz Vermelha durante a 2ª guerra mundial, a cliente da TeleHelp, Hermínia Carstens Stueber, relata sua história marcante.



Há pouco mais de 70 anos chegava ao fim um dos eventos mais marcantes da história da humanidade. Incontáveis livros, documentários e filmes se encarregaram, ao longo das décadas, de expor relatos daqueles que vivenciaram a 2ª guerra mundial. A cliente da TeleHelp, Hermínia Carstens Stueber, tem histórias para contar desta época, pois vivenciou o conflito de perto, como enfermeira da Cruz Vermelha em plena Alemanha, entre os anos de 1940 e 1945. Quando entrou para a organização humanitária e começou atender feridos de guerra tinha apenas 15 anos. Hermínia vive hoje tranquila em seu apartamento no bairro da Água Verde, em Curitiba, e desde que saiu da Alemanha e veio morar no Brasil, em 1946, deixou para trás o uniforme de enfermeira. Sua jornada poderia ser roteiro de filme.

Nascida em 1925 na Guatemala, filha de mãe guatemalteca e pai alemão, Hermínia deixou jovem sua terra natal para estudar na Alemanha, mas o sonho da faculdade foi abortado pela guerra. Então, fez o que achava que deveria fazer à época, um curso intensivo de três meses na Cruz Vermelha para ajudar quem precisava. "A guerra acabou com toda a comunicação na Alemanha, tudo era muito difícil, mesmo tendo dupla nacionalidade não tinha como sair do país, então resolvi me alistar como enfermeira. A necessidade de ajuda era tão grande, que a idade não importava", conta.

Nos cinco anos que atuou como enfermeira da Cruz Vermelha, Hermínia passou por vários hospitais, principalmente entre as cidades de Stuttgart e Munique. Neste período, vivia nos alojamentos da organização ou dos próprios hospitais. O fim do conflito, em 1945, não deixou a vida mais fácil. "O pós-guerra era muito difícil, eu trabalhava em um hospital mas não recebia e não via meus pais há muito tempo. Então, os norte-americanos começaram a reunir, em Munique, os estrangeiros que quisessem voltar para seus países. O grupo estava sendo reunido num quartel. Lá conheci um brasileiro, com ascendência austríaca, que como eu havia ido para a Alemanha para estudar". O brasileiro era Carlos Stueber, que se tornaria seu marido.

A partir deste encontro começava uma nova vida para Hermínia. O casal conseguiu sair da Alemanha e ir para a Antuérpia, à época o único lugar que tinha um consulado brasileiro para ajudá-los. "Meu sogro havia mandado dinheiro para voltarmos para o Brasil, mas ficamos três semanas na Antuérpia tentando voltar, até que conseguimos ajuda e viemos de avião para o Brasil".

Quando chegou ao país foi morar em Santa Catarina, onde passou quatro anos e nasceu seu casal de filhos. Depois mudou-se para Porto Alegre e, posteriormente, Apucarana, no norte paranaense, onde viveu por 18 anos até a mudança para Curitiba, após ficar viúva. Durante todos esses anos, por questão de oportunidades, em vez de hospital foi para a máquina de costura, e nunca mais atuou como enfermeira. "Trabalhei fazendo enxoval de noiva", conta.

Mas as marcantes experiências vivenciadas em sua juventude nos anos de conflito moldaram sua personalidade. "A guerra tem horrores, é muito triste. Mas ela fez de mim uma guerreira. Aprendi a enfrentar a vida e as dificuldades procurando sempre uma maneira de superar os problemas".

Hoje com 91 anos, Hermínia leva uma vida ativa e independente em seu apartamento, e conta com a TeleHelp para sentir-se mais segura e deixar a família mais tranquila, que além do casal de filhos é composta por quatro netos e o mesmo número de bisnetos. "Tenho uma história de vida de muita independência, e me mantenho assim. Vou ao mercado, ao banco para pagar as contas, entre outros afazeres", diz. Andar faz parte da atividade física frequente de Hermínia, que mora no 3º andar de um prédio sem elevador. "Faço tudo a pé e acho que subo escada melhor que muito jovem".

Se as pernas estão em atividade, a cabeça também. Na leitura está um dos grandes prazeres de Hermínia, que faz parte de um grupo para estudos e leituras espiritualistas. "Gosto de ler coisas que abrem os horizontes. Abracei a espiritualidade, que significa amor e paz. O ser humano tem que abraçar isso". Mensagem inspiradora de quem pode contar histórias de superação.

ATIVIDADE QUE NUNCA SAI DE MODA

O jornal Atividade começa 2017 com novidade. A partir de agora, as edições vão contar com um entretenimento da editora A Recreativa, cuja revista homônima de palavras cruzadas e passatempo é a mais antiga do país. Fundada em 1950 pelo imigrante italiano Owen Ranieri Mussolin, a empresa conta com seis títulos publicados mensalmente e disponíveis em todo o território nacional.

“As publicações vão do nível mais fácil ao mais difícil. Essas últimas possuem passatempos para lá de desafiadores. É comum encontrar perguntas que exigem conhecimento de outras culturas e línguas, nomes de

plantas, animais, artistas, etc. Essas revistas cumprem o papel de ampliar a cultura do público, de forma lúdica e agradável. As palavras cruzadas são frequentemente recomendadas por médicos e especialistas como forma de estimular o raciocínio e a memória”, diz Adriano Mussolin, diretor Administrativo da Editora A Recreativa.

Para a atividade inaugural do jornal, Adriano montou um esquema em que surgirá o nome do autor dessa frase: “Nunca é tarde para ter uma infância feliz”. Vamos resolver o passatempo?

Uma modalidade olímpica	Diz-se de preço por peça	A parte mais elevada	▼	Combustível usado em fogões	Um tradicional brinquedo infantil	Uma palavra como ouvir ou escutar	Usar roupas	▼	As peças de uma mostra de arte	▼	A vida familiar	O centro do... fuso	▼	Um achocolatado muito consumido
▶	▼	▼			▼	▼			Um estilo musical Um cantor como Pavarotti	▶	▼	▼		
Eu e você	▶			A ponta do... oboé Um roedor	▶		Um vidro de joalheria Exagero	▶	▼					Procurar
Inquérito Policial	▶			Copiar ilegalmente O M de MG	▶							Corpo de Bombeiros Formam o bigode	▶	▼
As iniciais da atriz Antonelli	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Madeira +	▶	▼	
▶		Isto é São separadas pelo F	▶		Riqueza A ele ou a ela	▶				A minha família (Rel.) A primeira mulher	▶	▼		
Dos rins	▶	▼			(O Mágico de) Famosa história infantil	▼	Verdadeiro Daquela	▶	▼					Naquele lugar
▶				O Robin, lendário herói inglês	▶				Um instrumento musical sertanejo	▶				▼
Peça usada em construções		Um grande canal do Mediterrâneo	▶				Amarrotar	▶						

Nunca é tarde para ter uma infância feliz. ”

R	V	S	S	V	M	V		Z	E	U	S		O
V	L	O	I	V		D	O	O	H	V	A	G	V
C		L	V	E	R	S		L	V	N	E	R	
S	N	E	M		O	R	O		I	E		V	G
U	V	P		S	N	I	B	B	O	R	M	O	T
B	C		R	V	E	T	V	A	R	I	P	I	P
	S	V	S	V	R	T	S		E	O	S	O	N
S	E	N	T	B		E	R	V	A	L	V	A	T
	N			O	V					G			