

atividade.

HISTÓRIA DO LEITOR

Conheça **Chrisdes
Rodrigues Turri**
e sua maravilhosa
história

NOVIDADE

Chegou o
**TeleHelp
RESOLVE**
para facilitar
a sua vida

NAMORO NA
MATURIDADE

**ENVELHECER JUNTOS
É UMA DÁDIVA DE VIDA**



editorial.

Estamos felizes com a repercussão da nossa Edição Especial, em que contamos a história da TeleHelp, falamos sobre a arte de envelhecer em nosso Manifesto e ainda trouxemos duas biografias incríveis: uma de superação e de trabalho carinhoso com as crianças, da Sra. Nailda, e os 106 anos de existência da querida Sra. Adelina. Quanta vida! Tanta história e coisas boas tivemos o privilégio de contar nestas páginas! Foi emocionante receber o retorno de vocês, clientes, e saber que o trabalho que fizemos com muito amor foi bem recebido e que nossas palavras encontraram corações repletos de generosidade e abertos a ler os relatos com tanta atenção.

“Viver com plenitude e inteireza os desafios e as oportunidades da vida é envelhecer com arte”.

Resolvemos falar sobre envelhecimento, mais profundamente, na edição anterior, porque é uma fase natural da vida, que nos traz novos desafios, mas principalmente para mostrar que essa etapa pode vir também repleta de novas alegrias. E continuamos a explorar esse universo de novidades nesta edição. Preparamos uma matéria exclusiva sobre namoro e sexo na terceira idade. E ainda uma lista de alimentos afrodisíacos para dar aquele toque especial aos relacionamentos.

Contamos também a história da cliente Sra. Chrisdes Rodrigues Turri, suas aventuras e desventuras, e apresentamos um novo serviço que a TeleHelp preparou com muito carinho para você: o TeleHelp RESOLVE.

Saiba de tudo isso e muito mais em nossas páginas recheadas de receita, passatempo e boas notícias.

Envelhecer não é exatamente fácil, mas pode ser maravilhoso.

Um grande abraço,

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente

SAÚDE



A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D PARA IDOSOS

A vitamina D é um nutriente muito importante para o organismo, pois ela auxilia na fixação do cálcio nos ossos. Embora o Brasil seja um país tropical, para os idosos fica o alerta: a carência de vitamina D já atinge índices alarmantes. Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), a falta de exposição solar é o que mais impede a produção dessa vitamina, e as consequências são: fragilidade óssea e maior predisposição a fraturas.

A suplementação de vitamina D/dia em população idosa conseguiu reduzir o risco de fraturas de quadril em 26%, e de fraturas não vertebrais em 23%. Daí a importância da adequação de suas concentrações para prevenir e tratar a osteoporose.

Outra pesquisa, realizada pela Universidade de Aarhus, na Dinamarca, mostrou que aqueles idosos que tomam suplementos de cálcio e vitamina D podem ter uma expectativa de vida maior, pois reduzem em até 9% as chances de mortalidade em um período de três anos, entre pessoas com idade média de 70 anos.

TeleHelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 0800 014 2002

www.telehelp.com.br

atividade@telehelp.com.br

Blog: www.blogatividade.com.br

Facebook.com/TelehelpOficial

Jornal Atividade

Publicação bimestral da TeleHelp

Direção de Arte

TeleHelp/RG Designers

www.rgdesigners.com.br

Revisão: Tatiana Lopes

Jornalista responsável

Maria Helena Bellini (MTB 21.379/SP)

Fotos: acervo TeleHelp/123rf/Shutterstock

Impressão: Forma Certa

Tiragem: 9.500 exemplares

A FELICIDADE MORA AQUI

SER FELIZ É UMA ESCOLHA QUE SE FAZ TODOS OS DIAS



Ao meio-dia lá estava ela me esperando na portaria do prédio onde mora, em São Paulo. Muito bem arrumada, batom nos lábios, perfumada, me recebeu com um abraço caloroso. Chrisdes Rodrigues Turri completou no dia 5 de julho seus 91 anos, e como ela bem disse: “Bem vividos e muito felizes”.

Durante o almoço, em um restaurante que frequenta há 30 anos, ela começa contando que em Natal, onde nasceu, havia uma base da Aeronáutica. Em 1945, em uma festa de Santo Antônio, conheceu seu grande amor, o paulistano Waldemar Turri. Casaram-se cinco anos depois, e, em 1951 nasceu o primeiro filho, Augusto. No ano seguinte, grávida do segundo filho, Alexandre, resolveram morar em São Paulo.

Sempre com um sorriso nos lábios, Quida, como prefere ser chamada, foi me contando sua vida. “Passamos momentos difíceis, mas sempre tínhamos um ao outro e os nossos dois filhos. Eles três sempre foram o meu tesouro”. Ela continua o relato e fala que se mudaram para o bairro de Moema, quando o segundo filho tinha poucos meses. “Viajamos pelo mundo todo, e tive o privilégio de conhecer lugares lindos. As dificuldades? Fomos superando uma a uma, com muita fé em Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, que nunca me desamparou”, diz. Em meio às lembranças, ela segue o almoço fazendo propaganda da TeleHelp. “Que serviço ótimo! Estou muito satisfeita, e, para quem mora sozinho, digo que precisa conhecer essa empresa. Não saio de casa sem a minha pulseira para ambientes externos e, quando chego em casa, já coloco a outra. Eu indico sem pestanejar”.

Seguimos para o seu apartamento, e ela contou aquele que talvez tenha sido seu momento mais triste. “Estávamos em São Luís, no Maranhão, voltávamos de uma visita a uma base da Aeronáutica que tem lá. Tínhamos ido de chalana, e quando chegamos a terra firme, o Turri passou mal e teve um infarto. Chamamos o socorro, mas os médicos não conseguiram salvar meu amor”, conta emocionada. “Não sei dizer o que aconteceu depois. Parecem flashes de um filme triste”.

Quida tinha 55 anos e uma tristeza imensa no coração. “Um luto profundo tomou conta de mim. Passei quase dois anos tentando entender o motivo pelo qual o Turri tinha ido embora tão cedo. Aos poucos, fui me agarrando nas lembranças boas, no andar de mãos dadas sempre aos beijos, foi esse carinho que guardei e que me fez continuar e voltar a ter amor pela vida”.

Anos mais tarde, em companhia da amiga, Nereide, voltou a viajar e, aos 65 anos, conheceu Arthur, e ficaram juntos por 16 anos. “Ele também faleceu, e lá fui eu ter de lidar novamente com a perda, mas já tinha uma certa experiência”.

Matriarca de uma família que tem os filhos, as noras, cinco netos e três bisnetos, diz de que mais gosta: “Reunir a família que tanto amo. Aprendi a ser feliz apesar de todas as circunstâncias. Sabe... eu sou verdadeiramente feliz”.

“91 anos... Dona Quida sempre alegre e disposta. Chegar aos 91 anos com todo esse ânimo e esperança mostra para os mais jovens que é possível sim ter uma boa vida. Parabéns, sogrinha! Que Deus lhe dê mais 91 anos de muita saúde para continuar com sua vida feliz.”

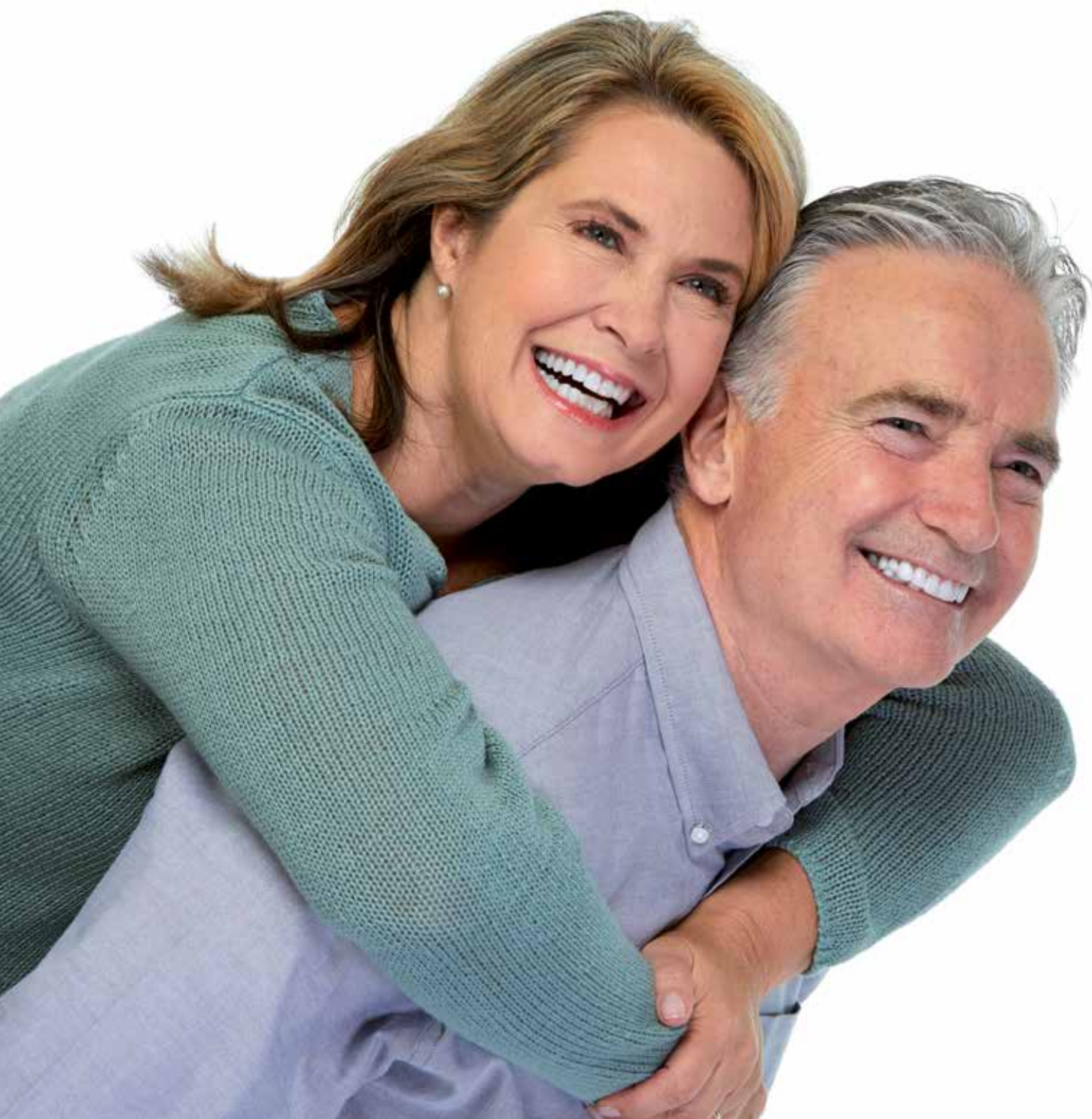
[Eliane T. Porto Gini Turri, nora]

“O que dizer de uma pessoa tão querida? Nossa vovó sempre nos incentivou em tudo, e sua maior preocupação é saber se estamos felizes. Para mim, é nítido o quanto ela fica entusiasmada e vibrante quando sabe que estamos fazendo o que realmente gostamos. Vê-la chegar aos 91 anos com essa energia só me motiva e me ajuda a tentar ser uma pessoa melhor todos os dias. Te amamos, vovó!”

[Thiago Koch Turri, neto]

Namoro na maturidade.

ESTAR APAIXONADO É BOM EM TODAS
AS FASES DA VIDA, E TER ALGUÉM
PARA ENVELHECER DE MÃOS DADAS
COM VOCÊ É O IDEAL DE PLENITUDE



A vida começa aos 40... aos 50... aos 60... aos 70! Não importa quantos anos você tem! Existe um coração batendo dentro do seu peito, e ele não precisa bater sozinho. O século 21 trouxe liberdade para quem quer se apaixonar novamente após uma viuvez ou separação conjugal. Já disse o poeta: “Ninguém é uma ilha”, e ter novamente o olhar do outro e ser reconhecido e acolhido por essa pessoa em um novo relacionamento faz muito bem à saúde, tanto física quanto emocional.

A SAÚDE FÍSICA

O mestre e doutor em Obstetrícia e Ginecologia pela Universidade de São Paulo e especialista pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), Dr. Fabio Cabar, explica que a busca pela saúde física permite o namoro com sexo para pessoas com mais de 60 anos. “Além disso, doenças como diabetes e hipertensão arterial, e também alterações funcionais típicas dessa faixa etária, como aquelas identificadas na menopausa, também podem dificultar a vivência sexual dessas pessoas”, destaca. Por isso, o uso de medicamentos que possibilitem ou prolonguem a ereção é indicado para aqueles homens que apresentam distúrbios nesse setor. “Entretanto, essas drogas podem acarretar alguns riscos, especialmente cardiovasculares, e só devem ser utilizadas sob supervisão médica”, diz.

Sentir-se motivada para a vida sexual é o que a mulher prioriza em um relacionamento. “Mas se ocorrer um problema com lubrificação, por exemplo, géis à base de água ou mesmo cremes com hormônio podem melhorar a situação. Dores, desconfortos no momento do ato sexual também devem ser relatados e podem ser melhorados após um correto diagnóstico”, ressalta Dr. Cabar.

Um fator importante, segundo os médicos, é que a incidência de doenças sexualmente transmissíveis aumentou bastante em pessoas mais velhas. Daí a importância do uso do preservativo, para preveni-las, inclusive a AIDS.

A SAÚDE EMOCIONAL

Não é preciso ter esta ou aquela idade para ser feliz. A psicóloga especialista em Geriatria e Gerontologia Jeanine Panossian ressalta que a maturidade sempre traz um benefício que a juventude não possui: a compreensão do corpo e de seus limites. Segundo ela, “o equilíbrio emocional, as carícias, beijos e abraços e o andar de mãos dadas para quem já passou dos 60 anos são tão importante quanto o ato sexual em si, pois são acompanhados de um acolhimento, de um preenchimento do ser, de saber que se está verdadeiramente e plenamente vivo”.

Jeanine ainda destaca que os aplicativos e sites de relacionamentos são muito utilizados pelas pessoas maduras, uma vez que elas não costumam ir às baladas para paquerar. “Eles adoram frequentar bailes em clubes ou eventos dançantes, o que também auxilia no encontro com uma pessoa interessante para se relacionar”, comenta.



SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

As mudanças fisiológicas que acontecem no corpo, com o passar dos anos, podem levar à perda de massa óssea e queda na imunidade, por isso exigem cuidados. Segundo Regina Moraes Teixeira, nutricionista funcional e especialista em reeducação alimentar e fitoterapia nutricional, “alterações na capacidade de mastigação e na denteção reduzem a digestão e absorção dos nutrientes – principalmente da vitamina B12 –, a perda de peso e de apetite pode ocorrer por possível falta de proteína na dieta. Tudo isso é um sinal de alerta que pode impedir o bom desempenho sexual.

Uma alimentação equilibrada acompanhada de alguma suplementação de vitaminas, normalmente prescritas por médicos ou nutricionistas, ajuda a aumentar a disposição e o vigor físico.



ALIMENTOS AFRODISÍACOS

Quem não gosta de uma ajudinha na hora H? Alguns alimentos ajudam a estimular a libido, aumentam a vasodilatação e favorecem a irrigação em várias partes do corpo. Regina explica que isso acontece porque seu consumo ajuda nossos sentidos sexuais, “como, por exemplo, as ostras, ricas em zinco, estimulam a produção de espermatozoides e melhoram a libido. Assim também temos as nozes, amêndoas, castanhas, alho e peixes ricos em ômega-3 – como sardinha e atum –, que favorecem a circulação sanguínea”.



TERAPIAS ALTERNATIVAS

A acupuntura é uma técnica milenar utilizada principalmente na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e consiste na busca do equilíbrio do organismo por meio da inserção de agulhas em pontos específicos no corpo. Segundo Alessandra Sônego, fisioterapeuta e acupunturista, atuante na área de reabilitação dos músculos do assoalho pélvico e obstetrícia, quando ocorre algum desequilíbrio, mesmo que não haja uma doença, a pessoa perde o interesse pelo sexo. “Esse tratamento promove o aumento da produção dos hormônios do prazer: endorfina, que relaxa, acalma e proporciona felicidade; serotonina, que tem ação profunda no efeito do humor e da ansiedade; e a noradrenalina, que induz a excitação física e mental, ativando o centro de prazer, além de aumentar o estrógeno e a testosterona, que geram a sensação de bem-estar e são essenciais para a sexualidade”, ressalta e complementa: “Afim, a sexualidade pode ser exercida em qualquer idade”.

QUER NAMORAR?



Atualmente existem sites sérios de relacionamento em que você pode escolher o nível de envolvimento que gostaria de ter com seu novo parceiro, além das características físicas e psicológicas descritas em suas buscas. Dessa maneira, fica mais fácil encontrar pessoas com mais rapidez e segurança. Segue a lista dos mais acessados:

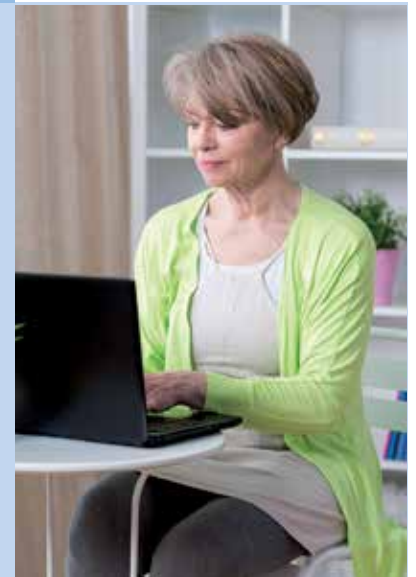
www.coroametade.com.br

www.zoosk.com

www.be2.com.br

www.c-date.com.br

www.parperfeito.com.br





CHEGOU O NOVO SERVIÇO DA TELEHELP QUE TRAZ MAIS PRATICIDADE PARA SUA VIDA!

Com o objetivo de facilitar a vida de nossos clientes, criamos o TeleHelp RESOLVE, para você que precisa de um encanador, um técnico em informática ou ainda de um veterinário para atender o seu animal de estimação. Oferecemos atendimento personalizado com técnicos bem preparados para resolver o seu problema o mais rápido possível.



PARA SUA CASA

Disponibilizamos profissionais capacitados para reparos definitivos ou provisórios em hidráulica e na rede elétrica. E providenciamos especialistas em conserto de eletrodomésticos e eletroeletrônicos.

TECNOLOGIA

Realizamos o agendamento de visita de um técnico especializado, para resolver questões de hardware e software em seu computador.

Ensinamos a utilizar o iPad e tablet, smartphones e demais aparelhos celulares, e damos instruções gerais sobre câmeras digitais e filmadoras, além de instruções para utilização do Kindle.



PARA SEU ANIMAL DOMÉSTICO

Providenciamos a remoção do animal para a clínica veterinária, agendamos consultas, disponibilizamos informação sobre as vacinas necessárias, providenciamos entrega de ração e mais uma gama de outros serviços.

Apenas
R\$ 9,90
por mês

CONTRATE AGORA!

Ligue 0800 014 2002

e ganhe 10% de desconto na primeira mensalidade.

Para mais informações, acesse o site www.telehelp.com.br/resolve.

RECEITA ESPECIAL

O inverno traz férias e comemorações em família. Que tal aproveitar essas datas e fazer um prato especial recheado de amor e carinho? Aproveite esta dica para deixar as celebrações com gostinho de quero mais.

RISOTO DE COGUMELO E GORGONZOLA

Ingredientes

- 2 tabletes de caldo de galinha
- 1/4 xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de cogumelo-de-paris fresco fatiado
- 1 xícara (chá) de arroz arbório
- 1/3 xícara (chá) de queijo gorgonzola esmigalhado
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1/4 xícara (chá) de salsinha picada
- 5 xícaras (chá) de água
- Sal, se necessário



Modo de fazer

Aqueça, em fogo baixo (160 °C), sem deixar ferver, o caldo de galinha dissolvido nas 5 xícaras de água mais o vinho branco. Reserve.

Em outra panela, aqueça 1 colher de azeite, adicione apenas metade da cebola e todo o cogumelo e refogue por 2 minutos, mexendo sempre. Reserve em um prato, separadamente.

Nessa mesma panela, aqueça o restante do azeite com a outra metade da cebola e refogue por 2 minutos, mexendo sempre. Acrescente o arroz e mexa por mais 2 minutos.

Adicione sal e o caldo morno, aos poucos, sem parar de mexer, e cozinhe até o arroz ficar macio.

Junte o queijo, os cogumelos refogados, a pimenta e a salsinha. Misture tudo e sirva imediatamente.

PASSATEMPO

Um elemento do assoalho	▼	A capital do AM	Preso	(Rád.) Ondas Tropicais	Terreno de pequenas dimensões	Disposição de espírito	(Fig.) Indivíduo hipócrita, fingido	▼	A arábica serve para colar	▼	Advogado	H	▼	A favor
Pequeno recipiente de vidro	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Tornar palerma	▶			▼	▼		Mama, teta
Revestir com papelão	▶						Inclusive	▼	(Rel.) Os reis que foram adorar Jesus	▶				▼
				Um lago andino	▶				▼	Crosta				Membro de uma grande seita muçulmana
Uma cobertura para a cabeça	▶	Altar portátil	▶	▼						Um instrumento da orquestra		Interjeição de espanto	▶	
		Um dos vícios capitais								▼		Garoto	▼	
Jogo infantil com bolinhas de vidro	▶	▼			O Deus único do Islã		Fase	▶						
					▼		Tanto	▼						
Engenho de açúcar	▶					Uma cidade do Pará	▶							Aviso de Recebimento
						(Quím.) O mendelévio	▼							▼
Aquele que está sempre a cortejar		Roupa de chef de cozinha	▶					Não fechada	▶					
▶										Estabelecer união	▶			

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