

atividade.



VIVER

E NÃO TER A VERGONHA DE SER FELIZ

CHEGAR AOS 100 ANOS INSTIGA PESQUISADORES, QUE NÃO SE CANSAM DE TENTAR DESCOBRIR QUAIS FATORES DETERMINAM A LONGEVIDADE

HISTÓRIA DO LEITOR

Carmen Morrone Costella

Uma mulher de boas palavras

EDITORIAL

O Brasil e o mundo estão envelhecendo, e a população 60+ não quer apenas adicionar mais anos à sua trajetória de vida, e sim mais anos com muita qualidade de vida. Afinal, todo ser envelhece, mas não necessariamente adoce. A Cultura da Longevidade – tão difundida inclusive em instituições de ensino, como a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, em ambientes virtuais, como o Portal do Envelhecimento, e até na TV, como o novo programa global em que homens e mulheres entre 20 e 30 anos enfrentam os 60+ em atividades esportivas, conhecimentos gerais e musicais, entre outros desafios – está súper em alta e merece toda a nossa atenção.

Em junho do ano passado, o empresário Abilio Diniz, 81 anos, lançou uma plataforma digital que fala sobre a longevidade. Esse espaço surgiu da necessidade desse tão ativo empresário de evidenciar a importância da manutenção de hábitos diários mais saudáveis, independentemente da idade. Temas como corpo, mente, relações, espírito, contexto e propósito são considerados pilares fundamentais para se envelhecer com saúde e disposição, o que vai bem ao encontro do que os pesquisadores vêm descobrindo ao longo das últimas décadas: não apenas a genética, mas o clima de onde a pessoa vive, o fato de pertencer a um grupo (amigos, família, igreja), de tocar um instrumento ou cantar, de dançar, a qualidade de sua alimentação, entre outros fatores, estão intimamente ligados aos seus longos anos de vida.

Todos nós, da TeleHelp, estaremos sempre ao seu lado neste novo ano para garantir que a longevidade deva ser sempre acompanhada de muita segurança, respeito e alegria de viver. Por isso, fomos em busca de alguns dos segredos para uma vida longa, os quais compartilhamos abaixo e também ao longo de nossas páginas.

Sonhe.
Tenha planos.
Sinta-se vivo, vibrante, todos os dias.
Preocupe-se menos.
Ter é importante, mas ser é primordial.
Abraça, beije, faça elogios.
Fale dos seus sentimentos.
Seja flexível.
Busque sempre aprender algo novo.
Evite ficar preso a situações, ideias e conceitos.
Reinvente-se constantemente.
Perdoe e perdoe-se.
Olhe sempre o lado positivo das coisas.
Ame e se ame.
Seja grato o tempo todo.

Que 2019 traga saúde e muitas realizações a todos nós.

Feliz Ano-Novo!

José Carlos Vasconcellos
Presidente



UMA VIDA LONGEVA E SAUDÁVEL

Para saber mais sobre esse tema, selecionamos alguns livros que falam a respeito da longevidade e da construção de uma vida mais saudável.

“Longevidade – os Desafios e as Oportunidades de se Reinventar” (Editora Évora)

Como pensar em uma vida cada dia mais longa sem projetos, sonhos e objetivos? O livro de Denise Mazzaferro e Renato Bernhoeft, especialistas em pós-carreira, inspira o leitor a se reinventar a partir de histórias reais. Sete pessoas falam sobre a grandeza da vida e de suas possibilidades.

“Zonas Azuis – a Solução para Comer e Viver como os Povos mais Saudáveis do Planeta” (Editora Versos)

Dan Buettner identificou cinco regiões do planeta nas quais a população tem a maior longevidade e menor taxa de doenças, quando comparadas com outros lugares da Terra. As denominadas Zonas Azuis englobam a Sardenha (Itália), Okinawa (Japão), Loma Linda (Califórnia), Península de Nicoya (Costa Rica) e Icária (Grécia). No livro, o autor revela por que esses povos vivem tanto e bem.

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 trimestral da TeleHelp

Direção de Arte

TeleHelp/RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Maria Helena Bellini (MTB 21.379/SP)

Revisão: Tatiana Lopes

Fotos: acervo TeleHelp/123rf/Shutterstock

PALAVRA DE MULHER

Carmen Morrone Costella – Carminha para os íntimos – completou 90 anos em abril de 2018. Nascida em São Paulo, cresceu rodeada de muito amor, respeito e bons princípios transmitidos por seus pais e vive, desde 1943 até hoje, no mesmo bairro.

“Estudei no Colégio Dante Alighieri, uma tradicional escola paulistana, onde me diplomei professora. Sempre gostei de música, e, durante a minha juventude, tive aulas de piano e balé. Casei muito cedo, aos 22 anos, com o primeiro e único amor de minha vida, um homem íntegro e generoso, com o qual vivi por 54 anos um casamento muito feliz. Formamos uma grande família: sete filhos (cinco mulheres e dois homens), que nos deram quatorze netos e sete bisnetos”, relembra.

Como gosta de escrever, decidiu há alguns anos contar um pouco da história de sua família e documentar situações marcantes que fizeram parte de sua vida. Em um momento de inspiração, e incentivada por seus filhos, decidiu reunir essas lembranças em um livro de memórias, que foi publicado em 2011. “Esse fato foi motivo de muito orgulho para mim e para toda a minha família”, conta Carminha.

Atualmente, ela gosta de curtir a casa, os livros, o belo jardim e de receber familiares e amigos para um bom papo. O segredo de estar sempre antenada com o que acontece no mundo, ela mesma explica. “Utilizo com frequência o computador e as mídias sociais para me manter atualizada e poder interagir com a família. Gosto também de assistir a bons filmes e acompanhar os telejornais. E para exercitar a minha memória, dispenso a calculadora e faço palavras cruzadas”.

No ano do seu 90º aniversário, ela renovou sua carteira de habilitação, pois ainda dirige um pouco e também faz questão de votar nos períodos de eleição, apesar de isenta da obrigatoriedade. “É um prazer muito grande exercer meu papel de cidadã dentro de nossa sociedade”, relata orgulhosa.

Quanto à saúde, Carminha conta que se considera uma pessoa privilegiada: “Não tenho problemas de mobilidade, me alimento bem e faço exercícios físicos regularmente, sempre acompanhada por um profissional da área. Meu sono já não é tão tranquilo como quando era jovem, porém me dou o direito de tirar uma soneca durante o dia quando sinto necessidade. E as dores próprias da idade, eu as levo da melhor maneira possível, tomando regularmente os medicamentos prescritos pelos queridos médicos que me assistem. Cuido bem de mim, mantenho-me ativa tanto física quanto mentalmente. É fundamental envelhecer com qualidade, porém aceitar nossas limitações é o melhor caminho para se ter uma velhice tranquila”, relata.

Em meio a tantas, Carminha relembra quando a TeleHelp entrou em sua vida. “Fiquei viúva e decidi continuar a morar sozinha em casa, pois infinitas lembranças boas me ligam a ela. A excelência dos serviços e o atendimento rápido e eficiente que a empresa oferece me proporcionam segurança e a certeza de um pronto atendimento quando necessário. E não posso deixar de mencionar a tranquilidade



que meus filhos têm, sabendo que podem contar com o suporte primoroso oferecido 24 horas por dia”.

E o que pensa da vida? “Vejo a vida de uma maneira realista. As alegrias, devemos curtir-las; os desafios, enfrentá-los; e as perdas, guardá-las para sempre em nosso coração”.

Sonhos e desejos? “Sim, continuo os tendo. Costumo sonhar com as pessoas queridas que fizeram e ainda fazem parte de minha vida e com os momentos felizes que vivenciei. Afinal, sonhar é reviver”.

Atualmente, o maior desejo dessa grande mulher das boas palavras e do coração generoso é ver o bem-estar e a felicidade dos seus entes queridos. “Considero a família o maior bem da nossa existência. Agradeço todos os dias o respeito e o carinho que recebo desses meus queridos que fazem parte da minha vida”, celebra agradecida.



VIVER PARA SEMPRE

ZONAS AZUIS, MEDITAÇÃO, ALIMENTAÇÃO NATURAL, TER UM PROPÓSITO PARA VIVER... AFINAL, QUAIS SÃO OS SEGREDOS PARA CHEGAR AOS 100 ANOS BEM LÉPIDO E FAGUEIRO?

Cinco regiões ao redor do mundo foram denominadas Zona Azuis - Sardenha (Itália), Okinawa (Japão), Loma Linda (Califórnia), Península de Nicoya (Costa Rica) e Icária (Grécia) - por cientistas que estudaram as

características e comportamentos coincidentes dos habitantes desses lugares e descobriram que nove delas são extremamente favoráveis para quem quer ter uma excelente qualidade de vida e viver longos anos.

Essas nove características, denominadas **O Poder 9**, são:

1. Movimentos naturais. Não fazem maratonas ou levantam pesos; trabalham em torno da casa, no jardim, andam a pé ou de bicicleta.
2. Encontram formas de liberar o estresse, seja rezando, meditando ou reunindo-se com amigos.
3. Comem menos. Param de comer quando estão 80% satisfeitos.
4. Comem pouca carne ou são vegetarianos.
5. Bebem (bebidas alcoólicas) com moderação.
6. Praticam sua fé.
7. Amor. Colocam as famílias e os amigos em primeiro lugar, incluindo comprometer-se com um parceiro e manter pais e avós sempre por perto.
8. Constroem uma rede social que apoia comportamentos saudáveis.
9. Propósito. Possuem uma razão para acordar todas as manhãs.

Para chegar a esse resultado, em 2004, o escritor Dan Buettner se uniu a uma equipe da National Geographic para identificar lugares ao redor do mundo nos quais as pessoas viviam mais e melhor. O estudo também reuniu cientistas para identificar o que levava uma pessoa a chegar bem, saudável e feliz aos 100 anos ou mais.

ENVELHECER É UMA ARTE

Segundo o médico Rodrigo Modena Bassi, especialista em Geriatria e Gerontologia pela UNIFESP e em Homeopatia pela Associação Brasileira de Reciclagem e Assistência em Homeopatia (ABRAH), membro fundador do Núcleo Universitário de Saúde e Espiritualidade da UNIFESP e colaborador na “Cartilha do Envelhecimento Sadio”, “entendemos que envelhecer com saúde é uma arte, e viver até os 100 anos com saúde física, emocional e cognitiva, com autonomia, depende muito das escolhas realizadas em nossa vida. Cerca de 70-75% da nossa saúde após os 60 anos depende da maneira como olhamos o mundo, ou seja, as nossas crenças e escolhas saudáveis que realizamos. Quando mais cedo escolhermos viver com saúde, melhor. A boa notícia é que sempre é tempo de começar”.

Para ele, ter hábitos saudáveis de alimentação, atividades físicas e intelectual, abandonar vícios, tomar sol com moderação, beber água, fazer uma ótima higiene oral, visitar um médico e um dentista regularmente são excelentes maneiras de envelhecer. “Porém tão importante quanto tudo isso é cultivar bons relacionamentos, sustentar o otimista que vive em você, a alegria, a capacidade de perdoar e de amar ao próximo e a si mesmo. Enfim, o ponto-chave está justamente em buscar um profundo significado para a vida. “Aprendemos com nonagenários (mais de 90 anos) e centenários (mais de 100 anos) que esses aspectos que vão além da saúde física são essenciais, como ter uma vida espiritual ativa e harmoniosa, diminuir as cobranças sobre si mesmo, aprender técnicas de relaxamento e permitir-se ter momentos de prazer no seu dia a dia, desenvolver a capacidade de aceitação das limitações que a vida trouxe, ser capaz de lidar de maneira serena com as perdas, e o mais importante: ter a capacidade de reinventar-se, engajando-se em novos projetos”, pontua.

E o vinho... ele é bom ou ruim para a saúde? Rodrigo aponta pesquisas que mostram que o vinho seco ou demi-sec é benéfico para a saúde em geral, especialmente aos indivíduos que já faziam uso dele, e apenas uma dose pequena (120 ml) por dia. “De qualquer maneira, vale consultar o médico de sua confiança para ter uma orientação individualizada e segura”.

Mas, afinal! Existe mais algum segredo para se viver 100 anos com saúde e disposição?

Para responder a essa e outras questões, entrevistamos a mestre e doutora Ana Luísa Rosas, neurologista graduada pela Unifesp e diretora científica da Associação Brasileira de Alzheimer (Abraz) – Regional SP.

Para essa pergunta, a neurologista diz que não existe uma receita única para se viver por muitos anos, tampouco segredos. “Acredito que cuidar bem do seu corpo e da sua mente seja o ponto de partida para uma vida longa e feliz. Como cada um vai praticar isso, depende de muitas variáveis, e dentre elas temos: onde se vive e em quais condições, genética, grau de atividade física etc. Muitas vezes a pessoa pode ter restrições alimentares, então poderá compensar isso praticando atividades físicas, não fumando, aprendendo novos instrumentos. Já outra pessoa pode ter limitações físicas, mas compensa com a alimentação saudável, treino cognitivo, e por aí vai”, explica.

Confira a entrevista na íntegra:

Atividade: Existe uma palavra japonesa chamada ikigai, que significa “razões para viver”. Até que ponto ter um motivo pelo qual se levantar da cama todos os dias ajuda a viver mais e melhor?

Dra. Ana Luisa: Eu chamo isso de motivação. Para mim, ela é muito mais do que apenas força de vontade ou uma razão para se levantar todos os dias. Nosso nível de motivação está diretamente relacionado com a dificuldade ou a sensação de prazer que uma determinada tarefa nos impõe e as recompensas percebidas que surgem após a conclusão dessa tarefa. Ou seja, se as recompensas por elas são poucas ou se são muito difíceis em um período em que você está pouco motivado, a vontade de dar continuidade a elas diminui. Portanto, se seu dia for repleto de tarefas que o motivem corretamente, que lhe tragam prazer ou cujo resultado final seja compensatório, você encontrou sua “razão de viver”.

Atividade: Uma alimentação saudável, para garantir uma vida longa, deve incluir quais itens essenciais?

Dra. Ana Luisa: Falamos muito hoje em dia na dieta mediterrânea. Ela traz inúmeros benefícios para a saúde, e, em se tratando de doenças neurológicas propriamente ditas, evidências apontam para um possível benefício protetor desse regime, principalmente em casos como a doença de Alzheimer. Consiste em uma maior ingestão de frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, leite e derivados. Também é recomendado consumir peixes ricos em ômega-3, evitar produtos industrializados, consumir moderadamente vinhos e gordura boa (abacate, oleaginosas, azeite, óleos vegetais, como os de canola e de linhaça).



Atividade: E a qualidade do sono?

Dra. Ana Luisa: Bons hábitos antecedendo a hora de dormir são essenciais, como: não praticar tarefas que o deixem agitado próximo da hora de se deitar, não estudar na cama, evitar tablets e celulares e não comer muito à noite.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA FICAR ZEN

Ter amigos, pertencer a um grupo, rir dos próprios erros, formar laços, trocar histórias de vida, afeto... tudo isso faz parte do combustível para viver de um jeito mais leve enquanto estamos neste planeta azul. E as terapias alternativas, como acupuntura, antroposofia, florais, Reiki, meditação, ioga, além das sessões de análise com psicanalistas e psicólogos, também podem ajudar a ter mais qualidade durante esse tempo que passamos por aqui.

A terapeuta integrativa e floral, coach, ThetaHealer, practitioner de Barras de Access, neuropsicopedagoga e reikiana Talita Martins de Souza atende crianças, adultos e os 60+ há pelo menos uma década e conta que aprendeu nestes longos anos, como ouvinte atenta da dor do outro, que ter uma razão para viver é o que move o ser humano, é o que impulsiona, encoraja e fortalece os dias. “A ausência de um propósito faz adoecer, traz um vazio com o qual não se consegue lidar e, por consequência, deprime e entristece”, destaca, e complementa: “Conheço um senhor de mais de 100 anos, e outro dia fui cumprimentá-lo e lhe perguntei qual era o seu segredo. Para a minha surpresa, ele respondeu: a vontade de viver. Ele não pensa em doença nem na morte, mas apenas deseja viver e, para isso, está sempre presente em uma roda de amigos, brincando e dando risada. Vendeu seu apartamento, pois o seu sonho era viver em uma casa com varanda, e foi o que fez ... ele vai atrás de seus sonhos”.

Conheça agora algumas dicas de ouro da terapeuta Talita Martins para envelhecer mais feliz e com saúde.

A TERAPIA DO RISO

Rir é um santo remédio, já diziam os antigos, e você sabe por quê? Nosso corpo produz algumas reações químicas naturais, e, quando estamos felizes, a produção de hormônios se eleva, principalmente os do chamado quarteto da felicidade: endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina. A endorfina é conhecida como um analgésico natural; por isso, dar risada, dançar e cantar aumentam a sua produção. A serotonina é o regulador do humor, e se você quer que ela flua em abundância, é preciso que você se sinta importante, pertencente e aceito em um grupo. Já a dopamina é responsável pelo amor, é a mediadora do prazer, e está intimamente ligada à motivação. Se você quer ter o aumento de sua produção, tenha um propósito de vida. A oxitocina é liberada pelo abraço, ou seja, está diretamente relacionada ao desenvolvimento de vínculos emocionais. Sentir-se grato também é importante, pois gera afetividade, você olha para a pessoa ou pensa nela e sente vontade de abraçá-la.

OLHAR PARA SI

Se você quer ser mais equilibrado, faça terapia, olhe para os seus sentimentos, fale das suas emoções, angústias e dores, peça ajuda. A depressão e a tristeza distanciam você do mundo. Tenha consciência de que você é responsável por sua vida, e acredite que você pode tudo, pois a idade não é impedimento para que você deixe coisa alguma para trás.

ESTAR PRESENTE NO PRESENTE

Existem técnicas meditativas para nos trazer para o presente, que nos fazem sair do piloto automático e ter consciência do momento atual. O mindfulness está entre as mais populares. A meditação transforma suas relações interpessoais e o seu jeito de ver o mundo. Escolha uma que mais tenha a ver com o seu jeito e crie o hábito de praticá-la diariamente. Afinal, a ansiedade nada mais é do que excesso de futuro, um “pré-ocupar-se” com algo que ainda está por vir. Se o nosso foco está no hoje, no presente... para que a preocupação?



GoSafe

MAIS SEGURANÇA PARA **FORA DE CASA**

O GoSafe é um botão de emergência portátil, com viva voz e GPS, que pode ser conectado a um aplicativo de smartphone, perfeito para quem deseja uma proteção adicional também fora de casa.



OFERTA ESPECIAL

Para você que já conta com a segurança do serviço TeleHelp para dentro de casa



desconto de

50%

na adesão do GoSafe!



PARA CONTRATAR LIGUE **0800 014 2001**

www.telehelp.com.br

