

**tele help**

Sempre com você

# JORNAL **Atividade**

Uma publicação da TeleHelp sobre saúde, bem-estar, variedades e informação

outubro/09 | ano 3 | número 10



## DICAS FUNDAMENTAIS

Faça um checklist de como se proteger contra quedas dentro de casa.



### ARTISTAS QUE GOSTAMOS

Um pouquinho sobre dois artistas de ontem e de hoje



### OUTUBRO NEGRO

Há 80 anos, aconteceu a grande depressão econômica mundial



### VOCÊ GOSTA OU NÃO?

O Horário de Verão causa, além de controvérsias, desconforto?

# CORREIO

Mais um canal da **TeleHelp** com você

*Gostaria de comunicar o bom atendimento prestado pela TeleHelp à minha mãe (87 anos) no dia 12 de maio, quando ela sofreu uma queda na lavanderia de seu apartamento. Pressionando o relógio de alarme, solicitou uma ambulância, pois sentia fortes dores no braço esquerdo. A chegada da ambulância foi rápida. Vieram do Hospital Sírio Libanês e como a região estava sem luz a equipe subiu 14 andares pela escada, prestou socorro, aplicou o medicamento para dor e com a ajuda de uma luz de emergência desceram os 14 andares pela escada levando minha mãe numa cadeira. Parabênizos a equipe da ambulância que a assistiu até ela ser colocada na sala do pronto atendimento. Es-*

*tou agora solicitando o serviço TeleHelp para meus sogros, que têm a mesma idade que minha mãe. Recomendo para várias pessoas, inclusive para as que não são tão idosas mas moram sozinhas, pois acidentes acontecem com qualquer um e ter um serviço deste porte vale a pena. Mais uma vez, parabéns e obrigada por cuidarem dela.*

*Cristina Khouri*

## FALE CONOSCO

TeleHelp

Av. Eng. Luís Carlos Berrini, 828

cj. 22 - São Paulo - SP

CEP 04571-000

e-mail:

atividade@telehelp.com.br

# Aconteceu há 80 anos

No dia 24 de outubro de 1929, a bolsa de valores de Nova York quebrou. Esse dia ficou conhecido como a “Quinta-Feira Negra”. 16 milhões de títulos de empresas foram postos à venda a preços insignificantes. Isso deu início à “Grande Depressão”, ou “Crise de 29”. A Grande Depressão é considerada o pior e o mais longo período de recessão econômica do século XX, causando altas taxas de desemprego, quedas drásticas do PIB de diversos países e quedas na produção industrial e outras atividades econômicas, em diversos países.

## DICAS TELEHELP

### Pague sua mensalidade através de Cartão de Crédito

A TeleHelp está sempre buscando a comodidade de nossos clientes. Por isso, agora dispomos da possibilidade de pagamento através de Cartão de Crédito

VISA ou MASTERCARD. Adicionalmente, você também pode pagar sua mensalidade através de débito automático em conta dos bancos Unibanco, Itaú,

Bradesco, Real, HSBC, Santander e Banco do Brasil. Ligue agora mesmo para a TeleHelp no (11) 3585-2000 e solicite mais esta comodidade.

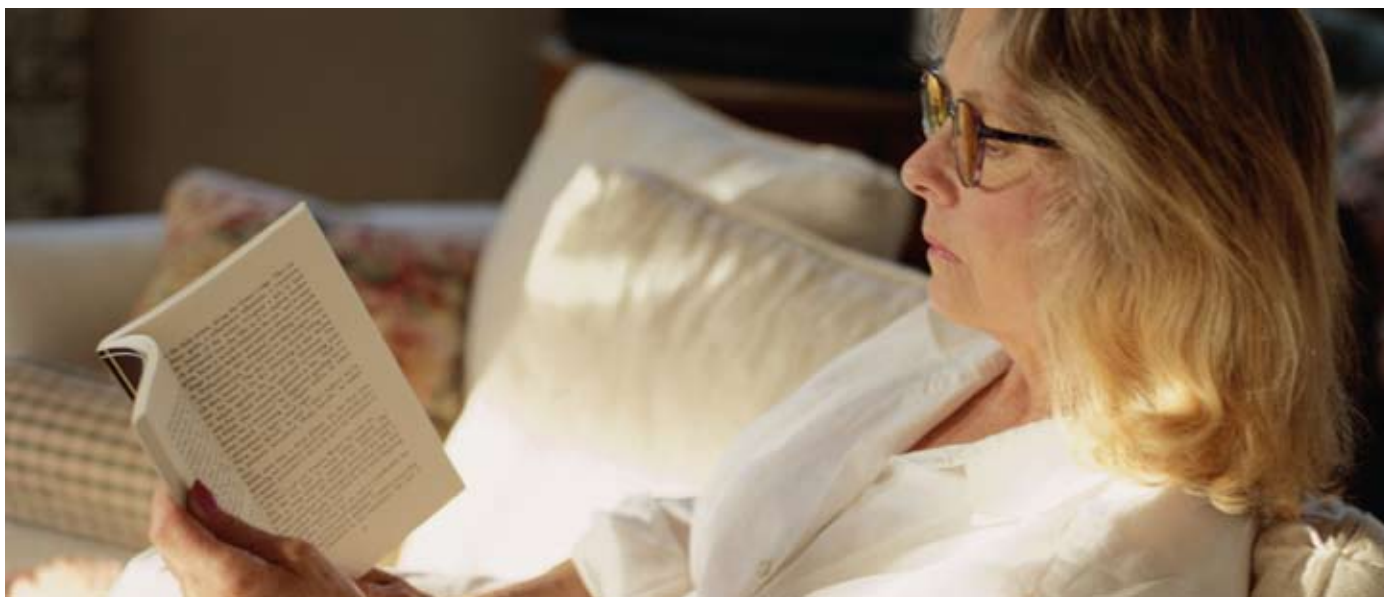
## Horário de Verão: amigo ou inimigo?

Horário de Verão é a alteração do horário de uma região, estabelecido apenas durante uma parte do ano, adiantando-se em geral uma hora no horário oficial local. O procedimento é adotado durante o verão, quando os dias são mais longos em função da posição da Terra em relação ao Sol. A ideia de adiantar os relógios para aproveitar melhor as horas de

sol foi lançada em 1784 nos Estados Unidos por Benjamin Franklin, numa época em que ainda não existia luz elétrica. Em média, o organismo demora uma semana para se adaptar completamente à nova rotina, mas há casos de pessoas que não chegam a se adaptar. Segundo estudos, os idosos sofrem mais com a medida. Os mais idosos podem ficar com um período

mais restrito de sono profundo, o que os levaria a acordar mais cedo, alterando seu ritmo biológico. Não há nenhum estudo que comprove isso, mas as especulações giram em torno do fato de os mais velhos terem o relógio biológico mais frágil do que os mais novos, fazendo com que eles sintam mais esse desconforto da mudança de horário. E você? Gosta do Horário de Verão?

# Como se proteger contra quedas



**P**ara os idosos, quedas na residência ou próximo a ela podem ter sérias consequências. Os estudos demonstram que o risco de cair aumenta drasticamente conforme a pessoa envelhece. Eles também demonstram que a maior parte dos idosos coloca quedas e ferimentos relacionados a elas no topo da lista das coisas que os preocupam. Conforme a pessoa envelhece, mudanças físicas tornam as quedas mais prováveis. Elas também aumentam

a chance da pessoa se machucar ao cair. Mas as mudanças físicas que afetam a visão, o equilíbrio, a musculatura e a estrutura óssea são parte de um quadro mais amplo. Muitos medicamentos podem causar tontura, sonolência, ou outros efeitos colaterais que tornam mais difícil manter o equilíbrio. Causas ambientais como tapetes, fios elétricos, pisos úmidos e escorregadios, pisos com superfícies irregulares, passagens e degraus escorregadios e iluminação fraca são exemplos de coisas e condições que podem fazer

o você tropeçar. Frequentemente, algo que contribui para a queda é a circunstância que você não espera e não se preparou para ela. Você se apoia em uma porta, pensando que ela está fechada. Você caminha por uma passagem mal iluminada e não percebe um pequeno monte de folhas e galhos que alguém deixou ali. O que você pode fazer para ajudar na Proteção Contra Quedas? Confira no *checklist* abaixo como se prevenir contra quedas para tornar seu lar mais seguro. **a**

## CHECKLIST DA PREVENÇÃO

*Cuide-se. Previna-se. Siga as dicas abaixo e reduza drasticamente a possibilidade de quedas em casa.*

- Tenha um abajur ou um interruptor de luz para ajudar a sair da cama.
- Use luzes noturnas no quarto, no banheiro e nos corredores.
- Mantenha uma lanterna à mão.
- Tenha interruptores de luz nos corredores e escadas.
- Instale corrimãos dos dois lados das escadas.
- Acenda as luzes quando for entrar em casa e em outros ambientes.
- Adicione barras de apoio no chuveiro, na banheira e na área do toailete.
- Use tapetes de banho com ventosas.
- Use tiras abrasivas ou um tapete apropriado no chuveiro ou na banheira.
- Escolha sentar-se em um banquinho durante o banho.
- Use um assento de vaso sanitário elevado.
- Use calçados firmes, de preferência sem salto.
- Evite andar só com meias ou descalço.
- Mantenha fios fora do caminho.
- Prenda os tapetes e arrume os pisos para que fiquem planos.
- Remova ou substitua os tapetes que tendam a ser escorregadios.
- Certifique-se de que os carpetes estejam bem presos aos degraus.
- Use acessórios de auxílio para caminhar, como bengalas.
- Adquira uma escadinha com corrimão para alcançar objetos.
- Pinte as beiradas dos degraus.
- Pinte as escadas externas com tinta antiderrapante.
- Fique atento com a ingestão de álcool, que pode deixá-lo instável.
- Faça exames de visão e de audição.
- Exercite-se regularmente.
- Caso você sinta tontura, sente-se e fique assim até sentir sua cabeça clarear. Levante-se devagar para não comprometer o seu equilíbrio.

## ARTISTAS QUE GOSTAMOS: ONTEM E HOJE

**E**liseu Visconti (1866-1944) foi um pintor e designer ítalo-brasileiro, um dos pioneiros e maiores nomes representativos do “art nouveau” no país. Emigrou para o Brasil no final de 1800 e se instalou no Rio. Estudou no Liceu de Artes e Ofícios, sendo discípulo de vários mestres como Zeferino da Costa, Rodolfo Amoedo, Henrique Bernardelli. Realizou sua primeira exposição em 1901, onde, além das telas a óleo, expôs trabalhos de arte decorativa. Desenhou selos, cerâmicas, papéis de parede, tecidos e luminárias, culminando no convite para ser o decorador do Theatro Municipal do Rio de Janeiro.



Moringa, 1915

**H**umberto Campana (1953 - ) e Fernando Campana, (1961 - ) são artistas plásticos e designers brasileiros. Os “Irmãos Campana” são reconhecidos internacionalmente e são os únicos brasileiros com peças no acervo do MoMA, em Nova York. Humberto, formado em Direito, criava peças, e Fernando, arquiteto, foi trabalhar com o irmão. O “boom” dos artistas ocorreu em 1994, em Nova York, quando expuseram suas criações no MoMA. Enquanto o design internacional caminhava para a industrialização, eles resgataram o artesanal, tecendo novas superfícies e dando outro rumo à expressão contemporânea chamada design.



Poltrona Sushi, 2002

## O atendimento rápido após uma queda reduz em 28% o risco de hospitalização.\*

Quem necessita de cuidados especiais, mas faz questão de independência, pode contar com o sistema da TeleHelp. Sucesso em 19 países, ele é a companhia ideal para pessoas da terceira idade, pacientes em fase de recuperação ou pessoas que moram sozinhas. Em caso de necessidade, basta um toque no botão de emergência remoto, que pode ser usado em forma de colar ou de pulseira. Tudo isso para aumentar a tranquilidade do usuário e de sua família.

\*fonte: Lifeline Systems



TeleHelp. Alta tecnologia a serviço da qualidade de vida.

Para solicitar mais informações ou a visita de um de nossos representantes, ligue **(11) 3585-2000**