

tele help

Sempre com você

JORNAL Atividade

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

janeiro/10 | ano 3 | número 11



SOLIDÃO NUNCA

Qualidade de vida e atividades prazerosas na Terceira Idade são fundamentais para acabar com o medo da solidão



ARTISTAS QUE GOSTAMOS

Um pouquinho sobre dois artistas de ontem e de hoje



SÃO PAULO NAS ESTRELAS

Há 53 anos era inaugurada uma grande atração paulistana



SEDE DE INFORMAÇÃO

Mitos e verdades sobre a ingestão de água

CORREIO

Mais um canal da **TeleHelp** com você

Desde que instalei o sistema da TeleHelp em casa, minha vida mudou. No início de dezembro, durante uma tarde de segunda-feira, senti dores fortes no peito e fiquei muito assustada. Imediatamente apertei meu relógio de emergência e esperei sentada em meu sofá. Em alguns segundos uma atendente da empresa começou a falar comigo pelo aparelho. Conteí tudo que estava passando e a atendente informou que um médico entraria em contato. Não quis incomodar meus parentes até que tivesse certeza de meu estado. Rapidamente, um médico entrou em contato comigo e foi muito atencioso e tranquilizador. Em 40 minutos, conforme ele havia prometido, ligou novamente para mim para saber sobre o meu estado. A sensação transmitida por este serviço é de que realmente alguém está preocupado com a gente. Queria agradecer muito a todas as atendentes e aos médicos da TeleHelp e desejar um Ótimo Natal e Feliz Ano Novo para todos.

Marisa Porto Adri

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 53 anos

Proporcionar aos espectadores o prazer e o conhecimento através de observações noturnas e diurnas do céu. Essa é a intenção do Planetário de São Paulo, inaugurado em 26 de janeiro de 1957. Primeiro da América Latina, o Planetário do Ibirapuera passou por reformas, de 1999 a 2006. O novo projetor mostra o céu de qualquer ponto conhecido do universo e todas as estrelas são reproduzidas em cor e brilho reais, além de projetar em sua cúpula interna as imagens captadas do telescópio Hubble e dos satélites da Nasa. O curioso é que quando o planetário começou a funcionar, o homem ainda não havia viajado pelo espaço – o primeiro a realizar o feito seria o russo Yuri Gagarin, em 1961.

DICAS TELEHELP

Mantenha a sua lista de contatos sempre atualizada

Ao receber um sinal de emergência, a Central de Atendimento 24h da TeleHelp avisa as pessoas previamente escolhidas pelo cliente, como parentes, vizinhos ou médicos, para que tomem conhecimento do ocorrido e se dirijam até o local. Por isso é muito importante que a lista de contato esteja sempre atualizada e completa.

Caso a sua não esteja, ligue agora para nossa Central de Atendimento no (11) 3585.2000 e atualize seus contatos para garantir a sua comodidade.



Consumo de água: coisas que devemos saber

Elas participa de quase tudo o que acontece em nosso corpo. Da regulação da temperatura ao funcionamento do cérebro e músculos. No verão, recomenda-se muito ingeri-la. Sim, estamos falando da água. Hidratar-se é vital, como não se cansam de dizer os médicos. Comum também é afirmar que a ingestão de água traz outros benefícios, como ajudar na desintoxicação e no emagrecimento. Mas não há comprovação científica desses fatos. Alguns especialistas afirmam que ingerir água em excesso pode causar prejuízos ao organismo. Às vezes ouvimos que beber bastante água elimina as toxinas do

organismo. Mentira. A função de filtrá-las é dos rins e depende da quantidade de água consumida. Alta concentração de minerais das águas minerais pode causar pedras nos rins quando o consumo é frequente. Mas não se sabe se existe uma relação entre o consumo de água e a calcificação das pedras. O certo é beber líquidos no mesmo volume de calorias consumidas. Para uma dieta de 1.200 calorias, 1,2 litro de água. É preferível tomar pequenas doses ao longo do dia a ingerir uma grande quantidade de uma vez. E devemos lembrar que os alimentos também ajudam na hidratação.

As buscas de alternativas em qualidade de vida e “solidão” na terceira idade

Envelhecer em um mundo onde o consumo caminha rumo ao sonho da “fonte da juventude” não é fácil. A sociedade norte-americana mostra ao mundo o modelo de família evolutiva em que o jovem sai de casa para buscar o início de vida profissional e pessoal, longe da família, o que implica no rompimento de laços entre os membros desta família. Com isso, muitos pais, avós e tios são isolados do convívio familiar, o que, mais cedo ou mais tarde, pode acarretar em sentimentos e vivências de solidão, desamparo, depressão (que já é

algumas graves ou leves, dependendo da saúde de cada um e isso agrava ainda mais a vivência fora do coletivo familiar. O processo de envelhecimento é constituído por mudanças físicas do corpo e também aspectos emocionais, cognitivos e sociais contribuem para isso. Podem ser determinantes de uma velhice bem-sucedida, normal ou patológica. Então, para o processo de envelhecimento caminhar para uma qualidade de vida satisfatória é necessário muitas vezes buscar estes interesses pessoais, mesmo que já em idade mais avançada.



Atividades manuais, por exemplo, são alternativas à solidão na terceira idade

comum no envelhecimento) e falta de intimidade familiar. Aqui no Brasil este fato acontece em menor escala, devido ao fator cultural e econômico. Muitos idosos desempenham papel importante na criação de netos, sobrinhos e são determinantes para o orçamento familiar. Mas quando os netos ou filhos crescem e a rotina da família muda, alguns se aposentam, muitos idosos brasileiros passam por alguns dos problemas dos idosos norte-americanos. Isso se explica pelas escolhas de vida, escolhas feitas ao longo dos anos, em que a pessoa não construiu vida própria e interesses próprios. Com a idade avançada, muitos passam por limitações físicas,

É preciso recomeçar as descobertas, vencer a acomodação e, muitas vezes, a problemática financeira (esta contando mais que as outras limitações com a sabedoria da adaptação). Acima de tudo não se preocupar com a opinião das pessoas à sua volta, saber acolher sugestões, mas não se deixar levar pelo gosto do outro, ou irá cair novamente na armadilha da solidão: aquele que agora ajuda em suas escolhas, um dia irá buscar as próprias. Inclusive no que diz respeito à sexualidade, nada proibitiva na terceira idade, carinho, afeto, desejo, são toques que podem adquirir contornos novos, adaptáveis à idade. Você já deve saber do que gosta e, se não

sabe, descubra. O outro pode aparecer na forma de amigo(a) ou na forma de amor. Você não vai comprar a ideia da mídia de que sexo tem que ser obrigatoriamente assunto de jovens, vai? Você agora poder escolher entre gostar ou não de sexo, querer ainda ou não. Eles, os jovens, estão na fase de “ter que fazer sexo”, isso é bem menos desconfortável. Então, você tem sorte. Está em posição melhor. Fique à vontade. As escolhas podem ser variadas, desde um baile a um trabalho social. Uma avó dedicada, por exemplo, pode transferir estes cuidados a uma creche comunitária; um avô religioso pode transferir este sentimento aos trabalhos de um templo; um casal que teve intensa vida social pode passar a frequentar clubes; algum idoso que gosta de ler pode formar grupos de idosos para leitura. Atividades de jogos não precisam ser na praça, podem ser em casa alternando de semana a semana as casas. As atividades gratuitas em bibliotecas e ao ar livre podem ajudar muito a quem tem restrições financeiras. Atividades físicas endossadas pelo médico, como hidroginástica, podem trazer ganhos além do físico, uma vez que amizades são mais fáceis de serem iniciadas em grupo. Atividades ligadas à arte e à literatura são outras sugestões. Mas é claro que cada um pode buscar a sua alternativa, desde que comecem a olhar para si, para dentro e comecem a aprender a pensar no singular sem culpas e medos. Isso é o principal, o resto é consequência, as ideias e escolhas virão. E importantíssimo: informar-se. Então, passar a ler jornais, revistas, conversar com as pessoas, aprender a não se intimidar com o preconceito dos mais jovens frente aos idosos, afinal, se eles não lembram que “poderão chegar lá”, você pode lembrar que “já esteve lá” e que sabe que ele chegará onde você está. Terceira Idade, velhice, melhor idade, seja lá o nome que derem, você é quem sabe como irá recebê-la, afinal, são só nomenclaturas. Reconheça a sua e enfrente esta companheira como uma amiga difícil mas fiel. Saber lidar com ela é fundamental na Terceira Idade, se é para ter solidão, então que seja acompanhada de atividades e novos amigos. Nem que este amigo seja só você.

ARTISTAS QUE GOSTAMOS: ONTEM E HOJE

Manabu Mabe (1924-1997) foi um pintor, desenhista e tapeceiro japonês naturalizado brasileiro. Pioneiro do abstracionismo no Brasil, suas obras encontram-se no Museu de Arte Contemporânea de São Paulo, de Arte Moderna do Rio de Janeiro, de Arte Contemporânea de Boston e de Belas Artes de Dallas. O Abstracionismo lírico de Mabe é marca de seu trabalho. A mescla entre o Oriente e o Ocidente é visível em suas composições detalhistas. Cada espaço da tela tem sua própria concepção e surgem formas geométricas em contradição às formas gestuais. A vitalidade e a jovialidade é uma constante no trabalho de Manabu Mabe.



Vaso de Flores, 1952

Alex Cerveny (1963-), desenhista, gravador, escultor, ilustrador, pintor. Nos anos 80, surge uma nova sensibilidade, caracterizada por gestos que reivindicavam uma subjetividade do artista em geral, uma sensualidade e um hedonismo no ato de pintar. No Brasil, Alex Cerveny foi de encontro a isso. Em sua obra, notamos a narração como processo de metamorfose. Aquarelas, pinturas e pequenas esculturas em bronze, longe de serem apreendidas de uma só vez, convidam o espectador a seguir as indicações do artista e vagar o olhar sobre suas superfícies. Ornamentos quase religiosos exigem um momento para a contemplação e nos fazem lembrar as iluminuras da Renascença.



Jogos, 1989

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**