

## COM QUEM VOCÊ FALA

Dicas de quem  
está do outro  
lado da linha  
na Telehelp

**TURISMO**  
Europa sem  
passaporte

**RECEITA  
DE INVERNO**  
Aqueça-se com  
uma deliciosa  
sopa italiana

Nº **17**



# ATIVIDADE FÍSICA PARA A MELHOR IDADE

Os cuidados e benefícios para a saúde e qualidade de vida

## Debate importante sobre **atividade física** na melhor idade

Para fechar o primeiro semestre de 2010, esta edição do Telehelp Atividade traz como destaque um tema fundamental na vida cotidiana atual, a necessidade de se praticar uma atividade física para melhorar a saúde e cultivar o bem-estar físico e psicológico. Para os que já estão na melhor idade, a prática de exercícios regulares torna-se ainda mais importante, contudo, como mostra a matéria, é preciso ficar atento a alguns cuidados e às peculiaridades desse grupo, que está cada vez mais autônomo.

Por essência temos afinidade com este tema, pois a missão da Telehelp é justamente possibilitar maior autonomia e independência para todos que já chegaram na melhor idade, agregando segurança no dia-a-dia.

E o jornal também está recheado de outras dicas, informações e as boas histórias de sempre de nossos clientes. Informe-se e divirta-se.

Boa Leitura!



## Seu aparelho sempre testado e em **pleno funcionamento!**

Uma vez por mês, a equipe da Telehelp entra em contato por telefone para realizar alguns testes nos equipamentos, você sabe a razão disso? Esta é uma rotina fundamental para que a Telehelp monitore o funcionamento correto dos aparelhos e também a adaptação do usuário com o serviço. Durante o teste mensal, o atendente retorna a ligação para o cliente no sistema viva-voz, confirma o recebimento do sinal e atesta o bom funcionamento do equipamento.

### FICOU COM DÚVIDAS SOBRE O SEU CARTÃO DE EMERGÊNCIA?

No início deste ano, todos os clientes Telehelp receberam em casa um Cartão de Emergência personalizado, uma espécie de "botão" fora de casa, cujo objetivo é facilitar e tornar mais rápido o atendimento pela Telehelp quando estiver fora da residência. Além do telefone da Central de Atendimento 24h, o cartão contém o nome da pessoa e uma senha de identificação, que dá acesso a algumas informações da ficha de emergência do cliente. Para melhor uso do Cartão de Emergência, reveja algumas informações importantes:

- Os dados são confidenciais e somente são disponibilizados pela internet com acesso por meio de senha.
- Somente o usuário e o contratante podem alterar os dados da ficha de emergência.
- O Cartão de Emergência não dá direito ao atendimento a ambulância para os usuários que não têm o serviço Telehelp Home.
- Para os usuários que têm o serviço Telehelp Home, o Cartão de Emergência não permite o envio de ambulância para atendimento que não seja no endereço de instalação do equipamento.

### EXPEDIENTE

#### Telehelp

Av. Engº Luiz Carlos Berrini, 828 - cj 22  
04571-000 - Brooklin - São Paulo - SP  
Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013  
www.telehelp.com.br  
atividade@telehelp.com.br

#### Jornal Atividade

Publicação trimestral da Telehelp

#### Direção de Arte

RG Designers  
rg@rgdesigners.com.br

#### Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

#### Impressão: Indusplan

**Tiragem:** 2.700 exemplares

# MUDANÇA RADICAL

## DA ÁREA FINANCEIRA PARA A TELEASSISTÊNCIA

Sheila Barbosa está prestes a completar um ano na Telehelp e, apesar de trabalhar anteriormente com atendimento em outra empresa, pode considerar que mudou completamente de área. “Eu trabalhava com atendimento no setor financeiro, que era muito mais técnico, quase robotizado, ao contrário do que fazemos aqui, que é bater-papo mesmo com as pessoas”, conta.

Gaúcha de Canoas, Sheila mudou-se para São Paulo há sete anos para estudar e trabalhar, e conheceu a empresa por indicação de uma agência de recursos

humanos. Sheila conta que gosta bastante de conversar e confirma a relação de cumplicidade que todos costumam estabelecer com os clientes Telehelp. “Há uma senhora de 96 anos para qual ligamos diariamente que eu sempre peço para falar, pois sei que gosta de me contar sobre suas coisas. Quando ela me diz que não está muito bem eu até já sei os motivos”, exemplifica Sheila. “É muito gratificante saber que às vezes ela estava chateada por uma coisa tão pequena e só por conversar conosco já se sentiu melhor e ficou mais bem humorada”, diz.

### DICAS DE SHEILA PARA CLIENTES TELEHELP

Foto Rafael Cañas



Sheila reforça um item importantíssimo e que, pela experiência no dia-a-dia na Central de Atendimento, faz toda a diferença na hora de receber ajuda rapidamente em caso de necessidade.

“É importante rever e atualizar sempre a lista de contatos. De repente incluir um vizinho, que muitas vezes pode estar, geograficamente, mais próximo que familiares e outros amigos. Para quem mora em prédio é importante incluir o telefone da portaria, pois, geralmente, contatar alguém do próprio local é a maneira mais rápida de solicitar ajuda. Já tivemos caso aqui dos contatos listados de um cliente que precisava de ajuda não poderem socorrer, e ninguém sabia o telefone da portaria do prédio. Tivemos que fazer um esforço para conseguir o número rápido pelo 102 e comunicar alguém do edifício sobre o ocorrido. Por fim, a pessoa recebeu ajuda e por sorte não era nada grave”, relata.

Outra dica de Sheila é para conversar com as pessoas que selecionou para colocar na lista de contatos, de forma a avisá-las sobre esses procedimentos e verificar se realmente terão disponibilidade de prestar ajuda caso sejam solicitadas.

### GRATIDÃO

*Acabo de receber o Jornal “Atividade” número 16 e não posso deixar de aproveitar esta oportunidade para manifestar aos dirigentes da TELEHELP minha satisfação com o trabalho que vocês realizam em benefício das pessoas que, como eu, querem lutar até o fim da jornada por sua independência e segurança. O “Cartão de Emergência” que nos foi enviado no final do mês passado veio completar nossa tranquilidade, tenham certeza disto. Vocês, realmente participam da grande falange do bem no seio da humanidade.*

*Parabéns, mil vezes, a cada um e a todos que aí trabalham. Eterna gratidão e cordiais saudações.*

*Com carinho, Thereza O. P. Moretto*

# ATIVIDADE FÍSICA PARA A MELHOR IDADE



O sedentarismo é o estilo de vida que traz os maiores problemas no envelhecimento. Entretanto, um programa eficiente de atividade física na melhor idade exige cuidados específicos, como uma boa avaliação e acompanhamento profissional

Atualmente, a ciência tem contribuído para controlar e tratar inúmeras doenças sérias e também retardar o envelhecimento. Aliado a isso, há a melhora nas condições gerais de vida na maioria dos países em desenvolvimento, como o Brasil. Juntos esses fatores agem como protagonistas do crescimento da expectativa de vida, da capacidade funcional e da autonomia na melhor idade.

Por outro lado, o sedentarismo e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento. De acordo com Maurício Montelli, pós-graduado em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento, as principais causas da incapacidade são as doenças crônicas, incluindo as sequelas dos acidentes vasculares encefálicos, as fraturas, as doenças reumáticas e as cardiovasculares.

*Maurício Montelli, pós-graduado em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento.*

“O sedentarismo é o estilo de vida que traz os maiores problemas no envelhecimento”, destaca Maurício. Por esta razão, os especialistas enfatizam cada vez mais a necessidade da atividade física, em qualquer idade.

Mas quais os objetivos de um programa de exercícios físicos para a melhor idade? Segundo Maurício Montelli, há um consenso que estes devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes decorrentes do processo de envelhecimento.

Desta forma, os programas devem almejar a melhora da flexibilidade, força, coordenação e velocidade, a elevação dos níveis de resistência e a manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis. Para que tais objetivos sejam atingidos, os exercícios físicos sejam eles aeróbios, de força ou flexibilidade, devem ser prescritos corretamente dentro de recomendações científicas e atualizadas.

“Esses aspectos irão influenciar na melhoria da qualidade de vida e poderão atenuar os efeitos da diminuição do nível de aptidão física na realização de atividades diárias e na manutenção de um maior grau de independência”, afirma Maurício.

Maurício explica que no programa de exercícios para idosos devem estar incluídos o treino da força muscular, da mobilidade articular e da resistência. “A preocupação quanto a essas variáveis é em decorrência da notável diminuição da força muscular após os 60 anos de idade, do mesmo modo, a flexibilidade e a resistência diminuem com a idade. Sabe-se, porém, que esta perda é maior quando os indivíduos não fazem qualquer atividade física. Mesmo assim, ainda que se verifique uma redução da capacidade de trabalho com o avanço da idade, a atividade física pode contrabalançar estas alterações”, diz.

Entretanto, Maurício alerta que é necessário adotar certos cuidados para que a realização da atividade física não produza efeitos potencialmente prejudiciais aos praticantes.

Para evitar isso, Maurício explica que é fundamental uma avaliação física voltada especificamente para a melhor idade, como as medições de força, flexibilidade, resistência cardiorespiratória, aptidão motora (equilíbrio, tempo de reação e tempo de movimento) e composição corporal.

“Após a realização da avaliação física com caráter diagnóstico, se faz necessária a adoção de outros cuidados que auxiliarão a prática dos exercícios”, acrescenta Maurício, que lista os principais:

**1** Privilegiar a prática de atividades físicas em dias alternados durante a semana. O praticante idoso apresenta um processo de recuperação fisiológica pós-exercício mais lento, que dificulta a completa restauração das fontes energéticas entre sessões separadas por curtos intervalos de tempo.

**2** O envelhecimento acarreta diminuições significativas nas sensações de visão, audição e equilíbrio. Por estes motivos, esporte em que existe alto risco de contato físico ou contato com obstáculos estacionários são desaconselhados.

**3** O idoso apresenta seu sistema ósseo geralmente em estágio degenerativo, não se recomenda a prática de exercícios que exigem um alto senso de equilíbrio, pois as possíveis quedas poderão acarretar lesões músculo-esqueléticas.

**4** O idoso geralmente apresenta baixa tolerância física às condições ambientais extremas. Em virtude disto, aconselha-se a prática regular de atividades nos horários em que a temperatura se apresenta moderada, tais como no início da manhã, nos fins de tarde ou durante a noite. Ambientes extremamente quentes podem levar ao aumento significativo da frequência cardíaca, sobrecarregando o coração, além de ocasionarem desidratação e até mesmo câibras induzidas pelo calor.

**5** Caso o praticante esteja fazendo uso de algum medicamento é imprescindível que o profissional de Educação Física registre, com detalhes, o número e o horário que tais substâncias são utilizadas, pois as alterações orgânicas proporcionadas pelos exercícios integradas às alterações proporcionadas pelos medicamentos podem produzir sérios efeitos colaterais.

**6** Se no programa de atividades físicas aparecem exercícios com pesos, as amplitudes dos movimentos precisam ser cuidadosamente adaptadas para cada caso específico. As pessoas idosas geralmente apresentam processos articulares em estágio degenerativo, impedindo grandes amplitudes de movimento.

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Entre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos pode trazer à saúde dos idosos, Maurício cita a diminuição da ansiedade, o combate à obesidade, a prevenção contra o surgimento de diabetes, a melhora da capacidade aeróbica e a coordenação motora, a redução dos riscos da osteoporose, aumento da força muscular, maior energia, equilíbrio e flexibilidade ao corpo. Também ganham destaque o fortalecimento dos músculos, reduzindo assim dores provenientes de doenças como artrite, bursite, tendinite, artrose e doenças da coluna e, ainda, a diminuição dos riscos de vir a desenvolver doenças cardiovasculares e melhora na agilidade e a velocidade ao andar, diminuindo quedas e fraturas.

“Grande parte das perdas funcionais, biológicas, sociais e psicológicas que ocorrem no processo de envelhecimento podem ser recuperadas ou amenizadas através de exercícios físicos, que têm vital importância na manutenção da saúde geral e na melhoria da qualidade de vida na melhor idade”, afirma Maurício Montelli.



Foto Rafael Cañas

## GOLPE DO TELEFONE

### Os idosos são as principais vítimas

Desde o início deste ano, a Polícia Militar registra uma média de dez chamadas por dia sobre falsos acidentes e sequestros, os chamados golpes do telefone, e em cerca de 90% dos casos os policiais conseguem auxiliar as pessoas que pedem ajuda acreditando que familiares próximos estão nas mãos de criminosos. Porém, há golpes que dão certo e as principais vítimas nesses casos são os idosos, que muitas vezes ficam com vergonha de relatar e registrar o crime por receio de recriações da família pela ingenuidade. Segundo notícias divulgadas na imprensa, a Polícia Civil trabalha com a possibilidade dos criminosos terem acesso a algum banco de dados da área de saúde com contatos de pessoas idosas.

## DICA DE SAÚDE

### Hidrate-se!

Na melhor idade, o corpo tem pouco mais de 50% de água, ou seja, quem já passou dos 60 anos tem menor reserva líquida. Além disso, os idosos também percebem menos a falta de água no corpo e o resultado disso é que se desidratam com mais facilidade e rapidez. E a desidratação afeta todo o organismo, podendo causar confusão mental, queda de pressão arterial, dor no peito e aumento dos batimentos cardíacos. Para evitar esse processo de desidratação, uma dica é criar o hábito de beber água e outros líquidos regularmente, de preferência a cada duas horas, independentemente da estar com sede ou não.



# VITALIDADE

## E INDEPENDÊNCIA AOS 98 ANOS

Em um charmoso sobrado na Vila Mariana, em São Paulo, D. Carmen Batalha está cuidadosamente arrumada e também animada para contar as histórias de quem acumula experiências há quase um século. A primeira coisa que chama atenção é a memória prodigiosa para lembrar nomes e casos ocorridos ainda no início da vida profissional como professora, na década de 30. Aos 98 anos, não escapam das lembranças de D. Carmem os nomes dos amigos e histórias de outros tempos.

Mas embora se defina como saudosista e tenha prazer em relatar passagens de seu passado e de seu companheiro de muitas décadas, já falecido há alguns anos, D. Carmem também gosta de falar do presente e, neste caso, o assunto predileto são os quatro netos, dois homens e duas mulheres, essas últimas mais próximas pela cumplicidade feminina, uma passa o dia com ela todos os domingos, a outra liga religiosamente todas as manhãs.

É foi justamente a neta caçula, Camila, que presenteou D. Carmem com o serviço Telehelp anos atrás, depois de ver um anúncio em uma revista. Desde então, está sempre com o aparelho em seu braço. "Já tive que trocar a pulseira, pois ficou gasta de tanto uso", relata. "Eu me sinto segura com ele", acrescenta.

Recentemente, D. Carmem comprovou a utilidade do seu Telehelp após uma queda em seu quarto, quando acionou a Central de Atendimento pelo botão de emergência. A Central localizou justamente a neta caçula para prestar socorro. O acidente, felizmente, não causou nenhum problema mais sério. E ao olhar pela casa é realmente impressionante que os relatos de queda sejam tão poucos.

Há mais de 50 anos na casa, D. Carmem hoje lida com a mesma escada sinuosa para chegar até o quarto e o banheiro, na qual sobe e desce sozinha, com uma independência admirável. Desde a queda no quarto, conta com a filha Lucia por perto, mãe da neta caçula, que foi morar junto para ajudá-la.

A independência e a vitalidade parecem ser uma constante em sua vida. Quando a neta caçula nasceu, D. Carmem já estava com 70 anos e não hesitava um minuto em pegar o carro à noite e dirigir até Santo André simplesmente porque a neta não queria dormir. "Logo que nasceu eu acostumei ela a dormir no colo e depois que voltei para minha casa ela sentia falta, e eu pegava o carro e saía a hora que fosse para fazer ela dormir, ela foi muito mimada", diverte-se. Hoje é a vez da neta (e todos os outros) mimá-la, o que emociona D. Carmem. "Eu sou muito amada, e a vida é boa assim".

# A EUROPA SEM PASSAPORTE



O interior de Santa Catarina guarda alguns pedacinhos da Europa no Brasil. A pequena Pomerode, com apenas 28 mil habitantes, é considerada a cidade mais alemã do país, e nela é fácil se esquecer que ainda estamos em território nacional. Sem necessidade de passaporte, é possível constatar a preservação das tradições dos imigrantes alemães que desembarcaram na região há cerca de 180 anos.

Localizada na região conhecida como "Vale Europeu", os habitantes de Pomerode fazem questão de manter os costumes de seus antepassados, a maioria vindo da Pomerânia, região norte da Alemanha, seja no estilo das construções, nas comidas e também com o uso do idioma alemão.

Outra herança mantida em Pomerode é o artesanato, especialmente a técnica de pintura chamada de Bauernmalerei, que consiste na pintura de flores campestres com pinceladas no formato de vírgulas, muito usado antigamente pelos alemães em móveis de madeira maciça. Anualmente, no mês de janeiro, a Festa Pomerana atrai turistas de todo país, que desembarcam na região para conhecer um pouco da cultura alemã bem preservada em pleno interior brasileiro. Mais informações sobre as atrações turísticas e opções de hospedagem na cidade podem ser obtidas pelo site [www.pomerode.sc.gov.br](http://www.pomerode.sc.gov.br).

## CULINÁRIA

### RECEITA DE INVERNO

Para se aquecer nas baixas temperaturas do inverno nada melhor que uma nutritiva e saborosa sopa. Esta edição de julho resgata, então, uma tradicionalíssima receita italiana, a Pasta e Fagioli.

#### PASTA E FAGIOLI

##### Ingredientes

- 3 cebolas picadas
- 2 batatas picadas
- 2 dentes de alho
- 5 tomates sem pele e sem semente
- 2 galhos de salsa
- 1 cenoura em cubos
- 1 couro de bacon e uma casca de parmesão
- 2,5 kg de feijão fresco (fava)
- 1 ramo de alecrim, salsa e 3 folhas de louro

##### Modo de preparo

Refogar no azeite todos os ingredientes acima, adicionar água em seguida e cozinhar até que tudo esteja macio. Separar uma boa porção de grãos para ficarem inteiros. Bater e coar toda a sopa, tirando o alecrim, o couro de



bacon e a casca do parmesão. Voltar ao fogo e juntar os grãos de feijão e algum macarrão para cozinhar. Se necessário juntar mais água para deixar a sopa na consistência certa.