

**tele help**

Sempre com você

# JORNAL atividade

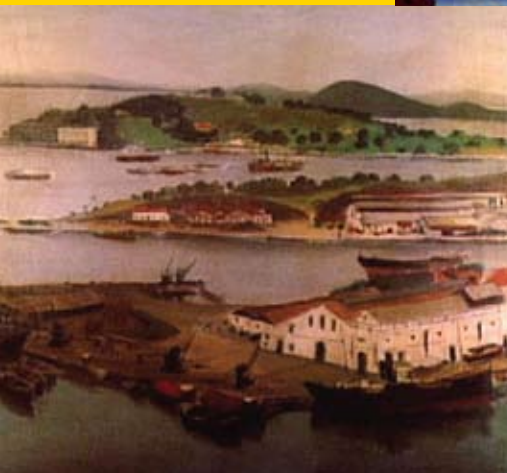
Uma publicação da TeleHelp sobre saúde, bem-estar, variedades e informação

abril/08 | ano 1 | número 4



## CRIE A SUA ROTINA DE EXERCÍCIOS

Atividade física  
é fundamental  
para o bom  
envelhecimento



### ARTISTAS QUE GOSTAMOS

Um pouquinho sobre dois  
artistas de ontem e de hoje



### HISTÓRIA

Em 1949 foi criada a OTAN  
em oposição aos socialistas



### CARROS

Karmann-Ghia: um carro que  
marcou as décadas de 60 e 70

# CASOS REAIS

*A história contada por quem a viveu*

**Cliente:** SRA E.C.F.V.

**Hora:** 13h44

**Operadora:** Iris

Recebemos o sinal de emergência e imediatamente ligamos para a cliente para verificar a razão do acionamento da TeleHelp. A cliente, ao atender o telefone, informou que não estava se sentindo bem e após contato do médico TeleHelp com a cliente acionamos o nosso serviço de Ambulância. O porteiro do prédio da cliente abriu a porta do apartamento da usuária TeleHelp que foi removida para o hospital.

A filha da cliente TeleHelp, que estava em outra cidade, ao ser informada de que sua mãe ha-

via sido removida para o hospital se direcionou no ato até lá para encontrá-la.

**E-mail da Sra M.V.T.S., filha da cliente E.C.F.V.**

Olá! Agradeço à TeleHelp pelo atendimento feito à minha mãe. Se não fossem vocês, hoje ela não estaria mais entre nós. Obrigada, mas obrigada mesmo de coração. Um abraço.

## 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 59 anos

**E**m 4 de abril de 1949 foi criada a OTAN - Organização do Tratado do Atlântico Norte, uma organização internacional de colaboração militar concebida durante a Guerra Fria, com o objetivo de constituir uma frente contra o socialismo. Os Estados signatários do Tratado contraíram uma obrigação de auxílio mútuo em caso de ataque a qualquer dos países-membros, que são Alemanha, Bélgica, Canadá, Dinamarca, Espanha, EUA, França, Grécia, Países Baixos, Islândia, Itália, Luxemburgo, Noruega, Portugal, Reino Unido, Turquia, Hungria, Polônia, República Checa, Bulgária, Estônia, Letônia, Lituânia, Romênia, Eslováquia e Eslovênia. ■

## CARROS DE VERDADE

### O charmoso Karmann-Ghia

**A**década de 1950 representou um marco na história automobilística. Foi época de expansão e de crescimento de uma nova categoria de veículos, sobretudo quanto ao aspecto estético, até então dominado por modelos grandes e robustos. A Volkswagen queria fabricar um carro que tivesse esse novo apelo visual (além do seu já bem-sucedido Fusca). Foi então que os executivos da VW procuraram a Karmann. Porém, o projeto inicial realizado



## DICAS TELEHELP

### PROMOÇÃO CLIENTE RECOMENDA CLIENTE



Indique um cliente e ganhe uma mensalidade. Sempre que você, cliente TeleHelp, indicar alguém que venha a contratar o nosso serviço, você ganha uma mensalidade. Para isso, avise às pessoas que você indicar à TeleHelp

para que forneçam o seu nome, quando entrarem em contato solicitando o serviço, para que possamos identificar sua indicação. Indique e fale para seus amigos ligarem agora mesmo para TeleHelp no (11) 3585-2000.

pela Karmann não agradou muito aos executivos da VW. Foi então que Luigi Segre, responsável pelo renomado carroziera italiano Ghia, apresentou a Wilhelm Karmann um desenho recusado pela Chrysler. Aprovado por

Heinrich Nordhoff, então presidente da VW, em 1955, o primeiro Volkswagen Karmann-Ghia deixou a linha de montagem em Osnabruck como modelo 1956. No Brasil, surgiu em 1962, deixando de ser fabricado em 1972. ■



# Manter-se ativo é vital para o envelhecimento saudável

*Quebre o ciclo de inatividade e desenvolva um bom plano de atividades físicas*

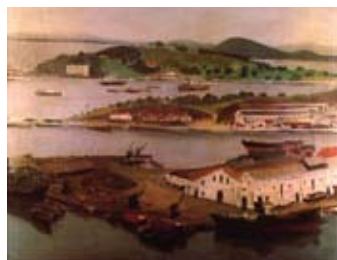


**P**esquisas dos últimos 20 anos mostram que atividades físicas regulares são importantes para um envelhecimento saudável. Exercícios podem prevenir ou controlar muitos problemas de saúde, reduzir as dores, melhorar a qualidade do sono, proteger contra quedas e promover uma sensação de bem-estar. Todo idoso, independente de suas capacidades e desafios, pode colher benefícios de um programa de exercícios individualizado. A falta de exercícios pode piorar, e até causar, doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas, artrites, hipertensão e depressão. Exercícios físicos são tão importantes que a Surgeon General (equivalente ao Ministério da Saúde no Brasil) recomendou que cada indivíduo praticasse pelo menos 30 minutos de atividades físicas regulares, pelo menos cinco dias por semana. Não parece muito, mas mesmo assim, muitas pessoas não fazem isso. À medida que as pessoas envelhecem, estados clínicos crônicos fazem com que se preocupem achando que vão se machucar ao praticar os exercícios, além das dores, ou o medo delas, que normalmente fazem com que as pessoas se afastem de um estilo de vida ativo.

É aí que o ciclo se estabelece: à medida que nos tornamos menos ativos, perdemos o tônus muscular, não conseguimos respirar tão bem e estamos geralmente mais cansados, tudo isso levando a uma queda nas atividades físicas. A coisa mais importante que você pode fazer é quebrar este ciclo de declínio e mover-se. Pessoas debilitadas ou com deficiências físicas têm mais a ganhar e nunca é tarde para começar. Uma dica? Treinamento de equilíbrio. Focar nesse problema, que é muito comum à medida que envelhecemos e nos faz perder força muscular e sensação nos pés, pode ser muito bom. Aulas e sessões de instrução de treinamento de equilíbrio podem impedir quedas e aumentar a confiança para se exercitar. Os mesmos estudos garantem que nos sentimos melhor, tanto fisicamente quanto emocionalmente, após praticar exercícios físicos, além de trazer paz de espírito e melhorar a memória. Mas atenção: algumas condições físicas e doenças podem transformar certos exercícios em um perigo para alguns indivíduos. Converse com seu médico. Ele vai lhe indicar a melhor atividade de acordo com sua condição. **a**

ARTISTAS QUE GOSTAMOS: ONTEM E HOJE

**G**iuseppe Gianinni Pancetti (Campinas, 1902-1958). Pintor. Em 1919, ingressa na marinha mercante italiana e viaja por três meses pelo Mediterrâneo. Em 1920, volta para o Brasil. Em 1921, em São Paulo, trabalha na Oficina Beppe, especializada em decoração de pintura de parede, como cartazista, pintor de parede e auxiliar do pintor Adolfo Fonzari. Em 1925, servindo no encouraçado Minas Gerais, pinta suas primeiras obras. Sua obra é composta por paisagens, retratos, auto-retratos, naturezas-mortas e marinhas. Inicialmente elaboradas de forma analítica e complexa, com o tempo tornam-se mais limpas e, por fim, beiram a abstração, reduzidas à areia, à luz e ao mar. ■



Oficinas, 1940

**R**ubens Gerchman (RJ, 1942-2008). Pintor, desenhista, gravador, escultor. Começou a ganhar destaque na década de 1960, quando fez sua primeira mostra na galeria carioca Vila Rica. Logo, passou a ser um dos ícones da vanguarda carioca. Em suas obras, retratava as metrópoles e cenas do cotidiano. Era comum em seus quadros imagens de jogadores de futebol, concursos de misses e novelas. Foi o mentor da mostra *Tropicália*, junto a Lygia Clark e Hélio Oiticica, dando origem a um novo movimento artístico em que a arte e o pop se fundiam. Mais tarde, criou a capa do famoso disco homônimo. Morreu em janeiro deste ano, em decorrência de um tipo raro de câncer. ■



Gerson - Canhotinha de ouro, 1997

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**

\*\*Disponível para o Plano TeleHelp Doctor \*\*\* Disponível para o Plano TeleHelp Home