

**tele help**

Sempre com você

# JORNAL Atividade

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

EDIÇÃO DE  
1 ANO

julho/08 | ano 2 | número 5

## MEDICAMENTOS

O seu bem-estar  
depende muito  
de seu bom uso



### ARTISTAS QUE GOSTAMOS

Um pouquinho sobre dois  
artistas de ontem e de hoje

### SAUDADE

Em 1980 se extinguiu  
a TV Tupi de São Paulo

### O RÁDIO

Indispensável na era dourada  
dos anos 50 até a fase digital

# CASOS REAIS

*A história contada por quem a viveu*

**Cliente:** SRA D. T. R.

**Hora:** 7h42

**Operadora:** Iris

Recebemos o sinal de emergência e imediatamente ligamos para a cliente para verificar a razão do acionamento da TeleHelp. Ao atender o telefone, a usuária informou que havia caído e não conseguia se levantar. Prontamente acionamos os contatos de emergência da cliente. No entanto, todos estavam fora da cidade onde ela reside. Como não havia ninguém para abrir a porta para os médicos da TeleHelp, foi acionado o Resgate do Corpo de Bombeiros, que chegou ao local. Como a porta estava trancada, pediu-se

permissão ao vizinho da cliente para que usassem a sua casa como ponto de acesso. Com a devida permissão, o Resgate, pela sacada, fez um corte no vidro, possibilitando a entrada no apartamento da usuária TeleHelp.

O Resgate prestou o atendimento emergencial evitando o agravamento da situação e a necessidade de internação, graças ao rápido acionamento de ajuda.

## 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 28 anos

**E**m 18 de julho de 1980 deixava de existir a TV Tupi de São Paulo, canal 3, que foi a primeira emissora de televisão do Brasil, fundada em 1950 por Assis Chateaubriand. O canal ficou famoso nos anos dourados, através de suas novelas, humorísticos e telejornal. Alguns programas da Tupi se tornaram campeões de audiência e permanência no ar: Alô Doçura, Sítio do Picapau Amarelo, O Céu é o Limite, Clube dos Artistas e o famoso Telejornal Repórter Esso. A telenovela, hoje indispensável nos lares brasileiros, foi uma invenção da TV Tupi. A saudosa emissora paulistana ficou 30 anos no ar e acabou devido a problemas financeiros. ■

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

## O RÁDIO NO BRASIL

**C**armem Miranda, Silvio Caldas, Noel Rosa, Moreira da Silva, Ciro Monteiro, Francisco Alves, Orlando Silva, Emilinha Borba, Marlene... Esses nomes estão intimamente ligados à história do Rádio no Brasil. A primeira transmissão de Rádio no país ocorreu no dia 7 de se-



*Emilinha Borba em 1953: Rainha do Rádio*

tembro de 1922. Foi um grande acontecimento. O público ouviu o discurso do Presidente Epitácio Pessoa e a ópera O Guarani, transmitida diretamente do Teatro Municipal. Mas sem dúvida, o Rádio marcou profundamente a história da vida artística brasileira, inaugurando tendências e fazendo escola. Muitos programas de

Rádio foram precursores de programas televisivos, como jornalísticos e novelas. Do Rádio também surgiram os primeiros ídolos e comunicadores, além de narradores esportivos, muitos deles em atividade até hoje. Com o passar dos anos e a escalada da tecnologia, surgiu o Rádio Digital, que mudou o jeito de ouvir Rádio: as rádios AM chegaram a um patamar de qualidade de som de FM e estas com qualidade de CD. Tudo isso para continuarmos a ouvir tudo aquilo de que gostamos: notícias, música, esportes e variedades. ■



# Tomar medicamentos da maneira que foram prescritos melhora seu bem-estar e habilidade para viver com independência

*O uso seguro de seus medicamentos certamente é um dos elementos-chave para boa saúde*



**T**odos os medicamentos têm uma parte importante na saúde da maioria dos idosos. Eles ajudam a controlar várias doenças e condições físicas, como a artrite, diabetes, pressão sanguínea alta e doenças cardíacas. Existem dois tipos de medicamentos: sob prescrição (que só podem ser tomados sob supervisão médica) e medicamentos de venda livre, que não necessitam de prescrição médica. Ambos precisam ser utilizados de maneira adequada. Um paciente pode ter uma combinação de condições e doenças que requer vários medicamentos diferentes. Quanto maiores as condições e medicamentos envolvidos, maior o cuidado necessário. É importante seguir cuidadosamente as prescrições

de sua receita e da bula (frequência de dosagem, duração do tratamento, armazenamento adequado, consumo com ou sem comida, etc.) para garantir os melhores resultados e minimizar os riscos de efeitos adversos. Você sabia que, à medida que envelhecemos, nosso corpo reage aos medicamentos de maneiras diferentes? Por exemplo, leva mais tempo para que substâncias sejam eliminadas de nosso corpo do que quando éramos mais jovens. Portanto, precisamos tomar uma dosagem menor do medicamento. Os efeitos colaterais de alguns medicamentos podem se tornar mais sérios. Superdosagem, uma preocupação com pacientes idosos, pode pôr a vida em risco, levando à confusão, tonturas, quedas, demência e até à morte. ■

## O uso correto dos medicamentos

O que você pode ou não fazer:

### VOCE DEVE:

- Certifique-se que está tomando todos os remédios que lhe foram prescritos.
- Discipline-se para se lembrar quais medicamentos tomou e quando deve tomá-los, ou utilizar um estojo que ajude a organizar e separar os medicamentos de acordo com a dosagem diária/semanal.
- Beba um copo de água cheio quando for tomar pilulas ou cápsulas. Sempre faça isso de pé ou sentado, mas nunca deitado.
- Mastigue bem pilulas mastigáveis e engula-as com um copo de água.
- Agite frascos de medicamentos líquidos antes de tomá-los.
- Compre todos os medicamentos da mesma farmácia, para que o farmacêutico possa impedir qualquer interação medicamentosa.
- Relate quaisquer sintomas para seu médico, que pode ajudar a decidir se os sintomas são causados pelo remédio e se deve parar de tomá-lo.

### VOCE NÃO DEVE:

- Tomar uma dosagem acima ou abaixo da prescrita em sua receita, a menos que recomendado pelo seu médico.
- Parar de tomar um medicamento repentinamente sem consultar seu médico, mesmo que você esteja se sentindo melhor.
- Misturar álcool com medicamentos, a menos que seu médico aprove. Muitos remédios reagem negativamente quando combinados com álcool.
- Tomar medicamentos prescritos para outra pessoa e vice-versa.
- Guardar medicamentos antigos ou fora da data de validade.
- Ignorar os efeitos colaterais - ligue para seu médico!

### CUIDADO COM A SUPERDOSAGEM:

Superdosagem, que é uma grande preocupação com pacientes idosos, podem ocorrer se alguém não para de tomar o medicamento quando prescrito pelo médico, toma medicamentos de outras pessoas, toma o medicamento acima da dose recomendada ou toma vários medicamentos diferentes que têm efeitos semelhantes. Nunca faça isso!

**ARTISTAS QUE GOSTAMOS: ONTEM E HOJE**

**A**lberto da Veiga Guignard (Nova Friburgo, 1896-1962). Pintor, professor, desenhista, ilustrador e gravador. Muda-se com a família para a Europa em 1907. Retorna para o Rio de Janeiro em 1929 e se integra ao cenário cultural por meio do contato com Ismael Nery. No ano seguinte, instala ateliê no Jardim Botânico, que retrata em várias obras. Participa do Salão Revolucionário de 1931 e é destacado por Mário de Andrade como uma das revelações da mostra. Sua produção compreende paisagens, retratos, pinturas de gênero e de temática religiosa.



Sabará, 1961



Lizard 5, 1989

**T**unga (Palmares, PE 1952-). Escultor, desenhista, artista performático, cujo verdadeiro nome é Antônio José de Barros de Carvalho e Melo Mourão. Muda-se para o Rio de Janeiro onde, em 1974, conclui o curso de Arquitetura e Urbanismo na Universidade Santa Úrsula. Em 1990, recebe o Prêmio Brasília de Artes Plásticas e, em 1991, o Prêmio Mário Pedrosa da ABCA pela obra Preliminares do Palíndromo Incesto. Para realizar seu trabalho, investiga áreas do conhecimento como Literatura, Filosofia, Psicanálise, Teatro, além das ciências exatas e biológicas. Já teve obras expostas em outros países, como em Nova Iorque e em Paris.

**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