

COLUNA

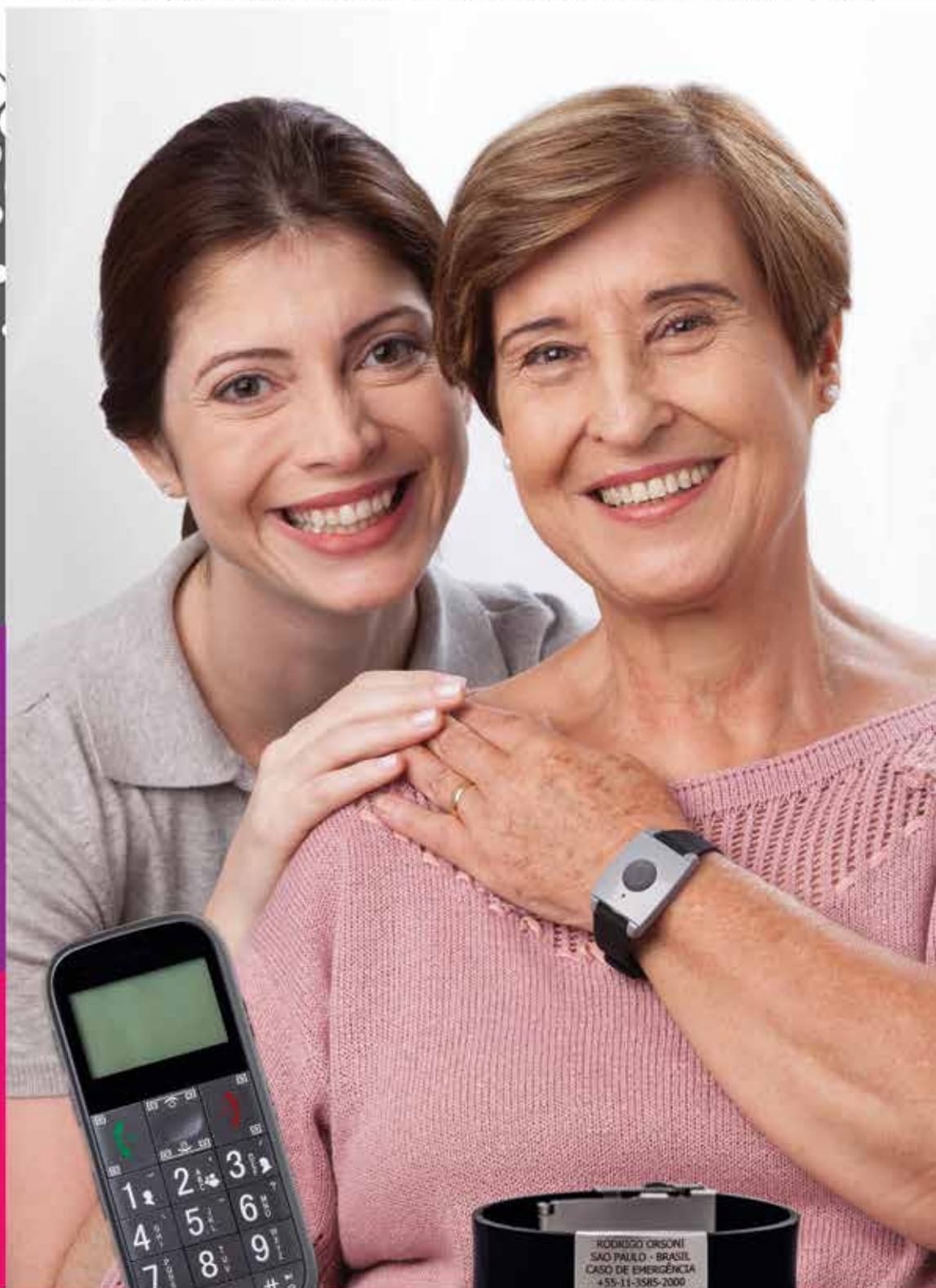
Cuidados com
a alimentação

CARNAVAL

Histórias
dos grandes
mestres

VERÃO

Hidrate-se
corretamente!



Nº **31**

**MAIS TECNOLOGIA
MAIS SEGURANÇA**

CONHEÇA OS NOVOS PRODUTOS E SERVIÇOS DA TELEHELP

O ANO COMEÇA COM BOAS NOTÍCIAS

Como é bom começar o ano trazendo boas notícias e novidades para todos que integram a grande família da Telehelp. Esta primeira edição de 2014 do jornal Atividade traz informações sobre alguns lançamentos de produtos e serviços, que podem agregar ainda mais segurança para aqueles que querem viver com independência em suas próprias casas.

Em 2006, a Telehelp foi pioneira ao trazer para o Brasil o serviço de teleassistência, introduzindo no mercado nacional um conceito completamente novo de proteção à pessoa. Desde o princípio, a Telehelp buscou o que havia de mais moderno no mundo, em termos de tecnologia, para oferecer o serviço que conecta os clientes a uma Central de Atendimento 24 horas, tudo por meio de um simples botão de emergência, fácil de usar e à prova d'água. Esta mesma filosofia de buscar inovação e excelência tecnológica permeia também os novos produtos e serviços da empresa.

Com o botão de emergência, muitas pessoas que buscavam uma maneira de continuarem a viver com segurança e independentes em suas residências, proporcionando também tranquilidade aos familiares, encontraram a alternativa ideal. Agora, os novos serviços e produtos da Telehelp vão ampliar as possibilidades de prevenção de riscos e agregar ainda mais segurança ao dia-a-dia. Hoje, a Telehelp está presente em todos os Estados brasileiros, em centenas de cidades. Não há barreiras geográficas para nosso atendimento.

Celular com telas grandes, botão de emergência e serviço de localização pessoal, Telehelp Vídeo, Telehelp ID – pulseira de identificação, equipamento para detectar vazamento de gás de cozinha, fumaça e fogo, Prontuário Eletrônico. Descubra nesta edição como esses novos produtos e serviços podem ajudar você a viver com mais segurança.

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*



ALIMENTAÇÃO

O ato de comer não reflete apenas um desejo pessoal de saciar a fome, existem outros motivos pelo qual realizamos tal tarefa. Fatores culturais, econômicos, sociais, regionais, afetivos e nutricionais explicam o porquê comemos e estes regram o que comemos.

A cultura em geral oferece a comida típica no nosso cardápio podendo existir variações regionais. Fatores que dizem quais tipos de comida ingerimos.

Quando a pergunta é porque e para que comemos, temos que mudar o foco das questões sociais para os fatores biológicos. A necessidade de comer vem devido às funções do nosso corpo de manter sua homeostase. O suprimento energético do corpo deve ser renovado todos os dias, por isso comemos.

Sendo assim a quantidade e a qualidade dos alimentos são também determinantes. Comer muito ou comer pouco pode resultar em alguns problemas de saúde como desnutrição, obesidade, falta de algum nutriente e anemia.

O certo seria que cada pessoa tivesse seu controle de taxas de gastos energéticos e acompanhamento nutricional, para que nossa alimentação seja condizente com nossas necessidades corporais.

Visando ter uma alimentação saudável existem alguns passos que podem nos auxiliar, faça pelo menos três refeições ao dia (café da manhã, almoço, janta e lanches leves entre as principais refeições) e jamais pule uma refeição. Inclua diariamente porções dos grupos dos cereais e tubérculos, coma diariamente porções de legumes, verduras e frutas. Coma arroz com feijão pelo menos cinco vezes por semana. Inclua porções de leite e seus derivados assim como porções de carne – aos vegetarianos procurar outras fontes de proteínas vitaminas e minerais. Reduza ao máximo o consumo de alimentos gordurosos e óleos vegetais. Evite produtos industrializados, diminua a quantidade do sal e beba pelo menos dois litros de água por dia e, para ter uma vida mais saudável, pratique exercícios físicos, no mínimo trinta minutos diários.

E você, o que comeu hoje?

Ana Paula Lino – ABG343
Gerontóloga da Telehelp

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 4002-1128
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br
Blog: www.blogatividade.com.br

 /TelehelpOficial

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Fotos: acervo Telehelp

Impressão: Indusplan

Tiragem: 6.000 exemplares



HISTÓRIAS DOS GRANDES MESTRES

Este ano, o Carnaval será celebrado na primeira semana de março, com o feriado no dia 4. Nos últimos anos, a grande festa nacional tem resgatado com força as tradições dos blocos de rua e dos bailes de salão, e não somente nas grandes capitais, como Rio de Janeiro e São Paulo. Neste resgate pelas festas de “antigamente”, há muitos bailes de Carnaval voltados exclusivamente para a terceira idade, organizados por clubes privados, prefeitura ou entidades como o SESC, presente em todo o país. Para aqueles que querem passar um Carnaval diferente este ano, vale a pena conferir a programação dos clubes da cidade e consultar os sites oficiais do município e do SESC, por exemplo.

Aqueles que já viveram muitos carnavais, e dançar mais um não está nos planos, podem aproveitar o clima festivo para descobrir a história de grandes mestres nacionais do samba – por meio de livros e filmes. Uma das opções é *Adoniram, uma Biografia* (Celso de Campos Jr., editora Globo), publicação de quase 700 páginas lançada em 2010, no centenário do compositor paulista Adoniram Barbosa, autor de um dos maiores clássicos populares do Brasil, *Trem das Onze*, gravada no início dos anos 50. Outro livro disponível sobre o cantor é *Adoniram Barbosa – O Poeta da Cidade* (Francisco Rosa, Editora Ateliê Intelectual).

Noel Rosa talvez seja um dos que mais inspiraram os escritores, pois são vários os livros publicados sobre a história do cantor carioca. Apesar de ter vivido apenas 26 anos (morreu em 1937), Noel deixou uma grande obra e é considerado por muitos como um dos princi-

pais compositores brasileiros. Além disso, viveu intensamente na boemia carioca, e suas façanhas já renderam filmes também. A biografia mais famosa é a dos escritores João Máximo e Carlos Didier, chamada *Noel Rosa: Uma Biografia* (Editora UNB, 1990). O livro não costuma estar disponível em grandes livrarias, mas pode ser encontrado em sebos on-line, como o Estante Virtual (www.estantevirtual.com.br). Contudo, há outros títulos disponíveis sobre o autor, como *Noel Rosa – Poeta da Vila, Cronista do Brasil* (Luiz Ricardo Leitão); *Noel Rosa, o Poeta do Samba e da Cidade* (André Diniz); *Noel Rosa, o Humor na Canção* (Mayra Pinto); *No Tempo de Noel Rosa - O Nascimento do Samba* (Almirante) e *o Jovem Noel Rosa* (Guca Domenico).

Outro carioca da gema que estabeleceu seu nome como um dos maiores da música popular brasileira é o compositor, poeta e sambista Cartola, morto em 1980, e com uma vida cheia de altos e baixos. Começou a fazer sucesso nos anos 30 e foi parceiro também de Noel Rosa, com quem compôs *Tenho Um Novo Amor*, interpretada por Carmem Miranda. Cartola passou a maior parte da sua vida no morro da Mangueira e apesar do sucesso musical tinha outros trabalhos para sobreviver, como vigia em Ipanema. Há duas biografias sobre o músico – *Cartola: Os Tempos Idos* (Arthur de Oliveira Filho, Editora Gruphus, 2003) e *Cartola: semente de amor sei que sou, desde nascença* (Arley Pereira, Edições SESC, 2008), ambos esgotados nas editoras, mas disponível em sebos. Quem preferir, pode assistir ao documentário *Cartola – Música para os Olhos*, disponível em DVD nas livrarias.



MAIS SEGURANÇA COM AJUDA DA TECNOLOGIA

A união de equipamentos e produtos inovadores com serviços realizados por uma equipe bem treinada permite a Telehelp oferecer mais alternativas para aqueles que querem viver com independência e segurança dentro de suas próprias residências. Itens como vigilância por câmeras, detectores de gás e fumaça, celular com localizador pessoal e prontuário eletrônico acabam de entrar no portfólio da empresa e estão sendo comercializados em todo o país.

Em 2006, quando iniciou no Brasil a comercialização do Botão de Emergência, a Telehelp introduziu no mercado nacional o conceito da teleassistência, que rapidamente conquistou o público, principalmente o de maior idade, que identificou no serviço a oportunidade de continuar vivendo de forma independente, porém, com muito mais segurança, em suas próprias residências. Hoje, o serviço de monitoramento à distância oferecido pela Telehelp tem entrado, inclusive, no plano de governo de algumas cidades, como Santos, que recentemente passou a oferecer o Botão de Emergência para os idosos em situação de risco cadastrados pela Prefeitura.

Com a consolidação do serviço de monitoramento à distância em todo o país, a Telehelp começou investir no desenvolvimento de novas ideias e serviços que pudessem agregar ainda mais segurança não somente aos idosos, mas para aqueles que moram sozinhos ou simplesmente querem ter opções para uma rotina com mais tranquilidade.

O portfólio novo de serviços está sendo apresentado em todo o Brasil agora no início de 2014. Há vários produtos que podem ser contratados em paralelo ou independente ao Botão de Emergência. Um deles é o Telehelp ID, que está disponível desde o final de 2013. Trata-se de uma pulseira, em várias cores e materiais para a escolha, na qual consta o nome completo da pessoa portadora e o número da Central de Atendimento 24 horas da Telehelp. Ela possibilita uma identificação rápida em caso de emergência na rua.

“Ela amplia o serviço oferecido pelo Cartão de Emergência da Telehelp, que as pessoas carregam na carteira ou na bolsa. Tivemos muitos casos de clientes que receberam ajuda por conta desta identificação, até mesmo dentro de um ônibus, após um desmaio, caso que foi relatado no próprio jornal Atividade”, explica José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente da Telehelp. “Por conta dessa facilidade para a identificação temos recebido muitos pedidos da pulseira para adolescentes e crianças também”, acrescenta.



Um dos serviços mais esperados e que mais demandaram tempo de implementação é o telefone celular que passa a ser comercializado pela Telehelp, projetado especialmente para o público da terceira idade. Com teclas grandes e de fácil utilização, o aparelho conta com um botão de emergência, que emite um sinal sonoro e um aviso para a Central de Atendimento 24 horas da Telehelp, que é capaz de localizar a pessoa a qualquer momento. Além do localizador pessoal, o telefone Telehelp-GPS, claro, faz e recebe ligações.

Outro serviço em lançamento é o Prontuário Eletrônico, por meio do qual médicos e enfermeiras podem ter acesso às informações básicas sobre a saúde da pessoa, caso ela seja levada a um hospital ou uma clínica. O acesso ao Prontuário Eletrônico é feito com o Cartão de Emergência que o usuário recebe ao contratar o serviço, nele estão contidos o nome e o telefone da Central de Atendimento 24 horas da Telehelp, além de login e senha que possibilitam o acesso ao prontuário pela Internet. “O acesso às informações por um profissional de saúde pode salvar uma vida, caso haja a necessidade de uma tomada de decisão imediata sobre algum procedimento de emergência. Pelo Prontuário Eletrônico, o médico poderá saber do histórico de saúde, medicação utilizada, intervenções cirúrgicas, entre outros dados”, revela o presidente da Telehelp.



A pulseira de identificação está disponível em vários materiais e cores. Ela proporciona identificação rápida em caso de emergência e a possibilidade de contar com a ajuda da Central de Atendimento 24h da Telehelp.

CAPA

Além destes serviços de uso pessoal, há novidades também para a segurança na residência. Uma delas é o Botão de Emergência Fixo, que pode ser instalado em locais estratégicos dentro da casa, complementando o botão de uso portátil, em forma de pulseira ou colar.



Também já estão em comercialização os equipamentos para detecção de gás de cozinha, fumaça e fogo. Caso haja vazamento de gás na residência ou fumaça no ambiente o sensor emite um aviso à Central de Atendimento 24 horas da Telehelp, que providencia ajuda no mesmo instante. Uma das vantagens deste equipamento é sua facilidade de instalação, pois não precisa de cabos, e é compatível com o painel da Telehelp.



A empresa também passa a oferecer agora o serviço de monitoramento por câmeras, no qual os clientes podem acessar em tempo real imagens de suas residências. O Telehelp Vídeo disponibiliza 30 dias de imagens em arquivo. "Este é um serviço que pode trazer tranquilidade para filhos com pais idosos e que estão em situação que precisam de



cuidados, ou para pais que querem acompanhar a rotina dos filhos quando estão ausentes de casa", diz José Carlos.

Todos os serviços são monitorados pela Central de Atendimento 24 da Telehelp, que comunica imediatamente as pessoas escolhidas pelo cliente em caso de emergência. Por telefone, a Atendente acompanha o atendimento à pessoa até a chegada da ajuda. No site da Telehelp – www.telehelp.com.br – é possível ouvir vários relatos verídicos de atendimento, com os quais fica fácil entender o funcionamento da Central. A maior parte dos serviços estão disponíveis para todo o Brasil e podem, também, ser contratados pelo próprio site da Telehelp.



www.telehelp.com.br

FÉ NA TECNOLOGIA

Pesquisa recente realizada em oito países de vários continentes pela Penn Schoen Berland (a pedido da Intel), incluindo Brasil e Estados Unidos, revelou a crença da população na tecnologia para melhorar a área da saúde – mais de 80% da população mundial está otimista com as inovações no segmento.

Para 57% do total de entrevistados em todo o mundo, os hospitais serão obsoletos no futuro, acreditando que a inovação tecnológica possibilitará desafogar os pontos de atendimento, além de reduzir os custos de ter que ver um médico pessoalmente para muitos dos tratamentos de saúde, liberando as pessoas das restrições convencionais de tempo e localização.

De acordo com a pesquisa, o maior desejo dos participantes é que a tecnologia possa proporcionar um tratamento mais personalizado, com base em seus próprios comportamentos. Do total, 72% dos entrevistados estão dispostos a ver um médico via videoconferência para consultas rotineiras. As tecnologias atuais, como as redes sociais e a videoconferência, também devem auxiliar na adoção novos comportamentos, segundo a pesquisa.

Alguns dados da pesquisa com relação aos brasileiros:

- 46% dos brasileiros entrevistados confiariam em um diagnóstico fornecido por seu médico via videoconferência.
- 72% dos brasileiros são receptivos às tecnologias de comunicação que os permitam se conectar remotamente com seus médicos.
- A inovação menos provável de ser incorporada pela população global é o uso de um robô para realizar cirurgias.
- Mais da metade dos entrevistados brasileiros (52%) confiaria em si mesmo para monitorar sua pressão sanguínea.
- 65% dos entrevistados brasileiros disseram que os hospitais tradicionais se tornarão obsoletos no futuro, em comparação com os 57% dos entrevistados de todo o mundo.

Confira mais informações no Blog Atividade – www.blogatividade.com.br

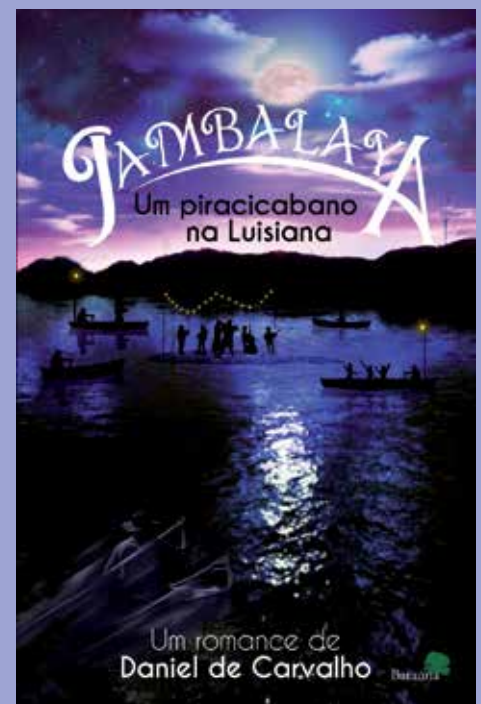
NOTA

Jambalaya - Um Piracicabano na Luisiana

O escritor e cliente da Telehelp Daniel José de Carvalho, que começou a escrever na aproximação dos seus 70 anos, acaba de lançar mais um romance, chamado Jambalaya – Um piracicabano na Luisiana (Editora Baraúna). De 2006 até o momento Daniel já escreveu e publicou oito livros, incluindo este último.

Neste último romance, Joel, um piracicabano tradutor (inglês/português) é contratado por uma banda para traduzir a letra da música Jambalaya on the Bayou, de Hank Williams. Como Joel é um tradutor da área técnica, inicialmente encontra dificuldades para fazer a tradução, pois a letra é repleta de gírias e termos típicos da Luisiana. Para conseguir a tradução, ele realiza muitas pesquisas e, ao fazê-las, começa a sentir enorme curiosidade e fascínio pela história narrada na letra da música.

Para satisfazer sua curiosidade, resolve lançar mão de seus conhecimentos de Projeção Astral - fenômeno segundo o qual uma pessoa pode deslocar seu corpo astral para outros locais e outras épocas. Assim, por diversas vezes Joel visita a Luisiana, numa época anterior à data em que a música foi composta. Nessas viagens, ele conhece o povoado de Forgivenland com seus bizarros moradores. Daniel de Carvalho tem outros romances publicados, para saber mais sobre seus livros acesse o site <http://www.danieldecarvalho.ato.br>



HIDRATE-SE NESTE VERÃO

Um levantamento recente divulgado pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo mostrou que, em média, 25 pessoas são internadas por dia por desidratação, isso apenas em hospitais que atendem pelo SUS no Estado. E os idosos representam a maioria das internações, e na sequência as crianças de até quatro anos de idade. Nestes dois públicos, a desidratação pode evoluir gravemente.

“A desidratação ocorre quando a perda de água corporal não é repostada adequadamente”, explica Alysson Moraes Souza, médico no AME (Ambulatório Médico de Especialidades) Dr. Luiz Roberto Barradas Barata, na zona Sul da capital. De acordo com o médico, o corpo humano perde água através do suor, respiração, lágrimas, urina e fezes, principalmente no calor, por isso, a ingestão de líquidos é extremamente necessária.

Em adultos, a falta de líquido no corpo pode causar fraqueza, tontura, cansaço, sonolência, aumento dos ba-

timentos cardíacos e dores de cabeça. “Em casos mais graves, pode ocorrer redução acentuada da pressão arterial, parada da eliminação da urina, confusão mental, perda de consciência, convulsões, coma, falência de órgãos e até a morte”, diz o médico.

Dicas para prevenir a desidratação:

- Ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.
- Beber somente água tratada, filtrada ou fervida.
- Preferir roupas leves, usar chapéus, bonés e sombreiros.
- Evitar exposição direta ao sol, especialmente nos horários mais quentes do dia.
- Fazer uso de bloqueador solar.
- Manter-se em ambientes arejados e com temperaturas amenas. Isso pode reduzir a perda de líquidos por meio do suor e da respiração.

RECEITA

SUCOS REFRESCANTES

Para ajudar com o calor do verão nada melhor que sucos refrescantes. Confira abaixo duas sugestões fáceis de preparar e deliciosas separadas pelo jornal Atividade.



SUCO DE MAÇÃO VERDE COM HORTELÃ

Ingredientes:

- 2 maçãs verdes sem talos
- ½ xícara de hortelã
- ½ copo de água bem gelada

Preparo:

Lave bem as maçãs e a hortelã, pique as maçãs e bata tudo no liquidificador. Se preferir, pode coar a mistura.



REFRESCO DE PÊSSEGO COM LARANJA

Ingredientes:

- 1 pêsego
- 1 laranja
- ½ copo de água com gás gelada

Preparo:

Esprema a laranja e retire o caroço do pêsego. Bata o suco da laranja e o pêsego no liquidificador e adicione a água com gás.