



outubro/10 | ano 3 | número 14

JORNAL **atividade**

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

Fique **zen**

Yoga, Pilates, Rolfing... Alguns dos tratamentos alternativos para sua saúde, menos repetitivos e mais relaxantes.



63 ANOS DO MASP

PROMOÇÃO TELEHELP

50 ANOS DE SALÃO DO AUTOMÓVEL



Instituição particular sem fins lucrativos, o MASP foi fundado em 1947 por iniciativa de Assis Chateaubriand e Pietro Maria Bardi. Ao longo de sua história, notabilizou-se por uma série de iniciativas importantes no campo da museologia e da formação artística. Foi também um dos primeiros espaços museológicos do continente a atuar com perfil de centro cultural, bem como o primeiro museu do país a acolher as tendências artísticas surgidas após a Segunda Guerra. O museu conta com a mais importante e abrangente coleção de arte ocidental da América Latina e de todo o hemisfério sul, em que se destacam sobretudo os consistentes conjuntos referentes às escolas italiana e francesa, além de possuir uma extensa seção de arte brasileira. Adquirindo obras-de-arte para criar um museu de nível internacional no Brasil, curiosamente Chateaubriand pretendia sediá-lo no Rio de Janeiro, mas optou por São Paulo por acreditar que nessa cidade teria mais sucesso em arrecadar os fundos necessários para formar a coleção. E acertou. O mercado de arte internacional passava por um momento propício para quem dispunha de fundos para adquirir as obras e o Brasil passava por um momento de prosperidade, principalmente em São Paulo.

O supermuseu

O Museu de Arte de São Paulo é uma das mais importantes instituições culturais do Brasil. Foi fundado em 2 de outubro de 1947, mas localiza-se, desde 1968, na avenida Paulista em um edifício especialmente projetado para ser sua sede. Famoso pelo vão livre de mais de 70 metros, é considerado um importante exemplar da arquitetura brasileira e um dos mais populares ícones da capital paulista. O acervo conta com cerca de oito mil peças e possui a mais importante coleção de arte ocidental da América Latina.

Com o fim da guerra e a Europa em reconstrução, várias coleções eram postas à venda e o aumento da oferta derrubou os preços das obras-de-arte. Embora fosse um apreciador de arte, Chateaubriand era leigo no assunto e convidou Pietro Maria Bardi, que possuía habilidade técnica especializada e experiência, para ajudá-lo. A atual sede do MASP foi erguida pela Prefeitura de São Paulo e inaugurada em 1968. O doador do terreno à prefeitura, o engenheiro Joaquim Eugênio de Lima, construtor da Avenida Paulista e precursor do urbanismo no Brasil, havia vinculado a doação ao compromisso de que jamais se construiria ali obra que prejudicasse o panorama da região. Por isso, a obra foi concebida por Lina Bo Bardi com o famoso vão livre. No edifício de aproximadamente 10.000 metros quadrados, o acabamento é simples. “Concreto à vista, caiação, piso de pedra-goiás para o grande Hall Cívico, vidro temperado, paredes plásticas. Os pisos são de borracha preta industrial”, descreve Bo Bardi, afirmando: “Não procurei a beleza. Procurei a liberdade.” Em exposição permanente, você pode apreciar “O Escolar”, de Vincent Van Gogh, e “O Retrato de Suzanne Bloch”, de Pablo Picasso (à direita), obras consagradas do acervo desse supermuseu. ■



Cuidar do corpo e relaxar

Paredes coloridas, flores colhidas do jardim, incensos, janelas que dão para belas vistas e salas equipadas para a prática de exercícios que unem o relaxamento e a boa saúde. Espaços assim se proliferam por cidades como o Rio de Janeiro e São Paulo e já ganham outras capitais. O público, ávido por novas formas de se cuidar, vai atrás de exercícios menos repetitivos e mais relaxantes. Entre os frequentadores, gente bem normal, principalmente a turma que já passou dos 50. Mas os exercícios são para todas as idades.

A ordem é cuidar do corpo de forma consciente e amenizar os efeitos de fatores como má postura, alimentação inadequada, estresse e daquele cotidiano agitado. Algumas das alternativas para relaxar e manter a forma são: Yoga, Rolfing, Pilates, Técnica de Alexander, Bolas Suíças e Consciência do Movimento. Distante da academia convencional, as atividades valorizam o movimento e o equilíbrio, trabalham o corpo e a mente e ainda prometem uma ponte para o autoconhecimento. A Yoga, um dos exercícios mais populares na atualidade, leva fama de complicada, mas, segundo os professores e orientadores, é um dos tipos que mais respeita o ritmo do corpo. O aluno vai até onde sua capacidade física determina. Já o Rolfing é um método de integração dos músculos e das estruturas do corpo, que ajuda a recuperar a boa postura. A Técnica de Alexander, por sua vez, alivia as tensões do dia a dia juntando os movimentos e a atividade que eles exercem no corpo. Os exercícios com as Bolas Suíças são uma grande brincadeira que tonifica e dá equilíbrio ao corpo. Já a prática da Consciência do Movimento é a que, entre as demais, chega mais próximo do que seria o exercício ideal de autoconhecimento. Ela traz para cada praticante o motivo, a causa e a emoção de cada movimento que é feito. É o reconhecimento do corpo, suas articulações, músculos e capacidades. Outra novidade, o Aerobio, une exercícios respiratórios e cardiovasculares que lembram exercícios aeróbicos, mas com maior orientação e percepção de movimento e respiração. A demanda por atividades que envolvam a parte cardiovascular cresce nas diversas academias alternativas por causa das orientações profissionais, afinal o estímulo à prática de exercícios por parte dos médicos é causador da participação de pessoas entre 40 e 50 anos de idade. **a**



SAÚDE ALTERNATIVA: Longe das academias tradicionais, novas formas de se cuidar.

TeleHelp e você

Aqui é o ponto de contato entre a TeleHelp e você. Mande dúvidas, sugestões, reclamações, elogios e o que mais você quiser para a gente. Nesta seção, você encontra também várias dicas que falam sobre o uso dos equipamentos TeleHelp, formas de pagamento, diversão e entretenimento. Fique à vontade, o espaço é seu.

Você sabia?

Uma dúvida de muitos clientes é sobre a falta de energia. Mas, com o serviço TeleHelp, todos podem ficar tranquilos.

Caso a energia acabe, o painel do TeleHelp possui uma bateria interna que dispensa manutenção. Ela irá manter seu sistema em funcionamento por aproximadamente oito horas. Antes que a bateria se esgote, o painel enviará um sinal "bateria fraca" à Central de Atendimento para avisar que o equipamento em breve estará fora de funcionamento. Um atendente da TeleHelp ligará para avisá-lo sobre a condição da sua bateria para que seja providenciada imediata substituição. É importante também que o painel seja testado ao menos uma vez por mês. As instruções de teste estão inclusas no manual que acompanha o equipamento. Recomendamos que você aperte o botão de emergência pelo menos uma vez por mês. Este teste assegura que seu equipamento está funcionando apropriadamente e o tranquiliza porque você saberá que estaremos sempre a postos para atendê-lo. **a**

Promoção Cliente que indica cliente



Quando você, cliente TeleHelp, indicar alguém que venha a contratar o nosso serviço, você ganha uma mensalidade. Para isso, avise as pessoas a quem você indicar o TeleHelp 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 a TeleHelp no telefone (11) 3585 2000.

Carta do mês

Prezados amigos da TeleHelp, tudo bem?

Ontem utilizamos o serviço da TeleHelp para atendimento da minha avó, Sra. Elzira Passos Facciolla. Gostaria de agradecer todo o tratamento carinhoso que os funcionários tiveram com ela e um agradecimento especial ao médico que a atendeu. Muito obrigada.

Giselle Cardoso - 02/08/10

TeleHelp: Av. Eng. Luís Carlos Berrini, 828 - cj. 22 - São Paulo - SP
CEP 04571-000 - **E-mail:** atividade@telehelp.com.br



DESEJO: o Ford Mustang Shelby GT500 estará no Salão.

26º Salão Internacional do Automóvel

Salão do Automóvel completa 50 anos e realiza edição histórica, com previsão de modelos conectados ao futuro

Com o mercado automotivo em expansão, o Salão deste ano espera receber 600 mil visitantes, que terão a oportunidade de ver de perto 42 diferentes marcas, nacionais e importadas, quantidade superior da edição de 2008. Ao todo, estarão expostos no evento 450 modelos de veículos, transformando os 85 mil metros quadrados de área num grande acontecimento. Além do show de novidades, o Salão é a oportunidade para se examinar os avanços e as tendências futuras da indústria quanto à tecnologia, design e carros-conceito, sempre aguardados pelo público. **26º SALÃO INTERNACIONAL DO AUTOMÓVEL de 27/10 a 7/11 de 2010, no Pavilhão de Exposições do Anhembi. Venda antecipada de ingressos em www.salaodoautomovel.com.br**