

TENDÊNCIA

Empresas apostam
em cosméticos
para a beleza
madura

RECEITA

Conheça a
Chipa Paraguaia

DEBATE

A vez da
Terceira Idade



PILATES

PARA A TERCEIRA IDADE

Conheça os benefícios que esta
atividade pode trazer para a saúde

Bem-vindos a 2013!

Começamos mais um ano! Toda a equipe da Telehelp está otimista para apresentar, ao longo de 2013, algumas novidades para os clientes, resultados de projetos que estamos nos dedicando com afinco há algum tempo, com o objetivo de ampliar as possibilidades da teleassistência no Brasil.

A Telehelp acompanha atentamente a revolução em andamento no perfil da população brasileira, com destaque para o aumento do grupo da terceira idade, não somente em números quantitativos, mas, principalmente, em importância representativa. Estamos orgulhosos de sermos pioneiros no país em um serviço que ajuda na manutenção da independência e da qualidade de vida, agregando mais segurança e tranquilidade no dia-a-dia, incluindo os familiares.

Esta representatividade cada vez maior da terceira idade no país tem alterado inúmeros serviços, capacitações profissionais e estratégias empresariais, como podemos acompanhar cotidianamente pela imprensa. Alguns exemplos estão citados nesta edição do jornal Atividade, como grandes empresas de cosméticos investindo em produtos específicos para a terceira idade e atividades físicas "da moda" sendo adotadas por pessoas mais maduras. Sinais dos novos tempos.

Bem-vindos a 2013! Desejo a todos muita saúde e energia.

Boa Leitura!

*José Carlos Adri de Vasconcellos,
presidente.*

A vez da Terceira Idade

Ao final do último mês de novembro, a Telehelp participou do *Seminário Internacional: Projeções do Custo do Envelhecimento no Brasil*, realizado em São Paulo com autoridades governamentais, acadêmicos, representantes da iniciativa privada e convidados internacionais. Em debate, uma questão que já vem sendo abordada em diversas matérias do jornal Atividade, o rápido envelhecimento da população brasileira, e a consequente necessidade de se pensar ações a curto, médio e longo prazo para absorver essa nova realidade da pirâmide demográfica nacional.

A expectativa do Governo é que até 2025 o Brasil seja o sexto país do mundo com o maior número de pessoas acima de 60 anos. Neste grupo da terceira idade, o país já tem observado um crescimento grande na faixa acima de 75 anos, de acordo com o último censo do IBGE, realizado em 2000.

Atualmente, é estimado que uma em cada dez pessoas no mundo tenha mais de 60 anos. A projeção para as próximas três décadas é que esta proporção seja de uma para cada cinco. E o número de centenários deve aumentar 15 vezes, somando cerca de dois milhões até 2050.

Há consenso que todos esses números alertam para a necessidade de pensar, criar e executar políticas sociais que possam gerar mecanismos para que a população da terceira idade mantenha sua qualidade de vida e tenha suas necessidades respeitadas. É uma dinâmica social que está se alterando, e o exemplo de outros países mostra que é preciso se preparar o quanto antes.

EXPEDIENTE

Telehelp

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

Jornal Atividade

Publicação bimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Foto capa: Fabio Nogueira

Impressão: Indusplan

Tiragem: 5.000 exemplares

UM DIAGNÓSTICO DIFÍCIL DE LIDAR

Um estudo recente de pesquisadores da Flórida, nos Estados Unidos, apontou que o diagnóstico e a cirurgia de câncer de próstata podem gerar grande ansiedade e até depressão entre os que se submetem à remoção do câncer, mesmo que a taxa de sobrevivência de 10 anos seja maior que 95%. A pesquisa, conduzida pela Clínica Mayo e publicada na edição on-line do *Psyco-Oncology*, sugere que os homens podem se beneficiar bastante de um acompanha-

mento psicológico para lidar com as preocupações da doença e melhorar a qualidade de vida.

“Considerando que a maioria dos homens que se submete a uma prostatectomia para remoção do câncer não vai morrer da doença, nossa preocupação é com o tipo de vida que esses pacientes vão levar décadas depois do diagnóstico e do tratamento”, afirmou Alexander Parker, Ph.D., professor adjunto de epidemiologia e urologia, e principal pesquisador do estudo.

COM QUEM VOCÊ FALA

ALERTA NA MADRUGADA

Vanessa Mussolini descobriu a Telehelp depois de uma procura inusitada, quando buscava um trabalho de madrugada que a permitisse passar o dia com o filho bebê. Com a oferta de uma vaga na empresa, e a sua consequente seleção para realizar a função de Atendente no período noturno, Vanessa descobriu uma profissão completamente diferente, e pela qual se apaixonou. “Eu tenho que explicar para as pessoas o que faço, muitas ainda não conhecem a teleassistência”, conta Vanessa, de 31 anos. Há nove meses na Telehelp, ela assegura que a melhor parte é conversar com os clientes. “Como começo às 21h, ainda faço ligações de monitoramento de rotina, normalmente, para falar com as mesmas pessoas. Todas são muito amáveis e as conversas muito agradáveis”.

Na madrugada, toda a atenção fica por conta das chamadas emergenciais. É com base na sua experiência neste horário que Vanessa dá uma dica importante para os clientes. “Para os primeiros nomes da lista de contatos é sempre bom colocar pessoas que tenham a chave da residência, e que estejam próximas fisicamente, para que o atendimento seja feito o mais rapidamente possível. Durante a noite é mais complicado falar com as pessoas, e se elas não têm a chave da residência, o socorro e o acesso à casa são muito mais demorados, em função das dificuldades do horário”.



Foto: Fabiano Feijó

NOTA

INFLAÇÃO DA TERCEIRA IDADE

Levantamento da Fundação Getúlio Vargas mostrou que o Índice de Preços ao Consumidor da Terceira Idade (IPC-3i), que mede a inflação para a população acima de 60 anos, fechou o último ano em 5,82%,

menor que o índice registrado em 2011, que foi de 6,19%, e quase semelhante ao índice oficial (IPC Amplo), de 5,84%. Para compor o índice são analisadas oito classes de despesas, entre elas transporte e saúde.



**ATIVIDADE FÍSICA
SEGURA E EFICIENTE COM O**

MÉTODO PILATES

Embora tenha se popularizado recentemente, a metodologia é centenária e tem origem na busca pela reabilitação e fortalecimento do corpo e da mente. Uma das vantagens para os que estão na terceira idade, e já não dispõem de tanto vigor, é que a prática é feita sob medida para cada um.

As aulas de Pilates podem ser consideradas uma “febre” no momento, sendo disponibilizadas em grandes academias por todo o país e, também, nos chamados estúdios, voltados quase que exclusivamente para a prática da modalidade. Ainda que, como tudo que está na moda, seja adotado preferencialmente por jovens e adultos modernos, o Pilates rapidamente ganhou fama com outros públicos e tem se firmado como atividade física de recomendação para a terceira idade. Não à toa. Um dos preceitos do método, que trabalha com a biomecânica do corpo, é justamente possibilitar que um exercício seja realmente adaptado para cada pessoa. E isso faz toda a diferença para quem não tem mais o vigor físico de outrora e muitas vezes apresenta limitações de movimentos.

“Com a idade, temos um achatamento natural do corpo, que causa mais rigidez, diminui a circulação e também a qualidade dos ossos e, conseqüentemente, a função das articulações. É na prevenção e melhora desses problemas que o Pilates vai atuar, pois aumenta a flexibilidade, o alongamento e fortalece os músculos. Contudo, sem ser uma modalidade agressiva”, esclarece Tiemi Yamashiro Tamura, proprietária do Kenzen Lounge Pilates, localizado próximo à avenida Paulista, em São Paulo, cujo percentual de alunos acima de 60 anos é em torno de 40%.

De acordo com Tiemi, a própria dinâmica das aulas já favorece o público da terceira idade. “A prática precisa ser feita com um instrutor cuidando de pouquíssimos alunos, no máximo três pessoas. Isto é necessário para que ele tenha condições de observar a postura individual dos alunos, ajustando os exercícios às necessidades de cada um, uma vez que as posturas são distintas”, explica Tiemi, que é fisioterapeuta e instrutora de Pilates. “Um mesmo exercício abdominal pode ser dado de forma diferente para duas pessoas, porém, com a mesma intenção”, acrescenta.

Apesar de não ser agressivo, pois respeita as condições de cada pessoa, o Pilates trabalha, essencialmente, com força. “Com o envelhecimento podemos ter

dores que, por sua vez, vão limitar os movimentos. Desta forma, o corpo vai se modificando para deixar determinadas regiões ‘mais seguras’. O fortalecimento dos músculos proposto pelo método Pilates vai ajudar na melhor sustentação do corpo”, diz Tiemi. E isto leva a um dos benefícios mais relatados por quem pratica a modalidade, o alívio de dores. “A própria fraqueza muscular já causa dor. O fortalecimento muscular que você terá também vai ajudar a diminuir a pressão em cima das articulações”.

A diferença do Pilates para a musculação, que também trabalha com força, é que nos exercícios da metodologia Pilates é possível trabalhar alongamento e força ao mesmo tempo, enquanto que na musculação é trabalhado a força em um determinado músculo apenas. As aulas começam com um aquecimento, que no Kenzen são feitos no solo, com a ajuda de alguns acessórios e muito foco na respiração, e seguem depois para a execução dos exercícios nos aparelhos específicos da modalidade. São inúmeras possibilidades de adequação dos exercícios nos aparelhos, conforme as limitações e os estágios de cada um.

Além do trabalho de fortalecimento de músculos, a base do Pilates também é a respiração. “A maioria das pessoas tem o que chamamos de respiração curta, que diminui a qualidade da circulação e contribui para deixar a pessoa mais cansada, entre outros problemas”.

Em resumo, pode-se dizer que o Pilates melhora a postura, o equilíbrio e a flexibilidade, reeduca a respiração, fortalece músculos, ameniza ansiedade e estresse e ajuda no tratamento de vários problemas como degenerações articulares. Todos esses benefícios têm papel importante na qualidade de vida e na saúde.

Ainda que a prática regular da modalidade possa trazer todos os benefícios listados acima para os praticantes, Tiemi ressalta outras vantagens indiretas, observadas no seu cotidiano com alunos da terceira idade. “Percebo que uma das primeiras melhorias é o aumento da autoestima, por sair de casa e poder praticar uma atividade física. Como é uma prática individualizada, a atenção do instrutor faz também com que se sintam cuidados. Isto não é muito dito ou valorizado, contudo, é um benefício que observo muito”.

O Pilates é uma atividade física que comporta praticamente todas as pessoas. No caso da terceira idade é recomendável apenas verificar com o médico se há algum impedimento específico, principalmente na parte cardiorespiratória. É fundamental que o instrutor, que deve ser bem formado e preparado, conheça as patologias do aluno e saiba a fisiologia de uma determinada



Foto: Fábio Nogueira



Foto: Fabio Nogueira

doença e seus sintomas. Por outro lado, é importante também que o aluno tenha confiança em seu terapeuta, para que o tratamento por meio do Pilates possa gerar melhoras significativas.

Os resultados aparecem rapidamente. “Para os mais debilitados ou sedentários é até mais fácil observar os resultados, pois são perceptíveis logo no início da prática. Os primeiros sinais são o alívio de dores, melhora da flexibilidade e também do bom humor”. Entre os problemas mais comuns que Tiemi observa no seu estúdio são dores no joelho e lombar. E ela diz que as

mulheres são as que mais costumam procurar ajuda e se interessar pelo método, representando cerca de 70% de seus alunos da terceira idade.

Para aqueles que têm dificuldade em sair de casa, é possível fazer os exercícios na própria residência com a ajuda de um instrutor, que contará com o auxílio de acessórios para poder trabalhar equilíbrio e força. “No Pilates tudo é adaptável, o importante é trabalhar com o corpo, executando movimentos cuidadosos, mas precisos e eficientes, que vão trazer muitos benefícios para a saúde física e também mental”, finaliza Tiemi.

MÉTODO SURTIU COMO REABILITAÇÃO

Apesar da popularização recente, o método Pilates é centenário, idealizado pelo alemão Joseph H. Pilates. Ele foi uma criança doente, com problemas como asma e febre reumática. Tais males despertaram no jovem o interesse em estudar fundamentos de modalidades orientais que pudessem melhorar sua condição física. Mas foi na I Guerra Mundial, quando foi levado para um campo de prisioneiros alemães, que Joseph começou a aplicar, nos próprios soldados prisioneiros, seus estudos e seu conceito de atividade física. Este experimento em condições precárias resultou em uma constatação importante para Joseph, a de que a melhor condição física desses soldados fez com que sobrevivessem à grande gripe de 1918. Para Joseph Pilates, sua metodologia integrava corpo e mente, aumentando a consciência corporal, a respiração e a força física.

Com este foco, desenvolveu uma série de exercícios e também aparelhos, que recebem o nome de Cadillac, Reformer, Wall unit e Barrel. E a criação dos aparelhos também é uma mostra da fundação da metodologia como reabilitação. O Cadillac, por exemplo, foi inspirado em uma maca de hospital, que ele adaptou colocando molas para a prática dos exercícios. Com o fim da I Guerra, Joseph retornou à Alemanha e continuou com seus treinamentos, mas, em 1925, imigrou para os Estados Unidos e fundou em Nova Iorque um estúdio para o ensino da modalidade, que supervisionou até 1960. Joseph Pilates morreu em 1967, aos 84 anos.



ATENÇÃO PARA A BELEZA MADURA

Empresas de cosméticos têm colocado no mercado linhas e produtos específicos para as mulheres que já passaram dos 60 anos.

A indústria de cosméticos sempre atuou com segmentação de mercado para desenvolver produtos adequados para cada nicho. Os cremes e tratamentos anti-idade ocupam posição de destaque na maioria dessas empresas, entretanto, costumam ser mais direcionados para as mulheres ainda jovens, que querem combater os sinais de envelhecimento.

Recentemente, contudo, este segmento tem se voltado para atender o público da terceira idade, com linhas e produtos específicos para as mulheres que já passaram dos 60 anos. E as abordagens são as mais diferenciadas, desde itens para agradar as "vovós" ou as que querem produtos mais naturais. Dados do Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas) indicam que 92% das mulheres da terceira idade consomem cosméticos, e 57% compram produtos de maquiagem. Atualmente, a população na faixa da terceira idade no Brasil está estimada em cerca de 20 milhões.

Confira algumas linhas e produtos para a terceira idade disponíveis no mercado.

Natura VôVó - Uma das principais empresas de cosméticos no Brasil, a Natura lançou recentemente a linha Natura VôVó, segundo a própria companhia, com o objetivo de resgatar e reverenciar a relação entre avós e netos, com raízes e frutos inspirando as fórmu-

las. Entre os produtos criados está o Creme para Mãos e Braços, indicado para hidratar e revitalizar a pele sensível dessas regiões, e que contém raiz de bardana, que apresenta propriedades antioxidantes, e óleo de semente de uva para proporcionar maciez. Mais informações pelo site www.naturavovo.com.br.

Maturi - A empresa é voltada para o desenvolvimento de produtos para a pele madura, tanto de mulheres como de homens, contando com uma loja virtual para a venda de suas linhas. Os cosméticos têm base natural e combinam ingredientes que não irritam e são apropriados para a pele madura, segundo a empresa. No catálogo há itens para cabelo, corpo, mãos e pés, como o Creme Relaxante para os Pés, que promete ajudar no alívio de dores e melhora na circulação, podendo ser usado combinado com massagens. Mais informações pelo site www.maturi.com.br.

O Boticário - A tradicional marca brasileira tem uma linha para cuidados faciais para a pele que já passou dos 60 anos, a Active Antissinais Avançados 60+. Com diversos itens, a linha pode ser adquirida em um kit que inclui todas as etapas do tratamento, com mousse de limpeza, tônico facial, creme Active Genes 60+ para o dia, para a noite e para a área dos olhos. Mais informações pelo site www.boticario.com.br.

O ANO DA ALEMANHA NO BRASIL

A cultura germânica tem forte presença na região Sul do Brasil, preservada pelos descendentes dos imigrantes que vieram para o país, principalmente, no início do século passado. Em 2013, a Alemanha será celebrada nacionalmente de diversas maneiras, com o objetivo de aprofundar as relações entre os dois países. É a vez do ano da Alemanha no Brasil, que tem o lema “*quando ideias se encontram*”. As ações culturais e de divulgação em todo o país terão início a partir de maio, e seguirão até o início de 2014.

De acordo com a divulgação institucional, a Alemanha quer se apresentar ao país em 360 graus, abrangendo todas as áreas, como ciências, cultura, estilo de vida, esporte, meio ambiente, entre outras. Esta Alemanha moderna quer complementar as tradicionais referências que os brasileiros já têm sobre o país. Entre os eventos programados estão encontros técnicos, exposições culturais itinerantes e festivais de música.



2013-2014
ALEMANHA + BRASIL
Quando ideias se encontram

RECEITA

Chipa Paraguaia

Bastante popular no Mato Grosso do Sul, a chipa paraguaia é uma espécie de pão de queijo mais firme, cuja fama tem se espalhado pelo país. Em São Paulo, a chipa já pode ser encontrada em muitas padarias e supermercados, e tem feito sucesso. É ideal para um lanche à tarde, mas, como o pão de queijo, o melhor é que seja saboreada logo após sair do forno. É uma receita prática e rápida.



Ingredientes:

400 g de polvilho doce
100 g de margarina
2 ovos
15 g de fermento em pó
500 g de queijo minas curado ralado
(ou outro de preferência)
10 g de sal (se o queijo não for salgado)
Leite para dar o ponto (cerca de 120 ml)

Modo de preparo:

Coloque o polvilho, o fermento, o sal, a margarina e os ovos em um recipiente. Misture bem os ingredientes com as mãos, até formar uma espécie de farofa. Adicione o leite com cuidado, em pequenas quantidades, e misture até a massa ficar mais consistente e desgrudar das mãos. Para fazer o formato da chipa, em forma de ferradura, uma maneira prática é fazer um rolo com a massa e cortar pequenos pedaços, enrole como um pão de queijo e daí faça rolinhos com os dedos sobre a mesa e dê o formato desejado. Coloque para assar em forno previamente aquecido em cerca de 180° C. Deixe assar por cerca de 15 a 20 minutos. A massa pode ser congelada antes de ir ao forno.