

HISTÓRIA DO LEITOR

Amor de Carnaval
que durou 48 anos

LAZER

Descanso nos
encantos de
Água Lindóia

MEDICINA

Cirurgias na
terceira idade

Nº
21



MOVIMENTOS QUE CURAM

Conheça o Self-Healing, uma terapia holística de recuperação da saúde

OS AVANÇOS DOS NOVOS TEMPOS

As notícias desta edição do jornal Atividade podem bem servir como referência para mostrar a crescente valorização e importância do idoso na nossa sociedade. O Brasil já não se configura mais, tradicionalmente, como um país de jovens. Atualmente, o público na faixa da terceira idade (acima de 60 anos) é estimado em 25 milhões no país, contingente maior que de muitos países europeus, como a França e Itália. Toda essa mudança na pirâmide social induz o governo a pensar políticas e programas específicos para atender as necessidades daqueles que estão na melhor idade. Na esfera privada, os hábitos modernos dos que chegaram com vivacidade e independência nesta etapa da vida também promovem avanços em diversas áreas.

Muitos estudos têm sido realizados com o público da terceira idade, alguns deles estão focados em entender como os hábitos podem afetar a qualidade de vida na maturidade, e outros podem gerar reflexões sobre as opções relacionadas aos tratamentos médicos.

O fato é que o perfil da terceira idade mudou, como já foi mostrado no jornal Atividade. Hoje, o grande tema é a busca por uma qualidade de vida melhor, seja por meio de atitudes simples para promover o bem-estar, como cuidados com a alimentação, até a procura por tratamentos médicos menos invasivos e mais integrados. A compreensão holística do ser humano está cada vez mais ampla, e os assuntos dessa seara interessam a todos que busca uma vida mais equilibrada e feliz.

Boa leitura!

José Carlos Adri de Vasconcellos, presidente.

AJUDA PELO CARTÃO DE EMERGÊNCIA

Em uma quarta-feira de março, Nilsa Soares Martins dos Santos teve um mal súbito e desmaiou enquanto estava em um ônibus no centro do Rio de Janeiro. O cartão de emergência da Telehelp fez toda a diferença no socorro, uma vez que ele funcionou como um botão de emergência fora de casa. Socorrida por outra passageira, ainda dentro do ônibus, o cartão possibilitou sua identificação rápida e o contato da socorrista com a central de atendimento 24h, relatando o que havia ocorrido e os procedimentos que estavam tentando tomar, como chegar ao pronto socorro mais próximo.

A equipe da central se encarregou de acionar imediatamente os contatos da lista de Nilza, cliente da Telehelp há cinco meses, mantendo, ao mesmo tempo, comunicação constante com a pessoa que a ajudava dentro do ônibus, por meio do celular, com as informações sendo repassadas, na sequência, para os familiares.

O motorista do ônibus conseguiu deixá-la no pronto socorro do Hospital Souza Aguiar, com a central de atendimento da Telehelp acompanhando o encaminhamento por meio de contatos pelo celular da ajudante. Com o aviso da emergência da central, o sobrinho de Nilza seguiu para o hospital e, enquanto estava no trânsito para chegar ao local, era informado, também pelo celular, sobre os procedimentos que estavam sendo feitos pelas pessoas que prestavam a ajuda.

Nilza agora está bem e em casa, e este é um exemplo da importância de manter o cartão de emergência Telehelp sempre por perto. O cartão foi desenvolvido para ser levado na bolsa ou na carteira, e nele constam o nome do usuário e o telefone da central de atendimento para contato.

Uma vez em uma unidade de saúde, por exemplo, o cartão também pode dar acesso a outras informações, pois basta o médico acessar o site da telehelp e digitar a senha de acesso individual, que consta no cartão, para ele ter informações importantes da ficha de emergência, como uso de medicações específicas, ajudando o profissional a prestar um atendimento mais eficaz em uma emergência.

EXPEDIENTE

Telehelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013
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)

Impressão: Indusplan

Tiragem: 3.900 exemplares



Foto: Rafael Cañas

RELAÇÕES QUE SE ESTREITAM NO DIA-A-DIA DE TRABALHO

De volta recentemente à Central de Atendimento 24h, após a licença-maternidade de seu filho Enzo Gabriel, atualmente com cinco meses, Carina Ribeiro Armenio de Paula retoma agora suas “amizades” com os clientes da Telehelp. “A maioria do público com quem eu falo é formado por mulheres, que gostam de conversar, falar dos filhos, das viagens, e com esses bate-papos vamos estreitando as relações”.

Mãe também de Yasmin, de quatro anos, Carina trocou, há um ano, o trabalho em uma boutique pelo atendimento na Telehelp, após indicação de uma colega. “Achei o trabalho muito mais interessante, na verdade, ele é bem gratificante. Em geral, as pessoas com quem converso diariamente são muito bem humoradas e passam coisas boas para gente, isso é muito bacana”, conta Carina.

DICAS

EM CASO DE VIAGEM, LIGUE PARA A CENTRAL DE ATENDIMENTO!

Viajar geralmente demanda uma lista de preparativos para deixar tudo em ordem em casa antes de partir, e Carina destaca mais um item que é importante lembrar: avisar a Central de Atendimento da Telehelp em caso de ausência, mesmo para deslocamentos de curta duração, como feriados. Outro fato recorrente, segundo Carina, é quando fica alguém para cuidar da residência e acaba por acionar

acidentalmente o botão de emergência, contudo, sem entender o procedimento. “Não é incomum alguém acionar o botão por engano e depois se assustar com o atendimento viva-voz, a pessoa não responde e nós interpretamos como uma urgência e, conseqüentemente, nós passamos para os procedimentos de pedido de socorro”, acrescenta Carina.

NOTA

CURITIBA GANHA HOSPITAL EXCLUSIVO PARA ATENDIMENTO AO IDOSO



No final de março foi inaugurado em Curitiba o Hospital do Idoso – Zilda Arns, considerado o maior do país voltado para esse público. De acordo com o Ministério da Saúde, a idéia é que o local seja um “observatório nacional da saúde do idoso”. O governo federal investiu R\$ 15,3 milhões na nova unidade.

O hospital é especializado em geriatria, gerontologia e clínica médica, e tem 141 leitos, capacidade para atender cerca de 50 mil pessoas e realizar dez mil internações por ano, contando com uma equipe de mais de 1.200 profissionais. O novo hospital tem a meta de ser reconhecido nacionalmente, até 2016, como principal referência na atenção à saúde na terceira idade. Na capital paranaense, o público da terceira idade representa 10% da população local.

O Hospital recebeu o nome da médica Zilda Arns, indicada ao prêmio Nobel da Paz em 2006, e que conquistou o título internacional Heroína da Saúde Pública das Américas, concedido pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Zilda morreu no dia 12 de janeiro de 2010, vítima do terremoto que atingiu o Haiti.

VIDA É MOVIMENTO

A proposta do método chamado Self-Healing é promover a autocura, usando o corpo na sua potencialidade.



Wilson Garves, terapeuta Self-Healing

Há diferença substancial entre se conformar e aceitar uma doença? Para alguns dos profissionais que trabalham com o chamado Self-Healing, não somente existe a diferenciação como esse entendimento é parte importante no trabalho terapêutico que busca promover a autocura, por meio de um trabalho sistêmico que foca na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas, nas mais diversas condições degenerativas, e em qualquer fase da vida.

O Self-Healing, também conhecido como Método Meir Schneider, é definido como um sistema holístico de recuperação da saúde que desenvolve a inteligência inata do corpo, por meio da conscientização da pessoa sobre seu organismo. Basicamente, o Self-Healing é uma terapia de movimentos. O método foi desenvolvido nos anos 70 pelo terapeuta Meir Schneider para combater seus próprios problemas de visão, após ser declarado cego na infância. Depois de promover sua própria cura, Schneider fundou nos Estados Unidos a School for Self-Healing (Escola de Autocura) para formar profissionais no método e ajudar a curar pessoas com os mais variados problemas.

“O conformismo pode impedir de buscar ajuda. Não aceitar e negar a doença também pode ser um problema, é muito difícil trabalhar com pessoas nessas condições. A aceitação da doença é fundamental, pois ela pode instigar a procura da ajuda e, no caso do Self-Healing, o trabalho é tornar a pessoa o próprio agente de sua cura. O método nasceu da necessidade de Schneider enxergar, ele não se conformou com sua condição de saúde.”, explica Wilson Garves, terapeuta ocupacional formado pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), credenciado pela School for Self-Healing para dar os cursos de formação no método. Garves atende, na capital paulista, pacientes nas mais diversas condições.

As aplicações do método no Brasil são relativamente novas, iniciadas nos anos 90. Em 2001, foi criada a Associação Brasileira de Self-Healing. "O método trabalha muito o autoconhecimento, ajudando a pessoa compreender que um aspecto físico pode interferir no mental e emocional e vice-versa. Essa percepção é muito importante", afirma Garves.

"O organismo tem que se auto-curar, e para isso é preciso o desenvolvimento de uma consciência cinestésica – definida como a consciência do movimento. Não basta somente mexer o braço, a questão é com que qualidade de movimento eu levanto meu braço? A proposta do Self-Healing é usar o corpo na sua potencialidade, e trazer equilíbrios – regenerar o que está cansado e relaxar as partes que estão sendo mais usadas".

O Self-Healing trabalha alguns conceitos, como o de que vida é movimento, e por isso promove exercícios específicos de isolamento muscular, respiração e visualiza-

ção, como técnicas principais para a reprogramação dos movimentos. "Se uma pessoa tem dificuldade de movimentar a perna, vamos ajudar o corpo a lembrar como era movimentar essa perna há 20 anos", exemplifica Wilson.

Os exercícios podem ser passados pelos terapeutas capacitados no método e, alguns deles, executados posteriormente pelas pessoas. Os terapeutas também podem ajudar com movimentos e toques muitos específicos de massagem regenerativa. A disciplina, como sempre, é um fator decisivo na conquista da melhora da saúde e qualidade de vida. Mas, para os dispostos a investir nessa melhoria, os resultados podem ser perceptíveis já na primeira sessão de exercícios, que podem ser feitos diariamente, em sessões de uma hora, em média. "A prática diária ajuda as pessoas, principalmente, as com mais idade, pois o movi-

mento do corpo libera endorfina deixando-as, conseqüentemente, mais felizes", diz Wilson.

De acordo com Wilson, várias patologias podem ser melhoradas com o Self-Healing, como esclerose múltipla, problemas de coluna, atrofia e distrofias musculares, osteoporose, artrite e artrose, problemas de visão, doenças ósteo-musculares relacionadas ao trabalho (DORT), entre outras. "Não há limitação de idade, eu já trabalhei com bebê cego e até com pessoa com mais de 100 anos", diz Wilson. "Em geral, não há contra-indicação ao método, mas os terapeutas avaliam o histórico do paciente e se há limitação médica para algum movimento", acrescenta.

"Um estado de saúde hoje pode não ser definitivo. Amanhã pode ser sempre melhor, mas temos que fazer alguma coisa para interferir no amanhã", finaliza Wilson.

Mais informações sobre o Self-Healing pelos sites www.absh.org.br e www.corpoproativo.com.br.

ALGUNS MOVIMENTOS QUE PODEM SER FEITOS PARA MELHORAR A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA



Mova-se sempre que puder. Mesmo sentado é possível alongar diferentes partes do corpo, neste caso a parte inferior das costas.



Os movimentos circulares ajudam a relaxar e fortalecer os músculos. Com os cotovelos apoiados gire as mãos para direita e depois para esquerda. Faça o mesmo com cada dedo individualmente.



POR QUE É PRECISO EVITAR GRANDES CIRURGIAS NA TERCEIRA IDADE



Pensar nos hospitais como refúgios de funcionalidade e segurança para os idosos pode parecer uma conclusão natural, porém, atualmente, há um debate se esses não devem ser os lugares a serem evitados por idosos mais frágeis (principalmente os institucionalizados - residentes em lares), por ser uma fonte de perigo em si mesmo. A anestesia e a agressão fisiológica da cirurgia ao corpo afetam as pessoas mais velhas muito mais do que pensamos. Este é o ponto de vista de Emily Finlayson, cirurgiã colorretal da Universidade da Califórnia, em San Francisco/EUA, autora de um estudo recente sobre o assunto, publicado no *The Annals of Surgery*.

O estudo, que comparou os riscos de mortalidade e de intervenções posteriores para quatro tipos de cirurgia abdominal de grande porte, constatou que em comparação com adultos da mesma idade - e que tinham o mesmo número de doenças crônicas, mas que não estavam em instituições - os idosos institucionalizados (o estudo refere-se a residentes de longa duração e não aqueles em reabilitação temporária) se saíram nitidamente pior. A médica Vanessa Moraes, diretora da VRMedCare, empresa especializada em cuidados domiciliares na terceira idade, acredita que os resultados seriam semelhantes se o estudo fosse realizado no Brasil.

As análises gerais desse estudo podem levar a uma reflexão mais ampla sobre a importância da independência e da qualidade de vida na terceira idade. A avaliação dos pesquisadores revela que "falta força de viver para os idosos institucionalizados", eles demonstram que não têm a capacidade de viver de forma independente. Falta-lhes vitalidade, eles não têm uma 'reserva fisiológica de energia'. "Já sabemos que grande parte dos idosos que ficam internados por longos períodos nunca mais vão recuperar plenamente suas capacidades físicas ou mentais, mesmo quando a doença que os levou ao hospital é tratada com sucesso", afirma Vanessa Moraes.

"Alguns profissionais de saúde podem ser mais resistentes a considerar os resultados do estudo, pois estão focados na mortalidade do paciente em até 30 dias após a cirurgia. Mas e a qualidade de vida, após a cirurgia? Esta é uma questão importante para os membros da família, especialmente se o idoso é frágil e requer muitos cuidados. Existe alguma alternativa para evitar a cirurgia? É preciso ponderar esta questão também", diz Vanessa Moraes.

E qual a melhor forma de abordar esse tema? Segundo Vanessa, às vezes o termo qualidade de vida é de difícil compreensão pela família, outro modo de abordagem é falar em conforto do idoso, manutenção da capacidade de realizar as atividades do cotidiano, de deambular. "Todos estes fatores influenciam na qualidade de vida, sendo importante avaliar o benefício e a possibilidade de perda destas atividades após uma cirurgia".

Outros fatores também devem ser ponderados. "É importante avaliar a situação do idoso antes do procedimento e realizar uma boa avaliação pré-operatória que tenha como objetivo compensar todas as doenças crônicas do indivíduo antes do procedimento, e realizar medidas de prevenção de complicações pós-operatórias frequentes. Para isto, o acompanhamento geriátrico no período em torno do operatório é muito importante".

"Vários fatores devem ser considerados ao indicarmos uma cirurgia no idoso, desde a real necessidade do procedimento, a existência ou não de procedimento menos invasivo que possa resolver o problema, a reserva funcional do indivíduo e até sua capacidade de tomar decisões. Contudo, a decisão não deve ser postergada, pois outro fator que piora o prognóstico do idoso no pós-operatório é a demora para realização do procedimento. É preciso considerar os fatores acima e tomar a decisão do tratamento de forma ágil e consciente", finaliza Vanessa.



HISTÓRIA

DO BAILE DE CARNAVAL QUE RESULTOU EM UM NAMORO DE QUASE MEIO SÉCULO

A primeira edição do Jornal Atividade deste ano lembrou os chamados “Carnavais de antigamente”, e convidou os leitores a contarem histórias interessantes vividas nos saudosos bailes de outrora. O convite reavivou uma das mais belas lembranças de vida de Therezinha Rivelles Pierri, de 78 anos, que enviou ao jornal uma carta escrita à mão para contar a história do namoro que começou em 1953, em um baile de Carnaval na capital paulista, e que durou felizes 48 anos, e resultou em três filhas. “Escrevi a carta de madrugada, senti que precisava compartilhar”, conta Therezinha, que mora sozinha no bairro do Tucuruvi, zona norte de São Paulo, e por conta da indicação de uma amiga passou a utilizar o serviço Telehelp para se sentir mais segura.

“Era a primeira vez que eu ia a um baile de Carnaval, e eu e minha irmã tivemos que dar dinheiro para o nosso irmão mais novo nos acompanhar, caso contrário, minha mãe não nos deixaria ir”, diverte-se Therezinha. O baile era em um cineclube na Vila Mariana, que não existe mais. A fantasia escolhida foi ousada para a época. “Naquele tempo mulher não usava calça, e eu decidi colocar uma calça preta, uma camisa branca com um co-

lete preto, que eu mesma havia costurado, e acrescentei um chapéu preto, tipo de toureiro espanhol”, lembra Therezinha, que tinha 20 anos à época.

O que ela ressalta que não podia imaginar é que o seu primeiro baile iria mudar sua vida para sempre. Ali no salão, seu futuro marido, Tullio Marco Pierri, a tirou para dançar e, não muito tempo depois, a pediu em namoro, ali mesmo no salão. “Parecia que a gente já se conhecia há tempos, foi tudo tão natural. Ele era inibido, então todo mundo estranha quando eu conto hoje essa história de ele ter me puxado para dançar”. Mesmo à vontade com o então pretendente, Therezinha preferiu marcar um encontro para o dia seguinte, no Parque do Ibirapuera. “Quando contei a história para minha mãe ela disse que não ia dar em nada, que era coisa de Carnaval. Mas ele me pediu novamente em namoro, eu aceitei e tivemos uma vida feliz juntos por 48 anos!”.

Por amor ao marido, Therezinha largou o emprego que tinha em um banco para criar as três filhas, as gêmeas Rosangela e Rosana e a caçula Vânia Regina. “Nossa lua de mel foi em Poços de Caldas, o que era moda naquele tempo, e quando fizemos 25 anos de casado voltamos para a cidade, ficamos no mesmo hotel e refizemos os mesmos passeios, foi muito emocionante”. Therezinha tem três netos homens, um de cada filha, e o foi neto do meio, Lucas, que almoça quase diariamente com a avó, que ajudou a enviar as fotos e informações para o jornal Atividade.

Viúva desde 2007 (ela prefere usar o termo separada), Therezinha diz que essas são lembranças boas que gosta de cultivar para amenizar a falta que o marido faz. “Às vezes, pego o nosso álbum de casamento para olhar e converso com ele, foi uma vida feliz”.

DESCANSO COM FOCO NA SAÚDE E BEM-ESTAR



Anualmente, cerca de um milhão de pessoas escolhem entre aproximadamente três dezenas de hotéis de Águas de Lindóia para passar os finais de semana, feriados ou períodos de descanso mais prolongados. Localizada no chamado Circuito das Águas Paulista, a cidade é considerada uma Estância Hidromineral, por conta das suas fontes de água, reconhecidamente benéficas para o organismo, e ganhou o apelido de capital termal do Brasil.

Apenas 160 km de São Paulo, situada na região de Serra da Mantiqueira, Águas de Lindóia é um dos destinos mais charmosos e visitados do Estado. Com arquitetura européia, piscinas de água mineral, clima agradável de montanha, ar puro e uma média de 300 dias de sol por ano, a cidade acaba por se tornar um destino atrativo para quem busca bem-estar. Para mais informações sobre a cidade consulte o site oficial www.aguasdellindoia.sp.gov.br.

CULINÁRIA



INFLUÊNCIA MEDITERRÂNEA

Os resquícios da influência da imigração europeia do século passado é uma das referências, por exemplo, da culinária de Águas de Lindóia. Uma das influências que combina perfeitamente com os atrativos relacionados à saúde da cidade é a da gastronomia mediterrânea, considerada entre as mais saudáveis do mundo. É ela que inspira a receita desta edição, com um prato diferente, leve e saboroso.

SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE

Ingredientes

- 4 cenouras grandes
- 1 cebola pequena
- 1 colher sobremesa de manteiga
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado
- caldo de meia laranja
- 4 colheres sopa de creme de leite (opcional)

Modo de preparo

Refogue a cebola picada na manteiga até ficar transparente. Acrescente a cenoura descascada, cortada em rodela e o gengibre fresco e refogue tudo mexendo sempre. Acrescente água o suficiente, o caldo de galinha (se preferir use o de legumes) e deixe cozinhar até a cenoura amolecer. Bata tudo no liquidificador, volte para a panela, corrija o sal e equilibre a espessura do creme com a água, ao seu gosto. Acrescente o caldo da laranja e, por último, o creme de leite. Sirva quente com torradas.