

DE CARA NOVA
Telehelp Atividade
está de cara nova
e com muito mais
informações

**COM QUEM
VOCÊ FALA?**
Conheça a equipe
que cuida do seu
atendimento

**NOVIDADE
EM 2011**
Telehelp cria
Cartão de
Emergência

Nº **15**



QUESTÃO DE PELE

Ela nos protege de muitas coisas
e merece cuidados especiais

COMEÇAMOS 2011 DE FORMA DIFERENTE

O Telehelp Atividade começa 2011 com boas notícias e novidades. O projeto editorial foi reformulado e o jornal trará agora mais informações sobre saúde, bem-estar, qualidade de vida, e notícias da Telehelp.

Nesta e nas próximas edições, por exemplo, o Telehelp Atividade quer apresentar alguns "amigos" da central de atendimento 24h, responsáveis pelos contatos com todos os clientes. Histórias não faltam para essa equipe, e muitas delas podem ser transformadas em boas dicas de melhor utilização do seu Botão de Emergência.

Contudo, a essência do Telehelp Atividade permanece a mesma, que é a de trazer informações relevantes sobre saúde e qualidade de vida. A cada edição ao longo de 2011 o jornal apresentará matérias especiais sobre esses temas.

Há várias novidades também na própria Telehelp neste início de ano, entre elas um projeto desenvolvido com muito carinho para todos os clientes, que é o Cartão de Emergência. Ele será uma espécie de Botão de Emergência fora de casa, trazendo mais tranquilidade e segurança para você e sua família.

É com boas notícias que a Telehelp celebra a chegada de 2011. Aproveitem as matérias do jornal e podem mandar sugestões para o e-mail atividade@telehelp.com.br.

Boa Leitura!



TELEHELP TELEFONE CELULAR

O Botão de Emergência da Telehelp funciona e conecta você a uma pessoa à disposição 24h por dia, sete dias por semana, e que poderá ajudar efetivamente, de forma rápida e prestativa. Esse é o grande diferencial do Botão de Emergência Telehelp. Embora conveniente, o telefone celular nem sempre pode proporcionar essa segurança. Com o Telehelp você ganha independência e oferece mais tranquilidade para sua família. Se precisar acionar o botão de emergência do Telehelp, um atendente especializado da central irá manter contato pelo sistema viva-voz até a chegada da ajuda.

Outra vantagem do Telehelp é que com ele você consegue pedir ajudar em condições que provavelmente não poderia fazer pelo celular, por exemplo, no caso de ficar imobilizado por uma queda, o que impossibilitaria buscar o aparelho para fazer a ligação. Os telefones celulares também estão longe de propiciarem a mesma segurança e o conforto do Telehelp, primeiro porque há a necessidade de mantê-lo sempre carregado e, mais do que isso, atentar-se para estar sempre próximo a ele. Com a Telehelp também há a certeza de se conseguir ajuda, pois a central de atendimento 24h seguirá uma ordem pré-estabelecida de nomes indicados por você até localizar um que possa prestar ajuda o mais rápido possível.

O Telehelp também é à prova d'água e pode ser usado no chuveiro, não "descarrega" nunca e, o melhor de tudo, basta apertar um único botão para pedir ajuda.

EXPEDIENTE

Telehelp

Av. Engº Luiz Carlos Berrini, 828 - cj 22
04571-000 - Brooklin - São Paulo - SP
Tels.: (11) 3585-2000 / 3585-2013
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br

Jornal Atividade

Publicação trimestral da Telehelp

Direção de Arte

RG Designers
rg@rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Sheila Train (MTB 46.219)

Impressão: Indusplan

Tiragem: 1.500 exemplares



TELEHELP CRIA O CARTÃO DE EMERGÊNCIA O BOTÃO FORA DE CASA

Todos os clientes vão ganhar em breve um presente da Telehelp. A empresa desenvolveu um cartão personalizado, nos moldes de um cartão bancário, para ser levado na carteira ou na bolsa, e que contém o telefone da central de atendimento 24h e informações como o nome e tipo sanguíneo. Mas há outro item

que a faz o cartão ser ainda mais útil – um código de acesso.

Em caso de necessidade de um pronto atendimento por alguma unidade de saúde, ou médico, basta alguém acessar o site da Telehelp, digitar o código de acesso individual que constará no Cartão,

e consultar informações importantes da ficha cadastral disponível na empresa, que traz dados como problemas de saúde ou restrições específicas e medicação utilizada. Por questões de segurança, as informações visualizadas serão somente as referentes às questões de saúde, não poderá ser visto, por exemplo, o endereço da pessoa.

“Percebemos que muitos levavam na carteira o imã de geladeira com o telefone da central de atendimento 24h, então decidimos criar um cartão personalizado que possa ser mais útil em caso de necessidade”, explica José Carlos A. de Vasconcellos, diretor da Telehelp. Os novos cartões serão entregues em casa, e devem chegar a partir de fevereiro, junto com as instruções de utilização.

COM QUEM VOCÊ FALA!

EFICIENTE CONTRA TOMBOS

Um tombo, em qualquer idade, é algo absolutamente imprevisível e, infelizmente, razoavelmente comum. Entretanto, a equipe do Telehelp tem boas histórias quando o assunto é quedas, pois somam casos nos quais o desfecho teve final feliz por conta do pronto atendimento. “Temos um caso recente de uma cliente que caiu no banheiro e nos acionou, porém, nós não conseguíamos ouvi-la pelo sistema viva-voz e então imediatamente acionamos o primeiro contato para socorrê-la, enquanto isso tentamos tranquilizá-la explicando que o socorro estava a caminho. A pessoa indicada chegou rapidamente e a levou ao hospital”, conta Cristiana Aparecida Golin, monitora de atendimento e supervisora do Telehelp. “Esta cliente nos ligou depois agradecendo por conversarmos com ela enquanto a ajuda estava a caminho”, acrescenta.

Telefones sempre atualizados é a dica de ouro – Manter os telefones dos contatos sempre atualizados é a dica principal de Cristiana para os clientes do Telehelp. Outra dica é indicar para ser a primeira pessoa do contato alguém que esteja o mais próximo possível, e que tenha a chave da casa para poder abrir a porta em caso de necessidade.



Você fala com...

Cristiana Aparecida Golin, de 35 anos, está na Telehelp desde 2008 quando conheceu a empresa por meio do site, interessou-se e resolveu mandar um currículo por achar o serviço diferente. “É um trabalho muito gratificante, é gostoso ligar e conversar com as pessoas e certificar que está tudo bem. Com o tempo a gente descobre o jeito de cada um, tem cliente que recita até poema ao telefone!”, conta Cristiana.



QUESTÃO DE

A pele na terceira idade demanda cuidados especiais, mas a dedicação pode ser recompensada com uma aparência mais bonita e saudável.

PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano, responsável pela proteção contra muitos "inimigos" da saúde e, pela sua própria exposição, é um dos primeiros a dar os sinais de envelhecimento. Contudo, investir em alguns hábitos e redobrar cuidados, como o uso de proteção solar diariamente, pode trazer bons resultados. O retorno à dedicação pode ser uma pele mais bonita, saudável e livre de alguns problemas relativamente comuns na terceira idade.

A pele se transforma com o passar dos anos. Ela chega à terceira idade mais fina, ressecada e sensível, devido ao envelhecimento fisiológico e também por conta de alguns hábitos como exposição solar, tabagismo, alimentação e atividades profissionais, exigindo cuidados extras para manter a hidratação e proteção solar.

A médica Dermatologista Luciana Cattini, de São Paulo, explica que ao longo dos anos a pele sofre alterações e envelhece. Essas alterações levam à perda de elasticidade e luminosidade, rugas, flacidez e manchas.

“O envelhecimento da pele, portanto, começa logo após o nascimento. A partir dos 20 anos começam aparecer os primeiros sinais de rugas superficiais ao redor dos olhos e alterações tênues do sol, como manchas escuras e vasinhos de sangue na face. Aos 30 anos, as fibras colágenas e as elásticas ficam danificadas, iniciando certo grau de flacidez, rugas mais profundas e manchas mais evidentes. A partir dos 60 anos, a pele pode estar bem comprometida com rugas bem evidentes e presentes durante a mímica facial e no repouso da musculatura, com perda importante da elasticidade, desidratação e melanoses solares”, diz Dr^a Luciana.

De acordo com a médica, a principal preocupação com a pele na terceira idade são as lesões ocasionadas pela exposição solar intensa ao longo da vida. “A radiação solar tem um efeito cumulativo na pele, fazendo com que a radiação tomada há 20-30 anos atrás tenha efeito deletério na célula até hoje. O câncer de pele é a principal preocupação na pele fotoenvelhecida. É importante procurar um dermatologista se houver feridas que não cicatrizem ou pintas escuras irregulares que estejam aumentando de tamanho ou adquirindo outras colorações”, aconselha a médica.



A principal preocupação com a pele na terceira idade são as lesões ocasionadas pela exposição solar intensa ao longo da vida. A radiação solar tem um efeito cumulativo na pele.

“Além do câncer de pele, podemos observar com frequência coceira, desidratação, hematomas, infecções constantes e alergias (eczemas)”, acrescenta Dr^a Luciana. No entanto, a boa notícia é que é possível combater doenças de pele, como o câncer, na terceira idade. “A avaliação dermatológica semestral é de grande importância, além de cuidados preventivos como uso de protetores solares em creme e via oral, roupas com proteção solar e o mapeamento corporal para acompanhamento das pintas”, diz.

Homens e mulheres também podem sentir de forma diferente o passar dos anos na pele. “As mulheres tendem a apresentar um ressecamento cutâneo mais acentuado devido a menor quantidade de glândulas sebáceas, porém, isso não é uma regra, pois os cuidados diários, o tipo de alimentação, a influência climática e a história de vida é que vão determinar a gravidade da alteração cutânea”.

A Dr^a Luciana dá dicas para um ritual de cuidados da com a pele na terceira idade. “A pele ressecada e fina a partir dos 60 anos deve ser higienizada com água morna ou fria, nunca quente, e com um sabonete neutro para peles sensíveis, que não contenham substâncias abrasivas. Após a higienização é

de extrema importância a aplicação de um hidratante potente que simule a barreira lipídica natural da pele. O hidratante da face deve conter vitaminas e substâncias antioxidantes para retardar o envelhecimento celular”.

E não se deve descuidar da alimentação, que deve ser balanceada e rica em vitaminas, minerais e fibras. “É importante a ingestão adequada de frutas, verduras (agrião, rúcula, couve, espinafre e brócolis) e cereais integrais”. Cuidados simples, mas que podem fazer toda a diferença na pele.



TELEHELP É NACIONAL

Muitos desconhecem um fato importante: a Telehelp tem abrangência nacional, ou seja, é possível contar com a assistência do Botão de Emergência em qualquer Estado e cidade brasileira, e não somente nas grandes metrópoles.

A essência do serviço - o atendimento telefônico para acionar um dos contatos designados pelo cliente para prestar socorro em caso de emergência - permanece inalterado em qualquer localidade. Apenas algumas funcionalidades do sistema podem exigir pequenos ajustes e outros, como o Telehelp Home, dependem de parcerias locais futuras.

Serviço como o Telehelp Call, por meio do qual os atendentes da central de atendimento 24h fazem uma ligação diária ou semanal ao cliente, pode ser habilitado em qualquer cidade.



VENDA ELETRÔNICA

O sistema Telehelp pode ser adquirido agora pela Internet, agregando mais uma opção de compra, acessível em qualquer cidade do Brasil. Para aqueles que estão longe dos grandes centros urbanos, nos quais a Telehelp possui representante comercial, a compra on-line é uma maneira prática de adquirir o Botão de Emergência.

O pagamento é feito via cartão de crédito, pelo próprio site da Telehelp - www.telehelp.com.br. Da mesma maneira que a compra telefônica, o cliente recebe posteriormente um suporte técnico via telefone para a instalação do sistema e utilização do Botão de Emergência.



VAI VIAJAR?

TELEHELP ACOMPANHA VOCÊ

Vai viajar ou passar um final de semana prolongado fora de casa? O Botão de Emergência Telehelp pode acompanhar você nos seus passeios. Para que o serviço possa continuar funcionando em outra localidade é preciso entrar em contato com a central de atendimento 24h, avisar sobre seu destino e contatos de emergência, e pedir uma programação do sistema para funcionar em outro local. No retorno a casa, basta ligar novamente para a central de atendimento 24h para atualizar o cadastro e reprogramar o sistema.



Volta às manchetes de um FELIZ CLIENTE TELEHELP

Insatisfeito com o tratamento público dado ao idoso no Brasil, Juarez já entregou um projeto à Prefeitura que chamou de Help Solidário, que tem por objetivo criar oportunidades para que os idosos possam desenvolver algum trabalho.

Juarez Santana, hoje com 80 anos, já estampou a capa de uma edição antiga do Telehelp Atividade (outubro de 2008) e mais de dois anos depois continua um feliz usuário do Botão de Emergência, defendendo a bandeira da importância da teleassistência para a população da terceira idade em Joinville, interior de Santa Catarina. Portanto, nada mais merecido que este "personagem" famoso voltasse para a nova versão do jornal.

A Telehelp tem convênio pioneiro com a prefeitura de Joinville para prestar o serviço para mais de 700 idosos atendidos pelos órgãos públicos, serviço o qual Juarez diz que não saberia viver sem atualmente. E ele garante que há muitos como ele na cidade.

"Antes de ter o Telehelp eu ia duas ou três vezes ao Posto de Atendimento, hoje, vou de vez em quando. Todos os domingos alguém da Telehelp liga para saber como estou, é muito mais do que faz minha família. O sistema é uma segurança que nós temos, eu já usei três vezes e graças ao Telehelp tive ajuda rápida. É um serviço muito eficiente", reforça Juarez, um alagoano que morou no Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais e hoje vive sozinho em um pequeno apartamento em Joinville.

Apesar de sete filhos, 15 netos e seis bisnetos, a convivência familiar de Juarez se resume ao filho que vive em Joinville, mas, ele não dá vez para mágoas e nem reclama da solidão, por conta dos amigos que têm na cidade. "Quem tem amigo não morre pagão!", brinca. Sua rotina consiste em cuidar da sua casa, ir até a igreja, ouvir música e, claro, conversar com os amigos.

Bom interlocutor, Juarez é contundente em reclamar do tratamento público dado ao idoso hoje no Brasil, e já entregou, inclusive, um projeto à Prefeitura que chamou de Help Solidário, que tem por objetivo criar oportunidades para que os idosos possam desenvolver algum trabalho.

"Tratam o idoso como parasita, mas não pensam que muitos ainda gostariam de estar contribuindo e produzindo de alguma maneira, basta criar as condições para isso", sugere. "Um país sem idoso é um país sem história", ressalta.

Apesar de duas cirurgias, uma no coração e outra na próstata, Juarez conta com boa saúde, e desde que passou a contar com o Telehelp diz que vive mais tranquilo. "O que há hoje é o desgaste da matéria-prima", brinca.

ANTIBIÓTICOS

Novas regras para a venda

As farmácias de todo o Brasil já estão obrigadas a cumprirem as novas regras da Anvisa para a venda de antibióticos. A partir de agora, somente é possível comprar esses medicamentos com receita em duas vias. A primeira via fica retida na farmácia e a segunda é devolvida ao paciente com carimbo para comprovar o atendimento.

As embalagens terão a seguinte tarja: Venda sob prescrição médica – só pode ser vendido com retenção da receita. Outra mudança é que as receitas têm novo prazo de validade: 10 dias. A medida vale para todos os antibióticos com registro no país. O governo esclarece que o controle é para ajudar na redução da resistência bacteriana na população. Segundo relatório do Instituto IMS Health, o comércio de antibióticos movimentou no Brasil em 2009 cerca de 1,6 bilhão de reais.



NA COZINHA

SUCO ANTIOXIDANTE

Para ajudar na defesa do organismo

A nutricionista e especialista em Nutrição e Metabolismo pela UNIFESP/SP, Tatyana Dall'Agnol indica uma receita de suco antioxidante com melancia, morango e acerola, sendo os dois últimos itens ricos em vitamina C, que potencializam a função de células imunológicas, ajudando no processo de recuperação de gripes e resfriados, por exemplo. A melancia possui licopeno, que atua como antioxidante aumentando as defesas do organismo e prevenindo o envelhecimento celular. Basta bater todos os ingredientes da receita abaixo no liquidificador e beber em seguida, de preferência sem coar.

- 1 xícara (chá) de melancia picada
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 200ml de suco de acerola
- 1 colher (sopa) de mel

PESQUISA

Brasileiro tem estilo de vida pouco saudável

A pesquisa internacional de saúde Bupa Health Pulse, realizada em 2010, revelou que os brasileiros têm estilos de vida pouco saudáveis, apesar do medo de desenvolver doenças crônicas.

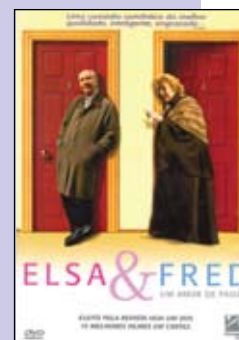
Os dados mostram que 63% dos brasileiros se exercitam apenas uma hora por semana ou menos, enquanto 66% fazem uso do álcool e 20% fumam. Embora este estilo de vida possa sugerir que as pessoas não se preocupem com a saúde, quase nove em dez (88%) brasileiros disseram que temem desenvolver uma doença crônica.

A pesquisa entrevistou cerca de mil brasileiros sobre as atitudes e percepções a respeito de doenças crônicas. Dentre todas elas, 33% dos entrevistados no Brasil disseram que se preocupam mais com o câncer, e menos de 10% colocaram as doenças cardíacas e diabetes como a principal preocupação. Além disso, 25% dos brasileiros acreditam que a obesidade é o maior problema de saúde do país em termos de número de pessoas afetadas.

PARA SE DIVERTIR

ELZA & FRED

O casal que dá nome ao filme comoveu e fez rir plateias do mundo todo. Em São Paulo foi um fenômeno de público e ficou mais de um ano em cartaz. A atriz uruguaia radicada na argentina, China Zorrilla, é a estrela máxima desse filme argentino. China tinha 83 anos quando o filme foi feito, em 2005.



A história se passa em Madrid e começa com a mudança de Fred, após ficar viúvo, para o mesmo prédio de Elsa. Fred é o seu oposto, hipocondríaco e apático, porém, a exagerada Elsa insiste em começar uma amizade, em cenas cômicas. Outras emocionam pelo lirismo e as belas paisagens - há cenas na Itália. O filme foi consagrado com um dos mais belos já feitos sobre o amor na terceira idade. Vale ir até a locadora.