

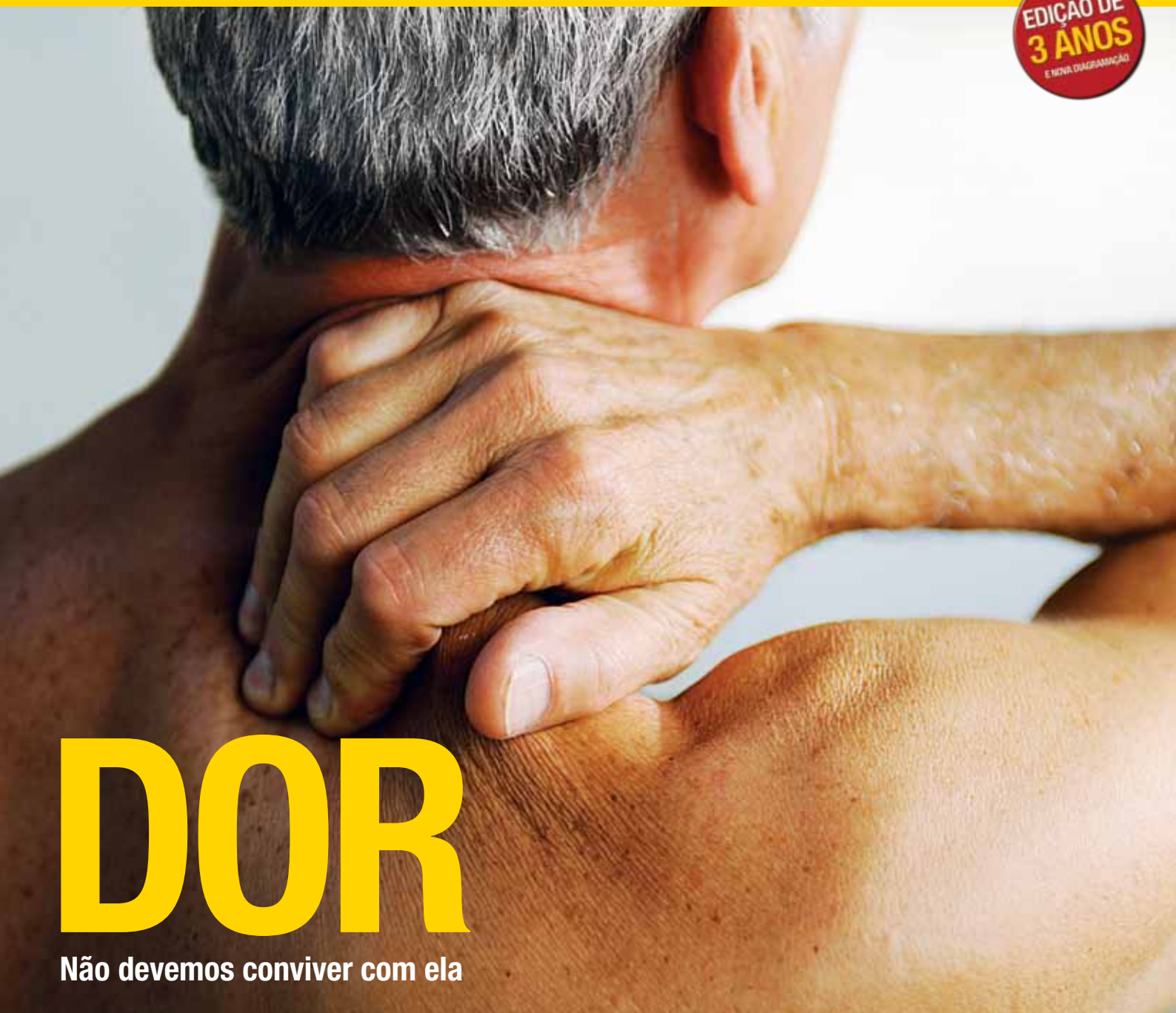


julho/10 | ano 3 | número 13

JORNAL atividade

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

EDIÇÃO DE
3 ANOS
EM NOVA DIAGRAMAÇÃO



DOR

Não devemos conviver com ela



41 ANOS DA APOLLO 11



FACILIDADES TELEHELP



INVERNO E FONDUE



ACONTECEU HÁ 41 ANOS. Em julho de 1969, Neil Armstrong foi o primeiro homem a pisar na Lua e “encerrar” a corrida espacial contra os soviéticos.

A Águia Pousou

Há 41 anos, a Apollo 11 foi a quinta missão tripulada do Programa Apollo e primeira a pousar na Lua, em 20 de julho. Tripulada pelos astronautas Neil Armstrong, Edwin ‘Buzz’ Aldrin e Michael Collins, a missão cumpriu o objetivo final do presidente John Kennedy, que, num discurso ao povo norte-americano em 1962, estabeleceu o prazo do fim da década para que o programa espacial dos Estados Unidos realizasse este feito. Neil Armstrong, comandante da missão, foi o primeiro ser humano a pisar na superfície lunar.

Neil Armstrong, Edwin “Buzz” Aldrin e Michael Collins, os tripulantes da nave Columbia e integrantes da missão Apollo 11, tiveram um lançamento perfeito da Terra, uma jornada longa e calma para a Lua e uma rotineira ignição dos motores para colocá-los em órbita lunar. O seu destino era um local chamado Mar da Tranquilidade, uma grande área plana, formada de lava basáltica solidificada, na linha equatorial da face brilhante do satélite. Após a separação dos módulos da Apollo, enquanto Michael Collins ficava no Módulo de Comando Columbia numa órbita 100 quilômetros acima do satélite, Armstrong e Aldrin começaram a sua descida ao Mar da Tranquilidade a bordo do Módulo Lunar Eagle, onde não havia assentos. Armstrong e Aldrin voavam em pé, firmes nos lugares por cordas elásticas presas no chão. Durante o mergulho, eles olharam pelas janelas e cronometraram a passagem dos marcos das paisagens abaixo deles, através de uma escala marcada na janela de Armstrong, para confirmar o rastreamento de dados que o controle da missão no Centro Espacial de Houston estava a receber. Com a ajuda de Houston, também verificaram o estado do Módulo. Se, como dizia Eugene Cernan - um ex-piloto da marinha americana que se tornou astronauta e comandou a última das missões a pousar na Lua, a Apollo 17 - pousar o Módulo Lunar era mais fácil do que pousar um jato num porta-aviões durante a noite,

uma das muitas vantagens era o fato de o Eagle estar equipado com o que era, na época, um sofisticado computador de bordo. Exceto nos momentos finais da aproximação do solo, voar na trajetória correta era apenas uma questão de analisar os dados de navegação dos sistemas de radar e de inércia e, então, ir delicadamente ajustando o impulso e a ação dos motores do Módulo Lunar. Era uma tarefa de trabalho intenso e bem ajustado ao controle do computador. Várias vezes durante a descida, o computador soou alarmes. A trajetória da nave parecia boa, mas a mensagem de alerta “1202” trouxe alguns segundos tensos à tripulação, até que Houston avisasse que, ao que parecia, partes da memória do computador estavam sobrecarregadas com estranhos dados do radar de aproximação. Felizmente, não só o computador tinha sido programado de modo que continuasse a conduzir tarefas de alta prioridade, como também a pessoa que melhor o conhecia - o homem que o criou, o engenheiro de sistemas Steve Bales - precisou de apenas alguns segundos para diagnosticar o problema e recomendar que o pouso continuasse. Oito minutos e trinta segundos após a ignição do motor de descida, o computador colocou o Módulo quase ereto e Armstrong teve sua primeira visão em close-up do lugar para onde estava sendo levado pelo computador. Como planejado, tinha combustível para mais 5 minutos de voo. Cada astronauta tinha uma janela pequena, triangular e de vidraça dupla à sua frente. Segundos depois, o pouso. Motor desligado. Então Armstrong disse no rádio a frase imortal: “Houston, aqui Base da Tranquilidade. A Águia pousou”. A mais de 300 mil quilômetros dali, o mundo, que acompanhava ao vivo as comunicações de rádio entre o Controle de Voo em Houston e a Apollo 11, entrava em comoção e aplaudia e gritava freneticamente. Era o fim da corrida espacial. ■

As dores do envelhecimento

Nas costas, na coluna, na cabeça, no estômago, quem nunca sentiu dor? O mal-estar que atinge todas as faixas etárias, tende a piorar à medida em que envelhecemos. Não há como fugir, certo? A velhice não precisa vir acompanhada de dores. Pelo contrário, garantem os especialistas. O incômodo é sempre sinal de que há algo errado com o corpo.

Para quem está habituado a analgésicos e anti-inflamatórios, uma boa notícia: eles podem ser dispensados. A geriatra do Ambulatório de Doenças Osteoarticulares e Dor da Disciplina de Geriatria e Gerontologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Polianna Souza, explica que as dores são mais comuns em idades avançadas devido ao aumento de chances de desenvolvimento de doenças que provocam esse mal-estar, como as doenças osteoarticulares (artroses, artrites), as desordens musculoesqueléticas e da coluna, o diabetes e as doenças vasculares. Essas doenças, geralmente, vêm acompanhadas de dores, inchaços, feridas e formigamentos, o que não significa uma regra. “Sentir dor nunca é normal. Daí a importância de cuidarmos da saúde sempre”, pondera a especialista. O próprio corpo dá sinais quando precisa de descanso. A prevenção ainda é a melhor maneira de garantir uma velhice livre de dores. “É importante aprender a respeitar os limites e sinais de incômodo que o nosso corpo nos dá”, afirma Souza. E, tão importante quanto, é entender que dor é sinal de problema. Mesmo quando não é intensa, é necessário procurar um profissional. O médico é indispensável. Somente ele pode recomendar o uso - ou não - de anti-inflamatórios, analgésicos e relaxantes musculares, principalmente no caso de pessoas idosas. “Toda medicação deve ser usada com cautela.

Chamo a atenção para o uso de anti-inflamatórios, pois nos idosos existe um risco maior de desenvolver efeitos colaterais como insuficiência renal, úlceras gástricas e duodenais e hemorragias, além de descontrole da hipertensão arterial. Portanto, só quem pode dizer qual medicação a ser usada em cada caso, com menores riscos para cada pessoa é o médico”, reforça a geriatra. Portanto, diante de qualquer sinal de dor, deve-se procurar atenção médica, pois quanto mais cedo é iniciado o tratamento adequado, mais fácil serão o diagnóstico e a cura. A especialista explica: “Existem tratamentos medicamentosos em que usamos anti-inflamatórios, antidepressivos, analgésicos, entre outros. Há também aqueles sem medicamentos, com os quais tratamos o problema com terapias, como é o caso da fisioterapia”. Entre as muitas alternativas, a Unifesp trabalha, atualmente, com o método chamado de autogerenciamento da dor, em que os pacientes recebem informações sobre a dor e as diversas formas de combatê-la sem medicamentos. “Isso inclui atividade física, alongamentos, técnicas de relaxamento, modos de manter vida ativa e produtiva”, enumera Polianna. Os bons hábitos também são fortes aliados na prevenção. Controlar o peso, deixar o cigarro e aderir aos exercícios físicos são boas táticas para garantir uma velhice sem dor. ■



○ IDOSO E A DOR. Medicamentos que amenizam as dores podem ser abolidos no dia a dia, desde que recomendado pelo médico responsável.

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.

Este mês, recebemos uma carta, coisa rara hoje em dia, já que o e-mail domina 99% das mensagens que recebemos de vocês. Em vez de apenas transcrevê-la, resolvemos escanear e publicar aqui nesse espaço para matarmos a saudade das folhas de papel de cadernos, canetas e afins.

São Paulo, Atibaia, 18 de Abril de 2010

Quer Thuzza Lucia Bontempo, foi na casa dos 88 anos, moradora em Atibaia Rodovia Fernão Dias Km. 36, criou a família e morando sozinho, por preocupação, meu neto o publicitário Vitor André Bontempo Karstener, me apresentou com uma funcionária do Telehelp. Foi a minha sorte... Hoje estando no jardim copai uma queda e impossibilitada de levantar, acionei o botão... 10 minutos após, estava sendo atendida. O Telehelp entrou em contato com a portaria do condomínio Estância Parque Atibaia, o segurança Romualdo, imediatamente providenciou dois outros seguradores o Marcelo e o Jomar aptos em socorro de emergência. Graças a Deus não houve problemas, a não ser as dores naturais da idade. O Telehelp também se comunicou com meu afilhado Rogério. Quero então agradecer ao atendente do Telehelp, pela prontidão e eficiência das mesmas. Tenho sido sempre agraciada com a atenção e carinho de todos. Beijar de gratidão à todos

Thuzinha

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

Dicas TeleHelp

Pague sua mensalidade através de Cartão de Crédito



A TeleHelp está sempre buscando a comodidade de nossos clientes. Uma delas é que você pode efetuar o pagamento através dos cartões de crédito Visa, Mastercard, Diners e Amex. Adicionalmente, você também pode pagar sua mensalidade através de débito automático em conta dos bancos Itaú/Unibanco, Bradesco, Real, HSBC, Santander e Banco do Brasil. Ligue agora para a TeleHelp no (11) 3585.2000 e peça mais informações.



Espante o frio com fondues

Uma boa dica nesse inverno é comer um gostoso fondue. E uma dica em São Paulo é conhecer o supercharmoso restaurante "Era uma Vez um Chalezinho..." no Morumbi.

O "Era uma Vez um Chalezinho..." proporciona aos clientes o clima dos Alpes Suíços, com mesas iluminadas por velas e luz baixa. O espaço existe desde 2001 e dispõe de um mezanino, que no inverno recebe aquecedores e têm as mesas mais disputadas, de onde é possível observar as colinas do bairro. No menu, 15 tipos de fondues, como o de carne ao vinho e camarão, nos salgados, e alfajor e nutella, nos doces. Além dessas delícias, pratos típicos da Europa, como o filé suíço e o tournedor vienense são uma ótima pedida. **ERA UMA VEZ UM CHALEZINHO...: Rua Itapimirim, 11 - Morumbi - (11) 3501-9322**