

tele help

Sempre com você

JORNAL atividade

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

abril/10 | ano 3 | número 12



MAIS IDOSOS

Assim como a expectativa de vida do brasileiro, cresce o número de idosos em nosso país.



ARTISTAS QUE GOSTAMOS

Um pouquinho sobre dois artistas de ontem e de hoje



TRAGÉDIA

Há 24 anos, Chernobyl explodia e contaminava toda uma cidade



TELINHA OU TELONA

Dois grandes filmes para você ver ou ver de novo

CORREIO

Mais um canal da *TeleHelp* com você

Escrevo para agradecer as meninas da TeleHelp pelo ótimo atendimento dirigido a mim no dia 28/2/2010. Tenho 78 anos e estava em casa sozinha quando senti uma tontura, cai no chão do meu quarto e não consegui levantar. Apertei então o meu relógio e rapidamente uma atendente entrou em contato comigo. Disse a ela que havia caído e não estava conseguindo levantar. Pedi para chamar a minha neta, que mora no mesmo prédio, e assim foi feito. Em menos de 5 minutos minha neta chegou, me ajudou a levantar e fomos ao hospital mais

próximo para verificar se havia ocorrido algo grave. Gostaria de agradecer, pois se não fosse a rapidez da atendente em avisar a minha neta, talvez algo muito grave pudesse realmente ter ocorrido. Que a TeleHelp continue com este trabalho maravilhoso, auxiliando a quem precisa na hora e no tempo certo.

Rosa Martinez Leonelli

FALE CONOSCO

TeleHelp

Av. Eng. Luís Carlos Berrini, 828
cj. 22 - São Paulo - SP
CEP 04571-000

E-mail:

atividade@telehelp.com.br

Aconteceu há 24 anos

Em 26 de abril de 1986, explodiu um reator da central de Chernobyl que libertou uma imensa nuvem radioativa contaminando pessoas, animais e o meio ambiente de uma vasta extensão da Europa. Ironicamente, o acidente se deu durante o teste de um mecanismo de segurança que garantiria a produção de energia em caso de acidentes. A explosão ocorreu quando o sistema era testado em um dos blocos da usina, provavelmente devido à instabilidade do reator provocada por uma combinação de erros humanos na sua operação e sua construção estar incompleta à época. Como medida de descontaminação, foi construída uma espécie de “caixão” de betão, aço e chumbo sobre o reator que explodiu, a fim de isolar o material radioativo que ali se concentrava.

NA TELONA E NA TELINHA

Direito de Amar

Com Colin Firth, Julianne Moore, Nicholas Hoult. Direção: Tom Ford. Gênero: Drama. Dilacerado pela recente morte de seu amigo de longa data em um acidente, George Falconer (Colin Firth) mantém as aparências de serenidade. Mas em um dia, em 1962, este professor universitário urbano se vê no limite da sua vida. Com isso, acaba descobrindo os ecos do passado no presente e vislumbra versões alternativas do futuro incluindo a possibilidade de não ter um.

Em março, nos cinemas. Consulte sua rede favorita.

Quem Quer Ser um Milionário?

Um jovem pobre de Mumbai participa da versão indiana do programa “Who Wants to be a Millionaire?”. Quando ele chega à final, é preso sob suspeita de estar trapaceando. Enquanto é interrogado, eventos da sua vida mostram como ele conseguiu acertar as perguntas. Dirigido pelo inglês Danny Boyle, o filme arrebatou oito dos dez Oscars a que estava indicado. Romance, ação e um toque de crítica social estão presentes no filme.

A partir de 6 de março, nos Telecines Premium e HD.

DICAS TELEHELP

Aumente a sua segurança

Para maior proteção, você pode adicionar serviços e funções do seu TeleHelp, como o de Orientação Médica por Telefone, o de Ambulância e ainda o de Ligação Diária para verificação do seu estado de saúde. Além desses serviços, você pode acrescentar ao seu TeleHelp, sem custo adicional, serviços de lembrança diária de medicamentos e ligação semanal para verificação do seu estado de saúde. Ligue para a TeleHelp no 11 3585.2000 e solicite nossos serviços exclusivos.



População idosa vem crescendo no Brasil



A população idosa no Brasil vem crescendo significativamente nas últimas décadas. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), existem hoje no país cerca de 18 milhões de pessoas com mais de 60 anos. A cada ano, 650 mil novos idosos são incorporados à população. Apesar desse aumento, o Dia Mundial de Combate à Violência Contra o Idoso ainda não pode ser comemorado de fato. De acordo com a pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) Maria Minayo, morrem diariamente no Brasil 46 idosos vítimas das mais diversas formas de violência e acidentes. Segundo o IBGE, a população idosa chegará a 30 milhões até 2025, o que representará 13% da população. Há 17,6 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no Brasil, o que corresponde a 9,7% da população. O Brasil já é o sexto país no mundo em taxa de envelhecimento populacional, registrando aumento de 3,2% ao ano. Há mais idosos no país do que crianças: 120 pessoas com 60 anos ou mais para cada 100 crianças. De 1940 a 2004, a expectativa de

vida do brasileiro aumentou 60%, passando de 45,5 para 71,7 anos. Há mais mulheres entre idosos do que homens: 56,1% das pessoas com 60 anos ou mais são do sexo feminino e 43,9% do sexo masculino. As regiões com maior concentração de idosos são: Sudeste (10,5% da população local com 60 anos ou mais) e Sul (10,4%). A região com a menor porcentagem de idosos é a Norte (6%). Seguem Centro-Oeste (7,4%) e Nordeste (9,2%). A maioria dos idosos brasileiros (77,4%) é de aposentados ou pensionistas. Muitos, no entanto, ainda trabalham (29,9%), desempenhando um papel importante na manutenção da família. Com rendimento mensal em média de R\$ 657 reais, mais da metade dos idosos (64%) é referência para as famílias. Um dado a destacar é que 13% fazem parte de famílias, ou seja, moram com parentes. **Velhice não começa aos 60 anos?** Para fins de proteção, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que a velhice se inicia aos 60 anos nos países em desenvolvimento (a idade sobe para 65 nos desenvolvidos). É sabido, no entanto, que a velhice não começa em uma idade cronológica, nem

ocorre de forma igual para todas as pessoas. Fruto de hábitos e costumes, o envelhecimento é um processo pessoal e também difere de época para época.

Você sabia que o idoso produz?

O idoso é detentor de conhecimento, experiência e visão ampla do mundo, tendo condições de participar do mercado de trabalho, contribuindo com sua experiência e conhecimento acumulados ao longo dos anos. Não é só jovem que produz e consome. O idoso pode exercer atividades produtivas e, se tiver recursos, também vai consumir.

Você sabia que a velhice não é uma etapa totalmente negativa?

A maioria dos idosos não tem limitações, nem sua vida é negativa e dependente. Uma pessoa idosa possui experiência, conhecimento e saber que um jovem não tem, mas este possui a força e a vitalidade de que o velho carece. Se a sociedade valorizar unicamente o vigor físico, o idoso fica em desvantagem. O importante numa sociedade democrática e pluralista é respeitar a condição do idoso, sua experiência e conhecimento de vida, em equilíbrio com a capacidade de inovação, iniciativa e vitalidade do jovem.

CONTINUA >

Você sabia que a velhice não é feia?

É evidente que com o decorrer do tempo o ser humano vai perdendo o frescor da juventude. A beleza, no entanto, assim como a velhice, é um conceito efêmero que muda de geração para geração. O belo de hoje é muito diferente do belo de séculos passados. Atualmente, no entanto, valoriza-se, até com certo exagero, a beleza juvenil. Esconde-se, por outro lado, a beleza da idade, refletida não apenas no ar de sensatez, sabedoria e sobriedade, mas também nas rugas e nos cabelos brancos como marcas do tempo.

Você sabia que velhice não é doença?

Há muitos meios de prevenir doenças e preservar a saúde física e mental. Existem doenças que se manifestam na velhice, como diabetes, hipertensão, osteoporose, depressão e má saúde bucal, mas que podem ter sido adquiridas na infância e se agravam ao longo da vida. O envelhecimento com qualidade depende da prevenção, cuidados e hábitos saudáveis cultivados desde os primeiros anos de vida.

Você sabia que o envelhecimento não acarreta perda de memória?

Os efeitos do envelhecimento sobre a memória não são inevitáveis nem irreversíveis. As pessoas possuem capacidade de

recordar em qualquer idade, desde que exercitem a memória. O jovem também esquece, também se engana e ainda age, muitas vezes, de maneira ilógica.

Você sabia que idoso não gosta só de bingo e baile?

O baile traz a possibilidade de relembrar e reviver momentos prazerosos, desenvolver a sociabilidade, as habilidades e talentos, promover atividade física por meio da dança, estimular a sensualidade, desenvolver o gosto pela música e soltar a imaginação e a fantasia. Essa atividade não se restringe apenas aos idosos, ela tem efeito positivo para qualquer faixa etária. O bingo pode ser um excelente espaço de convivência social quando promovido com o objetivo de diversão e integração comunitária. Quando essa atividade se caracteriza como comercial, pode acabar levando ao vício, ao isolamento e a perdas materiais, sendo aspectos negativos independentemente da idade em que isso ocorra.

Você sabia que o envelhecimento não é sinônimo de uma vida sexual inativa?

Esse é um dos mitos mais presentes nos dias de hoje. Basta observar como a mídia, a TV e o cinema apelam para o tema. Mas os médicos, os psicólogos e os sexólogos já desmistificaram esse assunto tão importante para a pessoa em todas as etapas da vida. O corpo muda, mas a sexualidade continua. A sensibilidade fica, inclusive, mais refinada e mais bela com o passar dos anos. Daí a importância da manutenção dos cuidados preventivos em relação às doenças sexualmente transmissíveis, garantindo um sexo seguro e revertendo estatísticas que apresentam altos índices de AIDS entre os idosos.

**ARTISTAS QUE GOSTAMOS: ONTEM E HOJE**

Victor Meirelles (1832-1903) nasceu em Santa Catarina. Ainda jovem foi para o Rio, onde se matriculou na Academia Imperial de Belas-Artes. Nessa escola, obteve como prêmio uma viagem pela Europa, onde o colorido dos pintores venezianos o impressionou particularmente. Em 1861, produziu em Paris sua obra mais conhecida, *A Primeira Missa no Brasil*. No ano seguinte, já em nosso país, pintou *Moema*, que focaliza a famosa personagem do poema *Caramuru*, de Santa Rita Durão. Os temas preferidos eram os históricos, os bíblicos e os retratos.



Primeira Missa no Brasil, 1861

Claudio Tozzi (1944-) é de uma geração artística muito jovem, posterior ao concretismo e que está procurando emancipar-se das coisas geométricas. Sofreu a influência da arte geométrica, mas agora está tentando transformar essa arte numa coisa mais vibrante, mais sensorial. Iniciou sua carreira em 1963, através de uma obra gráfica, ganhando o concurso para o cartaz do XI Salão Paulista de Arte Moderna. Temas urbanos e conflitos sociais são predominantes em sua obra, hoje mais direcionada ao Pop. Realizou o painel *Zebra*, na Praça da República.



Edifícios, Serigrafia