

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IV - Nº 16 - agosto 2011

do IPLEMG

Espaço do Segurado

- **Acontece no IPLEMG**
Comemoração ao dia do Idoso
- **Dicas de saúde**
- **Dicas culturais**
- **Depoimento**
Dr. Nelson Lombardi



Saúde e Bem Estar

- **Fonoaudiologia na terceira idade**
- **Guia para saúde do coração**



Comportamento

- **Viva Melhor**



EDITORIAL

O Editorial hoje é para dizer da nossa alegria e para fazer um sincero e profundo agradecimento aos nossos leitores que, em grande maioria, reponderam ao nosso "Questionário", demonstrando a satisfação pela "Janela", nas várias perguntas que lhes foram colocadas.

Vemos hoje que criar a "Janela" foi uma oportunidade, que se mostrou feliz, de buscarmos um contato, nos fazermos presente, visitando os nossos segurados a cada vez que o informativo chegasse aos seus lares. Por outro lado, além da visita, levar a todos, à família, notícias do IPLEMG que, modéstia à parte, não quer ser uma entidade burocrática, entediada ou distante.

Queremos ser o que fomos sempre, quando colegas no legislativo: próximos, íntimos até, solidários, ainda que reconheçamos a realidade geográfica a nos separar, fisicamente.

Mas, voltando ao "Questionário", concluímos que estamos muito mais próximos, estamos unidos, quanto ao que nos interessa, seja em relação ao IPLEMG, seja quanto aos assuntos que têm importância e repercussão em nossas vidas.

As seções do informativo, todas elas, foram apontadas repetidamente como de preferência dos leitores e, quando faziam sugestões, os segurados elogiaram a orientação adotada pela "Janela" e o alto nível, a oportunidade e a utilidade das informações divulgadas, capazes de trazer-lhes orientações tão importantes quanto necessárias às suas vidas.

Foram muitas as ideias, dicas, sugestões e motivos para ampliarmos as diferentes seções e em face da participação evidente dos nossos leitores e, certamente leitoras, estamos examinando as magníficas sugestões com interesse. Temos certeza de que, com a colaboração demonstrada, a "Janela" irá crescer, não só em qualidade, como em tamanho e diversificação dos assuntos a serem abordados. Expressamos mais uma vez a nossa gratidão pela atenção e sensibilidade dos nossos leitores.

Por ser quase unânime a opinião quanto à periodicidade, vamos encontrar uma solução que atenda ao interesse dos seguradas e segurados, e as nossas possibilidades de tornar a "Janela" ainda mais presente em nossas casas.

Estamos vivendo de perto, junto com os nossos companheiros da Comissão de Acompanhamento, composta dos nossos segurados Nelson José Lombardi e Joaquim de Melo Freire, o andamento do projeto da futura Sede do IPLEMG, sendo que o terreno já está sendo objeto das sondagens geológicas indispensáveis e estamos emocionados com o interesse, o entusiasmo e o empenho com que a Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais e especialmente a sua Escola de Arquitetura, por seus professores e alunos vêm se dedicando ao trabalho.

Esperamos que, ao final do ano, com o projeto de nossa sede aprovado pelos órgãos competentes, estaremos passando à etapa de, cumpridas as normas legais, iniciarmos a sua edificação, tornando realidade o sonho de todos nós.

Ao renovarmos o nosso agradecimento aos nossos segurados pela participação encorajadora e ativa na resposta ao "Questionário", a nossa equipe da "Janela" reafirma a disposição de continuar a ser um veículo permanente de ligação, de união e de informações necessárias, buscando melhorar sempre, em sintonia com os anseios e expectativas de nossos caros segurados.

Gerardo Renault

"Não é de repente, é mais aos pouquinhos que as coisas acontecem."

Caio Fernando Abreu

DICA CULTURAL

Quarta Erudita

Palácio das Artes - Avenida Afonso Pena, 1537 - Centro
Tel: (31) 3236-7400

PERÍODO DE 06/07/2011 a 09/11/2011

Privilegiando a música de câmara erudita lírica ou instrumental, o Quarta Erudita contempla variadas formações instrumentais e estilos diferentes. Em 2011, o evento terá ainda 4 edições, uma por mês até novembro, e receberá diversos talentos nacionais da música erudita. Outra característica da agenda deste ano é o destaque para a atuação de grandes pianistas nacionais e para cantores de carreira em ascensão. Criado em 2002, o Quarta Erudita tem o objetivo de aumentar o acesso da população à música erudita, além de incentivar novos cantores.

Confira a programação da Quarta Erudita:

Setembro: Dia 14 – Eduardo Hazan (piano)

Outubro: Dia 5 – Oscar Marcos Tibúrcio (piano)

Novembro: Dia 9 – Alda Mattos (piano)

Valor: **R\$ 8,00** (meia entrada conforme a lei)

<http://www.palaciodasartes.com.br>



ACONTECE NO IPLEMG

CELEBRAÇÃO AO DIA DO IDOSO

No princípio de outubro comemora-se o dia do idoso. Esta data já faz parte do calendário de comemorações do IPLEMG. Queremos comemorar não a velhice, mas a vida!!! Venha participar de uma tarde comemorativa, preparada com carinho, repleta de boas vibrações, alegria, interatividade e informação. Você é nosso convidado e teremos grande prazer em recebê-lo!

CONFIRA PROGRAMAÇÃO ABAIXO:

15:00 hs – Palestra Inaugural

Palestrantes: Leticia Maciel Pizzato e Fernanda Maia, Fisioterapeutas do Programa Sol na Janela

15:20 hs – “Viver a vida sem perder o sabor é envelhecer com saúde”

Palestrante: Natália Lombardi – Fonoaudióloga convidada

16:10hs – **Intervalo:** Coffee Break e Visita aos Stands

Além do Coffee Break, estaremos com a visita do laboratório São Marcos e do Instituto de Oftalmologia de MG que realizarão alguns exames e tirarão dúvidas a respeito de sua saúde. Aproveitem!

DICA PARA O INTERNAUTA

Atendendo aos pedidos, estamos colocando, abaixo, dicas de sites interessantes para visitar e com isso ter mais informação e diversão. Hoje podemos fazer uma infinidade de coisas via Internet: visitar lugares via satélite, ler jornais e revistas, fazer pesquisas, jogos interessantes, conversar com amigos e parentes, etc. Vale lembrar que,

JOGOS: exercite seu cérebro através de jogos pela Internet.

Letroca: http://www.jogosjogosonline.com/jogar-399-Letroca_.html

Jogo das maçãs: <http://www.ferryhalim.com/orisinal/g2/applegame.htm>

INFORMAÇÃO: aumente seu conhecimento a respeito de sua saúde.

Informações sobre saúde: <http://www.saudeinformacoes.com.br/default.asp>

Unimed: www.unimedbh.com.br, neste site você pode encontrar seus médicos e contato dos mesmos, bem como agendar uma consulta pelo computador. Além de encontrar mais informações sobre saúde.



16:40 hs – “Emagrecimento através da Programação Neurolinguística”

Palestrante: Dr. Antônio Olintho – Cardiologista convidado

17:40 hs - Oficina Cultural

Vamos fechar nossa tarde ouvindo e cantando músicas, treinando e desafiando nossa memória e nos divertindo de maneira inteligente.

Moderadora: Leticia Maciel Pizzato, Coordenadora do Programa Sol na Janela

18:00 hs - **Confraternização de encerramento.**

DATA E HORÁRIO:
29 DE SETEMBRO ÀS 15HS

LOCAL: SALA LEÃO BORGES SEDE DO IPLEMG – 5º ANDAR

para quem não é familiarizado com o computador e Internet temos no Instituto o Curso de Computação para os segurados do IPLEMG e seus cônjuges. Aproveite e usufrua o que o Programa Sol na Janela pode lhe oferecer! Mais informações pelo e-mail iplemg@almg.gov.br ou pelo telefone (31) 3291 1944 com Denise. Confira!

EXPEDIENTE

Presidente:

Gerardo Renault

Vice Presidente:

Emílio Eddstone Duarte Gallo

Diretor Financeiro:

João Marques de Vasconcelos

Vice Diretor Financeiro

Ermano Batista Filho

Conselho Deliberativo:

Deputado Antônio Júlio de Faria

Deputado Dilzon Luiz de Melo

Domingos Sávio T. Lanna

Elmiro Alves do Nascimento

João Carlos Ribeiro de Navarro

Geraldo da Costa Pereira

Deputado José Alves Viana

Deputado José Bonifácio Mourão

Roberto Mauro Amaral

Deputado Sebastião Costa da Silva

Conselho Fiscal:

Deputado José Henrique

Lisboa Rosa

Deputado Luiz Humberto Carneiro

Nelson José Lombard

Superintendente Geral

João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Coordenação, Redação e Revisão:

Gerardo Renault,

Helio Resende,

Leticia Pizzato,

Maria Luisa P. Borges

Designer Gráfico:

Fernando Quintino

Impressão: Gráfica Silveira

Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

FÍGADO E ESTILO DE VIDA SAIBA MAIS

O órgão é a central elétrica do corpo humano. Ele recebe os nutrientes transportados pelo sangue, transforma-os, por exemplo, em glicose, glicogênio, colesterol, enzimas e proteínas, armazena essas substâncias e as fornece para a produção de energia necessária para o funcionamento do nosso organismo. Outra função do fígado, entre mais de 500, é eliminar toxinas produzidas pelo organismo ou que venham de fora dele, como álcool e medicamentos. O órgão tem, ainda capacidade única de regeneração, daí a possibilidade de transplante inter vivos. Se forem retirados, cirurgicamente, 70% de um fígado saudável, os 30% restantes conseguem manter o indivíduo vivo e, depois de alguns meses, crescem e retomam o tamanho próximo do original.

As doenças hepáticas, fora as de origem genética, podem estar diretamente ligadas ao estilo de vida do paciente. Para evitá-las, o melhor é se livrar do sedentarismo, excesso de alimentação, sobrepeso ou obesidade, por causa da esteatose; usar bebidas alcoólicas com moderação; ter vida sexual segura, já que a hepatite B é sexualmente transmissível; evitar o compartilhamento de objetos, como agulhas e seringas, usando apenas material descartável, porque as hepatites B e C são transmitidas sangue a sangue; vacinar contra a hepatite B e procurar regularmente um médico, pedindo a ele análise do fígado em check-up de rotina.

Estado de Minas - 28/07/2011



“As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas. Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seu caminho.”

Clarice Lispector

DEPOIMENTO

Nesta edição entrevistamos nosso segurado que, além de ter sido Presidente do IPLEMG continua atuando ativamente no Instituto como Presidente do Conselho Fiscal. Dr. Nelson Lombardi aos 85 anos bem vividos, com muitas realizações, tem estratégias para burlar o tempo e cuidar da sua saúde, confira!

O senhor antecedeu o Dr. Gerardo Renault na Presidência do IPLEMG. Como foi sua gestão?

Procurei dar continuidade a administração anterior, com os seguintes itens relevantes:

- Unificação do valor dos proventos das aposentadorias dos Associados do IPLEMG.
- Continuidade da construção do Edifício Tiradentes, que foi concluído e inaugurado na minha gestão.

Após a Presidência do Instituto o senhor participa ativamente da diretoria do IPLEMG como Presidente do Conselho Fiscal. Qual a função do conselho?

A função específica do Conselho Fiscal é a seguinte:

Examinar o balancete financeiro mensal e as demais demonstrações financeiras elaboradas pela Diretoria e sobre os referidos emitir parecer, inclusive opinar acerca do Relatório de Prestação de Contas Anual da Administração do IPLEMG.

Um dos seus hobbies é a restauração de imagens. Como isso começou?

A restauração de imagens é para mim sem dúvida um derivativo mental, como também, a leitura, filmagem, etc.

Tudo se iniciou após deixar o exercício da vida política. Acredito ter sido herança genética, herdada de meus antecedentes. Como exemplo, tomo a liberdade de citar Geovani Lombardi, escultor do século XV, que deixou diversas obras na cidade de “Buonabitacolo” na Itália, terra natal de meu pai.

Na sabedoria popular, três coisas são consideradas como metas básicas: “Ter um filho, plantar uma árvore, escrever um livro”. Dê sua opinião.

Julgo que seja um dos princípios básicos para alcançarmos a felicidade durante a existência humana, dentro do enfoque trivial popular.



Dentro desse ponto de vista, sinto-me realizado, por já ter executado as três metas fundamentais e mais, a edição de minhas reminiscências, sob o título “Uma Janela para o Passado”.

O senhor participa do Programa Sol na Janela duas vezes por semana realizando atividade física. O senhor também se exercita nos outros dias e fins de semana?

Participar do “Programa Sol na Janela” realizando atividades físicas é excelente para minha saúde.

Na oportunidade desejo aproveitar para louvar o Presidente Renault, pelo mérito da implantação da Academia Fisioterápica, do serviço médico, e de nutrição, além do curso de Informática e do boletim informativo “Janela” do IPLEMG. Tópicos que na realidade vieram, não somente, melhorar o exercício físico dos segurados, com grande benefício em prol da preservação de sua saúde, como também, atualizá-los no campo do avanço da “Informática”, hoje em dia uma necessidade.

Fora dos dias programados, procuro exercitar-me através de caminhadas em pistas próprias e também em “Esteira-mecânica”. Sábado e Domingo, relaxo, assistindo filmes, que é um dos meus “Hobbies”.

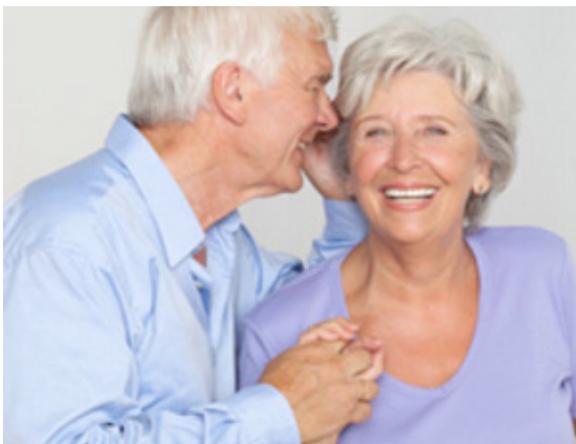
A IMPORTÂNCIA DA FONOAUDIOLOGIA NA TERCEIRA IDADE

A fonoaudióloga abrange cinco áreas distintas. São elas: voz, audição, linguagem, motricidade orofacial e deglutição. Em cada área citada é importante a atuação do fonoaudiólogo no intuito de proporcionar qualidade de vida aos idosos.

O envelhecimento global afeta as estruturas da laringe responsáveis pela produção da voz, proporcionando uma qualidade vocal ruim. Tal fato, conhecido como presbifonia, pode ser minimizado através de exercícios preventivos. Uma qualidade vocal equilibrada, bem como a emissão precisa das palavras proporciona autoconfiança nas atividades diárias.

A audição também sofre os efeitos do envelhecimento. A perda da sensibilidade auditiva associada ao envelhecimento é chamada de presbiacusia, cuja derivação vem da palavra grega: presby = velho e akousis = audição. Ela é caracterizada por uma diminuição da acuidade auditiva principalmente nas frequências agudas, devido a mudanças degenerativas e fisiológicas do ouvido interno com o aumento da idade. A perda auditiva no idoso pode ser acompanhada de zumbido. Este, por sua vez, é um ruído contínuo, agudo, comparado ao som de uma cigarra ou de um apito, que se acentua no silêncio, especialmente à noite, dificultando o sono e alterando o bem estar emocional. Agrava-se com a ingestão de álcool, caféina e determinados medicamentos, como por exemplo: antiinflamatórios. A perda auditiva e o zumbido são a terceira patologia crônica mais frequente na melhor idade e há forte associação da incidência do zumbido com a presbiacusia.

Não obstante, é imprescindível a avaliação fonoaudiológica e, se necessário, a indicação para adaptação de aparelhos auditivos. A perda da audição causa depressão e pode levar ao isolamento social se não for diagnosticada no momento certo. Escutar com qualidade é essencial para integração e interação social. Ouvir bem é viver melhor.



O AVE (Acidente Vascular Encefálico) pode provocar alterações na fala e na linguagem. Nesse caso os exercícios terapêuticos são baseados no princípio da neuroplasticidade e são de extrema necessidade. A comunicação é o processo através do qual transmitimos às pessoas nossas idéias e sentimentos. A preservação desta capacidade traz plena sensação de auto-eficiência e bem estar.

A disfagia é definida como uma alteração no processo da deglutição. Sua origem pode ser mecânica, quando há obstrução ou mau funcionamento das estruturas participantes do processo; ou neurogênica, quando a principal causa são as doenças neurológicas como a doença de Parkinson e de Alzheimer. O fonoaudiólogo age no período da prevenção, com exercícios facilitadores da deglutição, e, também, no momento em que a alteração já foi instalada, promovendo qualidade de vida ao paciente. Viver a vida com sabor é envelhecer com saúde.

Nas doenças neurológicas, além do acometimento da deglutição, há alterações de linguagem, de fala, de memória e da musculatura orofacial. A minimização desses sintomas traz ânimo e força suficientes para lidar e até mesmo superar as limitações.



O QUE FAZER AO PERCEBER SINTOMAS DE DISFAGIA?

É importante saber que a disfagia não é uma doença por si só, mas um sintoma de que alguma alteração pode estar ocorrendo, sendo imprescindíveis a orientação e o tratamento adequados. Ao perceber qualquer dificuldade ou alteração neste processo procure seu médico ou fonoaudiólogo.

ORIENTAÇÕES:

Durante a alimentação:

- **Mantenha a postura ereta e confortável, nunca coma deitado, salvo em caso de orientações específicas.**
- **Mastigue bem o alimento, a mastigação bem feita auxilia nos processos posteriores da deglutição.**
- **Mantenha a prótese dentária bem adaptada, se houver.**
- **O engasgo com alimentos líquidos são os mais frequentes, caso necessário, tome líquidos mais consistentes.**

O envelhecimento não ocorre igualmente em todo ser humano. Alguns apresentam maiores dificuldades neste processo. Contudo, o acompanhamento fonoaudiológico na melhor idade minimiza alterações inerentes ao processo de envelhecimento do corpo e promove o bem estar cotidiano. Prevenir-se de futuras limitações ou tratá-las no momento adequado é ganhar qualidade de vida.

Natália Lombardi
Fonoaudióloga - Especialista em Audiologia

GUIA PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO



No dia **30 de setembro**, comemora-se o **Dia Mundial Do Coração**. O coração funciona como uma bomba de ejeção de sangue para todo o corpo humano, levando substratos e oxigênio, sendo um órgão fundamental para a vida. Saiba se você faz parte do grupo mais propenso a desenvolver problemas cardiovasculares e aprenda como cuidar bem do seu coração.

Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte prematura nos países industrializados. Estima-se que no Brasil existam, pelo menos, 600 mil pessoas que convivem com algum tipo de problema. Conheça as mais comuns:

Infarto - O infarto agudo do miocárdio é uma das doenças cardíacas mais temidas, devido ao alto índice de mortalidade. Metade das pessoas que tem um infarto não sobrevive a tempo de receber atendimento médico. O infarto é provocado pela formação de um coágulo que obstrui total ou parcialmente a passagem do sangue em uma artéria do coração, causando morte de uma determinada região do músculo cardíaco (miocárdio). O sintoma mais comum é uma forte dor no peito.

Insuficiência cardíaca - Ocorre quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para o restante do corpo. É dividida em quatro classes, de acordo com a severidade do problema: I (assintomática), II (leve), III (moderada) e IV (grave).

Má circulação - Chamada pelos médicos de insuficiência vascular periférica. Os sintomas mais comuns são dores nas pernas, que aparecem com frequência durante caminhadas, e passam durante o repouso.

Arritmias - Quando o coração bate de forma irregular, ou muito rápido ou muito devagar. Ritmos cardíacos lentos são chamados bradicardias; ritmos rápidos são chamados taquicardias. As arritmias podem ser de vários tipos e são mais frequentes à medida que o indivíduo envelhece. Vale lembrar que é absolutamente normal o coração bater mais rápido em situações de excitação, medo ou durante a prática de exercícios físicos.

Derrame cerebral - Conhecido no meio científico como Acidente Vascular Cerebral (AVC), trata-se de um sangramento ou falta de oxigenação no cérebro. Apesar de não ser uma doença cardíaca, o derrame cerebral é uma doença vascular grave e está relacionado aos mesmos fatores de risco das doenças do coração.



SINTOMAS

Cansaço aumentado, falta de ar, respiração curta, palpitações incômodas, dores no peito, dores nas pernas ao andar, inchaço no rosto e nas pernas, machucados que demoram a cicatrizar. Ao notar o aparecimento de algum desses sintomas, o melhor é procurar auxílio médico, pois são sinais de que a pessoa pode estar com uma doença cardiovascular ou então conviver com fatores que podem desencadeá-la.

FATORES DE RISCO

- Colesterol e triglicérides alto;
- Tabagismo;
- Pressão alta (hipertensão);
- Obesidade e sedentarismo;
- História familiar (componente genético).



PREVENÇÃO E CUIDADOS

A melhor forma de prevenir ou adiar ao máximo o surgimento de doenças cardiovasculares e levar uma vida saudável é combater os fatores de risco.

Os cuidados começam com a alimentação, que deve privilegiar vegetais, gordura vegetal, cereais e frutas. Sal em excesso também é perigoso, especialmente para quem tem pressão alta. A boa alimentação pode evitar problemas de colesterol, pressão alta e obesidade.

Praticar exercícios físicos regulares é o segundo passo para cuidar da saúde do coração. A atividade física beneficia o controle da pressão arterial, do colesterol e também da glicose, além de ajudar a emagrecer. "Está comprovado cientificamente que as pessoas que fazem de vinte a trinta minutos de exercícios físicos diários vivem mais e melhor", afirma o cardiologista. As atividades mais indicadas são as aeróbicas, como caminhadas, natação e ciclismo.

Manter distância do cigarro. Se você fuma e deseja parar, o mais indicado é buscar auxílio de especialistas. Qualquer médico pode orientar no tratamento, mas o principal mesmo é ter força de vontade.

Mesmo alerta a todos os fatores mencionados, é fundamental o acompanhamento médico regularmente, até pessoas que se sentem absolutamente saudáveis, pois algumas doenças cardiovasculares não apresentam sintomas e podem levar décadas para se manifestar.

“Bendito quem inventou o belo truque do calendário, pois o bom da segunda-feira, do dia 1º do mês e de cada ano novo é que nos dão a impressão de que a vida não continua, mas apenas recomeça...” *Mario Quintana*

Este artigo é uma contribuição do nosso segurado Dr. Eduardo Otoni, de Varginha – MG. Faça como ele e envie alguma matéria que julgue interessante para publicarmos no nosso Informativo. Boa leitura!

VIVA MELHOR

Faça como os passarinhos: comece o dia cantando. A música é alimento para o espírito. Cante qualquer coisa, cante desafinado, mas cante! Cantar dilata os pulmões e abre a alma para tudo de bom que a vida tem a oferecer. Se insistir em não cantar, ao menos ouça muita música e deixe-se absorver pela melodia.

Ria da vida, ria dos problemas, ria de você mesmo. A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir de si mesmo. Ria das coisas boas que lhe acontecem, ria das besteiras que você já fez. Ria abertamente para que todos possam se contagiar com a sua alegria.

Não se deixe abater pelos problemas. Se você procurar se convencer de que está bem, vai acabar acreditando que realmente está e, quando menos perceber, vai se sentir realmente bem.

O bom humor, assim como o mau humor, contagia. Qual deles você escolhe?

Se você estiver bem-humorado, as pessoas ao seu redor também ficarão e isso lhe dará mais força.

Leia coisas positivas. Leia bons livros, leia poesia, porque a poesia é a arte de azeitar a alma.

Leia romances, leia a Bíblia, leia histórias de amor, ou qualquer coisa que faça reavivar seus sentimentos mais íntimos, mais puros.

Pratique algum esporte. As preocupações são tantas que precisam ser contrabalançadas com algum exercício físico, mesmo que seja uma simples caminhada.

Você certamente vai se sentir bem disposto, mais animado, mais jovem. Encare suas obrigações com satisfação. É maravilhoso quando se gosta do que se faz. Ponha amor em tudo que está ao seu alcance.

Desde que você se proponha a fazer alguma coisa, mergulhe de cabeça! Não viva emoções mornas, próprias de pessoas mornas. Você pode até sair arranhado, mas verá que valeu a pena.



Não deixe escapar as oportunidades que a vida lhe oferece, elas não voltam mais nas mesmas circunstâncias. Não é você quem está passando, são as oportunidades que você deixa de usufruir. Nenhuma barreira é intransponível se você estiver disposto a lutar contra ela; se seus propósitos forem positivos, nada poderá detê-los.

Não deixe que seus problemas se acumulem, resolva-os logo. Fale, converse, explique, discuta: o que mata é o silêncio, o rancor. Exteriorize tudo, deixe que as pessoas saibam que você as estima, as ama, precisa delas, principalmente em família.

Volte-se para as coisas puras, dedique-se à natureza. Cultive o seu interior e ele extravasará beleza por todos os poros. Agradeça a Deus pelo que você tem, e perceberá que sempre terá mais do que precisa. Tenha fé em algo mais poderoso do que você mesmo: tenha fé em Deus.

Agindo assim, você terá estímulo para viver, do contrário nada fará sentido. Não tente, faça. Você pode!

Perca tempo escolhendo um amigo, mas perca ainda mais quando tiver que trocá-lo.