

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 18 - março 2012

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ **Acontece no IPLEMG**

Assembléia Geral

### ■ **Dica cultural**

### ■ **Dica de saúde**

### ■ **Depoimento**

João Navarro



## Saúde e Bem Estar

### ■ **Guia para um Sono Saudável**



### ■ **Banheiro Inteligente**



## Comportamento

### ■ **Hora de arrumar a mala para 2012**

## EDITORIAL

Renovamos aqui, no primeiro número da “Janela do IPLEMG” de 2012, os nossos mais calorosos votos de um Ano Novo feliz para todos da família IPLEMG, pleno de alegrias, saúde, realizações pessoais e paz.

Transcorrido o ano, natural que em relação à nossa Entidade façamos um retrospecto de suas atividades, ações e resultados de interesse dos nossos segurados.

Em janeiro de 2011 a Lei 19.431 autorizou o Instituto a alienar o Edifício Tiradentes, ao Estado de Minas Gerais, destinando-o ao Legislativo. A alienação, por determinação legal, se deu mediante laudos de avaliação realizados pelo Estado, pela Assembleia Legislativa e pelo IPLEMG, estabelecendo-se o pagamento do valor, discutido e aceito pelas partes, em duas parcelas, sendo que a primeira delas na formalização da transação e a segunda, ao início do corrente ano, efetivada em 28.01.2012, depositadas ambas, na sua integralidade, em banco oficial da União.

Com a Lei Municipal nº 9952, de Belo Horizonte, que estabeleceu a “Operação Urbana Assembleia Legislativa” e agora, com a alienação do Edifício Tiradentes, considerando-se que a Sede do IPLEMG, no Edifício Lucas Lopes, fôra desapropriada para atendimento ao Ministério Público do Estado, tivemos como, finalmente, dar o encaminhamento ao velho sonho de nossos segurados, que sempre foi a construção de instalações definitivas, em terreno próprio, definido pelas Ruas Dias Adorno, Matias Cardoso e Araguaçu, próximo à Sede do Poder Legislativo.

Iniciamos, pois, imediatamente, os entendimentos que nos levaram a firmar o Convênio com a Universidade Federal de Minas Gerais e com sua Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa – FUNDEP - visando à construção da nossa Sede definitiva, junto à Assembleia Legislativa, da qual somos Avataçada, como também erguer-se uma edificação de nível, à altura da região, hoje a mais privilegiada e valiosa da Capital.

A responsabilidade direta pela execução do projeto foi assumida pela Escola de Arquitetura da Universidade Federal, por seu Diretor, Professor Flávio Lemos Carsalade, expoente na sua especialização, destacado não somente na área universitária, como também por sua definitiva projeção e reconhecida competência profissional.

Já completo o trabalho realizado na Escola de Arquitetura, para aprovação pela Prefeitura de Belo Horizonte, cremos ser um marco na arquitetura da Capital, por suas inovações, atualmente postas em prática nas mais avançadas áreas urbanas de importantes cidades do mundo, onde se consagram a excelência superior dos modernos equipamentos de equilíbrio, hoje definitivamente incorporados às edificações de melhor e maior nível da nova época, neste século das criações científicas e tecnológicas em busca da sustentabilidade do planeta.

Esperamos que nossa Sede seja um marco de modernidade e equilíbrio, com a segurança indispensável da resposta econômica, tornando-se reconhecida como importante e inovadora na contemporânea forma de construir e principalmente, sendo exemplo de vanguarda da Arquitetura da Sustentabilidade.

Na Assembleia Geral, em março, para a qual pedimos o comparecimento e o interesse de nossos segurados, serão colocadas à disposição detalhes, informações, dados técnicos e econômicos do Instituto. Pedimos o apoio de todos para um acontecimento maior que se inscreve na história do IPLEMG.

Gerardo Renault

## DICA CULTURAL

### Memorial Minas Gerais



Instalado no antigo prédio da Secretaria de Estado da Fazenda, na Praça da Liberdade, a iniciativa enfoca a história geral do Estado. A proposta é reunir, em um mesmo espaço, toda a riqueza cultural de Minas, desde o século 18 até o cenário contemporâneo, incluindo uma perspectiva futurista.

#### 1º Pavimento

No primeiro pavimento, as mais variadas mídias se reúnem para mostrar a vida e a obra de artistas, símbolos de Minas Gerais, como Guimarães Rosa, Carlos Drummond de Andrade, Sebastião Salgado, Lygia Clark. O Café Temático, Cyber Lounge, Mídioteca e sala para projetos educativos fazem do primeiro pavimento um lugar de convivência, de pesquisa e de lazer.

#### 2º Pavimento

História de Belo Horizonte - Um dos maiores centros urbanos do País.

A Família Mineira  
Panteão da Política Mineira  
Minas Rupestre  
O Povo Mineiro  
Barroco Sagrado Profano  
Caminhos e Descaminhos  
A Fazenda Mineira  
Casa da Ópera  
Vilas Mineiras – Séculos XVIII e XIX

#### 3º Pavimento

Sala Vale  
Celebrações  
Vale Jequitinhonha  
Modernismo Mineiro

Ligue (31) 3343-7317,  
atendimento das 09 às 19 horas.

**Memorial Minas Gerais - Vale**  
Praça da Liberdade s/n, esquina com  
rua Gonçalves Dias.  
Funcionamento de terça a domingo.

**“Às vezes tudo dá errado. Mas você pode ser surpreendido com coisas maravilhosas que jamais teriam acontecido se tudo tivesse dado certo.”**

*Autor desconhecido*

## ACONTECE NO IPLEMG

### ASSEMBLEIA GERAL

Acontecerá em março, a reunião ordinária da Assembléia Geral do Instituto, para deliberar as seguintes matérias:

- Tomar conhecimento da situação do Instituto no exercício de 2011;
- Examinar e aprovar as contas e o Relatório da Diretoria;
- Deliberar sobre assuntos gerais de interesse do Instituto.

**Contamos com a presença de todos os segurados.**

## ASSEMBLEIA PAGA 70% DE TRATAMENTO ODONTOLÓGICO

O aposentado ou pensionista do IPLEMG que contribuem para o odontólogo ALMG e for submetido a um procedimento odontológico deverá obter autorização por meio da realização das perícias inicial e final, registradas em formulário próprio pela Gerência de Prevenção e Acompanhamento Odontológico que terá cobertura de 70% do valor do tratamento, seguindo a Tabela de Serviços do setor. O tratamento pode ser feito com dentistas credenciados, cadastrados (esses somente em Belo Horizonte) ou particulares. Em todos os casos o usuário deverá passar pela perícia inicial e final para aprovação do tratamento. Para os dentistas credenciados o usuário deverá pagar apenas 30% do valor, já para os credenciados e particulares, o pagamento é através do sistema de reembolso de 70% sobre o valor da tabela da ALMG.

### Tratamento Profilático (Prevenção)

Os procedimentos de prevenção não precisam de perícia e podem ser realizados a cada seis meses com dentistas credenciados ou particulares. O reembolso é referente a 70% sobre o valor da Tabela da ALMG.

### Colabore com matérias para o nosso Jornal

A equipe de elaboração do “JANELA DO IPLEMG” lembra a todos os segurados que existe à sua disposição um espaço reservado à publicação de colaborações, cujo conteúdo poderá ser referente a Arte, Literatura, Meio Ambiente, Saúde, Comportamento ou outras matérias de interesse geral. Os contatos poderão ser feitos com Maria Luisa, pelo telefone 3291.1944 ou pelo e-mail: [iplemg@almg.gov.br](mailto:iplemg@almg.gov.br). Sua participação é muito importante.



### Filhos

Os filhos têm direito ao plano até 21 anos. Se estiverem cursando faculdade, até 24 anos. A perícia final deverá ser realizada até a data em que o dependente tem direito ao benefício.

### Perícias

As perícias devem ser agendadas antecipadamente pelo telefone 2108-7860. As perícias inicial e final devem ser feitas com peritos diferentes. O servidor deve levar sempre um documento de identidade com foto.

Mais informações no Setor Odontológico, que fica no 4º andar do Edifício Tiradentes, ou pelo telefone: **2108- 7860.**

Boletim da Secretaria – ALMG - 21/11/2011

## 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

### Travesseiro e a Saúde da Coluna Cervical

Quem nunca acordou com dores na região do pescoço, torcicolos ou até mesmo uma dor de cabeça? Saiba que a maioria destas dores ao acordar tem relação com a postura adotada ao dormir, principalmente a altura do travesseiro. Fique alerta e veja como deixar sua coluna alinhada para prevenir dores.

Estudos mostram que 82,9% das pessoas não utilizam o travesseiro da maneira correta. A função mais importante do travesseiro é alinhar a coluna cervical com o tronco, permitindo livre circulação sanguínea e dos estímulos elétricos enviados pelo cérebro aos órgãos do nosso corpo. A altura do travesseiro depende da postura que cada pessoa dorme e deve estar de acordo com o colchão utilizado. Um travesseiro firme sobre um colchão mole, por exemplo, não é adequado, pois eleva mais a cabeça do que o corpo. Se a pessoa costuma dormir de barriga para cima, o travesseiro deve preencher o espaço entre a nuca e o colchão. Dormindo de lado, o travesseiro deve ter altura suficiente para preencher o espaço entre a cabeça e o colchão, criado pelo ombro. Todo tipo de travesseiro é válido, desde que seja respeitada a altura correta. Dormir de bruços é uma das posições que causam maior torção na coluna cervical, não sendo recomendado dormir nesta posição.

**Leticia Maciel Pizzato**

Coordenadora do Setor de Reabilitação e Qualidade de Vida  
Sol na Janela - IPLEM



## DEPOIMENTO

**Entrevistado desta edição, João Navarro, um dos segurados mais assíduos do Instituto. Primeiro Presidente do IPLEM, membro do Conselho Deliberativo e participante do Programa Sol na Janela. Confira o que ele compartilha da sua vida conosco.**

### Como iniciou sua vida na política de Minas Gerais?

*Eu morava no Rio de Janeiro, tinha formado em Direito e iria voltar para minha terra, Barbacena, quando meu conterrâneo, Ministro José Francisco Bias Fortes, do Governo do Presidente Dutra, me nomeou Advogado do Ministério da Justiça no Rio. Depois, dei um pulo alto. Era amigo do Dr. Osvaldo Penido, um dos homens fortes do Juscelino Kubitschek, Presidente eleito da época. Convidaram-me para trabalhar no Catete e eu fui. Tive até problemas com o Ministro da Justiça, Dr. Nereu Ramos, que não quis me liberar, não quis deixar que eu fosse para o Catete trabalhar. Falei com o Penido que falou: “você foge!” e eu fugi, fugi e me apresentei (risos). Fiquei três anos trabalhando com o Presidente JK. Depois de aprender muita coisa, ter sobretudo contato diário com a Bancada Mineira Federal, muitos dos deputados passaram a me procurar, porque o Penido tinha muita força política e transferia tudo para mim. Fiquei com o Presidente JK até quando ele me mandou um recado: “Olha, aquele menino (o menino era eu, João Navarro), não vai para Brasília. Ele ficará e será Deputado Estadual de Minas Gerais”. Aceitei o encargo e vim para Minas. A partir desta data, virei político. Elegi-me em 1958, meu primeiro mandato e fiquei na Assembleia de Minas por 28 anos. Passei por todas as Comissões, fui Primeiro Secretário 4 a 5 vezes, até Presidente da Casa eu fui em 1979 e 1980. Foram sete mandatos, até o povo cansar de mim (risos).*

### Como começou sua história com o IPLEM?

*Em meu primeiro mandato, no ano de 1958, nós pensávamos: “E o dia em que nós deixarmos a Assembleia? E o dia em que nós formos derrotados, de que vamos viver?” Procurei o atual Presidente do Instituto, Gerardo Renault, e Luiz Baccharini, já falecido; e falei: “Nós temos que ter um órgão para o dia em que sairmos da Assembleia possa nos acolher!”. Percorremos o Brasil, todos os estados em busca de subsídio que pudessem nos ajudar. O melhor modelo foi o do Rio Grande do Sul. Fizemos a lei e mandamos para o Governador Rondon Pacheco que nos apoiou na criação do Instituto. Fui o primeiro Presidente do*



*IPLEM, seguido por outros até chegar ao nosso atual, Gerardo Renault. Nós passamos a ser amparados, e continuamos o contato com os companheiros e amigos de Assembleia. A nossa vida hoje é o IPLEM.*

### Qual sua opinião sobre a política atual?

*Antigamente era tudo no serviço prestado. Hoje muitos compram votos. Na nossa época, você ia a uma cidade onde devia ser votado e oferecia os seus préstimos. Hoje é muito diferente, aparece um estranho que você nunca ouviu falar, com um negócio que se chama dinheiro no bolso e faz as ofertas mais indecorosas possíveis para conseguir votos.*

### Para finalizar, nosso bate bola. Dê respostas rápidas e objetivas às palavras citadas, OK?

*Certo!*

**Momento marcante na Política:** *ter trabalhado com o Presidente JK. Aprendi muita coisa.*

**ALMG:** *Minha vida!*

**IPLEM:** *Uma continuidade da Assembleia.*

**Alegria:** *Construí na vida uma coisa que se chama relacionamento, conheço muitas pessoas. Tenho muitos amigos e gosto muito disso!*

**Tristeza:** *A morte do meu pai, minha mãe e minha esposa Rosaly.*

**Hobby:** *Adoro ir ao Rio, à praia e adoro o futebol do Flamengo.*

**Lugar:** *Barbacena e o Rio, minhas duas Cidades, uma do interior e outra da capital, além de BH, onde resido há trinta anos.*

**Amizade:** *Amizade é tudo! Alguém para te ajudar, para te alertar, para te ensinar. Tenho muitos amigos na Capital, minha zona de influência política e no próprio Rio de Janeiro, onde morei 14 anos.*

## BANHEIRO INTELIGENTE

**Você pode ter em casa um ambiente que atenda com segurança e conforto às necessidades de diferentes usuários, em todas as fases da vida. Veja como pequenas modificações geram maior segurança e ajudam a prevenir a ocorrência de quedas:**

**Um banho de segurança:** O box deve ser fechado com material inquebrável e porta de correr, largura mínima de 80 cm e desnível máximo de 1,5 cm em relação ao piso do banheiro. Barra de segurança (75 cm de altura) e assento fixo na parede (46 cm de altura e com pelo menos 45 cm de largura) evita quedas na hora de ensaboar pernas e pés.

**Vaso Sanitário:** Além da barra de segurança (75 cm de altura e 80 cm de extensão), quando há dificuldade para levantar ou sentar, colocar adaptadores nos vasos sanitários para aumentar a altura do assento do vaso. Acrescentar ducha higiênica manual com altura de 45 cm do piso;

**Apoio essencial:** Além das barras de segurança, qualquer porta-objeto deve estar fixo;

**Tudo à mão:** para atender bem a usuários de estaturas variadas, a bancada deve medir entre 78 e 85 cm de altura. Portas-toalhas têm de estar de 1,10 a 1,35 m de altura do chão e devem estar o mais próximo do box e pia. Tomadas e interruptores, de 0,90 a 1,20 m de altura. Armários e estantes devem estar na altura da cintura ou peito.

**Torneira amiga:** modelos acionados com apenas um toque, como os do tipo alavanca, facilitam a vida de quem sofre de dificuldades motoras ou perda de força nas mãos. Além disso, a pia deve ter ralo protetor.

**O fim dos escorregões:** piso antiderrapante sempre, pois os escorregões estão entre as principais causas de acidentes em casa. A regra é eleger um piso antiderrapante com coeficiente de atrito superior a 0,4. Tapete? Só de borracha ou com ventosas.

**Atenção à criança:** bancos e escadinhas estão liberados para auxiliar os pequenos a alcançar a pia, mas precisam contar com pés emborrachados e antiderrapantes, além de estrutura firme. Protetores de tomadas afastam o risco de choques.

**Precaução:** Evite prateleiras de vidros e superfícies cortantes. Recipientes para escova, remédios, etc, devem ser em material inquebrável.

### Acessibilidade exige cuidados extras

- A iluminação deve ser adequada;
- Em um espaço adaptado para cadeirantes, a área sob a pia deve ficar livre para permitir a aproximação da cadeira de rodas;
- Troque o mecanismo que aciona a descarga por um que peça apenas um leve toque;
- A largura mínima para a porta é de 80 cm e, no caso de pessoas com problemas que afetem sua memória e nível de consciência, retire a tranca do banheiro e instale a porta abrindo para fora;
- Caso necessário, acrescente espelho iluminado e/ou espelho de aumento para facilitar a higiene.

Revista Minha Casa em 7 outubro 2011



## GUIA PARA UM SONO SAUDÁVEL

É durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida prejudica a coordenação motora e a capacidade de raciocínio. A polissonografia é a melhor forma de avaliar o sono. Entre os distúrbios mais frequentes podemos citar:

**Insônia** – Dificuldade em iniciar o sono ou em se manter dormindo, sendo que o principal prejuízo é o cansaço durante o dia. Se persistir além de um mês e interferir na qualidade de vida, é aconselhável buscar tratamento especializado através de avaliação médica. A insônia pode estar relacionada com uma causa específica: ansiedade, depressão, estresse, dor muscular e/ou articular (artrite, por exemplo), uso de medicamentos, ambiente inadequado (muito barulho, quente demais, colchão ruim, claridade excessiva), etc.

**Apneia e Ronco** – A síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) é uma condição onde o indivíduo apresenta paradas respiratórias ou redução da frequência respiratória durante o sono, ocasionando dificuldade de oxigenação, vários despertares durante a noite e sonolência durante o dia. Cita-se que 42% dos indivíduos de ambos os sexos com idade maior que 65 anos apresentam mais de cinco paradas respiratórias por hora durante o sono, por causa do fechamento momentâneo das vias respiratórias. Existem fatores dependentes da idade que poderiam explicar o aumento do número de casos de SAOS no idoso. Entre estes fatores, o mais conhecido é uma maior tendência do colapso das vias aéreas superiores, por um enfraquecimento da musculatura da faringe. Isto explica o próprio ronco, e a partir de certo grau, a apneia. A diminuição da função da tireoide, o aumento de peso e a diminuição do controle da respiração também favorecem este problema no idoso.

**Bruxismo** - Distúrbio caracterizado pelo ranger dos dentes durante o sono. Durante o bruxismo, a força realizada sobre a musculatura e os dentes é excessiva produzindo sintomas nos músculos da face, o pescoço e nos dentes, como: dor facial, desconforto muscular principalmente ao morder, dor de cabeça, desgaste dos dentes e danos à gengiva.

**Sonambulismo** - A pessoa fala e caminha durante o sono. É um distúrbio de causa genética e afeta geralmente crianças.

**Narcolepsia** - Caracterizada por um quadro de sonolência diurna excessiva. Pode ser desencadeada por situações de estresse e não são aliviadas com boa quantidade de sono à noite. Além deste quadro, pode ocorrer breve perda abrupta da força e controle muscular (cataplexia), sensação de estar acordado e não conseguir se mexer na cama (paralisa do sono) e alucinações auditivas ou visuais que aparecem logo antes de iniciar o sono (alucinações hipnagógicas).

**Apresentando algum desses sintomas consulte um médico. Somente um especialista poderá diagnosticar a doença e iniciar o tratamento adequado.**



### ALTERAÇÕES DO SONO COM O ENVELHECIMENTO.

Algumas doenças neurológicas ou psiquiátricas podem estar relacionadas com alterações no sono. Na ausência destas, observam-se alterações no sono que são normais para a idade, como os exemplos a seguir:

- Redistribuição do sono: maior tendência a cochilos e sonecas durante o dia com diminuição do sono noturno;
- Ocorrência de despertares durante o sono noturno, permanecendo um certo tempo acordados na cama;
- Demora mais para pegar no sono do que quando jovens;
- Tendência a despertar mais cedo, permanecendo longas horas na cama de madrugada, bem cedinho;
- Aumento do estágio superficial do sono, e por este motivo tem facilidade para despertar com qualquer barulho;
- Diminuição do sono profundo;
- Maior frequência de movimentos das pernas enquanto dormem.

### 10 mandamentos para uma boa noite de sono

1. Horário regular para dormir e despertar. Evite dormir à tarde, principalmente se a pessoa tem problemas para dormir durante a noite;
2. Ir para a cama somente na hora dormir;
3. Ambiente saudável;
4. Não fazer uso de álcool e/ou fumar próximo ao horário de dormir.
5. Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica;
6. Evitar estimulantes como café, chocolate, refrigerante, etc;
7. Realizar atividade física periodicamente em horário adequado e nunca próximo à hora de dormir;
8. Não comer em excesso antes de deitar nem dormir com fome;
9. Não levar problemas para a cama;
10. Realizar atividades repousantes e relaxantes após o jantar.

**Além disso, deve-se prestar muita atenção nos tipos de colchões, travesseiros e, principalmente, a postura na hora de dormir.**

Dormir bem, não é só uma forma de descanso, é a garantia de uma vida saudável e mais longa.

## HORA DE ARRUMAR A MALA PARA A VIAGEM DE 2012

Primeira edição de 2012 e gostaríamos de agradecer todas as colaborações e participações dos nossos queridos segurados e pensionistas. Trabalhamos bastante para que nosso Informativo, a cada dia que passa, tenha uma identificação com nossos leitores e esperamos que esta sintonia seja ainda maior em 2012. Contem conosco para que este ano seja feliz e que possamos informá-los da melhor maneira possível.

*Um grande abraço da equipe do Janela do IPLEMG*



Quando nos preparamos para uma viagem, um dos desafios é fazer caber na mala todo o conteúdo que desejamos levar.

Depois, o próximo desafio é fazer tudo entrar no porta-malas do carro.

São tantas coisas que para nós são importantes que, se possível fosse, levaríamos a casa toda.

A insegurança, o apego ou comodismo em querer ter tudo à mão, nos faz transportar um peso e um volume extra em cada objeto, em cada item que escolhemos levar conosco em cada viagem.

A proposta é de que na viagem de 2012, você arrume a mala do seu coração, levando uma carga leve, mas suficiente para garantir a sua sobrevivência diante das intempéries que vai topar pelo caminho e curtir com serenidade todas as experiências do desconhecido trajeto que vai percorrer.

Deixe fora da mala, mágoas, tristezas, rancor, ódio, inimizade, preguiça, desilusão, raiva, dúvidas e tudo

aquilo que pode, ao longo da viagem, ocupar espaço de coisas mais úteis.

Leve contigo na mala do coração, fé, gratidão, amor, alegria, altruísmo, amizade, disposição, sonhos, certezas, e mais alguns recursos que ocupam pouco espaço, são leves e permitem guardar lugar para novas lutas, novas conquistas, novas experiências e novos recomeços.

Lembre-se de levar contigo a luz da sabedoria divina para iluminar o caminho, fortalecer as estruturas e evitar cair em precipícios da ganância, da luxúria, das drogas, do desamor, do egocentrismo exacerbado, dos vícios que matam, e o pior deles, o vazio.

Nesta viagem você é responsável pela felicidade de quem está ao seu lado, portanto, ajude a arrumar a mala do coração de quem é importante pra você, com delicadeza, com clareza, com jeitinho, para que, no que depender de você, todos tenham uma boa e feliz viagem de 2012.

*Autor desconhecido*

**“Não deixe portas entreabertas.  
Escancare-as ou bata-as de vez.  
Pelos vãos, brechas e fendas  
passam apenas semiventos  
meias verdades e muita insensatez.”**

*Cecília Meireles*

**“Faça o melhor que puder.  
Seja o melhor que puder.  
O resultado virá na mesma  
proporção de seu esforço.”**

*Gandhi*