JANELA do IPLEMG

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 20 - Outubro - 2012

Espaço do Segurado

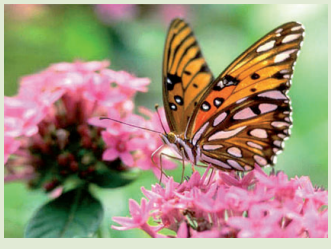
- **Acontece no IPLEMG**
  Palestra: Tonteiras
  Festa anual de Confraternização
- **Dica cultural**
- **Dica de saúde**
- **Depoimento**
  Jairo Magalhães Alves

Saúde e Bem Estar

- **Diabetes**

Comportamento

- **Mude**



Aproveitando o valioso espaço deste Informativo, cedido pelo nosso Presidente, nós da Equipe do Janela do IPLEMG, nesta última edição do ano, desejamos um feliz natal e um ótimo ano novo esperando sempre informar através de nossas matérias. Aproveitem nossas dicas, sugestões e desafios. Aproveitem também as atividades oferecidas pelo IPLEMG através do Programa Sol na Janela.

Finalizamos lembrando de um poeta e também cantor: Gonzaguinha. Sábio em suas palavras, canta e revela a dicotomia do dom maior – a vida. Como ele diz, "a vida é batida de um coração, é doce ilusão, maravilha, sofrimento...". No entanto, é preciso "Viver e não ter a vergonha de ser feliz, cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz". Dicotomia de prazer e dor, o homem vive, sobrevive, persistindo no propósito de enfrentar os desafios que lhe são colocados, dia-após-dia, frente à própria existência.

Convidamos aos nossos leitores que ao lerem a letra da música, cantem! Pois cantar traz entusiasmo e alegria de viver!

Eterno Aprendiz

Gonzaguinha

Eu fico
Com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...

Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...

Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...

REFRÃO

E a vida!
E a vida o que é?

Diga lá, meu irmão
Ela é a batida
De um coração
Ela é uma doce ilusão
Hê! Hô!...

Mas e a vida
Ela é maravida
Ou é sofrimento?

Ela é alegria
Ou lamento?
O que é? O que é?
Meu irmão...

Há quem fale
Que a vida da gente
É um nada no mundo
É uma gota é um tempo
Que nem dá um segundo...

Há quem fale
Que é um divino
Mistério profundo
É o sopro do criador
Numa atitude repleta de amor...

Você diz que é luta e prazer
Ele diz que a vida e viver
Ela diz que melhor é morrer
Pois amada não é
E o verbo é sofrer...

Eu só sei que confio na moça
E na moça eu ponho a força da fé
Somos nós que fazemos a vida
Como der ou puder ou quiser...

Sempre desejada
Por mais que esteja errada
Ninguém quer a morte
Só saúde e sorte...

E a pergunta roda
E a cabeça agita
Fico com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...

REFRÃO

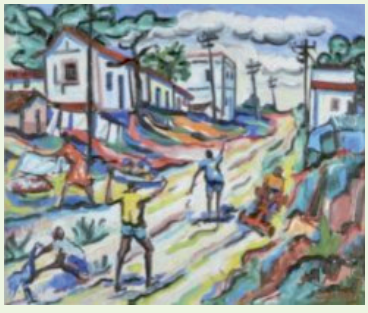
"A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos."

Charles Chaplin

DICA CULTURAL

Exposição com Quadros Inéditos do Pintor Inimá de Paula

Inimá de Paula - Obra Inédita
Data: de 22.06.2012 até 30.11.2012
Local: Museu Inimá de Paula



Após quatros anos, desde a inauguração, o Museu Inimá de Paula renova o acervo fixo, que compõe o salão principal de exposições, com 27 obras inéditas do artista que dá nome ao espaço. Já podem ser conferidas obras que nunca foram apresentadas ao público.

3ª, 4ª, 6ª e sáb., das 10h às 19h; 5ª de 12h às 21h; dom. das 12h às 19h

http://www.museuinimadepaula.org.br
Telefone: (31)3213-4320

ACONTECE NO IPLEMG

PALESTRA: TONTEIRAS

Dando continuidade ao ciclo anual de palestras do IPLEMG convidamos nossos segurados e pensionistas para nossa última palestra do ano:

Data e hora: *21 de novembro de 2012 – quarta feira às 15hs*
Local: *Sala Leão Borges – sede do IPLEMG*
Tema: *Tonteiras*
Palestrante: *Dr. Ramon Fernando Gual, médico geriatra.*

Participe, saiba mais e tire suas dúvidas!
Será um prazer recebê-lo!

FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO

Como acontece todos os anos convidamos os nossos contribuintes e pensionistas para a FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO DO IPLEMG a realizar-se dia 13 de dezembro, quinta feira, a partir das 20h30min, no Espaço Mariângela, à R. Almirante Alexandrino 272 - Gutierrez - BH - MG.

Esperamos que o prezado associado e família nos honrem com sua presença, indispensável para o brilho das festividades.

Favor confirmar presença até dia 6 de dezembro, pelo telefone 3291.1944, com Denise ou Tatiana.

Lembrando que no próximo ano estaremos comemorando 40 anos de criação de nosso Instituto.

PROGRAMA DE ATENÇÃO AO IDOSO - UNIMED

Se você tem mais de 60 anos, procure seu médico de referencia e solicite sua inscrição no Programa de Atenção ao Idoso. Assim você garante um tratamento personalizado e acompanhamento integral do seu histórico, com todo o cuidado que você precisa para viver uma vida sem preocupaçãoes, para uma maturidade ainda melhor.

Informações: 08009412412

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,
Letícia Pizzato,
Maria Luisa P. Borges

Designer Gráfico:
Fernando Quintino
Impressão: Gráfica Silveira
Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Diabetes: vença essa luta com a alimentação

Na diabetes a alimentação adequada é imprescindível para evitar consequências indesejadas do descontrole da glicemia. É importante fazer refeições com intervalos de 3 horas para evitar queda da glicemia e consequente aumento da mesma logo após a refeição. Incluir fibras na dieta também é de extrema importância, pois elas reduzem a velocidade com que a glicose é absorvida, mantendo seu controle. Alguns exemplos são os pães integrais, farelo de aveia, linhaça, arroz integral, massas integrais e vegetais crus. Não misturar carboidratos na mesma refeição, como arroz e batata, também ajuda no bom controle da glicemia. Por outro lado, as frutas costumam aumentar a glicose se ingeridas de forma inadequada. O melhor é sempre associar fruta com alguma fonte de proteína, fibra ou mesmo alguma gordura de qualidade. Alguns exemplos seriam farelo de aveia, queijo, leite, ou castanha do pará. O grande vilão para o diabético é, sem dúvida, o açúcar, que aumenta de forma significativa a glicose no sangue. Ele deve ser substituído por adoçante e os doces devem ser substituídos pelos doces sem açúcar (geralmente estes são os diets). Lembre-se que mesmo estes devem ser controlados, já que podem conter grande quantidade de gordura.

Caroline Petraconi

Nutricionista do Programa Sol na Janela

"Sofremos demasiado pelo pouco que nos falta e alegramo-nos pouco pelo muito que temos".

W. Shakespeare

DEPOIMENTO

Entrevistamos nesta edição Dr. Jairo Magalhães Alves, segurado e frequentador do IPLEMG. Conheça um pouco do seu dia a dia, sua vida e suas opiniões.

Como o senhor ingressou no meio político? Teve algum incentivo ou inspiração?

Desde a minha adolescência me interessei por politica, mas comecei a atuar efetivamente quando o MDB convidou-me para ser seu candidato a prefeito de Itabira, em 1976. Depois de ouvir os amigos aceitei.

O senhor é frequentador do IPLEMG. Em sua opinião, quais os benefícios proporcionados pelo Instituto?

Além da finalidade para o qual foi criado, hoje o IPLEMG nos proporciona muitas coisas agradáveis e benéficas. Sempre foi um local de encontros onde repomos na memoria coisas do passado. Hoje, para completar, de suma importância temos o programa Sol na Janela que, além da informática e especialistas da área medica, nos brinda com a fisioterapia, bem aparelhada e com profissionais de alto nível, competentes e atenciosas.

Não é necessário sofrer uma patologia para participar do programa. Na idade avançada e mesmo na meia idade, os exercícios que aqui fazemos melhoram nosso condicionamento físico e retardam nosso envelhecimento. Mudei ate o estado de espirito. A convivência com os colegas, pelo menos duas vezes por semana, nos reportam a fatos de nossa vida parlamentar.

O senhor formou-se em medicina. Foi médico, deputado e prefeito. Tinha uma vida bastante atribulada. Muitos dizem que já trabalharam muito e agora querem apenas curtir a aposentaria e não fazer mais nada. Você concorda? O que o senhor acha da aposentadoria?

Concordo com a aposentadoria no momento certo. Mas a idade não e motivo para parar de trabalhar. Mesmo porque a aposentadoria não vem de graça. Pagamos por ela e o retorno e irrisório.

O que o senhor faz no seu tempo livre?

Leio muito, principalmente Historia. Para exemplificar, leio e vejo filmes sobre a segunda guerra mundial. Me aprofundei no estudo da guerra do Paraguai, tendo passado 15 dias naquele pais e 5 na Argentina, lendo e conversando com muita gente. Quando não estou lendo curto os netos e o bisneto, curto os amigos, facilitado pela internet. Atualmente apareceram novos amigos, funcionários do IPLEMG, destaque para os que atuam no programa Sol na Janela.

Bate bola. Dê respostas curtas para as palavras a seguir, ok?

OK

Momento marcante na Política: *Quando votei em mim pela primeira vez, com a certeza de estar votando certo*

Alegria: *ser chamado para dar este depoimento*

Tristeza: *a fome e a corrupção*

Hobby: *ler Historia*

Lugar: *Sul de Minas*

Amizade: *temos que tê-la bem guardada, no lado esquerdo do peito*

Um sonho: *ver nosso país livre de maus políticos*

Família: *Célula mater da sociedade*

Um filme: *O poderoso Chefão*

Uma frase: *"Nunca tantos deveram tanto a tão poucos" (Churchil)*

Uma música: *Nabuco, da opera Aida*

Uma comida preferida: *Italiana*

O senhor gostaria de deixar uma mensagem para nossos leitores?

Aproveitem o que o IPLEMG nos oferece.

DIABETES

GRAVE E SILENCIOSA, ELA PODE PROVOCAR OUTRAS SÉRIAS DOENÇAS

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, a Diabetes pode ser entendida como uma doença que se caracteriza pelo excesso de glicose no sangue, (hiperglicemia) que ocorre pela resistência crescente à insulina. Trata-se de uma doença complexa, multifatorial, na qual coexiste um transtorno global do metabolismo dos carboidratos, lipídios e proteínas.

Há três tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1 – É também conhecido como diabetes insulinodependente, diabetes infanto-juvenil e diabetes imunomediado. Neste tipo de diabetes a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células sofrem o que chamamos de destruição autoimune. Os portadores necessitam de injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais. Há risco de vida se as doses de insulina não são dadas diariamente. Embora ocorra em qualquer idade, é mais comum em crianças, adolescentes ou adultos jovens.

Diabetes tipo 2 – É também chamado de diabetes não insulinodependente ou diabetes do adulto e corresponde a 90% dos casos de diabetes. Ocorre geralmente em pessoas obesas com mais de 40 anos de idade embora na atualidade se vê com maior frequência em jovens , em virtude de maus hábitos alimentares, sedentarismo e stress da vida urbana. Neste tipo de diabetes encontra-se a presença de insulina, porém sua ação é dificultada pela obesidade, o que é conhecido como resistência insulínica, uma das causas de HIPERGLICEMIA. Esta forma de diabetes que prevalece na grande maioria das pessoas tem caráter hereditário e seu aparecimento também pode estar relacionado à diminuição de atividade física e ao envelhecimento.

Diabetes Gestacional – Presença de glicose elevada no sangue durante a gravidez. Geralmente a glicose no sangue se normaliza após o parto.

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) a incidência de diabetes está crescendo e estima-se que em 2025, por volta de 9% da população estará sofrendo dessa doença. O aumento desse índice segue a tendência da urbanização e mudança no estilo de vida. Com o aumento na incidência de obesidade, a diabetes, principalmente o tipo 2, tem se tornado uma epidemia, com prevalência crescente em todo o mundo. O ganho de massa corpórea (principalmente gordura abdominal), produz uma substância chamada adipocina que provoca inflamação nas células e impede a função da insulina. Verifique seu grau de obesidade através das medidas a seguir:

PARA SABER O GRAU DE OBESIDADE FAÇA AS MEDIÇÕES:

- **Índice de massa corporal: (Divida seu peso pela altura ao quadrado – exemplo:**

60kg e 1,65m = 60/1,65x1,65= 22,03)

18,5 a 24,9	**normal**
25 a 29,9	**sobrepeso**
30 a 39,9	**obesidade**
Acima de 40	**obesidade mórbida**

- **Diâmetro da cintura (Meça o diâmetro da cintura com fita métrica, passando sobre o umbigo)**

Para mulheres até 80 cm é considerada normal; acima de 88 cm é considerada obesa

Para homens até 94 cm é considerado normal; acima de 102cm é considerado obeso

A diabetes está entre as doenças de maior índice de mortalidade no mundo, e, entretanto continua em ascensão. De acordo com a American Diabetes Association, existem cerca de 6,2 milhões de pessoas não diagnosticadas e cerca de 41 milhões de pessoas que poderiam ser consideradas "pré-diabéticas".

A Diabetes tipo 2 é cerca de 8 a 10 vezes mais comum que o tipo 1 e pode responder ao tratamento com dieta e exercício físico. Outras vezes, vai necessitar de medicamentos orais, ou a combinação destes com a insulina. Por ser pouco sintomática o diabetes, na maioria das vezes, permanece por muitos anos sem diagnóstico e sem tratamento o que favorece a ocorrência de complicações. Saiba identificar os sintomas e procure um médico para melhor orientá-lo. Quanto antes você intervir melhor!

SINTOMAS

Vontade de urinar diversas vezes
Fome frequente
Sede constante
Perda de peso
Fraqueza
Fadiga
Nervosismo
Mudanças de humor
Náusea
Vômito
Vista turva
Formigamento nos pés
Dificuldade na cicatrização de feridas

DIAGNÓSTICO

A Diabetes é diagnosticada pelo exame dos níveis de açúcar no sangue (glicemia). Deve ser colhida uma amostra de sangue após um período de jejum durante a noite. O corpo normalmente mantém níveis de glicose entre 70 e 100mg/dL. A partir de 126mg/dL em jejum ou 200mg/dL duas horas após as refeições, considera-se hiperglicemia. Valores de 126mg/dl em glicemias de jejum em duas ocasiões confirmam o diagnóstico.

COMPLICAÇÕES OCASIONADAS PELA DIABETES

A DIABETES É UMA DOENÇA TÃO GRAVE QUE ELA PRÓPRIA PROVOCA OUTRAS SÉRIAS DOENÇAS!!! As complicações normalmente ocorrem especialmente em pacientes com longo tempo da doença e mau controle glicêmico. Entre elas podemos citar:

RETINOPATIA DIABÉTICA

É uma doença caracterizada por alterações vasculares cujas lesões aparecem na retina, podendo causar pequenos sangramentos e, como consequência, a perda da qualidade visual. Exames de rotina como o "fundo de olho" realizado pelo oftalmologista, pode detectar anormalidades em estágios primários, o que possibilita o tratamento ainda na fase inicial do problema. Se não for tratada, pode resultar em cegueira.

NEFROPATIA DIABÉTICA

É uma doença provocada pela Diabetes que frequentemente prejudica os rins. Entre as complicações que ela provoca neste órgão a mais comum é a insuficiência renal. Com o passar do tempo, os níveis elevados de glicose no sangue podem danificar os rins, reduzindo drasticamente a sua capacidade de filtragem. Calcula-se que até 21% dos diabéticos são afetados por essa doença. Quando a nefropatia diabética progride sem que haja um tratamento para controlá-la, o paciente pode ter que recorrer à hemodiálise, que é o processo de filtragem e depuração de substâncias indesejáveis do sangue realizado por máquinas.

NEUROPATIA DIABÉTICA

É uma doença em que ocorre a degeneração dos axônios, que são partes das células que conduzem os impulsos elétricos de um corpo celular a outro. Com a neuropatia, os nervos podem ficar incapazes de emitir as mensagens, emiti-las na hora errada ou muito lentamente. Os sintomas irão depender e variar conforme o tipo de complicação e quais os nervos afetados. É importante saber reconhecer os sinais e sintomas, e fazer exames regularmente. Adormecimentos e formigamentos nos pés costumam ser o primeiro sinal. Por causa da perda de sensibilidade, feridas podem passar despercebidas e podem infeccionar. Se os pés não são tratados a tempo, a infecção pode atingir o osso e requerer amputação. Por isso, o uso de calçados confortáveis e o exame dos pés diariamente são recomendados (ver quadro abaixo).

CUIDADOS ESPECIAIS COM OS PÉS

Examine seus pés frequentemente observando a presença de alguma ferida, corte, infecções.

Seque os pés cuidadosamente, com uma toalha macia, principalmente entre os dedos.

Hidrate os pés antes de vestir meias e sapatos. Use meias grossas e macias e que não apertem os pés.

Os sapatos de uso diário devem se ajustar bem aos pés e permitir que os dedos se movam.

Corte as unhas dos pés com cuidado para não se ferir.

TRATAMENTO

O tratamento da diabetes não é tão complexo como pode parecer. A atividade física associada com uma dieta equilibrada podem controlar os níveis de glicose no sangue e talvez até mesmo eliminar os remédios para controle da doença. O exercício é o princípio para combater a resistência à insulina. Quando exercitamos, os músculos precisam de energia e o corpo tende a queimar glicose. Entretanto, é preciso saber exatamente quais alimentos precisam ser consumidos assim como quais exercícios devem ser feitos, levando-se em consideração a quantidade e qualidade certas. É importante que o paciente seja acompanhado por profissionais capacitados.

Fernanda Maia
Fisioterapeuta do Programa Sol na Janela - IPLEMG

“A maior doação que um ser humano pode fazer ao semelhante é o amor. As pessoas carecem de ser amadas, respeitadas, reconhecidas, acolhidas e valorizadas. Exercite esta prática, pois tudo retorna.”

Ana Stoppa

MUDE

Mude,
Mas comece devagar, porque a direção é mais importante do que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira, no outro lado da mesa.
Mais tarde mude de mesa.

Quando sair, procure andar pelo outro lado da rua.
Depois, mude de caminho, ande por outras ruas, calmamente, observando com atenção os lugares por onde você passa.
Tome outros ônibus.

Mude por uns tempos o estilo das roupas.
Dê os teus sapatos velhos.
Procure andar descalço alguns dias.

Tire uma tarde inteira para passear livremente no campo, ou no parque, e ouvir o canto dos passarinhos...
Veja o mundo de outras perspectivas.

Abra e feche as gavetas e portas com a mão esquerda.
Durma no outro lado da cama...
depois, procure dormir em outras camas da casa.

Assista a outros programas de tv, compre outros jornais... leia outros livros.
Não faça do hábito um estilo de vida.

Ame a novidade.
Durma mais tarde.
Durma mais cedo.

Aprenda uma palavra nova por dia numa outra língua.
Corrija a postura.

Coma um pouco menos, escolha comidas diferentes, novos temperos, novas cores, novas delícias.

Tente o novo todo dia.
O novo lado, o novo método, o novo sabor, o novo jeito, a nova vida.
Tente.

Almoce em outros locais, vá a outros restaurantes, compre pão em outra padaria.
Almoce mais cedo, jante mais tarde ou vice-versa.

Escolha outro mercado... outra marca de sabonete, outro creme dental... tome banho em novos horários.

Use canetas de outras cores.
Vá passear em outros lugares.
Ame muito, cada vez mais, de modos diferentes.

Troque de bolsa, de carteira, de malas, troque de carro, compre novos óculos, escreva versos e poesias.

Jogue os velhos relógios,
quebre delicadamente esses horrorosos despertadores.
Abra conta em outro banco.
Vá a outros cinemas, outros cabeleireiros,
outros teatros, visite novos museus.

Mude.

Lembre-se de que a Vida é uma só.

Se você não encontrar razões para ser livre, invente-as.
Seja criativo.

Grite o mais alto que puder no espaço vazio.
Deixem pensar que você está louco.

Aproveite para fazer uma viagem despretensiosa, longa, se possível sem destino.

Experimente coisas novas.
Troque novamente.
Mude, de novo.
Experimente outra vez.

Você certamente conhecerá coisas melhores e coisas piores do que as já conhecidas, mas não é isso o que importa.

O mais importante é a mudança, o movimento, o dinamismo, a energia.
A positividade que você está sentindo agora.
Só o que está morto não muda!

Edson Marques