

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 21 - março - 2013

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ **Acontece no IPLEMG**

Site no Ar  
IPLEMG 40 anos  
Programa Sol na Janela

### ■ **Dica cultural**

### ■ **Dica de saúde**

Pintas no corpo pedem  
atenção

### ■ **Depoimento**

Dr. Emilio Gallo



## Saúde e Bem Estar

### ■ **Exercícios: um remédio para doenças da pesada**

## Comportamento

### ■ **Caminhar**



## EDITORIAL

*Pensei que, para o primeiro número do ano da nossa "Janela do IPLEMG", fosse interessante repassar os fatos mais importantes, divulgados no pretérito e já distante 2012.*

*No entanto, como tantos foram os acontecimentos, na sua maioria dramáticos e negativos, disseminados por todos os cantos, lados, meridianos e latitudes da terra, vimos os fatos positivos serem superados ou esmagados pelas más notícias, tumultos e catástrofes de toda ordem, bem como as crises ganharam espaço quase exclusivo na mídia, sempre pronta e tendente a destacar o pior, em busca de mais ouvintes, leitores ou tele assistentes.*

*Achei melhor não lembrar aqui o que de negativo aconteceu, como tudo velozmente vem sendo substituído por outros dramas piores, e me referir ao que nos está mais próximo, no nosso cotidiano, dos bons momentos, não tão constantes como gostaríamos, em que podemos nos afastar da insistente e repetitiva rotina, que está a esmagar a todos nós.*

*O IPLEMG, para nossos caros segurados, mais que proventos, oferece a pausa que nos permite aproveitar os nossos descompromissos, ainda que por instantes e viver algumas indispensáveis descontrações, para escapar da depressão e do estresse.*

*Felizmente, o ambiente entre antigos colegas e amigos nos permite relaxar, com a conversa descomprometida sobre os acontecimentos do dia, família, a política sem as amarras partidárias, hoje não só reduzidas pelo distanciamento como tornadas desapaixonadas pelo tempo. Tais fatos fizeram do IPLEMG o local e a razão de nosso alívio diante dos martirizantes problemas que se apresentam a cada momento, em todos os pontos de um planeta desarvorado pela falta de rumos, pelos entreschoques mortais que se multiplicam, dando força ao pessimismo irreversível que sufoca a tantos pelo mundo, a cada dia mais desarvorado.*

*O Instituto é uma entidade, felizmente, que nos permite momentos de pausa, nos quais vivemos um presente mais ameno, proporcionando-nos fugas das dificuldades inumeráveis, das crises sociais e econômicas cada vez mais profundas e agressivas, sendo que, nos nossos encontros diários, o humor permite superar os problemas da época e nos reanima quanto à esperança de caminhos futuros, menos ásperos.*

*E por falar em futuro e até que outro atrevido meteoro terrorista se torne nova ameaça à terra, como se não bastassem os desatinos que estão acontecendo com guerras e ameaças nucleares que se espalham entre países e lideranças cada vez mais perdidos, desesperados e incompetentes, finalmente podemos salientar importante assunto nosso, pois o IPLEMG, em 13 de Dezembro próximo, estará completando 40 anos, quatro decênios, de trabalho, de luta, de atenção aos nossos segurados, no empenho de, não só elevarmos a Instituição, mas de fazê-la cada dia mais atuante e presente, capaz de sobreviver dignamente, cumprindo com seus deveres e obrigações legais.*

*Aguardem, pois, notícias sobre as festividades de aniversário do IPLEMG, para as quais – não vamos aceitar negativas – os nossos companheiros segurados já estão desde já convidados e responderão presente, com certeza.*

Gerardo Renault

## DICA CULTURAL

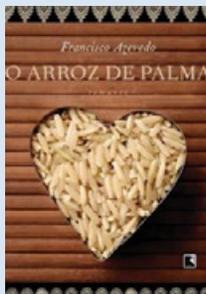
### LIVROS

#### Arroz de Palma

**Autor:**  
Azevedo,  
Chico

**Editora:**  
Record

**Categoria:**  
Literatura  
Nacional /  
Romance



Primeiro romance a tratar da imigração portuguesa para o Brasil no século XX, este livro narra a saga de uma família em busca de um futuro melhor, superando todas as dificuldades. Nos cem anos em que acompanhamos a vida desta família, irmãos brigam e fazem as pazes. Uns casam e são felizes, outros se separam.

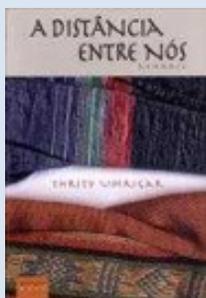
#### A Distância Entre Nós

Col. Pocket Ouro

**Autor:**  
Umrigar,  
Thirly N.

**Editora:**  
Pocket Ouro

**Categoria:**  
Literatura  
Estrangeira /  
Romance



Bombaim, Índia. Duas mulheres. Duas vidas. Dois destinos que poderiam ser um só. Sera e Bhima estão indiscutivelmente ligadas, seja pelo silêncio ou pela cumplicidade. "A Distância Entre Nós" é um romance avassalador, envolvente, intenso. Você não conseguirá parar de lê-lo, e não será o mesmo quando alcançar a última página. Acredite.

**"Três coisas não podem ser escondidas por muito tempo - o Sol, a Lua e a Verdade."**

Siddhartha Gautam Buddha

## ACONTECE NO IPLEMG

### SITE NO AR

É com imenso prazer que comunicamos que nosso Instituto de Previdência já tem seu site oficial.

Você poderá acessá-lo de qualquer computador, basta digitar o endereço: [www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br).

Acompanhe nossas novidades e dê sua opinião e sugestões para que ele esteja sempre atualizado e com notícias de seu interesse.



### IPLEMG - 40 ANOS

Em 2013 comemoraremos o 40º ano de criação do IPLEMG.

Criado em 13 de dezembro de 1973, através da Lei nº 6.258, o Instituto continua trabalhando no interesse de seus segurados, pensionistas e contribuintes.

No transcorrer deste ano faremos uma programação especial. Aguardem por mais informações.

### PROGRAMA SOL NA JANELA

O Programa Sol na Janela está preparando um ano cheio de novidades. Aproveitem para deixar dicas e sugestões através do nosso e-mail, por telefone ou até mesmo pelo nosso site.

**Conheça nossas atividades e participe com a gente:**

**Pilates:** método de condicionamento físico que utiliza a respiração e contração de músculos seletivos durante a realização de exercícios. Entre os benefícios podemos destacar: força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, melhora da postura, entre outros.

**Atividade aeróbica:** Atividade em esteiras e bicicletas com monitoramento de pressão arterial e frequência cardíaca: ajudam no condicionamento prevenindo muitas das doenças cardiovasculares.

Agende seu horário: **3291 1944**

e-mail: [iplemg@almg.gov.br](mailto:iplemg@almg.gov.br)

**Fisioterapia:** reabilitação e/ou prevenção de lesões nas áreas de ortopedia e geriatria.

**Atendimento médico:** Consultas, exames, receitas, check up com a Dra. Adriana Carneiro, 3ªs e 5ªs, às 17hs. Marque sua consulta.

**Atendimento nutricional:** conheça sobre o valor nutricional dos alimentos e a importância de uma alimentação saudável, com a nutricionista Caroline Petraconi.

**Curso de computação:** Veja os desafios da área da informática e aprenda a desbravar o mundo virtual.

Faça sua inscrição

### SALA LEÃO BORGES

Espaço destinado à convivência dos segurados, a encontrar os amigos e bater aquele papo. Com TV, computador com acesso a internet, jogos, jornais e revistas. Tudo isso em um amplo espaço para atendê-lo cada vez melhor.

## EXPEDIENTE

### Presidente:

Gerardo Renault

### Vice Presidente:

Emílio Eddstone Duarte Gallo

### Diretor Financeiro:

João Marques de Vasconcelos

### Vice Diretor Financeiro

Ermano Batista Filho

### Conselho Deliberativo:

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 Luísa P. Borges

#### Designer Gráfico:

Fernando Quintino  
Impressão: Gráfica Silveira  
Tiragem: 400 exemplares

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

W. Shakespeare

## DICA DE SAÚDE

### PINTAS NO CORPO PEDEM ATENÇÃO

As pintas ou manchas são sinais na pele provocados por diversos fatores e passam despercebidas pela maioria das pessoas. Mas, o que muitos não sabem, é que esses pequenos sinais podem causar problemas sérios, se não tiverem a atenção que merecem. Denominadas cientificamente de nevos, as pintas são lesões que aparecem devido, aglomerados de células produtoras de melanina, responsáveis pela pigmentação da pele. Elas podem surgir ao nascimento ou ao longo da vida, por predisposição genética ou por exposição ao sol.

Pintas no corpo com bordas irregulares, diâmetro maior que 0,6 cm. e tonalidade diferente das demais, pedem atenção e podem ser sinal de melanoma, um tipo de câncer e pele.

Nesse caso devem ser retiradas.

O mesmo vale para aquelas surgidas em locais de atritos como a palma das mãos, plantas dos pés, virilhas e axilas. Um dermatologista pode avaliar se a pinta representa ou não algum risco.

O procedimento de retirada é simples e feito no consultório com anestesia local.

Folha de São Paulo - Equilíbrio



## DEPOIMENTO

**O entrevistado desta edição é nosso segurado, Dr. Emilio Gallo, confira o que ele nos conta!**

### Como iniciou sua vida na política de Minas Gerais? Teve algum incentivo ou inspiração?

Em um belo dia recebi um convite de um tio que já era deputado estadual de MG e pretendia deixar a política. Eu já o acompanhava na política, comecei a advogar com ele antes dele ser Deputado. Entendi que o pedido era, acima de tudo, uma convocação em favor de uma região, Vale do Aço, absolutamente heterogênea que não tinha líderes políticos. Aceitei o desafio. Obviamente com o convite veio também o apoio. Fui eleito e ele foi fundamental. Fiquei 2 anos como Deputado e depois comecei a assumir funções. Fui Vice-Líder do Governo Aureliano Chaves, líder do governo, líder do partido e secretário geral do partido. Fiquei como Deputado Estadual por dois mandatos e, a partir do momento que achei ter cumprido uma missão como Deputado Estadual, fui candidato a Deputado Federal e felizmente fui eleito. Aprendi muito!

### Foram muitas as renúncias para se dedicar a política?

Sim, muitas. Geralmente o Deputado é malhado o tempo inteiro. Esta era uma preocupação minha, pois sempre fui muito correto. Não gosto do jeito. Quando vim para BH, como Deputado Estadual em 1975, já tinha meu escritório de advocacia e também era advogado da Belgo Mineira. Renunciei ao cargo para ser deputado mesmo ganhando muito menos. Quando me elegi Deputado Federal fui nomeado para o Tribunal de Contas, pensei: vou desprezar 45.582 votos de gente que acreditou e investiu em mim ou vou ficar como juiz do tribunal de contas e minha mulher ganhando pensão se eu morrer. Renunciei pra continuar exercendo a política. Fiz por obrigação e consciência. Além disso, renunciei muitas vezes minha família, devido aos compromissos como Deputado.

### A sua formação em direito o ajudou como Deputado?

Não fiz política estudantil. Talvez tenha começado a ter ideias de política na faculdade, mas sem nenhuma participação direta. O direito me deu ma-



turidade, pois quando cheguei a BH já era advogado há 15 anos. No entanto, advogado é aquele que patrocina direito individual, mas o político, um deputado, ele patrocina o interesse público e por tanto ele é advogado de muitos. Na minha vida de advogado tutelava o direito de um indivíduo e na vida pública passei a tutelar o direito de muitos cidadãos.

### Como foi ter que conciliar família e política?

Costumo dizer que minha mulher foi viúva de marido vivo. Ela teve que assumir todas as obrigações com a casa e os filhos, a rotina toda. Eu não tinha horário para chegar em casa. Muitas vezes precisa viajar de improviso e acabava avisando a caminho. Ao final de 3 mandatos, deixei a política, pois não podia comprometer ainda mais minha família.

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

**Momentos marcantes na política:** Meu segundo mandato de Deputado Estadual de 1979 a 1983.

**Tristeza:** não tenho, tenho uma saudade gostosa, não dolorida, dos meus pais.

**Lugar:** Belo Horizonte.

**Amizade:** Um sentimento recíproco entre duas pessoas de valor, quem não tem valor não tem amizade. Duas pessoas que se sentem atraídas pela admiração, pelo modo de ser do outro. A amizade é tão permanente como o amor.

**Família:** É tudo!

**Frase:** “ Quem não vive para servir, não serve para viver”

**Comida preferida:** Macarrão

**Time de futebol:** Cruzeiro! Costumo dizer que sou o único Gallo Cruzeirense (risos).

## Exercício: um remédio para doenças da pesada

**A medicina não combate grandes inimigos da saúde só com pílulas. Hoje, suar a camisa é parte central no tratamento de sete dos dez males que mais matam no mundo. Basta olhar a lista da Organização Mundial da Saúde (OMS) de problemas que mais enumeram vítimas para compreender sua seriedade. Isso porque no top 10 desse ranking encontram-se nada menos do que sete quadros possíveis de serem prevenidos ou ao menos controlados por meio da atividade física.**

**Confira a seguir seus efeitos nas mais temidas doenças do mundo e saiba o que importa, em cada caso, para que ele seja um medicamento, e não um veneno.**

### As principais causas de morte

Motivo	Milhões de mortes/ano
1 Infarto *	7,25
2 AVC *	6,15
3 Infecções pulmonares *	3,46
4 DPOC *	3,28
5 Diarreia	2,46
6 Aids *	1,78
7 Câncer do trato respiratório *	1,39
8 Tuberculose	1,34
9 Diabete *	1,26
10 Acidentes de carro	1,21

**Fazer um esporte ajuda a tratar os problemas marcados com asterisco nesta lista perigosa.**

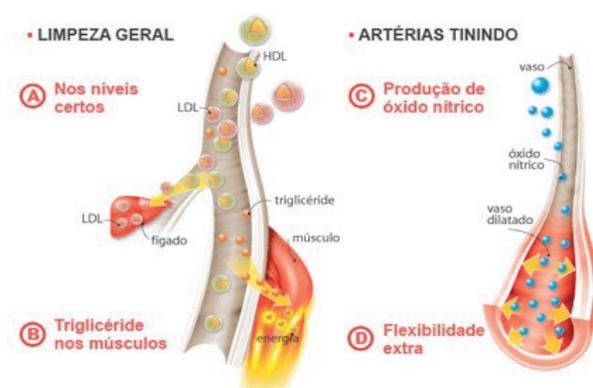
### Fatores de risco que mais matam

- 1 Alta pressão arterial \*
- 2 Tabagismo \*
- 3 Hiperglicemia \*
- 4 Inatividade física \*
- 5 Sobrepeso e obesidade \*
- 6 Altos índices de colesterol \*
- 7 Sexo inseguro
- 8 Consumo de álcool \*
- 9 Subnutrição infantil
- 10 Inalação interna de combustíveis sólidos

**O sedentarismo está em quarto lugar no ranking da OMS. Mas, se pensar bem, ele contra-ataca todos os itens com asterisco.**

### 1º causador de mortes: Infarto

No coração, a atividade física age em duas frentes. Primeiro, promove uma verdadeira faxina nas artérias, retirando de cena o LDL, aquele tipo de colesterol que financia a formação de placas nos vasos. Esses acúmulos gordurosos, se não domados, crescem até impedir totalmente o sangue de circular por lá. Ao mesmo tempo, a malhação colabora para manter as artérias jovens por um bom tempo.



**Limpeza geral | A:** Durante a prática esportiva, o HDL - porção benéfica do colesterol - aumenta. Nas artérias, ele atrai o LDL, um dos principais patrocinadores das placas de gordura, e o retira dali. O LDL é então carregado até o fígado para ser quebrado. **B:** Também danoso para os vasos, esse tipo de gordura sai da corrente sanguínea bem ligeiro para gerar energia nos músculos durante uma sessão de movimentos.

**Artérias tinindo | C:** O exercício físico também faz com que o endotélio, a camada mais interna dos vasos, eleve a fabricação de óxido nítrico, substância que atua ali mesmo, na parede da artéria. **D:** O óxido nítrico dilata os vasos e faz com que eles fiquem mais oxigenados. Isso melhora a circulação e relaxa as artérias, deixando o risco de um infarto ainda mais distante.

**Recomendações: Realizar atividades aeróbicas, como caminhada e ciclismo, cinco vezes na semana. E respeitar os sinais de cansaço.**

### 2º maior causador de mortes: AVC

Garantir artérias saudáveis com a ajuda da esteira ou da bicicleta não resguarda só o músculo cardíaco. Afinal, se um dos canos que irriga a massa cinzenta perde sua flexibilidade ou fica tapado por uma placa de gordura - consequências típicas do sedentarismo -, certos neurônios não recebem os nutrientes vindos do sangue. É o começo de um derrame. Então, começam a definhar. "A atividade física ainda promove uma vascularização cerebral, proporcionando novos vasinhos na região, o que incrementa o abastecimento sanguíneo", destaca Ricardo Arida, neurofisiologista da Universidade Federal de São Paulo. E mesmo quem já sofreu com essa pane pode ao menos atenuar seus impactos no dia a dia se não ficar parado. "Em trabalhos recentes, observamos que o exercício,

em animais, forma uma maior quantidade de células nervosas”, revela Arida. Em certas situações, isso ajudaria na recuperação da coordenação ou mesmo na da cognição.

**Recomendações: Modalidades aeróbicas auxiliam a prevenir a encrenca. Se exigirem reflexos e decisões rápidas, melhor ainda!**

### 3º maior causador de mortes: Infecções pulmonares

Uma parcela dos falecimentos por pneumonia acontece sem a chance de um tratamento. Porém, essa doença também vitima gente bem tratada e acamada. “Sem movimentação, há um acúmulo de secreções no pulmão, um banquete para bactérias”, diz o pneumologista Elie Fiss, da Faculdade de Medicina do ABC, na Grande São Paulo. Logo, em qualquer doença, a pessoa deveria tentar se mexer. Os exercícios ainda deixam nossas defesas mais eficazes. “Mas, em excesso, abalam a imunidade, fazendo surgirem infecções”, avisa Tânia Curi, educadora física da Universidade Cruzeiro do Sul.

**Recomendações: Mover-se cinco vezes na semana. Evitar ambientes secos ou frios e não se esquecer da musculação.**

### 4º maior causador de mortes: DPOC

Esta outra ameaça aos pulmões é controlada inclusive diminuindo a necessidade de remédios quando se troca o sofá pela academia. Quando alia a atividade física à terapia o paciente com DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica) melhora em 30% sua falta de ar. Porém, quem sofre com ela às vezes tem dificuldade até em práticas leves. Nesse caso, é vital buscar a ajuda de especialistas, mesmo porque sem orientação, o esporte pode deflagrar crises.

**Recomendações: Fazer exercícios aeróbicos e de resistência ao menos duas vezes na semana, por meia hora apenas.**

### 6º maior causador de mortes: Aids

“Em 1996, houve uma revolução nos medicamentos contra o HIV. Hoje, o principal risco para o soropositivo não são as infecções, mas sim as doenças cardiovasculares”, estabelece Alex Antonio Florindo, educador físico da Universidade de São Paulo. Entre essas novas drogas figuram os inibidores de protease. “Essa classe de remédios, embora importante para barrar o vírus, interfere no metabolismo, elevando as taxas de colesterol e gordura e, portanto, a ameaça de um infarto”, explica o pesquisador Luís Fernando Deresz, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. E nem precisamos falar da capacidade dos exercícios de baixar esses índices.

**Recomendações: Os efeitos benéficos são mais observados se a atividade for regular - meia hora por dia, por exemplo. Deve-se ficar de olho na carga viral e no coração.**

### 7º maior causador de mortes: Câncer do trato respiratório

“Ainda não há estudos que atestem o exercício como forma direta de prevenção a esse tumor”, opina o pneumologista Gustavo Prado, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. Mas, assim como em todos os tipos de câncer, o esporte é um aliado no tratamento, já que combate quatro complicações da doença: dor, fadiga, depressão e distúrbios do sono.

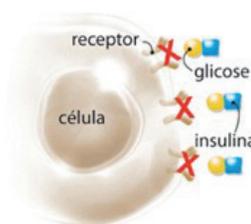
**Recomendações: Focar na flexibilidade e no treino de força para se blindar contra sintomas desse câncer.**

### 9º maior causador de mortes: Diabetes

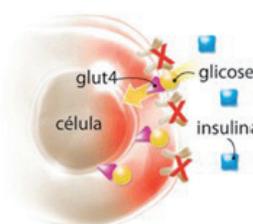
Para entender a importância de suar a camisa entre os diabéticos, um grupo da escola de Ciências da Atividade Física, da Universidade de São Paulo, estudou o efeito do esporte em ratos com uma dieta cheia de açúcar. “O grupo de animais que comeu dessa maneira sem treinamento físico ficou diabético em seis semanas”, relata a cientista Fabiana Sant’anna evangelista, autora do experimento. “Já os que se exercitaram, mesmo comendo mal, não desenvolveram a doença”, completa. Os mecanismos por trás dessa benesse não estão totalmente desvendados, mas já há pistas. “O treino impede que o tecido adiposo cresça, freando processos inflamatórios que interferem no trabalho da insulina”, aponta a pesquisadora. A resistência a esse hormônio é uma das principais chateações na vida de quem luta contra o diabetes tipo 2.

#### • GLICOSE NA CÉLULA

##### A Resistência à insulina



##### B Forcinha extra



Glicose na célula | A: Em quem tem diabetes tipo 2, a insulina, que deveria botar a glicose dentro das células, não cumpre seu papel, pois há um defeito em seu receptor. Aí sobra açúcar na circulação. B: Ao praticar exercícios, o corpo aumenta a expressão de uma molécula chamada GLUT4, capaz de pegar a glicose e trazê-la para o interior da célula. Assim, ela serve como fonte de energia e não passeia pela corrente sanguínea

**Recomendações: Os medicamentos devem ser dosados conforme o exercício. Consulte o médico.**

**“Na vida devemos ter duas coisas, memória e paciência E a memória é para lembrarmos que devemos ter paciência. Se queremos o desenvolvimento espiritual a pratica da paciência é essencial”.** Dalai Lama



## CAMINHAR

*“ Todo o caminho, por mais longo , áspero e difícil que seja, começa, sempre com o primeiro passo...”*

*Como é difícil dar o primeiro passo! Como é difícil pôr-se a caminho!*

*Nós gostamos de chegar. Nós gostamos de ficar. Não gostamos de sair. E caminhar é sair de onde estamos, sair de nosso comodismo, de nossa instalação e buscar o desconhecido...*

*Temos medo do vento. Temos medo do sol. Temos medo da chuva. Temos medo do desconhecido. Temos medo do caminho... Mas, sem caminho, não há chegada.*

*E grande a alegria de chegar... Mas, só chega quem sai. Só chega quem deixa. Só chega quem parte. Só chega quem se põe a caminho.*

*Deixar a terra, deixar os parentes, deixar as coisas, deixar alguém: custa! E uma perda... Mas, só ganha, quem sabe perder. Só alcança, quem abandona. Só chega quem parte...*

*E grande a alegria de ficar mas é maior, muito mais fascinante, a alegria surpreendente de chegar. E, você só chegará se sair, se partir, se deixar...*

*Caminhar é descobrir. Riquezas ocultas saltarão á tua frente e entrarão em tua bagagem. Amizades novas renovarão teu velho coração empoeirado... e, verás como és criança ainda na arte de amar e ser amado.*

*“ Deixa a tua terra e vai... onde te mostrarei”. Verás novos horizontes. Verás novas paisagens. Contemplarás novas fisionomias. Descortinarás novas perspectivas.*

*“ A estrada é difícil...” Mas tu não caminharás sozinho. A estrada é às vezes íngreme e o suor brotará de teu rosto e molhará tua camisa. Mas poderás sentir a suavidade da brisa que te vem acariciar.*

*A estrada às vezes é deserta e sentirás solidão. Mas podes também perceber um suave murmúrio de passos, um leve farfalhar de asas, um sussurro de voz falando em teu coração ...” Conduzi-lo-ei ao deserto e falar-lhe-ei ao coração...”*

*Se conseguires perceber esta voz suave que te fala ao coração, na solidão do deserto, verá como tudo se transforma: o deserto floresce e a água jorra das estepes agrestes e as flores se abrem, e os pássaros cantam, e o vento sopra de mansinho. Já não te sentirás só: “ o deserto é fértil”. Oásis existem nos desertos da vida. Pára. Bebe desta água, come destes frutos. Extasia-te desta paisagem. Repousa na suavidade desta voz. Descansa os pés e reclina a cabeça...*

*Mas não fiques aí para sempre. Oásis no deserto são pontos de parada, mas não são pontos de chegada. E preciso retomar o caminho, repisar na dureza do solo, ressentir o sol causticante e o mormaço da tarde: é preciso continuar o caminho!*

*Olha ao teu lado, á tua frente, atrás de ti: muita gente também caminha. Uns correndo, outros se arrastando, outros sendo empurrados. uns vão cantando, outros sorrindo, outros xingando.*

*Compartilha com eles teu caminhar. Ouve-lhes suas histórias e fala-lhes das tuas. CAMINHAR JUNTOS encurta a distância.*

*Se teu coração se inflama, se teus olhos se enchem de luz na conversa amiga ao longo do caminho, pede ao companheiro que te fale mais, que se ponha á mesa contigo e partilhe o teu pão... pode ser que neste encontro chamado Emaús, tenhas descoberto um amigo chamado Jesus.*