

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 23 - abril - 2014

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### Acontece no IPLEMG

Programa Sol na Janela  
Avaliação Fisioterápica

### Dica cultural

### Dica de saúde

### Depoimento

Mauro Lobo



## Saúde e Bem Estar

### Vitamina D e Exposição solar



## Comportamento

### Juventude Eterna



## EDITORIAL

*Esta semana vários comentários, noticiários e conversas com amigos nos instigaram a respeito de um certo assunto...*

*Os meios de comunicação nos apresentam todos os dias, em seus noticiários, as mais diversas cenas de violência. Violência doméstica, envolvimento com drogas, mortes, assaltos, entre outros.*

*É indiscutível que a violência tem aumentado. Parece não haver mais horário nem local seguro.*

*Aumento do número de policiais e seguranças, medidas para reduzir a maioridade penal para 16 anos, câmeras de vídeos nas ruas e estabelecimentos são apenas paliativos para resolver um problema de ordem sócio-cultural.*

*O homem, no decorrer da história, organizou sua vida em grupo, passando a viver em sociedade. Compreende-se sociedade por: conjunto de pessoas que compartilham propósitos, gostos, preocupações e costumes, que interagem constituindo uma comunidade.*

*A violência é um fenômeno histórico na constituição da sociedade brasileira. A escravidão, a colonização mercantilista, o coronelismo, as oligarquias, ditadura militar, entre outros, contribuíram para a formação da identidade do brasileiro.*

*Além disso, as programações dos meios de comunicação, impróprias e desqualificadas, sem nenhum valor cultural ou moral, nada contribuem para a formação ética e moral do ser humano. Pior, estimulam o consumismo desenfreado, onde "TER" está se sobrepondo ao "SER".*

*Os sistemas penitenciários, em sua maioria, estão superlotados, sem estrutura física e sem atividade a oferecer aos presos, não contribuem para uma reabilitação moral e ética do indivíduo que sai da cadeia sem formação, sem perspectivas. A maioria retorna ao mundo da criminalidade.*

*Vivemos em um mundo marcado por uma sociedade que não respeita as individualidades alheias, onde a competição é a força que leva os indivíduos a agirem uns contra os outros na busca da satisfação dos desejos particulares e nos torna individualistas. Essa relação é dissociativa e se caracteriza por grandes tensões sociais, surgindo os conflitos. A incapacidade de pensar do ponto de vista do outro dá origem a toda as formas de rivalidade, discussão, disputa e até mesmo a violência.*

*Onde está o exemplo para nortear estas pessoas?*

*A sociedade como um todo, os governos, as escolas e as famílias, são contribuintes para o surgimento e desenvolvimento deste comportamento individualista e devem tomar consciência do seu papel no processo da estruturação de uma sociedade justa e mais igualitária, e oferecer cada um uma contribuição eficaz para que juntos possam interferir na prevenção e diminuição da prática destas violências e quebrar esse círculo vicioso. Trata-se de um trabalho de combate em equipe e não se trata de algo fácil.*

*Cobrar as autoridades competentes, lutar por políticas públicas mais eficientes, evitar programas desqualificados, escolher melhor nossos candidatos. Mudar de atitude e dar o exemplo para os demais, inclusive para nossos filhos é o começo. Se continuarmos alimentando o famoso ditado popular "faça o que eu digo e não o que eu faço" estaremos contribuindo em nada para uma sociedade melhor.*

*Encerramos nossa reflexão com a frase do filósofo alemão, Albert Schweitzer: "Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros - é a única".*

*Façamos cada um a sua parte.*

Redação: EQUIPE Janela do IPLEMG\*



## DICA CULTURAL

### O MORDOMO DA CASA BRANCA

O drama épico "O Mordomo da Casa Branca", dirigido por Lee Daniels conta a história do mordomo fictício Cecil Gaines (Forest Whitaker), que presta serviço durante sete mandatos presidenciais na Casa Branca, entre 1957 e 1986. Enquanto se torna testemunha ocular da história e das negociações de bastidor do Salão Oval – em um momento em que o movimento de direitos civil desabrocha – sua dedicação ao trabalho alimenta tensões em casa, afastando sua esposa, Glória, e criando conflitos com seu filho mais velho, opositor do sistema. O filme é inspirado no artigo do Washington Post "Um mordomo bem servido por esta eleição", escrito por Wil Haygood em 2008, que contava a vida real do mordomo da Casa Branca Eugene Allen.



*"Não existe nada de completamente errado no mundo, mesmo um relógio parado, consegue estar certo duas vezes por dia".*

Paulo Coelho

## ACONTECE NO IPLEMG

### Dia Mundial da Saúde no IPLEMG 08 de abril de 2014

Realizaremos evento comemorativo ao Dia Mundial da Saúde com o objetivo de informar e melhorar a saúde dos nossos segurados. Teremos como tema: MEMÓRIA.

- Medida da glicemia, pressão, oxigenação e batimentos cardíacos;
- Teste de memória;
- Desafios que estimulam a memória;
- Tira dúvidas e informação sobre como melhorar a memória e doenças relacionadas a perda de memória com a equipe do Programa Sol na Janela e convidados.

Local: Sala Leão Borges  
Sede do IPLEMG - BH  
Horário: 14:30hs  
**PARTICIPE!!!**

## PROGRAMA SOL NA JANELA

### Atendimento Nutricional

Dúvidas de como se alimentar melhor? Saiba se sua alimentação está balanceada!



Agende consulta para uma Avaliação Nutricional e aprenda sobre o valor nutricional dos alimentos.

Acompanhamentos quinzenais ou mensais

Agora com nova profissional  
Dra. Lorena Lima - CRN 2619

Especialista em Nutrição Desportiva/ Nutrição Clínica e Terapia Nutricional

### Aulas de Informática

Professor Nilo tem novidades para você no curso de informática. Através do seu objetivo é possível aprender a utilizar computador, tablet, máquina digital, celular, entre outras tecnologias. Marque um horário e faça uma aula experimental.



### Avaliação e reavaliação fisioterápica

Praticar atividade física e alcançar seus benefícios é fundamental para uma vida saudável. Entretanto, é necessário verificar como está sua aptidão física atual, suas reais necessidades e objetivos através de uma AVALIAÇÃO OU REAVALIAÇÃO PERIÓDICA.

Através da avaliação postural e testes específicos de força, flexibilidade, equilíbrio e função verificamos quais suas reais necessidades e montamos seu programa de exercícios.



Agende um horário com uma de nossas fisioterapeutas e participe.

## EXPEDIENTE

**Presidente:**  
Gerardo Renault  
**Vice Presidente:**  
Emílio Eddstone Duarte Gallo  
**Diretor Financeiro:**  
João Marques de Vasconcelos  
**Vice Diretor Financeiro:**  
Emano Batista Filho

**Conselho Deliberativo:**  
Antônio Jório de Faria  
Deputado Dilson Luiz de Melo  
Domingos Sérgio T. Lenna  
Emílio Alves do Nascimento  
João Carlos Ribeiro de Navarro  
Genildo da Costa Pereira  
Deputado José Alves Viana  
Deputado José Benício Mourão  
Roberto Mauro Amaral  
Deputado Sebastião Costa da Silva

**Conselho Fiscal:**  
Deputado Luis Humberto Carneiro  
Nelson José Lombard

**Superintendente Geral**  
João Alves Cardoso

**Janela do IPLEMG**  
Coordenação, Redação e Revisão:  
Gerardo Renault,  
Helo Rezende,  
Letícia Pizzato,  
Maria Luiza F. Borges

**Design Gráfico:**  
Fernando Quintino  
**Impressão:** Gráfica Silveira  
Tiragem: 400 exemplares



“Perder tempo em aprender coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas interessantes”.

Carlos Drummond de Andrade

## DEPOIMENTO

**Nesta edição entrevistamos o segurado Mauro Lobo. Confira o que ele nos conta.**

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

Creio que seja um somatório de fatores. Meu pai, que era médico, foi desbravar uma região no interior de Minas quando estavam construindo a estrada de ferro Leopoldina e lá acabou emancipando o município de Bom Jesus do Galho que era distrito de Caratinga, tornando-se seu primeiro Prefeito. Além disso, tive uma vivência na área empresarial em Belo Horizonte. Na década de 1980, fiz parte não só de sindicatos, mas também de uma comissão técnica da Federação das Indústrias, na época chamada Comissões de Assuntos Sindicais. Essa Comissão fazia as grandes negociações no Estado com sindicatos profissionais. O principal era o sindicato dos metalúrgicos e durante algum período coordenei essa Comissão. Imagino que este processo de negociação, entre outras coisas tenha sido a inspiração para ver como as coisas funcionavam dentro do Governo, dentro do Legislativo. Em 1990 me candidatei e fui eleito deputado estadual.

**Atualmente o que o senhor acha da política?**

Uma boa parte dos políticos se afastou totalmente da boa política, então você observa que o mais importante é ganhar a eleição ou a única finalidade

é ganhar a eleição para manter a sobrevivência na política. Isso é ruim! Quem está preocupado com o país daqui a 10 ou 20 anos? Está faltando estadista neste país em vários níveis.

**O senhor faz parte do Conselho Deliberativo. Gostaria que o senhor falasse sobre o papel do Conselho de uma maneira geral e sua experiência nesta função.**

Particpei de conselhos deliberativos de empresas privadas e de instituições públicas. Fui presidente do CONECIT, do COPAM, do conselho do IPSEMG, do FUNPEME. Atualmente faço parte do conselho do BDMG e coordeno o seu Comitê de Auditoria e sou conselheiro suplente do IPEMIG.

O Conselho de administração representa os “donos”, sejam os sócios ou acionistas de empresas, ou os mantenedores ou beneficiários de instituições públicas ou privadas.

Graças a disseminação e adoção dos princípios da governança corporativa, tanto na área empresarial como na área privada, os conselhos ganham relevância, assumindo funções como acompanhar o desempenho da direção executiva, as definições estratégicas e a zelar pelo cumprimento dos princípios que sustentam a boa governança: a conformidade (compliance), a transparência, a equidade e a prestação de contas.



**O que o senhor gosta de fazer no seu tempo livre?**

Muitas vezes acabo não fazendo o lazer. Gosto, por exemplo, de pescar com os amigos, mesmo assim, não vou há quatro anos, mas é revigorante este contato com a natureza. Tenho feito viagens bem interessantes que me permite conhecer culturas de nossos ancestrais e a evolução contínua da humanidade.

**Agora nosso bate – bola. Dê respostas curtas e objetivas às palavras citadas.**

OK

**Um lugar** - Belo Horizonte

**Amizade** - Família

**Um sonho** - Meus filhos, meus netos.

**Um filme** - “A ponte do rio Kwai”

**Família** - Curto!

**Uma frase** - Vale a pena viver!

**Time de futebol** - Clube Atlético-MG

**Medo** - Não tenho.

**Momento marcante na política**  
Minha primeira eleição.

## DICA DE SAÚDE

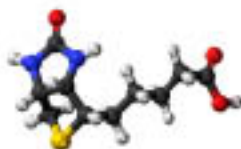
### Importância da Circunferência Abdominal

Estudos indicam que a forma que a gordura está distribuída pelo corpo é mais importante que a gordura corpórea total na determinação do risco individual de doença. A concentração de gordura abdominal é um fator de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas. Esta gordura visceral que envolve órgãos, (intestinos, pâncreas e fígado) produzem substâncias pró-inflamatórias que aumentam o risco de aterosclerose (placa de gordura na parede das artérias). **Mensurar a quantidade de gordura é de extrema importância para prevenção de doenças como o diabetes e a hipertensão.** A utilização do perímetro da cintura na avaliação da gordura abdominal tem sido proposta por ser uma medida simples com boa correlação com o IMC (Índice de Massa Muscular), bem como, um indicador aproximado da massa de gordura intra-abdominal e gordura corporal total. A medição deve ser realizada com o indivíduo em pé, utilizando uma fita métrica não-extensível. A fita deve circundar o indivíduo na altura do umbigo. Abaixo os valores de referência por sexo.

Sexo	Risco aumentado de complicações metabólicas	Risco muito aumentado de complicações metabólicas
Masculino	>94 cm	> 102
Feminino	>80 cm	> 88



## Quinze fatos que você provavelmente nunca soube sobre vitamina D e exposição solar



A vitamina D evita a depressão, osteoporose, câncer da próstata, câncer da mama e até mesmo os efeitos do diabetes e da obesidade. A vitamina D talvez seja o nutriente mais subestimado no mundo da nutrição. Isso provavelmente por ela ser “gratuita”: seu corpo a produz quando a luz solar atinge a sua pele. As empresas farmacêuticas não podem lhe vender a luz solar, por isso não há promoção dos seus benefícios à saúde.

**A maioria das pessoas não sabe destes fatos verdadeiros sobre a vitamina D:**

**1.** A vitamina D é produzida pela pele em resposta à exposição e radiação ultravioleta da luz solar natural.

**2.** Os saudáveis raios de luz solar natural que geram a vitamina D em sua pele não atravessam o vidro e, por isto, seu organismo não produz vitamina D quando você está no carro, escritório ou em sua casa.

**3.** É quase impossível conseguir quantidades adequadas de vitamina D a partir da dieta. A exposição à luz solar é a única maneira confiável para seu corpo dispor de vitamina D.

**4.** Seria necessária a ingestão diária de dez copos grandes de leite enriquecido com vitamina D para obter os níveis mínimos necessários de vitamina D.

**5.** Quanto maior a distância da linha do equador e o lugar onde você vive, maior será a exposição ao sol necessária para gerar vitamina D, pois depende do ângulo de incidência dos raios solares. Canadá, Reino Unido, a maior parte dos EUA estão longe do equador e maior parte do Brasil está perto do equador.

**6.** Pessoas com a pigmentação escura da pele podem precisar de 20 a 30 vezes mais exposição à luz solar do que pessoas de pele clara para gerar a mesma quantidade de vitamina D. Por isto, também, o câncer de próstata é muito frequente entre homens negros – é a simples deficiência generalizada de luz solar.

**7.** Níveis suficientes de vitamina D são essenciais para a absorção de cálcio nos intestinos. Sem vitamina D suficiente, seu corpo não pode absorver o cálcio, tomando os suplementos de cálcio inúteis.

**8.** A deficiência crônica de vitamina D não pode ser revertida rapidamente. São necessários meses de suplementação de vitamina D e de exposição à luz solar para “reconstruir” os ossos e o sistema nervoso.



**9.** Mesmo filtros solares fracos (FPS = 8) bloqueiam em 95% a capacidade do seu corpo de gerar vitamina D. É por isto que o uso constante de protetores solares provoca deficiência crítica de vitamina D.

**10.** A exposição à luz solar não gera a produção excessiva de vitamina D em seu corpo, porque ele se auto-regula e produz apenas a quantidade que necessita.

**11.** Se a pressão firme do seu osso estemo dói, você pode estar sofrendo de deficiência crônica de vitamina D.

**12.** A vitamina D é “ativada” pelos rins e fígado, antes de ser usada pelo organismo e, por isto, doenças renais ou hepáticas podem prejudicar muito a ativação da vitamina D circulante.

**13.** A indústria de protetores solares não quer que você saiba da necessidade de exposição ao sol, porque esta revelação significaria a queda nas vendas de seus produtos.

**14.** A vitamina D é um poderoso “remédio” que o seu próprio corpo produz inteiramente de graça e sem necessidade de prescrição médica!

**15.** Algumas substâncias denominadas “antioxidantes” aceleram muito a capacidade do organismo para lidar com luz solar, sem que ela nos provoque danos, também permitem que você fique exposto ao sol duas vezes mais tempo sem danos. Um exemplo de tais antioxidantes é a astaxantina, poderoso “filtro solar interno”. Outras fontes de antioxidantes similares são algumas frutas (açai, romã, mirtilo, etc.), algumas algas e alguns crustáceos do mar (camarão, “krill”, etc.)

### **Doenças e condições causadas pela deficiência de vitamina D:**

- A osteoporose é geralmente causada pela falta de vitamina D que provoca deficiência na absorção de cálcio.
- A deficiência de vitamina D na infância causa o raquitismo, falta de calcificação dos ossos.
- A deficiência de vitamina D pode agravar o diabetes tipo 2 e prejudicar a produção de insulina pelo pâncreas.
- Bebês que recebem suplementação de vitamina D (2.000 unidades por dia) tiveram um risco 80% menor de desenvolver diabetes tipo 1 durante os próximos vinte anos.
- A obesidade prejudica a utilização da vitamina D no organismo e obesos precisam de duas vezes mais vitamina D.
- A depressão, a esquizofrenia e os cânceres de próstata, de mama ovário e de cólon são frequentes em pessoas com deficiência de vitamina D. Portanto, níveis normais de vitamina D previnem estas doenças.
- O risco de desenvolver doenças graves como diabetes e câncer é reduzido de 50% a 80% através da exposição simples, à luz solar natural 2 a 3 vezes por semana.
- A depressão sazonal de inverno, muito comum nos países de clima temperado, é causada por um desequilíbrio da melatonina, devido à menor exposição ao sol.
- A vitamina D é utilizada no tratamento da psoríase, doença inflamatória crônica da pele.
- Deficiência crônica de vitamina D é muitas vezes diagnosticada erradamente como fibromialgia, porque seus sintomas são muito semelhantes: fraqueza muscular e dores.



### **Estatísticas chocantes da deficiência de vitamina D:**

40% da população dos EUA,

32% dos médicos e estudantes de medicina,

42% das mulheres afro-americanas em idade fértil,

48% das meninas de 9 a 11 anos,

até 60% dos pacientes de hospitais,

até 80% dos pacientes do lar de idosos,

76% das mulheres grávidas e

81% das crianças delas nascidas, as quais terão, mais tarde na vida, maior predisposição ao diabetes tipo 1, à artrite, à esclerose múltipla e à esquizofrenia.



### **O que você pode fazer:**

A exposição sensata à luz solar natural é a estratégia mais simples, mais fácil e ainda uma das mais importantes para melhorar a saúde. Se mais pessoas lessem estas informações, poderíamos reduzir drasticamente as taxas de várias doenças crônicas. Se mais pessoas compreendessem estas informações poderia-se reduzir drasticamente as taxas de doenças crônicas no país e no mundo. A exposição à luz solar é realmente uma das terapias de cura mais poderosas do mundo, superando de longe os melhores esforços de hoje, a chamada "medicina avançada". Não há nenhuma droga, nenhum procedimento cirúrgico e nenhum procedimento de alta tecnologia que chegou sequer perto do surpreendente poder de cura da luz natural.

Você pode obtê-la gratuitamente. É por isso que ninguém está a promovê-la.



*"Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos".* Fernando Teixeira de Andrade

**Texto que remete à reflexão sobre o comportamento humano, em especial à ditadura da beleza que impera cada dia mais nos meios de comunicação.**

## Juventude Eterna

Essa história que eu vou contar agora aconteceu com uma mulher inteligente que estava fazendo uma palestra. Diz ela: "Mês passado participei de um evento sobre o Dia da Mulher. Era um bate-papo com uma platéia composta de umas 250 mulheres de todas as raças, credos e idades. E por falar em idade, lá pelas tantas, fui questionada sobre a minha e, como não me envergonho dela, respondi. Foi um momento inesquecível... A platéia inteira fez um "oooooh" de descrédito.

Aí fiquei pensando: "pô, estou neste auditório há quase uma hora exibindo minha inteligência, e a única coisa que provocou uma reação calorosa da mulherada foi o fato de eu não aparentar a idade que tenho? Onde é que nós estamos?" Onde não sei, mas estamos correndo atrás de algo caquético chamado "juventude eterna".

Estão todos em busca da reversão do tempo. Acho ótimo, porque decrepitude também não é meu sonho de consumo, mas cirurgias estéticas não dão conta desse assunto sozinhas. Há um outro truque que faz com que continuemos a ser chamadas de senhoritas mesmo em idade avançada. A fonte da juventude chama-se mudança. De fato, quem é escravo da repetição está condenado a virar cadáver antes da hora.

A única maneira de ser idoso sem envelhecer é não se opor a novos comportamentos, é ter disposição para guinadas.

Eu pretendo morrer jovem aos 120 anos. Mudança, o que vem a ser tal coisa? Minha mãe recentemente mudou do apartamento enorme em que morou a vida toda para um bem menorzinho. Teve que vender e doar mais da metade dos móveis e tranqueiras, que havia guardado e, mesmo tendo feito isso com certa dor, ao conquistar uma vida mais compacta e simplificada, rejuvenesceu. Uma amiga casada há 38 anos cansou das galinhagens do marido e o mandou passear, sem temer ficar sozinha aos 65 anos. Rejuvenesceu. Uma outra cansou da pauleira urbana e trocou um baita emprego por um não tão bom, só que em Florianópolis, onde ela vai à praia sempre que tem sol. Rejuvenesceu.

Toda mudança cobra um alto preço emocional. Antes de se tomar uma decisão difícil, e durante a tomada, chora-se muito, os questionamentos são inúmeros, a vida se desestabiliza. Mas então chega o depois, a coisa feita, e aí a recompensa fica escancarada na face. Mudanças fazem milagres por nossos olhos, e é no olhar que se percebe a tal juventude eterna. Um olhar opaco pode ser puxado e repuxado por um cirurgião a ponto de as rugas sumirem, só que continuará opaco porque não existe plástica que resgate seu brilho. Quem dá brilho ao olhar é a vida que a gente optou por levar.

**OLHE-SE NO ESPELHO...**

Autora: Martha Medeiros  
Colunista do Jornal O Globo

