

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 24 - julho - 2014 do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

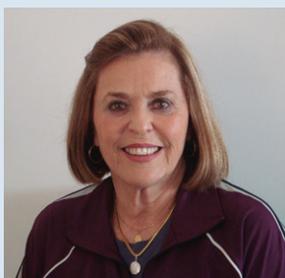
Sala Suzana Canabrava

■ **Dica cultural**

■ **Dica de saúde**

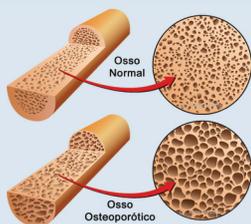
■ **Depoimento**

Gilda B. Almeida



Saúde e Bem Estar

■ **Osteoporose: Saiba como se prevenir dessa doença silenciosa**



Comportamento

■ **Gosto de envelhecer**



EDITORIAL

O tempo

Falar sobre tempo intriga estudiosos, matemáticos, físicos, filósofos e curiosos ao longo da história da humanidade. Dificilmente chegaremos a um consenso da definição absoluta e definitiva de tempo devido à sua complexidade e relatividade.

Do latim tempus, a palavra tempo é grandeza física, cuja unidade básica é o segundo, permite-nos medir a duração ou separação das coisas. Segundos podem salvar uma vida, definir uma partida ou evitar um acidente.

O tempo é precioso. Já dizia Drummond, "Perder tempo em aprender coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas interessantes".

Por outro lado, o tempo atmosférico abarca todos os fenômenos meteorológicos que ocorrem na atmosfera da Terra ou de outros planetas.

Ainda temos: tempo musical, tempo verbal, tempo de trabalho, além da infinidade de expressões com a palavra tempo que podem ter significados diversos, como mau tempo, sem tempo, há tempo, contratempo, passatempo, dar um tempo, matar o tempo, entre outras.

Graças ao tempo, conseguimos ordenar os processos em sequencias, estabelecendo assim, um passado, um presente e um futuro. No entanto, o tempo não para e não volta atrás, nos impulsiona para frente!

Atualmente, o relógio parece andar mais rápido. Os dias voam e, quando se vê, a semana, o mês e o ano se foram. Sinal dos novos tempos? Temos a impressão que antigamente o processo era mais lento, tínhamos tempo para a família, visitar amigos, aproveitar o fim de semana e curtir as belezas da natureza.

Hoje, vivemos o tempo da aceleração. Com o avanço da tecnologia transferimos tarefas do trabalho para casa, ficamos na pressão psicológica de conferir e-mails, publicar artigos e resolver problemas o tempo todo, pois, para muitos, "tempo é dinheiro". O tempo não passa mais depressa, nós é que colocamos mais coisas a fazer dentro da mesma medida de tempo.

Saibamos administrar e utilizar o tempo a nosso favor. Explore, sonhe, descubra, experimente...

**"O tempo é muito lento pra quem espera,
muito rápido pra quem tem medo,
muito longo pra quem lamenta,
muito curto pra quem festeja,
eterno pra quem ama."**

Shakespeare

DICA CULTURAL

Trem das Cachoeiras



O Mineiro é conhecido por não perder o Trem, e este é um passeio realmente imperdível, conhecer Rio Acima, que é uma cidade próxima a Belo Horizonte e famosa pela beleza de suas cachoeiras.

O Trem Turístico Cultural de Rio Acima, batizado como Trem das Cachoeiras, realiza passeios nos finais de semana.

O percurso de 7 km e feito em 55 minutos, entre Rio Acima e Honório Bicalho, oferece excelente passeio em carros de passageiros (vagões) equipados com TV, ar condicionado e paisagens ricas em fatos e marcos da Estrada Real.

PARTIDAS

Sábado, Domingo e Feriado
Horários: 10h, 13h, 14h30 e 16h
Informações : (31)35452947
<http://www.crat.com.br>

PERÍODO: de 15/03/2014 a 31/12/2016

ENDEREÇO: Região Metropolitana, 0 - MInas Gerais Região Metropolitana/MG

“O destino não é uma questão de sorte, é uma questão de escolha, não é algo a se esperar, é algo a se conquistar.”

William Jennings Bryan

ACONTECE NO IPLEMG

Medicamentos Gratuitos



O Governo Federal, através do Ministério da Saúde e do Programa “Aqui tem farmácia popular”, disponibiliza medicamentos para algumas doenças crônicas, tais como diabetes, hipertensão, asma, doença de Parkinson, dislipidemia, rinite, osteoporose e glaucoma.

O IPLEMG não estabelece, em sua legislação, fornecimento ou ressarcimento de qualquer tipo de medicação. Mais informações no nosso site: www.iplemg.mg.gov.br ou pelo telefone (31) 3291 1944.

Campanha de Vacinação do IPLEMG



Reconhecida mundialmente como forma de prevenir doenças, a vacina é uma forma segura e eficaz do sistema imunológico desenvolver defesas contra determinadas doenças sem que isso represente contaminação.

O IPLEMG aderiu à campanha de vacinação proporcionando aos segurados maior informação através de Palestra informativa, bem como a contratação de uma clínica especializada que disponibilizou aos associados a vacina da Gripe H1N1 e também da Pneumonia.

Segue em anexo o calendário de vacinação para pessoas acima de 60 anos. Confira se você está em dia com todas as vacinas e protegido contra determinadas doenças. Cuide-se! Prevenir é o melhor remédio!

Sala Suzana Canabrava

No último dia 15 de maio, foi realizada no Instituto, a solenidade de entrega da sala Suzana Canabrava às seguradas do IPLEMG.

Uma homenagem à falecida Suzana, viúva do segurado Dalton Canabrava, muito querida por todos, por ter sido a primeira a sugerir ao Presidente Gerardo Renault, um espaço destinado às mulheres

Estiveram presentes na inauguração os segurados do IPLEMG com a presença especial do filho de Suzana, Dalton Canabrava Filho (Daltinho), que descerrou a placa após discurso do Presidente do Instituto.

Daltinho, em seu discurso, se emocionou ao lembrar da mãe e agradeceu em nome dos familiares a bela homenagem com o nome Suzana.



EXPEDIENTE

Presidente:

Gerardo Renault

Vice Presidente:

Emílio Gallo

Diretor Financeiro:

João Marques de Vasconcelos

Vice Diretor Financeiro

Ermano Batista Filho

Conselho Deliberativo-efetivos:

Deputado André Quintão Silva
Antônio Júlio de Faria
Deputado Dílzon Luiz de Melo
Domingos Sávio Teixeira Lanna
Deputado Hely Tarquínio
João Carlos Ribeiro de Navarro
Deputado José Bonifácio Mourão
Maria Emília Mitre Haddad
Roberto Mauro Amaral
Deputado Sebastião Costa da Silva

Conselho Fiscal-efetivos:

Elmiro Alves do Nascimento
Nelson Lombardi

Superintendente Geral

João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Coordenação, Redação e Revisão:

Gerardo Renault,
Helio Resende,
Letícia Pizzato,
Maria Luísa P. Borges

Design Gráfico:

Fernando Quintino
Impressão: Gráfica Silveira
Tiragem: 400 exemplares

OSTEOPOROSE: SAIBA COMO SE PREVENIR DESSA DOENÇA SILENCIOSA

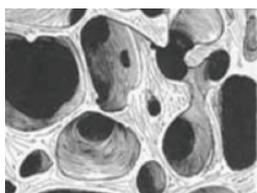
A osteoporose (OP) é caracterizada por uma diminuição da massa óssea e deterioração na microarquitetura do tecido ósseo, podendo atingir todos os ossos do corpo, principalmente os ossos da coluna vertebral, punho e quadril (fêmur), fazendo com que fiquem fracos e com possibilidade de quebrarem aos mínimos esforços. A densidade mineral óssea (DMO) encontra-se diminuída, o que leva a um comprometimento da resistência do osso, caracterizando-se pelo desenvolvimento de ossos ocos, finos e de extrema sensibilidade, o que os torna mais sujeitos a fraturas.

A osteoporose pode ser considerada um fator para aumentar a frequência das fraturas; desde fraturas sem manifestação clínica, até fraturas muito instáveis que apresentam impossibilidade técnica de remontagem anatômica do osso. Algumas fraturas podem não ser detectáveis; outras podem deixar sequelas muito dolorosas; ou ainda podem levar o paciente ao óbito ou à incapacidade física permanente, como as fraturas do fêmur.

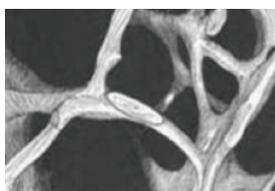
O osso é uma estrutura viva que está sendo sempre renovada. Essa remodelação acontece diariamente em todo o esqueleto, durante a vida inteira. Há uma transformação do osso "velho" em um osso "novo", mais resistente. Na osteoporose, a capacidade de remodelação óssea está deficitária, portanto, aumentando o risco de fraturas. O equilíbrio entre a rigidez óssea e a sua flexibilidade é fundamental para a resistência óssea.

Entretanto, existem fatores que podem interferir neste equilíbrio atingindo a função das células ósseas (osteócitos) diminuindo consideravelmente a quantidade de cálcio do osso (osteopenia). Esta é um alerta indicando a diminuição de massa óssea. A osteopenia não é uma doença e pode ser corrigida e também diagnosticada pela densitometria óssea. Se permanecer por longo período, pode evoluir para a osteoporose.

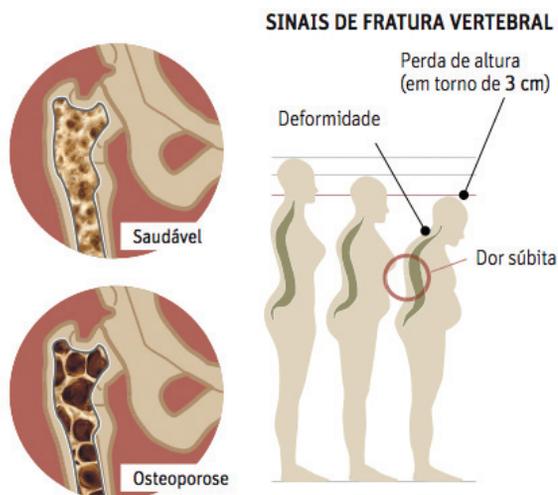
A osteoporose é uma doença que pode acarretar um enorme prejuízo à qualidade de vida dos pacientes.



Osso com osteoporose



Osso normal

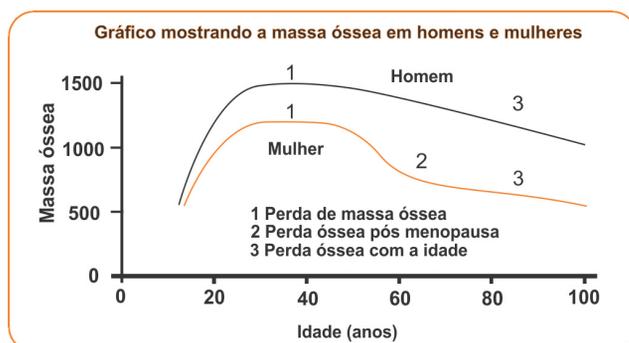


EPIDEMIOLOGIA

Atualmente, a incidência dessa patologia vem aumentando em função da maior longevidade alcançada pela população feminina em todo o mundo, podendo acometer até 70% das mulheres acima de 80 anos. No Brasil, considerando que a estimativa da população feminina acima de 50 anos representa, em média, 20% da população total de mulheres, podemos afirmar que temos um pouco mais de 21 milhões de mulheres nessa fase da vida. Esses dados mostram que, no nosso país, o número absoluto de mulheres suscetíveis a desenvolver osteoporose com risco de fraturas é preocupante sob o ponto de vista médico e socioeconômico. As mulheres brancas, acima dos 50 anos, têm 30% de chance de desenvolver fraturas por osteoporose ao longo da vida.

Apesar de ser mais frequente nas mulheres (até 17%) a OP também pode acometer os homens (até 7%). A partir dos 40 anos, o volume de massa óssea começa a diminuir lentamente, mas, por volta dos 49 anos, especificamente na mulher, a queda é acelerada pelo hipoestrogenismo (baixa das taxas de estrogênio) que ocorre com a menopausa. Em algumas mulheres, a queda pode ocorrer de maneira mais acentuada, levando ao aparecimento da osteoporose.

Confira no gráfico abaixo como a queda da massa óssea ocorre com a idade.



FATORES DE RISCO

Há um conjunto de fatores que influenciam e favorecem o desenvolvimento da Osteoporose.

1. Menopausa: com a interrupção da menstruação, ocorre diminuição dos níveis de estrógeno (hormônio feminino), que é fundamental para manter a massa óssea.

2. Envelhecimento: a perda de massa óssea aumenta com a idade.

3. Hereditariedade: a Osteoporose é mais frequente em pessoas com antecedentes familiares da doença.

4. Dieta pobre em cálcio: o cálcio é fundamental na formação óssea. Sua obtenção a partir da alimentação é imprescindível para prevenir a Osteoporose.

5. Excesso de fumo e álcool: tem-se observado maior incidência de Osteoporose entre as pessoas que consomem álcool e fumo em excesso.

6. Imobilização prolongada: o exercício físico constitui um importante estímulo para a formação e o fortalecimento dos ossos. Grandes períodos de imobilização e a falta de exercícios podem levar à Osteoporose.

7. Medicamentos: alguns medicamentos, como os corticóides, em tratamentos de longa duração, favorecem a redução da massa.

DIAGNÓSTICO

A OP é uma doença silenciosa e na maior parte das vezes é diagnosticada somente após uma primeira fratura. O rastreamento da osteoporose deve ser feito através do exame de Densitometria Mineral Óssea. Deve-se realizar uma primeira avaliação densitométrica em todas as pessoas de mais de 65 anos de idade, independente do sexo, e em todas as mulheres de 50 anos que tiveram menopausa precoce. O exame deve ser repetido de um a três anos, conforme critério médico.



TRATAMENTO

O tratamento ideal é aquele que diminui a incidência de fraturas por melhorar a geometria do osso e sua microarquitetura. A escolha do tratamento, para cada paciente, depende das características do paciente, da gravidade da patologia e do conhecimento que o médico tenha do arsenal terapêutico como um todo e da medicação que vai prescrever em particular. Abaixo, seguem algumas das possibilidades que são geralmente utilizadas nesses pacientes.

Suplementação de cálcio

O cálcio é um dos componentes que dá resistência ao osso. Na composição do tecido ósseo representa 65% de sua constituição. Entretanto, nem sempre a ingestão de alimentos ricos em cálcio resulta na absorção deste pelo intestino. Por isso, a administração isolada de cálcio torna-se eficaz na diminuição da incidência de fraturas.

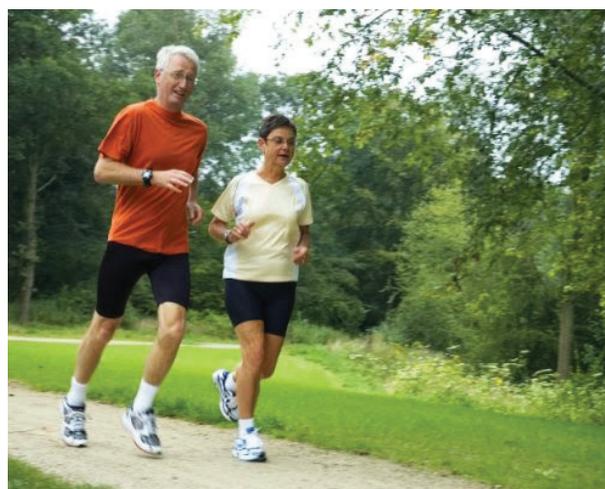
Vitamina D

A vitamina D é “quase um hormônio”. Conforme artigo apresentado em nossa edição anterior, a vitamina D atua na absorção intestinal do cálcio alimentar, estimula a remodelação óssea (processo de troca de tecido ósseo antigo pelo novo), facilita o aumento da força muscular, atua como protetor contra câncer de mama, próstata e intestino. A associação de cálcio e vitamina D é eficiente na diminuição da incidência de fraturas.

Sabe-se que essa vitamina é produzida por ação dos raios UVB do sol, e, para aumentar os seus níveis é indicada a exposição ao sol principalmente sobre os braços e pernas antes das 10 horas da manhã, por 15 a 20 minutos, 3 vezes por semana, sem protetor solar, pois fatores de proteção impedem a produção do nutriente pela pele.

Atividade Física

É o mais barato meio de prevenção e coadjuvante do tratamento. Exercícios que oferecem sobrecarga ao músculo são mais eficazes para o ganho de massa óssea. Com o Pilates, por exemplo, o paciente além do ganho de massa muscular, alcança melhora na velocidade da resposta motora neuromuscular e diminui o risco de quedas e consequentemente fraturas. A prática de atividade física estimula as células do tecido ósseo a promoverem a formação de osso novo.



Os benefícios da atividade são muito importantes para a promoção da qualidade de vida. Procure sempre a orientação de um profissional especializado.

DEPOIMENTO

A entrevistada desta edição é Gilda B. Almeida. Sempre positiva e otimista ela conta um pouco para nós sobre sua vida. Confira!

Você é uma pessoa alegre, positiva e muito ativa. Qual a receita para tanta disposição?

A alegria vem de dentro, da alma, junto com a paz de espírito e a certeza de que tudo vai dar certo. Esse otimismo me empurra para estar sempre ativa e bem humorada.

Você cuida da sua saúde? Como você avalia sua qualidade de vida?

Saúde eu não descuido porque dela vem a qualidade de vida. Requer atenção, sem nos abatermos quando alguma coisa está mal. Nunca deixo as dores e o pessimismo sobreporem meu otimismo e minha fé. Além disso, faço exames de rotina e realizo atividade física no Programa Sol na Janela, importantes para manutenção da minha saúde.

Você é uma pessoa bastante ligada à Família. O que ela representa para você? A família sofreu mudanças ao longo do tempo. Como você avalia a família contemporânea?

Sim sou uma mãezona. Ela representa tudo de bom na minha vida. Não sei como viveria sem ela, pois somos muito unidos. Já a família contemporânea é mais desligada. Acho que muita gente perde a oportunidade de amar e ser amado, por falta de dar atenção e desconto para tudo e para todos.

A pintura é um de seus hobbies. Quando você começou a pintar? Qual seu estilo? Qual a influência que ela exerce no seu cotidiano?

A pintura é mais que um hobby para mim. Comecei a pintar depois de um grande, imenso, sofrimento que passei em minha vida. A pintura me transportou para uma experiência maravilhosa. Ajudando-me bastante. Se fico muito tempo sem pintar, ela me faz falta! Meu estilo de pintura é mista: pinceladas de realismo com impressionismo e a influência dela é uma coisa espiritual, divina, maravilhosa!

Você concorda com a expressão “mente sã, corpo são” (Mens sana in corpore sano). Comente um pouco para nós.

A vida é movimento, o contrário é a inércia. Assim como faço com meu corpo, muita ginástica, faço com a minha mente, mantendo-a sempre ativa. As duas coisas juntas me dão disposição para tudo. Esse é o motor da alegria, do otimismo e da auto confiança, que todos devem cultivar.

Agora nós vamos fazer um bate bola. Dê respostas curtas, de preferência uma palavra às palavras abaixo: OK!

Uma alegria: nascimento dos filhos.

Um momento marcante: O casamento.



Um sonho: Viver com saúde e cabeça boa.

Família: Tudo de bom.

Uma frase: A vida é um eterno renascer.

Um livro: O poder da mente.

Você gostaria de deixar uma mensagem para nossos leitores?

Não desista nunca de ser feliz. Faça como a Fênix, renasça das cinzas sempre. Cultive amizades, os laços familiares, crie oportunidades de convivência. Os sentimentos enchem a vida de motivos de alegrias.

MEXA-SE!

DICA DE SAÚDE

Nesta estação, as temperaturas caem e o risco de gripes e resfriados aumenta. Fique atento aos sintomas e às diferenças entre eles:

Gripe	X	Resfriado
Influenza (A, B ou C)	Causador	Rhinovirus e outros cinco tipos principais
Cerca de uma semana e é mais forte	Duração	Dois a quatro dias
ALTA Acima de 38° C. Costuma durar três dias, e demais sintomas desaparecem três ou quatro dias após a febre acabar	Febre	BAIXA Febre é menos comum e, quando ocorre, é baixa
Sim	Tosse	Sim
Sim	Dor muscular	Sim
Sim	Dor de cabeça	Sim
Dor de garganta Coriza Irritação nos olhos e nos ouvidos	Outras reações	Congestão nasal Rouquidão Mal estar
Deficiência do sistema imunológico Pneumonia	Complicações	Otite Sinusite Bronquite ou doenças mais graves
Não espirrar nem tossir sem proteger a boca Lavar as mãos com água e sabão após tossir, espirrar ou usar o banheiro; e antes de comer e tocar olhos, boca e nariz Evitar aglomerações e ambientes fechados no período de transmissão	Cuidados para ambos	Manter o ambiente doméstico arejado e com luz solar Ter hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, constante ingestão de líquidos e atividade física Repousar Usar álcool gel e lenço de papel descartável

"A vida é assim: esquenta e esfria, aperta, daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem."

Guimarães Rosa

Nesta sessão do Comportamento contamos com a contribuição de nossa estimada pensionista, Nara Ferraz, que enviou este texto para a equipe do "Janela". Excelente leitura e reflexão.



GOSTO DE ENVELHECER

Certa vez me questionaram sobre a idade, se eu gostava de ser velho...

Eu nunca trocaria meus amigos surpreendentes, minha vida maravilhosa e minha amada família por menos cabelo branco ou uma barriga mais lisa. Enquanto fui envelhecendo, tornei-me mais amável para mim e menos crítico de mim mesmo. Tornei-me meu próprio amigo ... Não me censuro por comer biscoito extra, ou por não fazer a minha cama, ou para a compra de algo bobo que não precisava, como uma escultura de cimento, mas que parece tão "avant garde" no meu pátio. Eu tenho direito de ser desarrumado, de ser extravagante.

Vi muitos amigos queridos deixarem este mundo cedo demais, antes de compreenderem a grande liberdade que vem com o envelhecimento.

Quem vai me censurar se resolvo ficar lendo ou jogar no computador até as quatro horas e dormir até meio-dia? Dançarei ao som daqueles sucessos maravilhosos dos anos 60 e 70, e se eu, ao mesmo tempo, desejo chorar por um amor perdido ... Eu vou. Vou andar na praia em um maiô excessivamente esticado sobre um corpo decadente, e mergulhar nas ondas com abandono, se eu quiser, apesar dos olhares penalizados dos outros no jet set. Eles também vão envelhecer.

Eu sei que sou às vezes esquecido. Mas algumas coisas na vida devem ser esquecidas. Eu me lembro das coisas importantes. Claro, ao longo dos anos meu coração foi quebrado. Como não quebrar seu coração quando você perde um ente querido, ou quando uma criança sofre, ou mesmo quando algum amado animal de estimação é atropelado por um carro? Mas corações partidos são os que nos dão força, compreensão e compaixão. Um coração que nunca sofreu é imaculado e estéril e nunca conhecerá a alegria de ser imperfeito.

Eu sou tão abençoado por ter vivido o suficiente para ter meus cabelos grisalhos, e ter os risos da juventude gravados para sempre em sulcos profundos em meu rosto. Muitos nunca riram, muitos morreram antes de seus cabelos virarem prata. Conforme você envelhece, é mais fácil ser positivo. Você se preocupa menos com o que os outros pensam. Eu não me questiono mais. Eu ganhei o direito de estar errado.

Assim, para responder a pergunta, eu gosto de ser velho. A velhice me libertou. Eu gosto da pessoa que me tornei. Não vou viver para sempre, mas enquanto eu ainda estou aqui, não vou perder tempo lamentando o que poderia ter sido, ou me preocupar com o que será. E vou comer sobremesa todos os dias... (se me apetecer).

(Autor desconhecido)