

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 25 - outubro - 2014

do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

Aula de informática

Dia Mundial da Alimentação

■ **Dica cultural**

■ **Dica de saúde**

■ **Depoimento**

Armando Costa



Saúde e Bem Estar

■ **Saiba como prevenir a famosa "dor nas costas"**



Comportamento

■ **Contexto e ponto de vista**



EDITORIAL

"Ama, com fé e orgulho, a terra em que nasceste!" – Olavo Bilac

"Um célebre poeta polaco, descrevendo, em magníficos versos, uma floresta encantada de seu país, imaginou que as aves e os animais ali nascidos, se por acaso longe se achavam, quando sentiam aproximar-se a hora de sua morte, voavam ou corriam e vinham todos expirar, à sombra das árvores do bosque imenso onde tinham nascido" J. M. Macedo.

Bela imagem do amor à Pátria!

Na infância e adolescência, li muitos livros sobre a minha terra, sobre seus heróis, homens que se distinguiram porque acreditavam na sua missão, que deixaram lições de honestidade, de destemor, de coragem. Isto, aprendi com a família e na escola.

O que aconteceu com as famílias e as escolas brasileiras em geral?

Todos concordamos que há muitos pais omissos na formação moral dos filhos, inúmeros professores descuidados da formação moral, cívica e intelectual de seus alunos. A consequência disto é fatal!

A família é a célula máter da Sociedade. Pertencemos todos a uma família; frequentamos escolas e agremiações que nos marcam; nascemos carimbados com o selo da Pátria.

As aves e os animais têm também o seu habitat, lugar onde nascem, crescem e se desenvolvem. Tirá-los daí significa forçar a natureza, diminuir-lhes a beleza e as possibilidades. É lá que o sentimento de grupo se manifesta e se perpetua.

É tudo tão natural, tão óbvio! Também o homem se realiza, quando se sente parte de uma família, de um grupo, de uma nação.

Os que vivem longe de sua pátria sentem saudades - palavra bem portuguesa - de lá.

"As aves que aqui gorjeiam, não gorjeiam como lá". Gonçalves Dias

Da mesma forma que trabalhamos em nossas famílias, para que elas cresçam e frutifiquem, devemos trabalhar pelo país onde nascemos.

O todo é bom, quando as partes são boas. Por muito tempo, terceirizamos a culpa pelos malfeitos no país. É hora de assumirmos as rédeas de nossas vidas, de nossas posturas, de nossas ações. Não vamos jogar a culpa nos outros. Vamos assumir nossa parte! Como anda nossa família? Qual é a nossa contribuição à Pátria?

Fico muito triste quando escuto brasileiros falando mal do Brasil, criticando tudo e todos. Eu lhes perguntaria: e vocês o que fazem pelo Brasil, que valores transmitem a seus filhos, como conduzem suas vidas? Têm algum projeto altruísta? Uma nação é constituída de cidadãos responsáveis por seus atos e suas consequências. Temos consciência disto?

Vale refletir.

É um sonho que tenho: quando pequena, pensava em construir uma cidade, num local lindo, muito verde, com rios de água transparente, povoada por gente decidida a ser feliz e a pensar nos seus concidadãos. Uma Ilha da Fantasia...

Hoje, penso no que eu posso contribuir para tornar o mundo melhor.

"Imita na grandeza a terra em que nasceste!" Olavo Bilac

Autora: Diana V. Tavares

DICA CULTURAL

LIVRO

A INVENÇÃO DAS ASAS

Em um romance envolvente, a autora de grande sucesso, Sue Monk Kidd, conta uma história emocionante sobre o poder da liberdade. Uma ótima leitura!

Sarah Grimké é uma garota rui-va, com sardas e que gagueja quando fala. Filha de uma família escravocrata da alta sociedade de Charleston, no Sul dos EUA, sonha em ser advogada, em uma época que mulheres não estudavam.

No seu 11º aniversário, Sarah é presenteada com uma escrava, que será sua dama de companhia, a jovem Hetty 'Encrenca' Grimké, de dez anos.

Através de uma narrativa tocante e humana, acompanhamos as duas ao longo dos 35 anos seguintes. Ambas desejam uma vida própria e juntas questionam as regras da sociedade em que vivem. Encrenca enfrenta a dor da perda, mas também descobre seu talento e coragem. Sarah, por sua vez, encontra sua chance de mudar o mundo ao se juntar à causa abolicionista, se transformando em uma pioneira na luta pela igualdade das mulheres e negros.



Cada um pensa em mudar a humanidade, mas ninguém pensa em mudar a si mesmo.

Leon Tolstói

ACONTECE NO IPLEMG

Dia mundial da alimentação no IPLEMG

O Dia Mundial da Alimentação é celebrado no dia 16 de outubro de cada ano para comemorar a criação, em 1945, da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO). Esta comemoração é na atualidade celebrada em mais de 150 países como uma importante data para conscientizar a opinião pública sobre a questão da nutrição e alimentação.

A equipe do Programa Sol na Janela convida você a aprender mais sobre o valor nutricional dos alimentos, porque comer alguns alimentos, o que são alimentos funcionais, porque comer fibras, desnutrição X obesidade, entre outros.

Participe, aprenda um pouco e tire suas dúvidas!

Confira nossa programação:

Dia Mundial da Alimentação no IPLEMG 09/10/2014 às 14:30hs – Sala Leão Borges

- ❖ Medida da glicemia, pressão, oxigenação e batimentos cardíacos;
- ❖ Medida do IMC e circunferência abdominal
- ❖ Dinâmica com alimentos;
- ❖ Palestra com a Nutricionista Lorena Lima

Aulas de Informática



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

FALE CONOSCO

Escreva pra gente! Diga o que achou dos temas escolhidos e conte o que mais gostaria de ler aqui. Com suas sugestões, o jornal vai ficar ainda melhor. Ele é mais um canal de relacionamento e interatividade com você. Participe!

E mail: iplemg@almg.gov.br

Site: <http://www.iplemg.mg.gov.br>

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 Dilzon 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

Saiba como manter a postura correta e evite a famosa "dor nas costas"

Dirigir, carregar uma sacola, escovar os dentes, calçar um sapato. Ações tão comuns do nosso dia a dia, que normalmente executamos sem prestar muita atenção, podem ser verdadeiros inimigos da coluna quando feitas da maneira incorreta. Os erros posturais podem causar desconforto e/ou dor em toda a coluna, desde a parte lombar, torácica, até a cervical. Se esses gestos se tornarem repetitivos, podem surgir alguns desalinhamentos na coluna como a escoliose (desvio lateral da coluna), a hiperlordose (aumento da curvatura lombar), a retificação lombar (diminuição da curvatura) e a hipercifose torácica (aumento da curvatura torácica). Além disso, com a sobrecarga das articulações pode ocorrer restrição de movimento na região afetada.

Para evitar tantos desconfortos, veja a maneira correta de executar essas pequenas tarefas sem prejudicar o seu organismo!

Levantar da cama

Procure deitar-se de lado e depois se sente na cama com a ajuda dos braços. Assim, sua coluna não sofrerá sobrecarga alguma.



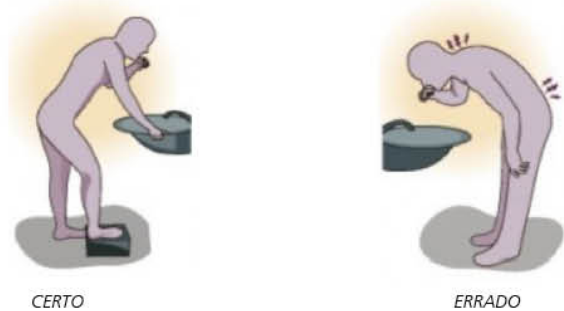
Pegar uma criança do chão

Para manter sua coluna alinhada, flexione os joelhos até que um deles toque o chão, e mantenha sua coluna ereta. Assim, o peso do seu corpo estará distribuído. Evite inclinar o tronco para frente sem flexionar os joelhos, pois dessa forma sua coluna e seus joelhos serão sobrecarregados. Caso não seja possível ajoelhar-se, sente-se em uma cadeira e coloque a criança no seu colo.



Escovar os dentes ou lavar louça

Flexione um joelho e alterne com o outro (você pode usar, ainda, um apoio no pé, como um catálogo, por exemplo), e mantenha sua coluna o mais ereta possível. O ideal é que a pia esteja na altura do seu umbigo.

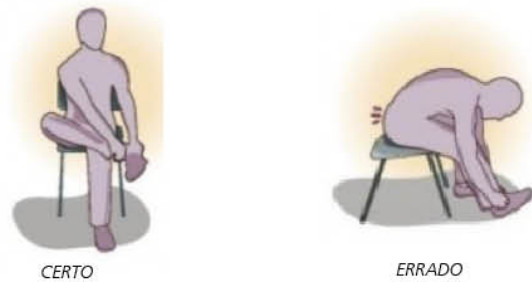


Vestir roupa

Ao vestir uma calça, sente-se antes numa cadeira. Ao vestir-se em pé há uma grande sobrecarga sobre a coluna além do risco de cair.

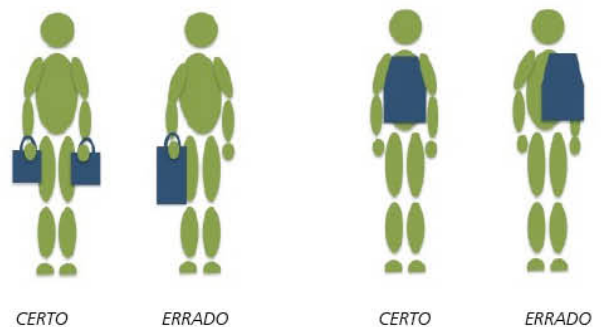
Amarrar ou colocar seu calçado

Sente-se e coloque o pé em um apoio mais baixo ou cruze as pernas colocando seu pé em cima do joelho da outra perna, cuidando para sua coluna se manter alinhada. Evite fazer uma flexão ou uma torção exagerada da coluna.



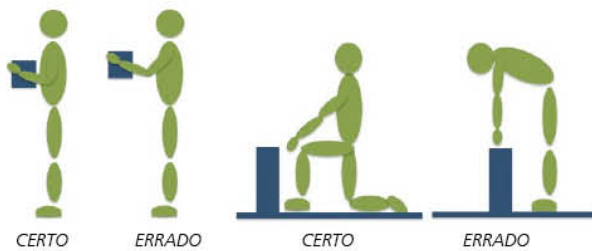
Carregar sacola

Ao carregar sacolas, procure distribuir o peso entre os dois braços, para não sobrecarregar apenas um lado, o que pode causar dor e desconforto.



Levantar e carregar peso

Quando for necessário levantar pesos, inicie com os joelhos flexionados e com o corpo próximo ao objeto que deve ser erguido. Faça força com as pernas, e não com a coluna, para levatá-lo. Mantenha o objeto sempre junto ao corpo, segurando-o com ambas as mãos e o mantenha na altura do seu peito e abdômen.



Posição ao dormir

Ao dormir de barriga para cima, procure um travesseiro mais baixo, que não deixe seu pescoço flexionado. A postura mais indicada para dormir, entretanto, é deitado de lado. Nesse caso, o travesseiro deve acompanhar o contorno dos ombros, para que seu pescoço não fique inclinado nem para cima e nem para baixo. Coloque ainda, um travesseiro fino entre os joelhos, para não forçar o quadril. Evite dormir de bruços, pois nessa posição sua coluna não estará alinhada e poderá sofrer sobrecarga gerando dor.



Dirigir

Ao dirigir, procure manter sua coluna o mais próxima possível do assento, deixando-a bem apoiada. Mantenha seus pés semi-flexionados ao tocarem os pedais.



Postura no computador

Quando sentado diante do computador, procure manter os ombros relaxados e evite permanecer por mais de uma hora na mesma posição. Levante, estenda as pernas, caminhe, estique seu corpo, tudo isso ajuda a lubrificar as articulações e a melhorar sua circulação evitando desconforto sobre a coluna vertebral.

Verifique se o topo da tela encontra-se ao nível dos olhos e distante cerca de um braço de comprimento. Mantenha a coluna, principalmente sua parte mais baixa, a região lombar, apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas. Você pode colocar por exemplo, uma almofada. O antebraço, punhos e mãos devem ser mantidos apoiados e em linha reta. Mantenha um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira. Os pés devem ficar apoiados no chão ou caso prefira você pode utilizar também um descanso para os pés. Para regular a altura da cadeira coloque-se de frente para ela e observe se seus joelhos encontram-se na mesma linha do assento ou, se preferir, regule a altura adequada da cadeira posicionando seus cotovelos na mesma altura do tempo da mesa.



Subir e descer escada

Ao subir escadas procure manter a coluna ereta evitando que a coluna seja inclinada para frente. Procure apoiar o pé completamente no degrau e apoie-se no corrimão. Dessa forma, você diminui a sobrecarga para a sua coluna e evita também o risco de sofrer quedas.

A preocupação com a postura é uma atitude que promove a saúde, mantém o bem-estar e ajuda a combater muitas lesões posturais. Os cuidados com o seu corpo na execução das tarefas do dia a dia são muito importantes para manter seu corpo saudável! Procure estar sempre com seu corpo ativo: faça alongamentos, exercite-se! Busque o posicionamento adequado para realizar suas tarefas e, caso apresente alguma queixa de "dor nas costas", procure sempre a orientação de um profissional especializado. A má postura gera inicialmente dor e depois uma deformidade que pode tornar-se irreversível, se não for tratada.

Fernanda Maia
Fisioterapeuta do Programa Sol na Janela
IPLEMG

DICA DE SAÚDE

Fibra Alimentar

Hipócrates, há 500 a.C, já preconizava o consumo de dietas ricas em fibras devido seu efeito laxativo benéfico.

Segunda a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), Fibra Alimentar é definida como "qualquer material comestível que não seja hidrolisado pelas enzimas do trato digestivo humano". Podem ser classificadas como Solúveis (se misturam com a água formando um gel no estomago, atrasando o esvaziamento gástrico e reduzindo os níveis de glicose e gorduras) como por exemplo: aveia, casca de frutas, feijões e as Insolúveis (aumenta o bolo fecal, melhorando o funcionamento intestinal e previnem doenças) por exemplo : folhosos, farelo de trigo, grãos integrais etc.

A Fibra Alimentar serve de substrato para a microbiota presente no intestino grosso e modula a velocidade de digestão e absorção dos nutrientes. Seu consumo diário (20 gramas) reduz risco de doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e diabetes (Tipo 2). As fibras auxiliam também no tratamento do colesterol reduzindo o Colesterol Ruim (LDL), no tratamento do Diabetes abrandando os níveis de glicose e insulina no sangue, além de melhorar as funções intestinais.



Lorena Lima Veras do Amaral
Nutricionista do Programa Sol na Janela

Especialista em Nutrição Desportiva,
Nutrição Clínica e Terapia Nutricional

DEPOIMENTO

Nesta edição contamos com a entrevista do segurado Armando Costa. Conheça um pouco mais de sua vida.

Como você ingressou no meio político? Teve algum incentivo ou inspiração?

Fui à Pirapora substituir um médico com problema grave de saúde, Dr. Humberto Mallard.

Em início de abril de 1971 ao chegar a Pirapora encontrei com o prefeito Flaviano Pereira, que não conhecia, e o Presidente do Sindicato dos Fluvialários José Gomes, conhecido como "Zé Floresta". Disseram-me que eles estavam vindo à Belo Horizonte para o enterro do Humberto Mallard, que tinha falecido. Só aí eu fiquei sabendo que Dr. Humberto era além de médico, chefe político da cidade. Começaram a dizer que eu iria substituí-lo como médico e como político. Um ano depois, após terminar o serviço do sindicato, ao abrir a porta para ir embora, estava sentado na sala de espera o Prefeito Flaviano Pereira e o Presidente do sindicato Zé Floresta. Eu disse: "a que devo tanta honra?". Flaviano perguntou: "Formidável, se o compadre Zé Floresta for candidato a prefeito o Senhor o apoia?" e eu respondi: "lógico, ele é meu patrão. Me tratou muito bem quando aqui cheguei, me levava para todo lugar, até comprar o meu primeiro carro, seis meses após.

Pensei que iria dar meu voto e de algumas pessoas mais chegadas. Durante a campanha eu era a pessoa mais ouvida, quer ser nos comícios, quer ser nos encontros de fundo de quintal, clube de serviço, nas igrejas, nas associações comunitárias. Percebi que tinha muita influência na campanha, então, entrei para a política, sem ambicionar.

Você ainda tem contato com as atividades políticas?

Sim, com o PMDB, onde sou filiado, principalmente com a base do partido, estou desiludido com os políticos, ainda tenho esperança que eles entendam que são representantes do povo.

Diz a sabedoria popular que só temos uma vida completa quando plantamos uma árvore, temos um filho e escrevemos um livro. O que você acha deste dito?

Partindo desse pressuposto, como já plantei várias árvores, tenho três filhos, e escrevi um livro, minha vida estaria completa. Mas penso que nunca podemos dizer que uma vida está completa, sempre é possível fazer mais



pelo próximo e por si mesmo. Eu me sinto feliz em estar na política e poder ajudar para que ela melhore.

Você conseguiu conciliar, política, profissão e família?

Sou amigo e gosto muito de meus filhos e de minhas ex - esposas. Mas não consegui conciliar a política com a família. A política pode absorver todo o tempo de alguém, e sei que errei em não estar mais presente na família.

Qual sua opinião a respeito de um programa que visa à melhora da qualidade de vida como o Sol na Janela?

Acho totalmente válido e parabeno nosso Presidente, Gerardo Renault por ter aplicado esse programa aqui no IPLEMG. Faço Pilates quase todos os dias e encontro os aposentados como eu. É muito bom!

O que você gosta de fazer no seu tempo livre?

Antigamente eu gostava de viajar, ler e me esforçar para tentar melhorar o PMDB. Hoje, com a doença, prefiro ficar em casa, confesso ser relapso com meu tratamento. Ainda uso o trabalho como desculpa, assim como usava no passado.

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

OK!

Alegria: Ver meus filhos, meus amigos, e o carinho que eles sentem por mim.

Tristeza: Corrupção e truculência.

Família: Uma necessidade

Amizade: Absolutamente necessária.

Um filme: " Por quem os sinos do-
bram"

Uma música: " Você quer ser minha
namorada" - Vinicius de Moraes.

Um sonho: Ver um mundo mais justo,
sem guerras.

Uma frase: Cumpri meu dever. Como
ser humano, tive falhas, mas estou sa-
tisfeito comigo mesmo.

Se há algum segredo do sucesso, consiste na habilidade de aprender o ponto de vista do outro e ver as coisas tão bem pelo ângulo dele como pelo seu.

Henry Ford

CONTEXTO E PONTO DE VISTA

Quando é nossa intenção entender um evento, o procedimento mais adequado é tentar conhecer a história sobre diversos pontos de vista. Isto é verdade na vida pessoal, mas também o é na vida profissional como, por exemplo, no jornalismo. Mesmo nas ciências, como a Física, que carregam a fama da objetividade extrema, esse princípio também se aplica. Afinal, a ciência é uma construção social e padece com os mesmos conflitos e limitações dos demais assuntos humanos. Colocamos a seguir algumas figuras que ilustram nosso Ponto de Vista, bem como a relatividade das coisas. Vale a pena refletir!

A realidade pode ser tão complexa que as observações feitas de determinado assunto, vistas de ângulos diferentes, podem parecer bem contraditórias!



Muitas vezes nos "enraizamos" em determinados pontos de vista sem nunca ao menos ter mudado o ângulo de nossa visão...



O significado das coisas depende muito do contexto em que estão inseridas. Nem errado, nem certo. Lembre-se disso ao julgar os outros em suas interpretações.