

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 26 - dezembro - 2014 do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

*Programa Sol na Janela
Programa de Check up*

■ **Dica cultural**

■ **Dica de saúde**

■ **Depoimento**

Roberto Mauro Amaral



Saúde e Bem Estar

■ **O que é e para que serve o Sono**



Comportamento

■ **O Urso e a Panela**



EDITORIAL

Estamos próximos de mais um Natal. Tempo de nascer de novo através do menino Jesus. Aguardamos a chegada de mais um Ano Novo. E para receber este ano vindouro, gostaríamos de deixar a nossa mensagem.

Vamos entrar 2015 com paz interior e com a alma leve, mais humana, menos egoísta e em busca do bem comum.

Aproveite nossa última edição para fazer seu "planejamento" para o Ano que vem:

- *Durma bem, lendo nossa coluna de Saúde e Bem Estar;*
- *Veja seus amigos, colegas ou contemporâneos frequentando a sede do IPLEMG, bem como nossos eventos;*
- *Melhore sua Qualidade de Vida praticando uma atividade física no programa Sol na Janela;*
- *Faça seus exames periodicamente no Programa de check up;*
- *Conheça um pouco mais sobre os segurados do IPLEMG no quadro Depoimento, inclusive os que moram no interior;*
- *Acompanhe nossas dicas culturais e de saúde, pois pequenas mudanças no nosso cotidiano fazem grande diferença na Qualidade de Vida;*
- *Refleta sobre o comportamento humano em nossa última sessão.*

Gostaríamos de agradecer mais um Ano de parceria, pois, para nós, você, leitor, é parte fundamental da existência do "Janela". Este Informativo é um elo entre o IPLEMG e o Segurado. Nosso maior objetivo é fazer com a informação chegue até você levando notícias sobre o Instituto, informação e conhecimento.

Vamos continuar batalhando e contamos com sua ajuda nos enviando críticas e sugestões para que possamos fazer nosso "Jornalzinho" cada vez melhor.



DICA CULTURAL

Natal de Luz de Mariana



A Prefeitura de Mariana apresenta a segunda edição do "Natal de Luz". Projeto que vai encantando moradores e visitantes dá novos ares à cidade, iluminando praças, avenidas e ruas, garantindo a magia da data. Bons momentos em família podem ser vividos nas situações.

Um dos pontos de destaque é a Praça Gomes Freire, conhecida como "jardim". As árvores foram recobertas por micro lâmpadas e ainda ganharam efeitos especiais de luzes de neon, dando um efeito de chuva de estrelas cadentes caindo sobre as pessoas.

As igrejas e monumentos também receberam iluminação especial com projeções de luzes, realçando ainda mais as belezas arquitetônicas.

Na Rua Direita está instalada a Casa do Papai Noel, onde um imóvel do século XVIII recebeu decoração especial para que os pequenos se sintam realmente entrando no lar do "bom velho".

Período: de 21 de novembro a 06 de janeiro de 2015

Mais informações no site:

<http://mariana.mg.gov.br/turismo/>

"Toda ação humana, quer se torne positiva ou negativa, precisa depender de motivação."

Dalai Lama

ACONTECE NO IPLEMG

PROGRAMA SOL NA JANELA

Consultas de rotina, vacinação em dia, hábitos de higiene juntamente com uma dieta equilibrada e exercícios são parte de um amadurecimento saudável.

A Prevenção pode evitar a doença! Procure um de nossos Profissionais para falar sobre o assunto e conheça também as atividades oferecidas pelo Programa Sol na Janela.

Muitas coisas na vida você não pode controlar. Não ignore uma que você pode.

Dê o primeiro passo hoje. Informe-se sobre a Prevenção!

Check up no IPLEMG

O Programa Sol na Janela oferece um programa de diagnóstico integrado à identificação de fatores de riscos físicos e doenças de modo precoce, propiciando melhor qualidade de vida aos nossos segurados.

Com o avançar da idade aumenta o risco de instalação de doenças, sendo assim, alguns exames tornam-se obrigatórios em períodos determinados.

Inscreva-se no Programa de Check up e converse com nossa médica.

FALE CONOSCO

O que você gostaria de encontrar nas próximas edições do Janela do IPLEMG? Escreva para nós! iplemg@iplemg.com.br



Fotos do Programa Sol na Janela

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

DICA DE SAÚDE

Apneia Obstrutiva do Sono

É uma parada respiratória provocada pelo colapso das paredes da faringe, causando o bloqueio da passagem de ar. A repetição dos episódios de apneia tem como consequência a menor oxigenação do sangue, o que pode redundar em danos ao organismo.



Respiração Normal



Obstrução da Via Aérea

- Ronco alto e frequente
- Engasgos e sufocação durante o sono
- Sonolência exagerada durante o dia
- Cansaço ao acordar
- Dor de cabeça ao acordar
- Dificuldade de memória
- Dificuldade de concentração
- Irritabilidade e depressão
- Obesidade
- Queixo pequeno
- Pressão alta
- Impotência sexual

Se você se enquadra na maioria destes itens, pode ser portador de apneia obstrutiva do sono.

É possível tratá-la! Procure um especialista!

DEPOIMENTO

Nesta edição, entrevistamos um segurado que mora no interior, Roberto Mauro Amaral. Confira o que ele nos conta e saiba um pouco mais sobre sua história.

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

Fui funcionário do DNOCS – Departamento Nacional de Obras Contra Secas por 13 anos e depois como diretor da CODEVASF de Minas Gerais – Companhia do Desenvolvimento do Vale do São Francisco por mais 12 anos – Construimos várias barragens sendo uma das principais a do Rio Gurutuba, denominada Barragem do Bico da Pedra em Janaúba com capacidade para irrigação de 10 000 há (Dez mil hectares).

Abrimos uma grande quantidade de poços tubulares, fomos responsáveis pela construção do Perímetro de irrigação do Jaíba cuja área irrigada ultrapassa a 100 000 ha (cem mil hectares), graças aos incentivos do então ministro Allisson Paullinelle.

Outro importante projeto de irrigação é o de Pirapora à margem direita do Rio São Francisco, caracterizado para fruticultura, principalmente a uva.

Com esta bagagem de experiência, pensei em entrar na política para poder fazer mais pela minha região, com o lema da campanha “LEVAR ÁGUA PARA TODOS”, que hoje é o tema mais importante e mais discutido em todo Brasil, preocupação essa que eu já tinha há 20 anos atrás.

O que falta à política atual? O fenômeno é global ou uma peculiaridade brasileira?

Honestidade e desprendimento, hoje o político só pensa no “EU”, como vou fazer para ser reeleito, só trabalha em projetos que garantam a sua reeleição e passam por cima das necessidades básicas da região.

Por isso não fui reeleito no meu terceiro mandato, fui mais técnico do que político.

O grande culpado pelo fato do político ser o que é, não é simplesmente dele, e sim do eleitor que só pensa também no “EU”, não pensam nas necessidades de uma forma global. A desonestidade e a corrupção infelizmente estão generalizadas no mundo inteiro.



Você cuida da sua saúde? O que você acha do Programa de Qualidade de Vida do IPLEMG, Sol na Janela?

Cuido, e me preocupo muito, faço check-up todo ano, ando com frequência, faço Pilates duas vezes por semana e hidroginática três vezes por semana. Tenho uma alimentação bem saudável e uma qualidade de vida maravilhosa. Acho o Programa do IPLEMG excelente e muito válido, pretendo até passar mais tempo em BH e desfrutar mais das atividades oferecidas.

O que a família representa para você? Conseguiu conciliar, política, profissão e pai de família?

Minha família é tudo de bom que Deus me deu, sem ela não teria conseguido ter e ser o que sou hoje. Nunca tive problema na conciliação de política, profissão e pai de família, pois, minha esposa, Neide, sempre me deu segurança, tranquilidade e apoio, ela foi meu porto seguro.

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

Lugar: Montes Claros

Amizade: Fundamental

Um sonho: Envelhecer ao lado da minha querida esposa e da família.

Família: União, amor e fraternidade

Alegria: Está com a família e amigos

Momento marcante na política: Ao saber que fui eleito.

Você gostaria de deixar uma mensagem para nossos leitores?

Sim. Deputados Estaduais Aposentados como eu, continuem prestigiando, participando e marcando presença no IPLEMG. Não deixem de ler o nosso informativo “JANELA”, pois é através dela que ficamos atualizados.

O que é e para que serve o Sono

Passamos cerca de um terço de nossa vida dormindo. Dormir bem é essencial não apenas para ficar acordado no dia seguinte, mas para manter-se saudável, melhorar a qualidade de vida e até aumentar a longevidade.

O processo do sono é regido por um relógio biológico ajustado num ciclo de 24 horas. Os ponteiros desse mecanismo são moldados geneticamente e sua sincronia depende de fatores externos, como iluminação, ruídos, odores, hábitos, tipos de colchões, vida social, etc.

Especialistas acreditam que a principal peça dessa engrenagem é a melatonina - hormônio produzido no cérebro pela glândula pineal. Ele começa a ser secretado assim que o Sol se põe como um aviso para o organismo se preparar para "dormir".

Quando o processo tem início, a temperatura cai de 1° a 2° C e a pressão arterial também sofre uma leve queda.

Em 1953, descobriu-se a existência de uma fase de sono profundo, justamente quando sonhamos. A novidade foi batizada de REM (Rapid Eyes Movement - Movimento Rápido dos Olhos). Hoje os cientistas já sabem que o sono se divide em cinco fases, repetidas em ciclos, durante a noite.

As Cinco fases do Sono

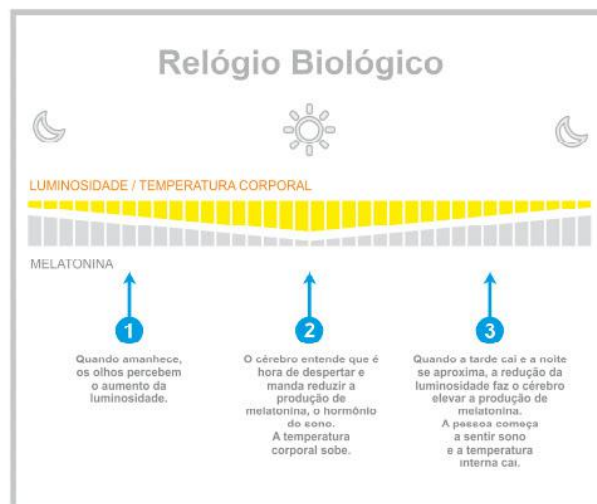
1ª fase: fase do adormecimento. Pode durar de alguns instantes até 15 minutos e ocupa de 5% a 8% da noite de sono.

2ª fase: sono mais leve. A temperatura corporal e os ritmos cardíaco e respiratório diminuem. Essa fase ocupa de 45% a 55% do tempo total do sono, durando cerca de 20 minutos.

3ª fase: O corpo começa a entrar no sono profundo. É uma fase rápida. Dura cerca de dez minutos por ciclo, o que corresponde a uma média de 5% do tempo na cama.

4ª fase: É o sono profundo, onde o corpo se recupera do cansaço diário. Essa fase é fundamental para a liberação de hormônios ligados ao crescimento e para a recuperação de células e órgãos. Dura cerca de 55 minutos, não mais que 20% da noite. A pessoa fica totalmente inconsciente. Está tão fora do mundo que nem uma tempestade poderá acordá-la.

5ª fase: Sono REM: A atividade cerebral está a pleno vapor e desencadeia o processo de formação dos sonhos. Os músculos ficam paralisados, as frequências cardíaca e respiratória voltam a aumentar e a pressão arterial sobe. É o momento em que o cérebro faz uma espécie de faxina geral na memória. Fixa as informações importantes captadas durante o dia e descarta os dados inúteis. Depois de 10 minutos de REM volta-se a descer às fases de sono quieto. Nas primeiras horas da noite predomina o REM. Pela manhã, percorre-se de quatro a cinco vezes o circuito do sono completo.



Nosso desempenho físico e mental está diretamente ligado a uma boa noite de sono. O efeito de uma madrugada em claro é semelhante ao de uma embriaguez leve: a coordenação motora é prejudicada e a capacidade de raciocínio fica comprometida. Ou seja: sem o merecido descanso, o organismo deixa de cumprir uma série de tarefas importantíssimas.

Em estudo realizado pela Universidade de Chicago - EUA, onze pessoas com idades entre 18 e 27 anos foram impedidas de dormir mais de quatro horas durante seis dias. O efeito foi assustador. No final do período, o funcionamento do organismo delas era comparável ao de uma pessoa de mais de 60 anos. E os níveis de insulina eram semelhantes aos dos portadores de diabetes. Em pesquisas de laboratório, ratos usados como cobaias não agüentaram mais de dez dias sem dormir. A consequência: morte por infecção generalizada.

Enquanto ficamos na cama, uma espécie de exército de reconstrução atua recuperando as "baixas" acumuladas no período que ficamos acordados. Isso prepara o corpo para a guerra do dia seguinte. Durante o sono profundo, as proteínas são sintetizadas em grande escala com objetivo de manter ou expandir as redes de neurônios ligados à memória e ao do crescimento que garante ao indivíduo longevidade com maior jovialidade.

O sono também regula os níveis de outras substâncias responsáveis pela regeneração de células e cicatrização da pele.



Qual a Quantidade de Sono Necessária?

Não há uma fórmula para definir qual deveria ser a duração adequada de um bom sono noturno.

Cada indivíduo parece ter um apetite inato de sono que provém de sua programação genética tanto como a cor de seu cabelo, pele ou peso corporal.

Após os 60 anos, seis horas normalmente são suficientes. No entanto, o passar dos anos não afeta somente a quantidade, mas também a qualidade do sono.

O envelhecimento torna o sono mais leve. Os idosos despertam ao ouvir qualquer ruído um pouco mais alto. Adormecer novamente também se torna mais difícil. Os resultados dessas características são déficits de sono que acabam compensados, às vezes involuntariamente, com cochilos no decorrer do dia. Somando o total de horas de sono eles acabam dormindo a mesma quantidade de quando eram mais novos. Essas mudanças estão relacionadas a modificações na produção e secreção de hormônios, como a cortisona e a melatonina, e às alterações na temperatura do corpo. Na terceira idade, o sono profundo e o sono REM ocorrem em menor quantidade, tornando os idosos mais propensos ao despertar noturno.

Como ter um sono melhor?

Especialistas falam em higiene do sono, métodos que ajudam a melhorar a qualidade do hábito e que devem ser cuidados com o passar dos anos.

Selecionamos dez dicas para um melhor descanso:

1. Mantenha horários regulares: Tente levantar sempre na mesma hora, não importando a hora que tenha ido deitar. Desenvolver um ritual do sono pode ajudar;

2. Faça exercícios regularmente: Com trinta minutos diários de exercícios 3 vezes por semana, você alcançará sua meta de chegar à cama relaxado, tanto física quanto mentalmente;

3. Cuidado com os estimuladores: café, chá, chocolate, refrigerantes, etc. Ao ingerir substâncias que contenham estimulantes, ao final da tarde ou durante a noite, contribui-se para a diminuição da profundidade do sono;

4. Não fume: A nicotina é ainda mais estimulante do que a cafeína;

5. Busque qualidade e não quantidade: Seis horas de sono profundo podem fazer com que você sinta-se melhor do que oito horas de sono leve e interrompido;

6. Se você tem problemas para dormir à noite, não durma à tarde: Muitas pessoas têm inclinação normal a tirar uma soneca após o almoço e, sem dúvida, isto avança com a idade. Mas, se ela atentar contra seu sono noturno, quando sentir sonolência durante o dia, evite dormir;

7. Evite focar nas preocupações antes de dormir;

8. Atividades na cama: Evite ler, falar ao telefone, trabalhar ou comer na cama;

9. Evite olhar para o relógio quando acorda durante a madrugada;

10. Ambiente agradável: É fundamental! Deixe o quarto escuro, evite lugares barulhentos, temperatura agradável, além de um bom colchão e travesseiro. Fique atento também ao posicionamento correto de dormir para evitar dores por má postura.



Se perceber sonolência excessiva, dificuldade de pegar no sono, cansaço e fadiga depois de dormir, desconforto intestinal sem causa aparente, apatia e alteração de humor ou falta de apetite, converse com seu médico, pois pode ser mais do que o avançar da idade. Dor crônica, depressão e distúrbios de sono devem ser tratados por especialistas.

"As coisas não mudam; nós é que mudamos."

Henry David Thoreau



O URSO E A PANELA

Um urso faminto perambulava pela floresta em busca de alimento. A época era de escassez, porém, seu faro aguçado sentiu o cheiro de comida que o conduziu a um acampamento de caçadores. Ao chegar lá, o urso, percebendo que o acampamento estava vazio, foi até a fogueira, ardendo em brasas, e dela tirou um caldeirão de comida. Quando a panela já estava fora da fogueira, o urso a abraçou com toda a sua força e enfiou a cabeça dentro dela, começando a devorar tudo. Enquanto abraçava a panela, percebeu algo lhe machucando. Era o calor do caldeirão? Ele estava sendo queimado nas patas, no peito e em todos os lugares em que a panela encostava.

O urso nunca havia experimentado aquela sensação e, interpretou as queimaduras pelo seu corpo, como algo que queria lhe tirar a comida. Começou a urrar muito alto. E, quanto mais alto rugia, mais apertava a panela quente contra o seu corpo.

Quanto mais a panela quente lhe queimava, mais ele a apertava contra o seu corpo e mais alto rugia.

Quando os caçadores chegaram ao acampamento, encontraram o urso caído próximo à fogueira, segurando a panela de comida.

O urso tinha tantas queimaduras que a panela grudou no seu corpo e, mesmo morto, ainda mantinha a expressão de estar rugindo.

Na vida, algumas vezes, abraçamos certas coisas que julgamos ser muito importantes. Algumas delas nos fazem gemer de dor, nos queimam por fora e por dentro, e mesmo assim, continuamos agarrados a elas! Temos medo de abandoná-las e esse medo nos provoca ainda mais sofrimento e desespero. Apertamos essas coisas contra nossos corações e terminamos destruídos por algo que, muitas vezes, protegemos, acreditamos e defendemos.

Em alguns momentos da vida, é necessário reconhecer que nem sempre o que valorizamos tanto é realmente importante, muitas vezes nos agarramos, com todas as forças, ao que nos causa apenas angústia e sofrimento.

Tenhamos o discernimento que o urso não teve.

Coragem!

Solte a panela!!!!