

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VI - Nº 27 - março - 2015

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ **Acontece no IPLEMG**

*Eleição*

*Curso de Memória*

### ■ **Dica cultural**

### ■ **Dica de saúde**

### ■ **Depoimento**

*Marcos Helênio L. Pena*



## Saúde e Bem Estar

### ■ **Alterações Relacionadas ao Sono**



## Comportamento

### ■ **Dicas simples para viver mais feliz**



## EDITORIAL

### **Tempos Modernos**

*Nos dias de hoje existem tantas coisas para fazer que temos a sensação de que o tempo diminuiu. Mas foi o tempo que diminuiu ou as pessoas que fazem mais coisas? A verdade é que, em relação aos nossos ancestrais, o mundo de hoje oferece tantas opções de entretenimento que temos a sensação que o tempo voa quando passamos tanto tempo ocupados.*

*Estamos tão habituados a um movimento constante que é difícil imaginar um tempo em que motoristas são pacientes, que respeitam os sinais de trânsito ou deixar um carro entrar na sua frente quando a seta está ligada. Os estacionamentos prioritários são ocupados por jovens e adultos saudáveis com pretexto: "É rapidinho! Estou com pressa".*

*Faz parte do nosso dia a dia essa busca constante por uma ocupação, mas, à medida que o fazemos, não nos tornamos cada dia mais individualistas? Fruto deste individualismo, são raras as pessoas que pensam nas outras. Em tempos modernos, a gentileza está ficando de lado. As famosas palavras mágicas (por favor, obrigada, por nada, posso ajudar?, bom dia, boa tarde, boa noite, etc) são utilizadas cada vez menos.*

*É um cenário comum nos tempos modernos as pessoas sentadas em uma mesa cada uma ocupada com seu celular ou tablet, completamente alheias ao que ocorre ao seu redor. O diálogo está morrendo! Ligações por telefone estão ficando raras, agora a tecnologia fala mais alto. Houve um tempo em que o celular só fazia ligação, hoje é o que ele menos faz. Além disso, por conta do celular a produtividade no trabalho tem caído, pessoas tem sido assaltadas, sofrem acidentes e aumentam o tráfego de carros. Todas estas situações poderiam ser evitadas se as pessoas tivessem o discernimento de utilizar esta tecnologia com moderação.*

*Com esta busca incessante pelo tempo, cada vez mais o mercado se dedica a fornecer produtos de fácil manipulação. Os fast-foods, comidas congeladas e industrializados são excelentes pela sua praticidade e péssimas pela sua qualidade nutricional. Muitos não se dão conta do prejuízo que estes alimentos fazem mal à saúde, pois a pressa fala mais alto. Devido ao consumo exagerado destes alimentos, o Brasil apresenta 50% da população com obesidade. Entre as crianças, a obesidade e o sobrepeso chegam a 39%, que representa um aumento de 1.000% em 40 anos. Se continuarem assim, estas crianças estão fadadas a ter sérios problemas de saúde, incluindo o infarto.*

*O mundo moderno com tantas tecnologias é fascinante, mas dedicamos tanto tempo a uma personalidade virtual que esquecemos que somos feitos de carne e osso e não nos perguntamos o que deixamos pelo caminho. Estamos tão acostumados com barulho constante que é comum sermos perturbados pelo silêncio absoluto. Não devemos ser alheios à tecnologia, ela nos permite fazer diversas coisas que antes não era possível. São evoluções em todos os setores que nos trazem grandes benefícios, inclusive o da saúde.*

*Em um mundo com tantas opções, convém escolher as que nos ajudem a crescer como indivíduos fisicamente, psicologicamente e moralmente saudáveis.*

## DICA CULTURAL

### EXPOSIÇÃO: KANDINSKY EM BH

Os amantes de arte moderna não poderão perder a mostra itinerante **"Kandinsky: Tudo Começa Num Ponto"**.



Pela primeira vez na América Latina, uma exposição reúne centenas de obras e objetos do pintor, precursor do abstracionismo russo, trazidos diretamente do acervo do Museu Estatal Russo de São Petersburgo e de coleções particulares da Alemanha, Áustria, Inglaterra e França.

Alguns destaques são peças de arte do norte da Sibéria e objetos de rituais xamânicos, que revelam um Kandinsky pouco conhecido no mundo ocidental.

A maioria de suas 159 pinturas em óleo sobre tela e 300 aquarelas, feitas entre 1926 e 1933, desapareceu durante a Segunda Guerra Mundial. Isso porque os nazistas consideravam o modernismo como um movimento de "arte degenerada".

**Data:** 18/04 a 29/07 (quarta a domingo das 9:00hs às 21:00hs).

**Local:** Centro Cultural Banco do Brasil – Praça da Liberdade – Belo Horizonte

**Mais informações:** (31) 3431-9400

*"A nossa maior glória não reside no fato de nunca cairmos, mas sim em levantarmo-nos sempre depois de cada queda".* Oliver Goldsmith

## ACONTECE NO IPLEMG

### Eleição do IPLEMG

O ano de 2014 foi de grandes conquistas para o IPLEMG, fruto de muita luta e muito trabalho. Agradecemos pela confiança e convidamos a todos segurados para participar de mais uma eleição do IPLEMG para a escolha dos segurados que terão a responsabilidade de dirigir a nossa Instituição. A eleição será realizada na segunda quinzena de março de 2015, de acordo com a Lei Orgânica do Instituto nº 13.163, sendo sua data comunicada aos segurados e divulgada publicamente. Contamos com sua presença para valorizar o importante acontecimento.

### PROGRAMA SOL NA JANELA

#### Ampliação dos Horários

Temos novidade para você! Com intuito de atender cada vez melhor nossos segurados, ampliamos nossos horários no período da manhã para a realização de atividade física. A partir de MARÇO DE 2015, Pilates, atividade aeróbica, treino da funcionalidade e fisioterapia serão oferecidos de segunda a quinta-feira na parte da manhã e todos os dias na parte da tarde! Verifique os novos horários oferecidos e garanta sua vaga!

Mais informações pelo telefone (31) 3291 1944 ou no nosso site.



### Visite o site do IPLEMG

Fique por dentro do que acontece no Instituto, bem como as atividades oferecidas aos segurados, dicas e curiosidades. Além disso, você pode ler e reler as edições do "Janela do IPLEMG" online.

Acesse: [www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br)

### FALE CONOSCO

O que você gostaria de encontrar nas próximas edições do Janela do IPLEMG? Escreva para nós! [iplemg@iplemg.com.br](mailto:iplemg@iplemg.com.br)

### Curso de memória

Descobertas científicas recentes confirmam a importância de manter o cérebro ágil através de exercícios mentais regulares, que permitem a formação de novas conexões e possibilitam a preservação das funções cognitivas.



Um cérebro ativo é um cérebro saudável! Desta forma, a "ginástica cerebral" torna-se fundamental para auxiliar o processo da memória.

Participe do nosso curso de memória! Início em ABRIL 2015. Mais informações com Tatiane ou Denise pelo telefone (31) 3291 1944 ou no nosso site.

## 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

### Como reforçar a hidratação durante as altas temperaturas

O calor excessivo aumenta consideravelmente o risco de desidratação. O processo que se inicia com perda de 2% do peso corporal, torna-se prejudicial acima de 5%, podendo levar ao óbito. No Brasil, o Ministério da Saúde sugere uma ingestão mínima de 2 litros ao dia, porém observando as perdas e as necessidades individuais.

Nos dias mais quentes transpiramos mais para manter a temperatura corporal estável, o que leva a uma maior perda de água. Uma pessoa perde normalmente 2,6 litros de água por dia, sem fazer nenhum exercício intenso. Desta forma, é importante repor esta água aumentando o consumo de líquidos, bem como adotando uma "dieta hidratante".



Os alimentos que ingerimos chegam a fornecer cerca de 70% da água presente em nosso organismo.

As frutas ricas em água são as de aspecto suculento, tais como: laranja, mexerica, melancia, melão, abacaxi, maçã, morango, pêra, uva e tomate. Legumes como o pepino, abobrinha, chuchu e a cenoura, bem como as verduras em geral são alimentos que devem ser inseridos na rotina alimentar durante os dias mais quentes.

Uma dica para quem não gosta de beber água é aromatizá-la, combinando com ervas como o capim-limão ou hortelã. A água de coco também é uma boa opção, pois além de refrescar, repõe sais minerais eliminados pelo organismo durante a transpiração.

Lorena Lima Veras do Amaral  
Nutricionista do Programa Sol na Janela

## DEPOIMENTO

### Nesta edição entrevistamos o segurado Marcos Helênio Leoni Pena. Confira!

#### Por que resolveu entrar para a política? Como foi sua evolução?

Iniciei na política de forma natural, sem precedentes. Fui convidado para abrir uma escola do SENAC em Governador Valadares e ser seu diretor, aceitei o desafio e me mudei. Com o decorrer dos anos, passei a ter uma inserção grande na sociedade. Após um tempo, fui convidado por lideranças para disputar a prefeitura de Valadares, pois achavam que eu tinha um perfil que poderia contribuir para a democratização do país. Eu era contestador, atuava em movimentos de igreja, atuava no SENAC e tinha formação de advogado. Isso foi 1988 e foi uma disputa apenas para levantar o Partido dos Trabalhadores. Até então não era filiado a partido nenhum, aceitei e disputei, mas não vencemos. Em 1990, disputei para Deputado Estadual e fui eleito. Em 1994, aceitei disputar a reeleição e fui reeleito com certa facilidade. Na época o número de votos não era muito grande e o gasto era bem menor. Sempre trabalhei nas questões da justiça social e da ética na política. Fui um dos fundadores do PROCON da Assembleia, fui presidente da defesa do consumidor durante seis anos quando lançou o código da defesa do consumidor. Estava no auge da política, mas optei por não disputar o terceiro mandato. Na verdade, foi uma escolha feita junto com a família. Em 1999, fui convidado pelo Governador Itamar Franco para criar um Instituto que pudesse dar assistência aos pequenos produtores e nós criamos o Instituto de Terras – Iter, onde fui o primeiro Superintendente ficando por quatro anos. Em 2003, no governo Lula, fui convidado para ser Superintendente do INCRA e lá fiquei por cinco anos, foi a missão mais difícil da minha vida mexer com reforma agrária, mas me sinto vitorioso, pois consegui fazer um trabalho exitoso. Depois disso, passei a dedicar ao trabalho voluntário.

#### A política mudou? O que você acha da "nova" política?

Entre na política com uma aspiração muito romântica no sentido de dar uma contribuição na questão da justiça social e ética na política. Hoje,



a coisa tomou um rumo desvirtuado para interesses corporativos e individuais. Recentemente saiu no Datafolha uma pesquisa mostrando que de cada dez Brasileiros, sete rejeitam os partidos políticos, mostrando que a rejeição do político hoje é muito grande. Antes a gente tinha orgulho, hoje os mandatos estão a serviço de outros interesses, ou seja, mudou muito.

#### Porque que você começou a fazer trabalho voluntário?

Por causa da minha mulher, sempre foi minha incentivadora. Ela trabalhava com crianças carentes e eu comecei a apoiar. Sinto um prazer muito grande de poder contribuir com duas casas, vinculadas ao Movimento Familiar Cristão, com cento e quarenta crianças de 6 a 14 anos que complementam o horário escolar, como se fosse uma escola integrada. As crianças não pagam absolutamente nada e recebem orientação para serem cidadãos de bem. Minha esposa tinha esta vocação de ajudar as pessoas e hoje entendo como uma missão em dar continuidade, pois ela faleceu há dois anos. Eu dizia que ao invés de Madre Tereza de Calcutá, ela era a Madre Sônia de BH. Uma mulher extraordinária!

#### O que você acha das iniciativas do IPLEMG visando o bem estar de seus segurados?

Além dos benefícios da atividade física, o IPLEMG trouxe para nós, Deputados aposentados, um espaço de convivência, de valorização da pessoa. Aqui temos a oportunidade de discutir a política de forma democrática, independente da ideologia de cada um, além de encontrar com os colegas. Iniciativa extraordinária que trouxe um benefício muito grande para os associados.

## Sono – Parte II

# Alterações relacionadas ao sono

Dificuldade para dormir, acordar de madrugada ou acordar cedo demais, as famosas noites mal dormidas. Estas e outras queixas que atrapalham o sono são comuns na população, principalmente após os 65 anos, tendo diversas causas. Pesquisas mostram que um terço da população em geral apresenta alguma dificuldade para dormir que, muitas vezes, atrapalha o dia seguinte.

**Em nossa última edição abordamos questões básicas relacionados ao sono. Nesta edição, a Equipe do “Janela” trouxe para você vários aspectos relacionados à insônia.**

Entre as desordens do sono, a insônia é a mais frequente, sendo definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para se manter dormindo, quando pode haver uma diminuição da quantidade e/ou da qualidade do sono. Pode ser classificada em inicial (dificuldade em iniciar o sono), intermediária (dificuldade em manter o sono) ou final (despertar precoce), e, quanto à duração, em transitória (menor que um mês), de curto tempo (de um a seis meses) ou crônica (maior que seis meses).



**São muitas as possíveis causas de insônia, podendo ser citadas:**

**Causas fisiológicas:** O padrão normal do sono muda com o avançar da idade. Sabe-se que o tempo total de sono de pessoas idosas, de um modo geral, é menor do que o de adultos jovens, sendo reduzido a uma média de seis horas. Não somente a duração, mas a continuidade do sono também é importante. É comum a ocorrência de sono interrompido e fragmentado com o avanço da idade.



**Causas clínicas:** Quanto maior for o número de doenças clínicas associadas, maior a probabilidade de insônia. Entre essas doenças, destacam-se as doenças genito-urinárias (hiperplasia prostática benigna e incontinência urinária), doenças gastrointestinais (doença do refluxo gastroesofágico e úlceras gastroduodenais), doenças cardiovasculares (insuficiência cardíaca descompensada e doença vascular periférica arterial ou venosa), doenças respiratórias crônicas, doenças metabólicas (diabetes, obesidade e hipertireoidismo) e doenças osteomioarticulares (osteoartrose, osteoporose e tendinites).

**Causas psiquiátricas:** As três situações psiquiátricas mais associadas à insônia no idoso são ansiedade, depressão e demência (síndrome resultante do declínio progressivo da capacidade intelectual do indivíduo. Caracteriza-se pela perda da capacidade de memorizar, de resolver os problemas do dia a dia, o que interfere em seus relacionamentos e atividades sociais e profissionais).

**Causas farmacológicas:** Acredita-se que 90% das pessoas acima de 65 anos de idade faz uso, no mínimo, de dois medicamentos de uma só vez. Diversos distúrbios do sono podem ser descritos como efeito colateral de determinados medicamentos relacionados ou não ao sono. Mais informações no quadro ao lado.

**Causas ambientais:** Viagens, mudança do lugar onde está acostumado a dormir, barulho, claridade, internação hospitalar, entre outros, são situações que contribuem para a insônia devido à dificuldade de adaptação inicial.

**Hábitos de vida:** comportamentos inadequados, como expectativas negativas relativas ao sono e ao cansaço diurno, hábitos irregulares de sono, persistência de pensamentos em problemas e situações de conflito na hora de dormir, uso de substâncias como álcool, nicotina e cafeína, considerados estimulantes do sistema nervoso central, inatividade física e sedentarismo também contribuem para as noites mal dormidas.

### Remédios para dormir. Fique atento!

Muitos medicamentos, originalmente utilizados para outras finalidades (descongestionantes nasais, antialérgicos, remédios para enjôo e antidepressivos), são capazes de induzir o sono.

Existem ainda os chamados benzodiazepínicos, não-benzodiazepínicos, hipnóticos, sedativos, tranquilizantes, ansiolíticos e psicotrópicos, sendo estes específicos para indução do sono.

No entanto, todos os medicamentos citados, em maior ou menor escala, podem apresentar efeitos colaterais como sonolência no dia seguinte, sensação de ressaca, lentidão de reflexos e raciocínio, tontura, perda relativa de memória, confusão mental, tremores, disfunções sexuais, sensação de boca seca, vertigens, reações alérgicas, sonambulismo, dor de cabeça, náuseas e vômitos. Além disso, possuem alto potencial para causar dependência.

Desta forma, é de suma importância verificar se o remédio para dormir está agindo da maneira correta e em hipótese alguma aumentar a dose sem falar com seu médico. Além disso, a combinação entre os medicamentos utilizados no dia a dia podem ter efeitos deletérios ao organismo. Não tome remédio por conta própria, consulte sempre seu médico.



Dois distúrbios intimamente relacionados à insônia podem ser destacados acima dos 65 anos de idade: **APNEIA DO SONO E SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS**, que serão descritos a seguir.

**APNEIA DO SONO** é uma condição definida por paradas repetidas e temporárias da respiração durante o sono, por obstrução das vias aéreas. Este distúrbio frequentemente é associado a pacientes obesos e que roncam, com queixa de

sonolência diurna excessiva, sono não reparador, despertares frequentes durante a noite, dor de cabeça pela manhã e irritabilidade. Em decorrência da interrupção da respiração, pode ocorrer redução da oxigenação do corpo, arritmias cardíacas, hipertensão noturna, confusão durante a noite e comprometimento neuropsicológico. A apneia do sono é mais frequente em homens e em indivíduos acima de 60 anos de idade. O diagnóstico clínico é sugerido pelo roncar (obstrução da faringe), sonolência diurna (fragmentação e superficialidade do sono) e o testemunho de apnéias (relato do companheiro de quarto). O padrão ouro para diagnóstico é a polissonografia, que avalia o grau de anormalidade. Medidas clínicas específicas podem ser utilizadas, tais como dispositivos para contenção da língua, pressão positiva contínua em vias aéreas (CPAP) e controle de doenças clínicas (hipotireoidismo, acromegalia, doenças neuromusculares, rinite alérgica ou vasomotora).

**A SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS** é uma desordem neurológica associada a sensações anormais nas pernas, uma irresistível necessidade de movimentar os membros inferiores, acompanhada de sensação de arrastamento das pernas. Estes sintomas causam despertares noturnos, que resultam na redução no período de sono e sonolência diurna. Cerca de 5 a 10% da população geral é acometida por este problema e a prevalência aumenta com o avançar da idade, chegando a atingir 10% das pessoas acima de 65 anos, podendo estar associadas a outras patologias. O diagnóstico é feito clinicamente através do relato dos eventos noturnos.

A insônia é hoje um problema de saúde pública, estando relacionada com grande prejuízo clínico e funcional. A privação do sono interfere de maneira negativa na qualidade de vida, diminuindo a capacidade de concentração, atenção e memória, além de favorecer o desequilíbrio, aumentar a sonolência diurna e, conseqüentemente, aumentar o risco de quedas e acidentes.

É importante diferenciar o normal do patológico quando se fala em insônia, avaliar e conhecer as mudanças que surgem com a idade, saber obter informações relacionadas aos distúrbios do sono e conhecer as condições patológicas mais comuns relacionadas à insônia, para que o tratamento seja realmente efetivo. Se você suspeita de qualquer alteração relacionada ao sono, consulte seu médico para uma melhor avaliação.



**“Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.”**

Mahatma Gandhi

### **DICAS SIMPLES PARA VIVER MAIS FELIZ**

A busca pela felicidade é uma constante na vida de todos. Não existem regras e nem fórmulas exatas para alcançar a felicidade. Mas é cada vez maior o número de pessoas que recorrem a livros de auto-ajuda, palestras e dicas para conseguir enxergar e desfrutar do sentimento.

Selecionamos a seguir dicas simples que podem ser aplicadas por todos nós, confira:



- Reconhecer as pequenas alegrias da vida, por menores que sejam, é algo que vai elevar seu nível de felicidade;
- Ajudar os outros vai lhe proporcionar uma enorme satisfação. Além de esquecer seus próprios problemas você vai sentir alegria em ser útil as pessoas;
- Ser mais tolerante e compreensivo com você mesmo e com suas imperfeições procurando superação sem culpa, são atitudes que vão influir no seu bem estar;
- Realizar ao menos uma atividade prazerosa por dia, por mais simples que seja, é algo que influi positivamente no seu estado de espírito;
- Planejar e tentar realizar projetos é algo que além envolver você de modo positivo, também vai lhe impulsionar na busca do objetivo sonhado;
- Aprender algo novo gera satisfação pois vai ampliar seus horizontes, ajudando você a ter uma nova perspectiva a respeito do mundo em que vivemos;
- Expressar simpatia pelas pessoas as torna mais receptivas em relação a você possibilitando uma convivência harmoniosa e fazendo com que você seja mais querido;
- Perseguir oportunidades para progredir no caminho escolhido traz realizações e fazem você ir muito mais longe;
- Aceitar a ideia de que existem vários pontos de vista e que os outros também podem ter razão vai evitar discussões e dissabores tornando sua vida mais tranquila;
- Ter empatia com as pessoas, se colocar no lugar delas e avaliar suas dificuldades, dores e limitações é algo que vai fazer você as compreender melhor e não se irritar facilmente;
- Viva o hoje. Não fique remoendo o passado. Tenha maturidade de aprender com ele e não repetir os mesmos erros. Da mesma forma, não é preciso sofrer com o futuro. Não se preocupe com o que ainda não aconteceu. Para ser feliz deve-se viver para o agora;
- Aprenda a perdoar. Perceba que guardar rancor apenas cria uma barreira entre você e o que deseja para sua vida. Derrube a barreira e liberte-se. Você irá se sentir mais leve. Aproveite e descubra o que realmente te machucou, e impeça o mesmo de ocorrer outra vez no futuro;
- Pare de se comparar a outras pessoas. Perceba que se comparar com outras pessoas é um mau hábito. Entenda que todos nós somos diferentes e não tenha medo de ser você mesmo. É melhor ser o seu eu original do que a cópia de alguma outra pessoa;
- Ser organizado pode facilitar bastante a busca por objetivos. Além disso, ganha-se em produtividade e aproveita-se melhor o tempo;
- Pensar positivo nos proporciona uma perspectiva mais ampla para ver os problemas de um panorama mais elevado, ajudando a estabelecer melhores soluções. Além disso, segundo pesquisas, ser positivo repercute favoravelmente na sua saúde e longevidade.

Viver com alegria pode ser uma escolha que fazemos todos os dias na forma como escaramos os desafios e situações que aparecem. Vale a pena tentar!