

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VI - Nº 28 - junho - 2015

do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

*Oficina: Vamos colorir?
Ciclo de palestras*

■ **Estatuto do Idoso**

■ **Dica cultural**

■ **Dica de saúde**

■ **Depoimento**

Maria Celeste Kumaira



Saúde e Bem Estar

■ **Saúde Bucal**



Comportamento

■ **ÁGUA. Use bem para usar sempre!**



EDITORIAL

"Morte anunciada"

Esta é a verdade, a máquina de escrever passou seu tempo atropelada pelo computador. Mas sai de cena depois de cumprida a útil missão que lhe coube durante quase um século e meio de existência.

Falemos um pouco sobre um instrumento de trabalho que, em sua época, revolucionou os setores administrativos de toda uma sociedade.

Se fizéssemos uma pesquisa indagando ao público a respeito de quem teria inventado a "máquina de escrever", ter-se-ia alta porcentagem de respostas atribuindo a proeza a um americano ou talvez a um suíço, italiano, alemão, etc. Na realidade o inventor é um padre nascido no Estado da Paraíba, com o nome de Padre Francisco João de Azevedo.

O historiador paulista Ataliba Nogueira, do Instituto Histórico e Geográfico Brasileiro pesquisou alguns aspectos da vida desse esquecido inventor brasileiro e publicou o livro intitulado "A MÁQUINA DE ESCREVER, INVENTO BRASILEIRO", tirando do anonimato o padre paraibano.

Com copiosa documentação, o autor confirma ter sido o invento de um brasileiro, o responsável pelo aparecimento da importante conquista técnica, hoje já superada pelo aparecimento do computador. O protótipo da máquina de escrever do Padre Azevedo tornou-se pública em duas ocasiões: Na Exposição de Produtos Naturais, Agrícolas e Industriais, realizada em Pernambuco em 1861 e na Exposição Geral do Império do Brasil, que foi instalada em 16 de novembro do mesmo ano na cidade do Rio de Janeiro, onde ganhou o primeiro lugar nas duas exposições.

Em 1873 surgia nos Estados Unidos a "Remington nº1". Tudo indica que se tratou de uma reprodução da máquina do padre brasileiro, diz o historiador. Segundo relato do autor, há muitas coincidências. Confirma-se também que o engenheiro do sacerdote nordestino foi levado para os Estados Unidos da América por dois americanos, depois de um entendimento com o inventor, o qual certamente sentiu-se sem recursos financeiros e técnicos para industrializar o produto de sua inteligência.

Não podemos deixar de nos lembrar dos cursos de datilografia que fizeram parte da nossa vida. Atualmente não precisamos nos preocupar com a posição dos dedos nos teclados, mas convenhamos: quem fez o curso de datilografia, domina, sem dúvida, os teclados, seja para digitar um texto ou para navegar pela internet.

Um detalhe curioso: existem escritores que preferem não usar o computador. É o caso de Jon Mac Gregor que prefere canetas ou a máquina de escrever. Segundo ele, escrever na tela é efêmero.

PJ O'Rourke, satirista político e autor, também prefere a máquina de escrever, pois para Rourke o uso do computador o faz perder o foco.

O avanço tecnológico dos modernos computadores encerra o ciclo da máquina de escrever, cujo necrológico de sua "morte anunciada" será digno, depois de mais de uma centena de anos prestando bons serviços, na sua função social e histórica, além de ter sido inspiração para a criação do indispensável computador, tablets, smartphones e seus aplicativos, os famosos APPs.

Parafraseando Fernando Pessoa e fazendo jus a era da informática: "navegar é preciso"!

DICA CULTURAL



PROJETO ÁRVORE É VIDA

O projeto "Árvore é Vida" foi idealizado pela BPW-Brazil - Business and Professional Association (Associação de Mulheres de Negócios e Profissionais -Brasil) no Rio Grande do Sul. Em um plantio em Santa Maria, em parceria com o Fórum de Mulheres do Mercosul, a ex-deputada Maria Elvira convidou a coordenadora BPW - Yara Blochtein - a vir a BH e explicar o projeto, ensejando uma parceria com a ACER - Associação das Caminhantes da Estrada Real, que passaram a ser as representantes do projeto em Minas.

Na atual gestão, foram já plantadas cem mil mudas de árvores. Seminários Regionais, plantios simbólicos são realizados pelas Caminhantes em parceria com a Emater-MG, o IEF-MG e a Fundação Zoo Botânica de BH e as mudas vêm de diversas fontes - muitas delas de empresas sensibilizadas com esse trabalho voluntário de cidadania e compromisso com nosso planeta e seu futuro.

A sede da ACER localiza-se no Parque das Mangabeiras e o grupo existe há 11 anos.

Maria Elvira

"A mente se enriquece com aquilo que recebe; o coração com aquilo que dá."

Vitor Hugo

ACONTECE NO IPLEMG

CICLO DE PALESTRAS

Em nosso próximo encontro teremos como tema o **Acidente Vascular Cerebral (AVC)**, popularmente conhecido como derrame.

Participe, saiba mais e tire suas dúvidas.

•**Data:** 18 de junho de 2015 (quinta-feira), às 14:30h.

•**Local:** Sala Leão Borges – Sede do IPLEMG

•**Palestrante:** Gustavo Daher
Médico Neurologista

OFICINA: Vamos Colorir?



A atividade de colorir tem benefícios para todas as idades graças às suas propriedades desestressantes. Ela gera bem estar, tranquilidade e estimula áreas cerebrais ligadas à motricidade, aos sentidos e à criatividade.

Inscreva-se

Início em JUNHO

Dias e horários: quarta-feira de 9:30h às 11h ou 14:30h às 16h.

Local: Sala Suzana Canabrava – Sede do IPLEMG

Informações sobre atividades:
www.iplemg.mg.gov.br ou pelo telefone (31) 3291 1944.

ESTATUTO DO IDOSO



Após chegar a uma determinada idade, alguns benefícios são garantidos por Lei. É importante conhecer e respeitar o direito dos idosos, afinal, todas as pessoas atingirão, pelo envelhecimento, esta condição.

Em 2003, foi criado, através da Lei 10.741, o **Estatuto do Idoso** que assegura todos os direitos fundamentais aos cidadãos com idade a partir de 60 anos, bem como prevê punições a quem os violem.

A Lei determina que seja obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso com absoluta prioridade a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à cultura, ao esporte e lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

É dever de todo cidadão fiscalizar a aplicação do Estatuto do Idoso e denunciar às autoridades competentes qualquer violação desta Lei.

Confira o estatuto do Idoso na íntegra no nosso site.

EXPEDIENTE

Presidente: Gerardo Renault

Vice Presidente: Emílio Gallo

Diretor Financeiro:
João Marques de Vasconcelos

Conselho Deliberativo

Alberto Pinto Coelho
Antonio Julio de Faria
Dilzon Melo,
Domingos Sávio T. Lanna
Hely Tarquinio
José Bonifácio Mourão
Mauro Lobo
Paulo Pettersen
Luiz Savio Souza Cruz,
Ulysses Gomes de Oliveira

Conselho Fiscal

Ermanno Batista Filho
Roberto Mauro Amaral
Nelson José Lombardi

Superintendente Geral:
João Alves Cardoso

Coordenação e Revisão:

Leticia Pizzato, Maria Luisa P. Borges,
Cassia Cintra

Designer Gráfico: Fernando Quintino

Impressão: Gráfica Silveira
Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Panturrilha: o segundo coração

A panturrilha, mais conhecida como “batata da perna”, está situada na parte posterior da perna, e tem como principais músculos o gastrocnêmio e sóleo. Esses músculos, além de serem responsáveis pela postura e pelo equilíbrio, também desempenham a função de bomba muscular do retorno venoso, fazendo com que o sangue retorne contra a gravidade em direção ao coração, sendo responsável por 70% do trabalho de retorno do sangue ao coração.

Para que esse músculo realize com eficiência a função de bombear o sangue e favoreça a circulação, ele precisa ser fortalecido, pois também é bastante exigido em exercícios como andar, correr, subir escadas ou pedalar. Sendo assim, fortalecê-lo e alongá-lo é muito importante para manter suas funções, principalmente em indivíduos idosos, pois com o envelhecimento ocorre perda de massa muscular; ou seja, as panturrilhas vão enfraquecendo e o sangue vai circulando com mais dificuldade.

Lembre-se que exercitar a panturrilha auxilia no tratamento e prevenção de problemas circulatórios, como trombose, varizes e câimbras.

Dicas de exercícios para fortalecimento da panturrilha:

Em pé com apoio, eleve os calcanhares, fazendo força para cima e ficando na ponta dos pés. Desça bem devagar. Faça 3 séries de 10 repetições. Descanse entre as séries.



Carolina Rocha
Fisioterapeuta do Programa Sol na Janela
IPLEMG

“O segredo da saúde, mental e corporal, está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas, viver sábia e seriamente o presente”. Buda

DEPOIMENTO

A entrevista dessa Edição é com a nossa querida Pensionista, Maria Celeste Kumaira (Cecé). Ela nos fala sobre a família, conta os desafios superados e deixa uma mensagem aos nossos leitores.



O que é fundamental em sua vida?

Os verdadeiros valores são o que realmente importam. É fundamental ter fé em Deus, conviver com minha família e com meus amigos verdadeiros, além de prezar pela qualidade de vida.

Quais são os cuidados para manter uma vida saudável?

Para se manter uma vida com saúde é fundamental ter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos regulares, check-ups médicos e procurar viver a vida com mais tranquilidade, sem stress. Procurar atividades que tragam prazer e alegria de viver! Cultivar bons pensamentos e bons amigos!

O que você considera primordial em relação à família?

A família é a base da nossa vida! Para mim o amor, compreensão e união são primordiais. São os pilares para termos uma vida plena e digna!

Diga para nós uma dica para lidar com uma situação difícil.

Já passei por várias situações difíceis. É essencial ter muita calma e resignação. Confiando que tudo passa!!! A aceitação de uma adversidade em nossa vida nos exige coragem, fé e amadurecimento. A esperança é fundamental, pois nos dá força e ânimo para enfrentarmos a situação. Nos tornamos mais fortes, mais resilientes e mais humanos!

Nos últimos anos, qual o acontecimento que mais a deixou feliz?

O nascimento de Gabriella, minha quinta neta. Ela tornou a minha vida e da minha família mais alegre. O nascimento de um filho é maravilhoso. O nascimento de um neto é sublime!

Quais seus hobbies?

Tenho muitos, gosto de viajar, ir à praia, praticar Pilates, ler e navegar na internet.

O que você acha das iniciativas do IPLEMG para melhorar a qualidade de vida dos segurados, bem como as atividades oferecidas?

Fantástica! O IPLEMG oferece a seus segurados e pensionistas palestras excelentes com temas relacionados aos cuidados e prevenções para se ter uma melhor qualidade de vida. Temos também o atendimento médico com a Dra. Adriana. Uma nutricionista, a Dra. Lorena que nos ajuda a mantermos uma alimentação saudável e equilibrada. E ainda contamos com as aulas de informática, com o Professor Nilo.

Bate bola. Responda com uma ou poucas palavras o que cada item significa para você.

Comida: natural ou vegetariana

Amigos são: tudo de bom

Música: alegria

Filme: Titanic

Uma conquista: Administrar uma fazenda

Um lugar: Nova York

IPLEMG: Minha segunda casa

Uma mensagem aos nossos leitores.

Viver cada dia a cada dia. Entender que todos os momentos são significativos, apesar de qualquer problema ou frustração. Não nos preocuparmos tanto com o passado e nem com o futuro, pois assim não viveremos o momento presente. Cada dia tem sua surpresa e a sua beleza! Ter sempre fé e esperança que dias melhores certamente virão!

Saúde Bucal

Um cuidado essencial em todas as fases da vida

Os anos passam, mas os cuidados com os dentes devem ficar!

O "Janela do IPLEMG" consultou um especialista que nos explicou os problemas mais comuns e também algumas recomendações. Confira!



A população idosa tem aumentado expressivamente em nosso país, o que traz a necessidade de maiores cuidados com a saúde, incluindo a saúde bucal. Dados do Ministério da Saúde revelam que 90% dos idosos têm problemas bucais que podem levar a perda de dentes.

Existe desinformação sobre cuidados bucais básicos que, não sendo realizados de maneira correta, fazem com que muitos idosos tenham diversos problemas, incluindo a perda dentária. Sendo assim, esta população precisa de cuidados e orientações específicas quanto à sua higiene bucal.

A ida ao dentista deve ser de seis em seis meses para avaliação da cárie, gengiva e das próteses.

O dentista deve realizar perguntas sobre o estado de saúde do seu paciente - se é portador de diabetes, hipertensão arterial, se faz uso de medicamentos ou qualquer outra condição que inspire cuidados específicos.

O acúmulo de placa bacterianas nos dentes e gengivas podem causar o risco de disseminação de infecções, como a endocardite (infecção na válvula cardíaca) e até pneumonia por aspiração dos microrganismos presentes na placa. Estas infecções são graves e podem levar o idoso à morte.

Na terceira idade, os problemas bucais mais comuns são a cárie e a doença periodontal. Além destes, existem outros como: aftas, herpes e candidíase oral.

Cárie

As cáries são orifícios e lesões estruturais nos dentes, sinais de deterioração. Diversos fatores podem levar uma pessoa a apresentar cáries. Nos idosos, um fator frequente é a boca

seca (xerostomia), geralmente causada por medicamentos, que aumenta a incidência de cárie dental, já que o efeito de proteção da saliva não está presente.

A higiene oral é a principal forma de prevenção de cáries. Ela consiste em limpeza profissional regular, escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia e utilizar o fio dental diariamente. Podem ser feitos raios-X anuais para detectar o possível desenvolvimento de cáries em áreas de alto risco na boca.

Doença periodontal

A doença periodontal é uma infecção bacteriana crônica que afeta as gengivas e o osso que suporta os dentes.

A gengivite é a forma mais branda da doença, na qual a gengiva se torna vermelha, inchada e sangra com facilidade. Nesta fase, há pouco ou nenhum desconforto. A gengivite é causada por higiene oral inadequada, e é reversível com tratamento profissional e uma boa higiene oral doméstica.

Se não tratada, a gengivite pode evoluir para periodontite, uma forma mais grave, com destruição dos tecidos e do osso que suporta os dentes. Neste caso, a gengiva se separa do dente e começa a retrair fazendo com que os dentes pareçam mais longos. Esse processo irá começar a expor a raiz do dente, podendo causar um maior risco de cáries e hipersensibilidade da dentina. O tratamento consiste no controle da inflamação e na realização de uma higiene bucal profissional. Além disso, uma limpeza diária perfeita, incluindo escovação, uso de fio dental e os tratamentos regulares com flúor, podem ajudar o idoso a ter dentes mais resistentes à cárie e auxiliá-lo a aliviar a dor associada aos dentes sensíveis.

Aftas

Tudo começa com um incômodo na região da boca, seguido de ardência e queimação ao falar ou comer qualquer tipo de alimento. Às vezes a dor é tanta que fica quase impossível beber até água. Esses são os sintomas clássicos das aftas, que dificilmente aparecem sozinhas. A afta é uma doença comum que ocorre em até 20% da população. Sua causa exata ainda é desconhecida. Os fatores que desencadeiam a lesão incluem estresse, fadiga, cortes acidentais na boca, mudanças hormonais, perda de peso repentina, alergia a alimentos, deficiências de vitamina B12, ferro e ácido fólico. Há histórico familiar em 30 a 40% dos casos.

As aftas pequenas geralmente não precisam de tratamento e desaparecem em até duas semanas. Se houver muita dor ou dificuldade para deglutir, pode-se recorrer a tratamentos sintomáticos, como os bochechos com medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos, assim como a aplicação de pomadas para uso oral com analgésicos. Em casos mais graves, pode ser necessário o uso de anti-inflamatórios sistêmicos ou medicamentos para reduzir a acidez estomacal.



Herpes

É uma infecção causada pelo contato com um vírus que atravessa a pele e se instala no organismo de forma latente, até que venha a ser reativado.

A ativação do vírus pode ocorrer devido a diversos fatores, como exposição solar intensa, fadiga física e mental, estresse emocional, febre ou outras infecções que diminuem a resistência orgânica. Algumas pessoas têm maior probabilidade de apresentar os sintomas do herpes. Outras, mesmo em contato com o vírus, nunca desenvolvem a doença.

A primeira orientação que se dá aos pacientes diz respeito aos cuidados locais de higiene. Lavar bem as mãos, evitar contato direto com outras pessoas e não furar as bolhas sob nenhum pretexto. O ideal é começar o tratamento o mais depressa possível, podendo ser medicamento de uso local na forma de pomadas ou de uso oral, na forma de comprimidos de acordo com orientação médica.

Candidíase oral

Também conhecida como "sapinho", a candidíase é uma infecção fúngica causada pelo crescimento excessivo de um tipo de fungo que é normalmente encontrado em pequenas quantidades no corpo humano, não causando qualquer sintoma. No entanto, certos medicamentos e problemas de saúde podem gerar mais "fermento" para esse fungo crescer, especialmente em áreas quentes e úmidas do corpo, como a boca.

A forma mais comum de candidíase oral é a pseudomembranosa, caracterizada por placas brancas removíveis na mucosa oral. Essa doença bucal não é grave, mas apresenta certa recorrência, desconforto, dor e ardência, quando presente. Em alguns casos causa dificuldade de deglutição.

Uma boa alimentação é fundamental para manter o sistema imunológico fortalecido, além de uma boa higienização bucal.

O tratamento vai depender de cada caso, sendo necessário procurar orientação de um profissional.

Próteses

Os idosos com prótese fixa e/ou móvel devem ter cuidados específicos. As próteses fixas podem acumular bactérias e causar sangramento gengival. As próteses móveis podem provocar cárie na raiz dos dentes em virtude dos grampos que podem estar partidos ou fratura nos dentes, que irão modificar a adaptação da prótese, ocasionando danos ao paciente.

Próteses totais devem ser trocadas de três a cinco anos, pois é muito comum os dentes se desgastarem ou perder o corte, comprometendo a mastigação, e em consequência levando os idosos a consumir menos alimentos fibrosos por serem mais duros.

Idosos independentes devem observar maiores cuidados com dentaduras e pontes móveis quanto à sua limpeza. A periodicidade dessa prática deve ser realizada após cada refeição, antes de dormir e ao acordar, pois placas bacterianas também se formam sobre as próteses. Caso as placas não sejam removidas adequadamente, podem provocar uma série de doenças. Os dentes artificiais das dentaduras também exigem uma correta higiene para evitar o risco de disseminação de infecções, como "endocardite" ou "pneumonia por aspiração", já citadas anteriormente.

À noite, antes de se recolher e após promover a limpeza da prótese, o idoso deve colocá-la em um recipiente fechado com água. É importante que ele não durma com a prótese para proporcionar um relaxamento dos tecidos de suporte. Se o idoso usar dentadura, mas também tiver dentes deve-se usar uma escova para dentadura e outra escova macia ou extra macia para os dentes naturais. Já os idosos que não têm dentes devem promover a limpeza das mucosas e gengivas de acordo com orientação de seu dentista.



Adriana Carneiro
Médica do Programa Sol na Janela
IPLEMG

“É triste pensar que a natureza fala e que o gênero humano não a ouve”.

Victor Hugo

ÁGUA

USE BEM PARA USAR SEMPRE!

A crise hídrica é gravíssima e está afetando todo o Brasil. A população cresceu e não usa adequadamente a água. Além disso, nos dois últimos anos não choveu conforme o previsto no Brasil. Inovações tecnológicas e políticas públicas podem ser ferramentas efetivas para a transição para uma sociedade mais sustentável. Mas é importante lembrar que é preciso também estimular um consumo consciente. Economizar água é uma necessidade urgente em todo o mundo, não é difícil e pode aliviar as despesas no fim do mês.

Confira algumas dicas simples que selecionamos para você economizar água:

- Tente reutilizar a água da máquina de lavar para lavar as calçadas.
- Caso seu chuveiro demore a esquentar, coloque um balde debaixo dele para reaproveitar a água.
- Use baldes no lugar de dar descargas, sempre que possível.
- Ao escovar os dentes e tomar banho, mantenha a torneira fechada enquanto ensaboa e escova os dentes. Abra-a somente para molhar e enxaguar.
- Coloque aerador (peneirinha) no bico da torneira, pois ela proporciona a sensação de fluxo intenso de água.
- Para verificar se tem vazamentos, feche todas as torneiras e observe o relógio do hidrômetro, se ele estiver rodando está vazando água.
- É importante cobrir a piscina com lonas, assim a perda por evaporação diminui em até 90%.
- Tome banho de, no máximo, cinco minutos.
- A água da chuva, assim como a água que pinga do ar-condicionado ou a água da máquina de lavar podem ser reutilizadas para limpar a casa, dar banho no cachorro ou molhar as plantas.
- Junte roupa em quantidade suficiente para encher a máquina de lavar antes de ligá-la. Utilizar o aparelho na sua capacidade máxima é uma maneira de economizar água.
- Não despeje o óleo de frituras na pia. Esta gordura, além de contribuir para o entupimento dos canos e mau cheiro nos ralos, dificulta o tratamento do esgoto. Um litro de óleo jogado na pia polui 25 mil litros de água. Encaminhe o resíduo para reciclagem pois o óleo usado pode virar até sabão!
- Retirar as sujeiras dos pratos, copos, talheres e panelas a seco, e não deixar a torneira aberta enquanto ensaboar as louças.
- Procure usar sabão em pedra ao invés de detergente. Apesar de “biodegradáveis”, os detergentes são grandes poluidores da água.
- Pratique coleta seletiva. A reciclagem é uma maneira eficiente de contribuir na economia de água. Os produtos reciclados consomem menos água do que os produzidos a partir de matéria-prima virgem.
- Utilize lâmpadas econômicas (fluorescentes ao invés das incandescentes). Apague as lâmpadas que estão em cômodos vazios. Economizar energia elétrica é uma maneira de economizar água.

- Use quantidades menores de produtos de higiene e limpeza para reduzir o nível de poluentes presentes na água. Utilize somente o necessário.
- Lave o carro a seco ou utilizando um balde, nunca a mangueira.
- Feche um pouco o registro de água para sair menos água da pia e do chuveiro.
- Escolha um copo para beber água durante o dia. Serão menos copos para lavar ao fim do dia.
- Não lave frutas e verduras embaixo da torneira. Prefira uma bacia e use uma escova vegetal para remover as sujeiras.



Curiosidades que você deve saber:

- Um banho de 15 minutos gasta em média 135 litros de água.
- A água usada no chuveiro e o uso da descarga gastam mais da metade da água da sua casa.
- A água da chuva não é própria para o consumo humano.
- Gastamos mais de 40 litros de água se deixarmos a torneira pingando o dia inteiro. Durante o ano, isso representa aproximadamente 15 mil litros de água desperdiçada.
- Em 1937 já afirmavam que faltaria água em 2014/2015.
- O Brasil está em 9º lugar no desperdício de água no mundo.
- 64% da população está sem água no Brasil. Os principais Estados afetados são: São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais.
- Houve um aumento do número de mananciais poluídos, dessa forma, a água deve ser tratada. Este procedimento é muito caro e demorado, por isso devemos evitar ao máximo a contaminação da água.
- Na distribuição de água: 34% do desperdício acontece por causa de vazamentos ou desvios clandestinos. A fiscalização é imprescindível para economizar a água e evitar o desperdício.
- 70% da água doce do nosso planeta é utilizada para atividades agrícolas.

E você? O que tem feito para evitar o desperdício de água?