

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

Campeonato de Damas

■ **Dica Cultural**

■ **Dica de Saúde**

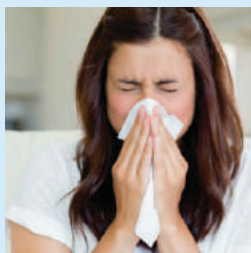
■ **Depoimento**

Ronaldo Vasconcellos



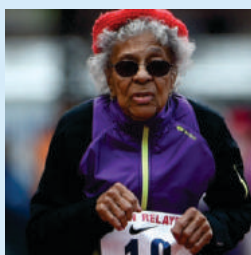
Saúde e Bem estar

■ **Doenças respiratórias - saiba como evitá-las**



Comportamento

■ **Inspire-se nos Jogos Olímpicos: Sua saúde vale ouro!**



EDITORIAL

É impressionante como o tempo passa rápido, já estamos no meio do ano de 2016, próximos às Olimpíadas que, este ano, acontecerão em nosso país mergulhado em um turbilhão de acontecimentos históricos, inéditos e inacreditáveis.

As Olimpíadas acontecem de quatro em quatro anos quando atletas de todo mundo se reúnem em um país para disputar um conjunto de modalidades esportivas. A própria bandeira olímpica representa a união de povos e raças, pois é formada por cinco anéis entrelaçados, representando os cinco continentes pelas suas cores. A paz, a amizade e o bom relacionamento entre os povos são os princípios dos Jogos Olímpicos.

Embebidos nestes princípios, cada atleta carrega consigo a responsabilidade de representar seu país e a esperança de conquistar uma medalha. Vale ressaltar, como sugere Paulo Freire, a palavra esperança do verbo esperar e não do verbo esperar. Esperança é se levantar, é ir em busca, é construir, é não desistir! Nota-se claramente que a esperança do verbo esperar é dinâmica, ativa, enquanto a outra é estática. Dinâmica, da física, é um termo que encaixa perfeitamente para o esporte, pois está relacionado com força e movimento. A cada competição observamos demonstrações de velocidade, força e resistência sem precedentes, onde os atletas tentam ultrapassar os seus próprios limites. Para isto, é necessário gostar do que se faz. No entanto, para fazer o que gosta é preciso dar passos não tão agradáveis no cotidiano. Por exemplo, o corredor gosta de correr e quanto mais rápido, melhor. Para se aprimorar tem que realizar treinos extenuantes, muitas vezes acompanhados de dor, experiência nada agradável, ninguém gosta de sentir dor. Se não o fizer, não desenvolve seu corpo e músculos a fim de melhorar seu resultado. Na vida de todo mundo é assim, para obter resultado em algo é preciso algumas coisas que não são, no caminho, satisfatórias e prazerosas. Faz parte da caminhada rumo ao pódio. Esta caminhada na conquista do ouro não deve ser feita com pressa. Nossa vida tem sido marcada pela pressa que nos deixa em um estado de tensão permanente. Gosto muito de uma análise do filósofo e doutor em educação, Mário Sérgio Cortella que diz: "Não se pode confundir pressa com velocidade. Fazer algo velozmente é sinal de perícia. Mas fazer apressadamente é sinal de descontrole. Isso tudo gera um descompasso muito sério". O atleta precisa gerenciar a velocidade e não se movimentar desenfreadamente, pois não realizará a técnica correta e perderá em desempenho. Da mesma forma, a vida é uma maratona, e não uma disputa de 100 metros rasos. Na maratona, há momentos para acelerar e para reduzir. É necessário tirar vantagem da velocidade, e não da pressa.

As novas tecnologias ofereceram não apenas velocidade ao mundo, mas também pressa. A tecnologia é uma ferramenta facilitadora no desenvolvimento das atividades, apenas um instrumento. É possível treinar sem tecnologia? Sem dúvida. É possível treinar melhor ainda com tecnologia? Sem dúvida. Só que eu preciso saber executar o esporte, saber a técnica. Se sabemos fazer, então escolhemos a tecnologia. A tecnologia não pode ser quem controla, deve ser controlada, caso contrário seremos fantoches, perderemos nossa criatividade, autenticidade e até a identidade. Acaba com nossa condição de convivência.

Esta é a olimpíada dos sonhos: esperançosa no sentido de esperar, veloz, mas sem pressão, prazerosa, enfrentando os percalços do meio e tendo como aliada a tecnologia a fim de facilitar todo o processo.

DICA CULTURAL

Sabores e saberes de Minas

De janeiro a dezembro, festas, encontros gastronômicos e festivais são realizados em diversas cidades mineiras.

Milho, pequi, vinho, queijo, biscoito, carne, banana, jabuticaba, ora-pro-nobis, café, cachaça, entre outros inspiram a culinária mineira, que é uma das mais famosas do Brasil. Pela sua importância, foi instituído o dia 5 de Julho como o dia da gastronomia de Minas Gerais, através do PROJETO DE LEI Nº 3.606/2012.

Confira os principais Eventos Gastronômicos de Minas Gerais, programe-se e bom apetite!

- Comida diButeco - BH;
- Brasil Sabor - BH;
- Festival de Cultura e Gastronomia em Araxá;
- Igarapé Bem Temperado;
- Brumadinho Gourmet;
- Festa do Café com Biscoito em São Tiago;
- Festa do Ora-Pró-Nobis em Sabará;
- Festival de Vinhos na Serra do Cipó;
- Festa Nacional da Cenoura em São Gotardo;
- Festival de Sabores do Mato Dentro em Conceição do Mato Dentro;
- Festival do Morango em Estiva;
- Festa do Vinho em Andradas;
- Festival Internacional de Cultura e Gastronomia em Tiradentes;
- Festa do Queijo no Serro;
- Safras Novas no Distrito de Lavras Novas;
- Festa da Manga em Ubá.

"A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras."

Aristóteles

ACONTECE NO IPLEMG

CAMPEONATO DE DAMAS

O Programa de Qualidade de Vida, Sol na Janela, busca sempre proporcionar atividades diferenciadas visando seu bem estar físico e mental. Desta forma, acontecerá no mês de Junho o **Campeonato de Damas**.



As partidas acontecerão todas as **quartas-feiras** às **14h30** a partir de **15 de junho de 2016**, na sede do IPLEMG (Av. Álvares Cabral, 1830, BH-MG).

FALE CONOSCO



Você pode ser um(a) colaborador(a) em nossa próxima edição do **Janela do IPLEMG**.

Caso tenha alguma sugestão de matéria entre em contato com nossa redação através do email:

redacao@iplemg.mg.gov.br

TESTE SEU CÉREBRO

Faça alguns testes rápidos e simples para exercitar seu cérebro.



SOMANDO DE CABEÇA

Faça o teste sem utilizar caneta, papel ou calculadora. Faça mentalmente.

Some os valores apresentados:

Você tem 1000, soma 40. Acrescenta mais 1000. Mais 30 e mais 1000. Agora acrescenta mais 20 e mais 1000 e por fim mais 10. Qual é o total?

ONDE ESTÃO OS "F"?

Quantas letras "F" existem no texto abaixo:

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS

RESPOSTAS

SOMANDO DE CABEÇA:

5000? A sequência decimal confunde o nosso cérebro, que salta naturalmente para a mais alta decimal (centenas em vez de dezenas). A resposta correta é 4100.

ONDE ESTÃO OS "F"?

R: 6. Nosso cérebro "desliga" ao ver a palavra "OF" e não a processa, por isso deixamos alguns "F" para trás.

EXPEDIENTE

Presidente

Gerardo Renault

Vice Presidente

Emílio Gallo

Diretor Financeiro

João Marques de Vasconcelos

Conselho Deliberativo

Alberto Pinto Coelho
Antônio Júlio de Faria
Dilzon Melo
Domingos Sávio T. Lanna
Hely Tarquínio
José Bonifácio Mourão
Mauro Lobo
Paulo Pettersen
Luiz Sávio Souza Cruz
Ulysses Gomes de Oliveira

Conselho Fiscal

Ermano Batista Filho
Roberto Mauro Amaral
Nelson José Lombardi

Superintendente Geral

João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Coordenação, Redação e Revisão:

Carolina Rocha
Cássia Cintra
Letícia Pizzato

Design Gráfico

Nilo Demétrio
Impressão: Gráfica Silveira
Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Indicadores de saúde que podem salvar vidas. Controlá-los é fundamental:

⊙ GLICEMIA

Indica a quantidade de açúcar no sangue.

O excesso causa obesidade, prejudica o funcionamento do pâncreas e indica diabetes.

DE 70 A 90: GLICEMIA NORMAL

DE 100 A 125: PRÉ-DIABETES

A PARTIR DE 126: DIABETES

⊙ COLESTEROL

Mudar a alimentação pode corrigir o problema.

Alimentos que sobem o colesterol: doces cremosos, carnes gordas, ovos e queijos amarelos.

⊙ HIPERTENSÃO

Fatores de risco: idade, sedentarismo, álcool, cigarro, estresse e genética. Além disso, aumenta o risco para doenças cardíacas.

Necessário regradar o consumo de sal.

**Maior ou igual a 15x9:
pressão alta**

⊙ NÚMERO DA CINTURA

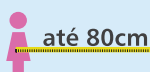
Indica o aumento de gordura abdominal que é um tipo ruim para o corpo.

Aumenta o risco de doenças como diabetes, problemas no fígado e no coração.

Cintura ideal:



até 94cm



até 80cm

1 centímetro a mais na cintura é igual a 2% mais chances de problemas cardíacos

DEPOIMENTO

Nesta edição entrevistamos o segurado Ronaldo Vasconcelos, sempre animado ele nos conta um pouco sobre sua vida e anseios para o futuro. Confira!

Conte-nos, de forma resumida, como ingressou no meio político e sua evolução.

Ingressei na atividade política por vontade própria, no começo dos anos 80, com muito idealismo e com muita vontade de ser útil à sociedade civil. Atuei como vereador (1983-1986), deputado estadual por três mandatos, deputado federal em 1998 sendo reeleito em 2002 e vice-prefeito de Belo Horizonte em 2004.

Descreva um momento marcante em sua carreira política.

Quando da discussão da Constituição Mineira (1989), todos os setores politicamente definidos da Engenharia do estado de Minas Gerais se reuniram e me escolheram para ser o deputado estadual representante de seus pensamentos, ideias e reivindicações.

Quais os principais desafios uma pessoa pode encontrar ao aposentar-se?

Não ter nada para fazer, quando o ócio fica negativo e até depressivo.

Após se aposentar como Deputado dedicou-se a alguma atividade em específico?

Continuei na atividade político-partidária, ocupei cargos públicos, lecionei em duas faculdades de engenharia. Continuei e continuo trabalhando, agora com menos pé no acelerador da vida. Quero continuar fazendo política e tenho alguns projetos em mente.

O que o impulsionou na escolha em atuar em defesa das questões ambientais?

Em meu primeiro mandato (1983-1986) de vereador à CMBH, resolvi, em conjunto com amigos, que não seria um vereador apenas despachante, mas sim um parlamentar atuante e com uma



bandeira política. Na mesma reunião decidi que seria a questão do Meio Ambiente.

A partir de seu ponto de vista, medidas sustentáveis impactam na vida das pessoas?

Muito fortemente, inclusive na saúde das pessoas. Vejamos a já atual realidade da poluição atmosférica na cidade de São Paulo: a cada ano morrem 4000 paulistanos idosos por causa da má qualidade do ar dessa importante Capital.

Você julga ter qualidade de vida? Faz alguma atividade para se manter saudável?

Sim, faço caminhadas diárias de no mínimo 3 Km e controlo, sem estresse, meu peso.

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

FAMÍLIA: Importante. Deve sempre ser preservada;

AMIZADE: É muito bom ter amigos;

LUGAR: Nosso sítio "Quinta de Irene" em Cacheira do Campo - Ouro Preto;

FRASE: "De Política, a única coisa que sei é que nada sei";

FUTEBOL: Clube Atlético Mineiro. Só torço pelo galo.

Deixe uma mensagem aos colegas do IPLEMG.

Primeiro quero tornar público a minha gratidão ao Instituto. Aos colegas: "Frequentemos cada vez mais nosso IPLEMG, valorizemos seus diretores e funcionários. Sejam unidos e felizes. Nós merecemos!"

Doenças respiratórias - saiba como evitá-las

Em pleno outono e às vésperas da chegada do inverno (21/06), aumenta o número de pessoas com problemas respiratórios. As temperaturas mais baixas elevam em cerca de 60% a incidência de resfriados, gripes, doenças respiratórias e alérgicas. É impossível pular a estação. No entanto, existem orientações que podem ajudar a minimizar riscos e evitar estas doenças.

Conversamos com a pneumologista e médica do Programa Sol na Janela, Dra. Adriana Carneiro que nos esclareceu dúvidas relacionadas às doenças respiratórias, bem como nos deu estratégias para prevenir a instalação das mesmas. Acompanhe a entrevista:



Janela - Nas estações do ano mais frias e secas percebe-se o aumento dos casos de doenças ligadas ao sistema respiratório. Por que isso acontece?

Dra. Adriana - As infecções respiratórias, incluindo as de etiologia viral predominam no inverno e início da primavera. A proximidade do inverno é mesmo um pesadelo para quem já sofre de alergia o ano todo. Além das baixas temperaturas o período normalmente apresenta baixa quantidade de chuvas e ventos, dificultando a dispersão de poluentes e tornando o ar mais seco e poluído, o que facilita a proliferação de vírus, contribuindo para elevar a frequência das infecções das vias respiratórias.

O ar seco provoca inversão térmica deixando a poluição mais próxima do solo, ou seja, todos passam a respirar a poluição, que desencadeia irritação das mucosas. Daí surgirem as rinites, sinusites, asma, bronquites, entre outras.

Além das baixas temperaturas, o fato das pessoas ficarem em locais mais fechados predispõe à contaminação, principalmente por vírus, que é a mais frequente.

Portanto, a estação mais fria do ano exige cuidado dobrado com a saúde.

Janela - Quais as principais doenças respiratórias?

Dra. Adriana - As doenças mais frequentes são as rinites, sinusites, crises de asma e de bronquite, gripes e resfriados.

Janela - Quais as diferenças entre gripe e resfriado? Uma gripe pode evoluir para pneumonia?

Dra. Adriana - A gripe é a maior vilã do inverno. Causada pelo vírus Influenza A e B (mais frequentes), apresenta quadro clínico mais complexo que o resfriado, com febre alta, dores pelo corpo, dor de cabeça, mal-estar, dor de garganta e tosse. Na gripe, os sintomas aparecem subitamente, ao contrário do resfriado, no qual eles surgem gradualmente. O modo de transmissão é igual ao do resfriado e o tempo de doença costuma ser de até duas semanas.

É a gripe que apresenta a maior taxa de complicações, como pneumonia pelo próprio vírus ou outras bactérias oportunistas. A transmissão ocorre por meio de secreções das vias respiratórias da pessoa contaminada, ao falar, tossir, espirrar, ou pelas mãos, que, depois do contato com superfícies recém-contaminadas por secreções respiratórias, podem levar o agente infeccioso direto à boca, olhos e nariz.

Janela - Qual a eficácia e importância da vacina contra gripe e pneumonia?

Dra. Adriana - A vacinação anual tem se mostrado como um meio eficaz em diminuir a morbidade e mortalidade decorrentes de infecção pelo vírus Influenza. As vacinas atuais são altamente imunogênicas em adultos jovens, sendo menos eficazes em idosos, crianças e pacientes imunologicamente comprometidos. A eficácia em prevenir a doença tem variado em torno de 80%.

A vacina contra Influenza previne episódios mais severos e pode prevenir exacerbação de condições crônicas como os portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica.

A vacina antipneumocócica também é segura e eficaz em torno de 85%.

A vacina contra a pneumonia causada pelo *Streptococcus pneumoniae* está indicada para adultos a partir de 65 anos, portadores de doenças crônicas como insuficiência renal, diabetes, doenças pulmonares crônicas e doenças cardiovasculares.

Janela - Que outras doenças do sistema respiratório precisam de atenção. A incidência também é grande?

Dra. Adriana - Uma das doenças mais frequentes atualmente, com alto índice de mortalidade ainda, apesar dos avanços tecnológicos na área de saúde é o câncer de pulmão.

É o mais comum de todos os tumores malignos, apresentando aumento de 2% por ano na sua incidência mundial. Em 90% dos casos diagnosticados, o câncer de pulmão está associado ao consumo de derivados de tabaco.

Comparados com os não fumantes, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver câncer de pulmão.



Janela - Doenças crônicas como rinite, bronquite e asma podem ser controladas? A pessoa consegue ter uma boa qualidade de vida mesmo no inverno?

Dra. Adriana - As pessoas portadoras de asma e bronquite, que tem suas crises desencadeadas no inverno, podem ter uma boa qualidade de vida desde que bem orientadas e utilizem as medicações adequadamente. Os portadores de rinite alérgica também podem viver tranquilamente.

Algumas medidas simples, que qualquer pessoa deve adotar são:

- Forrar colchões e travesseiros com material impermeável;
- Umidificar as narinas constantemente com soro fisiológico;
- Beber bastante água;
- Evitar locais fechados e com pouca ventilação por longos períodos;
- Retirar de casa tudo que acumula mofo e poeira (bichos de pelúcia, jornais velhos e cortinas de pano);
- Usar produtos de limpeza biodegradáveis;
- Eliminar cigarro, principalmente dentro de casa.

Janela - Qual a população mais atingida pelas doenças respiratórias? Por quê?

Dra. Adriana - As crianças e idosos são os mais acometidos. Os idosos geralmente apresentam doenças cardiovasculares associadas, deformidades da caixa torácica, dificuldade de eliminar secreções respiratórias por fraqueza muscular e maior colonização da orofaringe por bactérias.

As crianças abaixo de 3 anos, não tem o sistema imunológico totalmente desenvolvido, sendo mais susceptíveis às infecções.

Janela - Quais sinais devem servir de alerta para procurar um atendimento médico?

Dra. Adriana - Todo quadro que causar repercussão sistêmica como prostração intensa, tonturas, falta de ar,

chieira torácica, febre alta, além de piora do estado mental devem ser avaliados por um médico. Deve-se evitar a automedicação.

Janela - Muitas pessoas preferem se automedicar diante de uma gripe ou resfriado. Que tipo de risco existe nesta medida?

Dra. Adriana - O risco de usar medicamentos antigripais, descongestionantes nasais e anti-inflamatórios é grande, podendo desencadear crise hipertensiva, insuficiência renal, lesão no estômago e adiamento do tratamento adequado.



Janela - Quais as medidas para se proteger nessa época do ano contra as doenças respiratórias?

Dra. Adriana - 1. Mantenha a roupa de cama sempre limpa, principalmente os cobertores;

2. Tente retirar todo o pó da mobília;

3. Aproveite os dias de sol e abra as janelas. O ar deve circular em ambientes fechados;

4. Evite permanecer muito tempo em locais fechados e com grande quantidade de pessoas;

5. Lave as mãos constantemente;

6. A alimentação deve ser a mais saudável possível. Consuma verduras e frutas, que são fontes de vitamina C: limão, laranja, abacaxi e acerola. Aumente a ingestão de líquidos, principalmente água;

7. Evite ter em casa tapetes, cortinas e bichos de pelúcia espalhados pelo local;

8. Faça exercícios físicos (nadar e caminhar são importantes, porque aumentam a capacidade respiratória);

9. Evite fumar e conviver com fumantes;

10. A vacinação anual é importante, não causa gripe e evita complicações mais sérias.

“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.”

Dalai Lama

Inspire-se nos Jogos Olímpicos: Sua saúde vale Ouro!

Falta menos de dois meses para o início dos Jogos Olímpicos Rio 2016. Ao todo, 10.900 atletas de 204 países virão para o Brasil - serão 42 modalidades esportivas, com distribuição de 306 medalhas. Com a aproximação da Olimpíada, a prática de atividade física, que já é um assunto presente no dia a dia de nossa sociedade, ganha mais destaque e evidência, sendo um dos principais caminhos para a promoção de saúde e qualidade de vida.



Ida Keeling, 101 anos, começou a correr com 67 e aos 95 entrou para o livro dos recordes com o tempo mais rápido do mundo para uma mulher de sua faixa etária: 60 metros em 29,86 segundos.

Engana-se quem acredita que a idade é um fator limitante para a prática esportiva. Até mesmo pessoas que nunca tiveram o costume de se exercitar podem investir em uma mudança de comportamento e colher seus frutos. Pesquisas revelam um aumento crescente no número de pessoas acima de 60 anos frequentando academias. Além disso, cresce também o número de indivíduos desta faixa etária que estão se dedicando à prática de esportes, como corrida de rua e natação. Para entrar para o time dos atletas, estes idosos escolheram abraçar um estilo de vida saudável, que inclui uma rígida rotina de treinos e alimentação controlada e invadiram um cenário antes dominado apenas pelo público mais jovem. Sendo assim, em todo o mundo, ganham espaço competições esportivas com categorias voltadas para a maturidade. O Atletismo Master, por exemplo, tem tomado um impulso muito grande nos últimos anos. É o esporte destinado a atletas masters e segue a mesma regra das provas olímpicas. O atletismo considera master atletas acima de 35 anos, mas suas categorias são subdivididas em grupos de idade que chegam até a 100 anos ou mais. São muitas as modalidades que se estruturaram para atender a essa faixa de praticantes que não é composta apenas por ex-atletas, mas também, por pessoas que somente na idade madura tiveram o contato com o esporte. É o caso de Antônio Antunes Fonseca, 101 anos, que começou a correr aos 60. Ele é o único brasileiro bicampeão mundial de marcha atlética, na categoria entre 70 e 75 anos, além de ser recordista sul-americano nos

800m rasos na categoria veteranos (acima de 65 anos).

O atleta da terceira idade encontra muitos desafios em seu caminho, sendo o preconceito o maior deles. Ao mesmo tempo em que existem pessoas dispostas a motivar e que entendem a importância da prática de atividade física, existem aquelas que não identificam o esporte como lugar de uma pessoa mais velha – consideram a carga de treinos pesada, acreditam que fazer exercícios é uma perda de tempo para quem já está com a idade avançada. Isso é mito.

Com orientação de um profissional da área de saúde é plenamente possível adaptar a carga de treinamento às especificidades de cada indivíduo, inclusive à idade. O importante é não ficar parado.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica o sedentarismo como doença, uma vez que ele atua como facilitador no desenvolvimento de diabetes, hipertensão, obesidade, câncer e outras condições. Na terceira idade, o impacto da vida sedentária é muito maior. Com o envelhecimento, o corpo começa a perder seu vigor físico e, entre os 50 e 60 anos, essa perda inclui uma baixa na massa muscular, especialmente nos membros inferiores, o que tem grande impacto em atividades rotineiras como caminhar. Quem começa a praticar exercícios nessa faixa etária tem a chance de desacelerar esse processo.



Charles Eugster passou a se dedicar à corrida aos 63 anos, participou de sua primeira prova profissional aos 95 e foi campeão britânico nos 100 e 200 metros na categoria masculina 95+.

Não há dúvidas de que são muitos os benefícios da atividade física, e eles podem ser divididos em dois grupos. Os benefícios fisiológicos incluem ganho de força muscular, aumento da densidade óssea, redução da gordura corporal, diminuição do risco de doenças, controle da pressão arterial e do colesterol. Já os benefícios psicológicos e sociais dizem respeito à melhora da autoestima, redução da ansiedade, depressão e estresse, além de aumento da autonomia do indivíduo.

Que tal aproveitar esse “clima” de Olimpíadas como inspiração para se exercitar?

Redação: Janela do IPLEMG