

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VII - Nº 33 - setembro - 2016 do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ Acontece no IPLEMG

Programa Sol na Janela

Ciclo de Palestras

■ Dica Cultural

■ Dica de Saúde

■ Depoimento

João Pedro Gustin



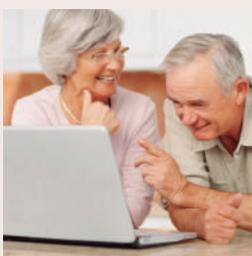
Saúde e Bem Estar

■ Doença de Alzheimer: muito além do esquecimento



Comportamento

■ Mundo virtual a favor do envelhecimento ativo



Governador Rondon Pacheco

EDITORIAL

Por sua marcante e histórica presença e fulgurante ação pública, Minas Gerais e o Brasil perderam, no dia 04 de julho recente, uma das mais importantes figuras da sua história política, cuja vida e trajetória exemplares honram os verdadeiros homens públicos que, nestes tempos têm se mostrado difíceis, confusos, tumultuados, contraditórios por seus surpreendentes avanços científicos, mas que nos estão fazendo voltar às práticas mais retrógradas e desumanas, numa loucura coletiva que não tem fronteiras, rumos nem exceções, atingindo a totalidade humana, sejam povos desenvolvidos ou inferiorizados pelo atraso, permanentemente, subjugados pelos mais inferiores instintos, então considerados selvagens, oriundos de épocas imemoriais.

Rondon Pacheco, para honra nossa e pelo reconhecimento de todos que vêm a história com a imparcialidade e o equilíbrio de sua importância, na análise do presente e o cuidado para com o futuro, cuja velocidade se confunde ao imediato, dominado por imprevisibilidades inimagináveis, no entanto sempre presentes, vivendo a ciclotimia que lhes é própria, foi o superior exemplo do verdadeiro homem público que veio "para renovar e para inovar" e que permanecerá pelo exemplo de sua visão e descortino invejáveis.

Recebendo a graça de Deus de chegar aos 96 anos de idade, na plenitude do conhecimento dos fatos e perfeitamente compreendendo as eferverscências da hora, Rondon Pacheco foi, do princípio ao fim, o Homem Público, o Político, conseguindo ver sempre além e destemidamente acreditando no ser humano. Rondon, entre tantas ações no campo social, jamais deixou de ser fiel e compreender, com alta e permanente sensibilidade, a importância da vida pública, a dedicação que lhe é indispensável para o seu exercício digno e superior, cumprindo continuamente, cargos de expressão como Deputado Estadual, Deputado Federal, Ministro-Chefe da Casa Civil, da Presidência da República e Governador de Minas Gerais, nunca esteve distante do contato com o povo, vivendo suas agruras e sofrimentos, buscando atender justas esperanças e reivindicações legítimas, sensibilizando-se pelas vozes das ruas e dos mais necessitados, conquistando o reconhecimento nacional.

Que o diga a gente do nosso Jequitinhonha, ao receber a eletrificação, como todos nós, mineiros, nos emocionando pela instalação da FIAT Automóveis, dando o maior impulso da história à indústria do Estado, construindo ainda corajosamente estradas e escolas, realizando a integração do importantíssimo e fundamental Triângulo Mineiro à vida econômica, social e política de Minas, até então distante.

Por nos tocar mais de perto, cumprindo a constituição, deu existência legal ao IPLEMG, sendo de sua autoria a Mensagem 344/1973, com o projeto 928/1973 e a sanção da Lei 6.258/1973, criando o Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais.

Temos satisfação, orgulho e o dever de salientar que, próximo de meio Século de existência, o IPLEMG, a partir de então vencidos obstáculos, dificuldades, incompreensões, somos hoje certamente, na biografia do sensível e atuante Governador Rondon Pacheco, destacado motivo de suas alegrias face à decisiva obra social por ele instituída.

Marcamos, pois aqui, o nosso reconhecimento pela obra pioneira da Previdência Social que Rondon Pacheco, corajosamente, à época, criou e que hoje se tornou exemplo sério, atuante, honesto e digno da ação Pública, que é, não somente direito inalienável de todos os brasileiros como estabelece a Constituição Federal, como também instrumento de Justiça, abrangente, sem exceções, de harmonia, de equilíbrio e paz da sociedade.

DICA CULTURAL

Livro e Filme: Para Sempre Alice

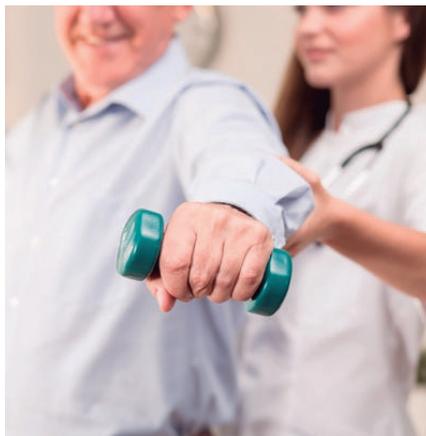


No livro que deu origem ao filme, "Para Sempre Alice", a autora Lisa Genova conta a história de Alice, uma professora brilhante. Não havia referência bibliográfica que ela não guardasse de cor. Sempre acreditou que poderia estar no controle, mas nada é para sempre. Perto dos cinquenta anos, ela começa a esquecer coisas. No início, coisas sem importância, até que ela se perde na volta para casa. Estresse, provavelmente, talvez a menopausa; nada que um médico não dê jeito. Mas não é o que acontece. Ironicamente, a professora com a memória mais afiada de Harvard é diagnosticada com um caso precoce de Mal de Alzheimer, uma doença degenerativa incurável. Poucas certezas aguardam Alice. Ela terá que se reinventar a cada dia, abrir mão do controle, aprender a se deixar cuidar e conviver com uma única certeza: a de que não será mais a mesma. Enquanto tenta aprender a lidar com as dificuldades, Alice começa a enxergar a si própria, o marido, os filhos e o mundo de forma diferente. No filme, Julianne Moore, que interpreta Alice, ganhou o Oscar de melhor atriz por sua atuação. Vale a pena conferir.

ACONTECE NO IPLEMG

AVALIAÇÃO FISIOTERÁPICA

Uma avaliação adequada tem caráter preventivo, curativo e é fundamental tanto para indivíduos ativos quanto para sedentários.



Se você é praticante de atividade física, a avaliação possibilita a prescrição de um programa de treinamento individualizado, eficiente e seguro. Entretanto, mesmo que você não seja adepto de exercícios, a **avaliação permite verificar o estado físico e funcional de todo o corpo, identificando as regiões que apresentam disfunções, alterações da postura e tecidos comprometidos.** Assim, é possível fazer um acompanhamento do estado de saúde ao longo do tempo, além de receber orientações para rotina diária.

O Programa Sol na Janela oferece Avaliação Fisioterápica para todos os segurados do IPLEMG. **Agende a sua avaliação e fique sabendo como está a saúde do seu corpo!**

CICLO DE PALESTRAS

QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA

"Canta canta minha gente, deixa a tristeza pra lá. Canta forte, canta alto, que a vida vai melhorar..." - Martinho da Vila

Música é vida, alegria, sintonia, energia, nostalgia, lembrança...



Encerramos nosso Ciclo de Palestras de 2016 com uma **TARDE MUSICAL!** Venha vivenciar a música no último encontro do Ciclo de Palestras do IPLEMG. Você é nosso convidado:

Dia: 30 de novembro de 2016

Horário: 14h30

Local: Sala Leão Borges - Av. Álvares Cabral, 1830, Stº Agostinho (IPLEMG - SEDE)

Não fique fora dessa, aguardamos por você!

Mais informações no site www.iplemg.mg.gov.br ou pelo telefone: (31) 3294-1944, Tatiane ou Denise.

VISITE NOSSO SITE



Fique por dentro de tudo que acontece no IPLEMG. Pelo portal você pode conhecer mais sobre o Instituto, as atividades do Programa Sol na Janela, ler o Informativo na versão digital, atualizar seus dados cadastrais, tirar dúvidas e receber informações de saúde.

Faça-nos uma visita virtual, acesse: www.iplemg.mg.gov.br

EXPEDIENTE

Presidente

Gerardo Renault

Vice Presidente

Emílio Gallo

Diretor Financeiro

João Marques de Vasconcelos

Vice Diretor Financeiro

Fábio Lúcio Rodrigues Avelar

Conselho Deliberativo

Alberto Pinto Coelho

Antônio Júlio de Faria

Dílzon 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

Editora Chefe

Leticia Pizzato

Redatoras

Carolina Rocha

Cássia Cintra

Colaboradora desta edição

Carolina Avelar

Projeto Gráfico e Diagramação

Nilo Demetrio

Impressão

Gráfica Silveira | 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO E A MEMÓRIA



Somos feitos de nutrientes e, se não ingerirmos a quantidade suficiente deles, vamos ter problemas de várias ordens. A falta de concentração e memória pode ser devida ao baixo consumo de gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Saiba mais:

Ômega-3 é uma gordura fundamental para memória e concentração por melhorar a comunicação entre receptores e os hormônios neurotransmissores. Está na linhaça, chia, nozes, peixes como sardinha, atum e salmão.

Colina, presente no ovo, é uma das vitaminas do complexo B. Age na formação do neurotransmissor acetilcolina que regulariza de maneira indireta a memória e a cognição. Além disso, ela atua na composição da esfingomielina que forma a capa dos nervos que chamamos de bainha de mielina. A bainha de mielina tem que existir para que o impulso nervoso caminhe nos neurônios.

Antocianina, um pigmento natural que age no interior dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro, melhorando a nutrição das células nervosas. Protege os neurônios, melhora o raciocínio e contribui para a memória. Está nas frutas vermelhas, como amoras, morangos e mirtilo.

Carolina Avelar
Nutricionista do Programa Sol na Janela-
IPLEMG

DEPOIMENTO

Nesta edição nosso entrevistado foi o segurado, João Pedro Gustin. Confira!

Como iniciou sua carreira política?

Iniciei minha carreira política em 1952 ajudando o candidato a vereador Homero Santos. Senti que poderia trilhar este caminho e ajudar muita gente. Assim me candidatei a vereador em 1956, quando tinha 21 anos. Estudava direito na Cidade de Uberaba, onde trabalhei para Tancredo Neves, candidato a Governador em 1960.

Posteriormente, Homero e eu fazíamos “dobradinhas” para as campanhas, e, assim fui eleito 3 vezes como Vereador e Presidente da Câmara Municipal também 3 vezes. Em 1970, Homero foi candidato a Deputado Federal e eu candidato a Deputado Estadual. Fomos eleitos. Depois de 5 mandatos como Deputado Estadual perdi a eleição para Deputado Federal e fui convidado por Eduardo Azeredo para trabalhar na Secretaria de Desenvolvimento Social, pois havia sido em 1979, Secretário do Governador Francelino Pereira, político que muito admiro.

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

Em 1998 percebi que minha vida política chagava ao fim e a aposentadoria estava cada vez mais próxima. Decidi então reabrir meu escritório. Tive que relembra várias situações de direito, lendo e estudando as grandes modificações surgidas e me reciclando. Segui firme e forte, pois a paixão pela profissão falava mais alto que as dificuldades e assim passei a cuidar da área criminal do escritório onde trabalhava. Hoje, continuo estudando o direito e suas inovações, porém cuido de apenas alguns processos para encerrar de vez meu trabalho. Os políticos, ainda que mais velhos, estão sempre dando palpites e colaborando com quem precise de conselhos, como eu faço no alto dos meus 81 anos.

Soube que o senhor é um grande admirador de Juscelino Kubitschek. Por quê?



Juscelino é o homem público que mais admirei, pois fez tudo aquilo que havia prometido levando nosso país para o interior tornando-o cada vez mais próspero.

O que o IPLEMG representa para você e qual sua opinião sobre o Programa Sol na Janela?

O IPLEMG é a salvação para aqueles que não sabiam o que fazer depois de anos e anos de atividades políticas. Falar sobre o Programa Sol na Janela me dá sempre muita alegria, pois lá escuto palestras de médicos de todas as áreas, nutricionista e fisioterapeutas que ensinam pequenas dicas para uma melhor qualidade de vida. Também aulas de informática e um serviço médico que nos orienta, sem contar com a delicadeza que os funcionários nos atendem. Seria maravilhoso se todos os Institutos fizessem o mesmo. Este Programa foi e sempre será uma esperança para os idosos.

Na sua opinião, o que seria ter um envelhecimento bem sucedido?

Certa vez ouvi em uma das minhas jornadas que “O homem deve morrer como uma vela – de pé”. Devemos buscar envelhecer com qualidade, fazendo tudo que quisermos, dentro das limitações, é claro. Ter momentos de satisfação total, mesmo que fugazes, mas sempre nos causando imenso prazer, como por exemplo, estar com a família, netos e amigos!

Nosso Bate Bola. De respostas curtas às palavras abaixo: OK!

Cidade preferida: Uberlândia ;

Hobbie: Colecionar moedas;

Filme: Avatar, dentre outros;

Um sentimento: Gratidão;

Uma grande alegria: Conhecer um bairro em Conceição do Rio Verde com meu nome.

Doença de Alzheimer: Muito além do esquecimento

Estima-se que existam cerca de 44 milhões de pessoas com Alzheimer no mundo. Estatísticas apontam para 1,2 milhão de casos no Brasil. Além disso, o aumento da expectativa de vida fará com que esse contingente só cresça. Setembro é considerado o Mês Mundial da Doença de Alzheimer e, com esta data em mente, o Janela do IPLEMG buscou informações para trazer mais conscientização sobre esta doença. O Alzheimer é uma doença degenerativa do cérebro de causa desconhecida que provoca a morte das células cerebrais (neurônios) e causa perda das habilidades de pensar, raciocinar, memorizar, afeta as áreas da linguagem e produz alterações no comportamento. Ao que se sabe até agora, o Alzheimer é marcado por três fenômenos. Um deles é o acúmulo de proteína beta-amiloide, que gera placas capazes de destruir as conexões entre os neurônios. Há também a elevação na produção da proteína TAU, que formaovelos prejudiciais às células nervosas. Por último, cai a liberação de acetilcolina, uma substância química produzida pelos neurônios que é crucial para a retenção de lembranças.

Diagnóstico

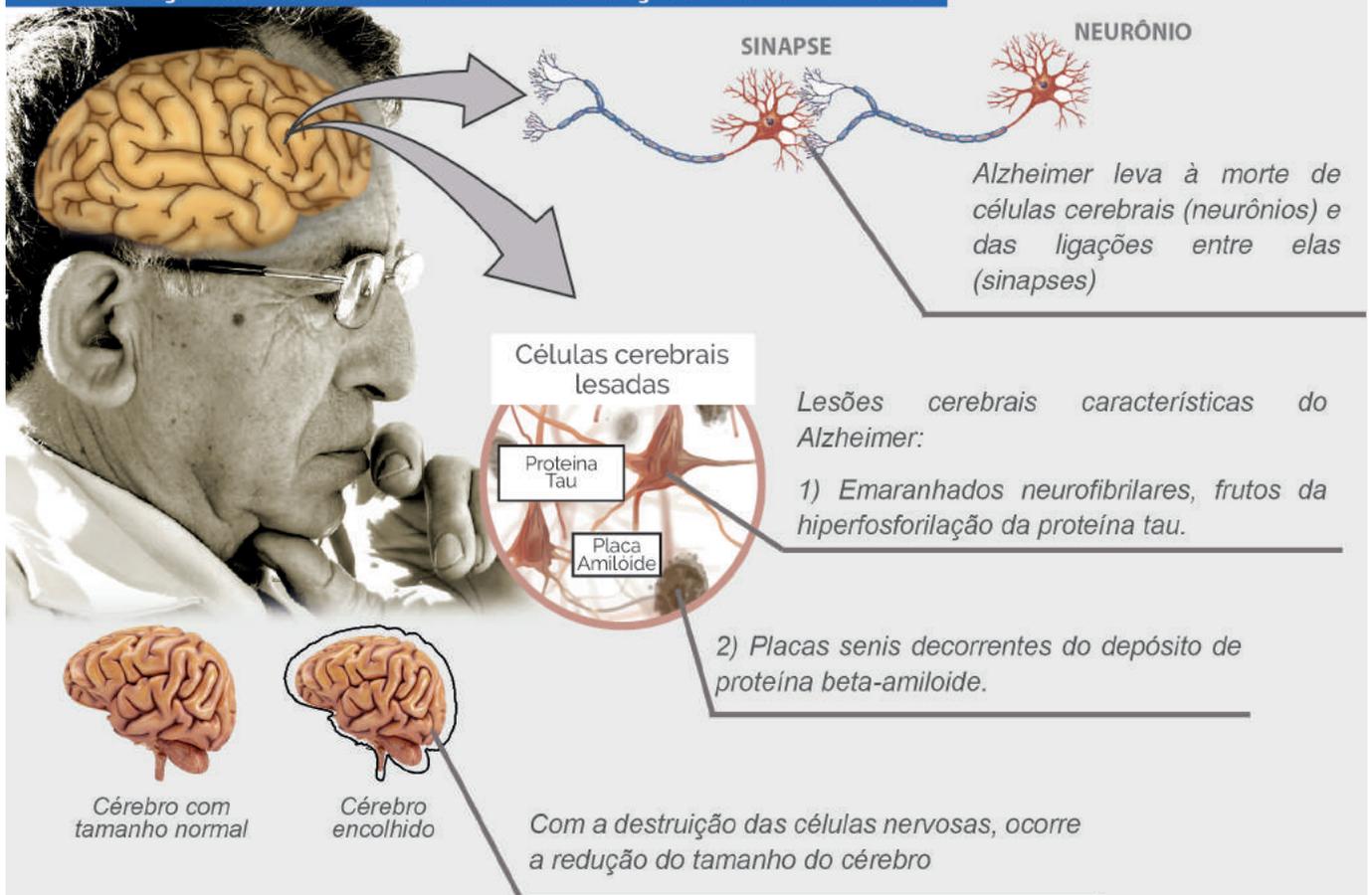
É comum que os sintomas do Alzheimer sejam confundidos com o processo de envelhecimento normal. Recomenda-se que, ao perceber os primeiros sinais da doença, as famílias procurem profissionais e/ou serviços de saúde especializados.

O diagnóstico da Doença de Alzheimer é clínico, isto é, depende da avaliação feita por um médico. Exames de sangue e de imagem, como tomografia ou ressonância magnética do crânio, devem ser realizados para excluir a possibilidade de outras doenças.

Quem está sujeito a desenvolver a doença?

- A idade é o principal fator de risco para o desenvolvimento de Alzheimer. Após os 65 anos, o risco dobra a cada cinco anos. Entretanto, existem casos em pessoas com menos de 60 anos;
- As mulheres têm risco maior, mas é possível que isso aconteça apenas pelo fato de elas viverem mais do que os homens;
- Existem genes que podem ser herdados dos pais e que aumentam o risco de desenvolver Alzheimer, logo, familiares de pacientes com a doença têm chance maior de desenvolvê-la no futuro;
- Hipertensos, diabéticos, obesos, tabagistas e sedentários têm risco aumentado;
- Pessoas que não estudaram ou estudaram pouco criam menos conexões entre os neurônios e são mais vulneráveis à doença.

ALTERAÇÕES DO CÉREBRO NA DOENÇA DE ALZHEIMER



Tratamento

Não existe cura para o Alzheimer. Pesquisas têm progredido na compreensão dos mecanismos causadores da doença e no desenvolvimento de medicamentos para que os pacientes tenham uma sobrevida maior e uma qualidade de vida melhor. Os objetivos do tratamento são aliviar os sintomas, estabilizando-os ou, ao menos, permitir que os pacientes tenham uma progressão mais lenta da doença, conseguindo manter-se independentes nas atividades da vida diária por mais tempo.

Estilo de vida ajuda

Pessoas com histórico de complexa atividade intelectual e alta escolaridade, em geral, demoram mais tempo para desenvolver os sintomas da doença, pois é necessária uma maior perda de neurônios para que os sintomas comecem a aparecer. Por isso, é preciso estimular o cérebro constantemente ao longo da vida.

A prática de atividade física e de fisioterapia oferece benefícios neurológicos e melhora na coordenação, força muscular, equilíbrio e flexibilidade. Estudos mostram que atividades regulares estão associadas a evolução mais lenta da Doença de Alzheimer, por elevarem a chegada de nutrientes ao cérebro.

A alimentação também é uma aliada importante contra a doença. Uma dieta rica em peixes, azeite de oliva, vegetais e castanhas resguarda os neurônios. Frutas vermelhas são outra ótima pedida.

Tecnologia

Recurso muito importante no tratamento e promoção de qualidade de vida aos pacientes com Alzheimer. A tecnologia assistiva contribui para proporcionar ou ampliar as habilidades funcionais dos doentes de Alzheimer, promovendo independência e inclusão, além de estimular funções como atenção e memória, por meio do aprendizado e da utilização de computadores, tablets e smartphones. Também é possível a utilização tecnológica para reavivar a memória dos pacientes fornecendo, por exemplo, experiências com realidade virtual, promovendo aumento da interação social, mais otimismo e felicidade.

Cuidados e cuidador

A partir da instalação da doença, além de acompanhamento médico, o cuidado é de fundamental importância. Proporcionar ao paciente atividades agradáveis e compatíveis com suas capacidades promove aumento da autoestima e ganho de qualidade de vida.

Outra questão primordial é a necessidade de suporte para a família e cuidadores do doente com Alzheimer, pois estes muitas vezes se sacrificam e perdem sua identidade devido à sobrecarga ao lidar com a doença. Eles, assim como o paciente, precisam ser cuidados, para suportar perdas, construir alternativas e aproveitar possibilidades durante o tratamento.

ESTÁGIOS CLÍNICOS DO ALZHEIMER

INICIAL

Perda de memória recente, dificuldade para encontrar palavras e tomar decisões, mudanças na personalidade, no humor e nas habilidades visuais e espaciais, podendo gerar quedas.

MODERADO

Dificuldades mais evidentes com atividades diárias e maior prejuízo de memória (esquecimento de fatos importantes e nomes de pessoas próximas). Incapacidade de viver sozinho, dificuldade para falar e coordenar movimentos.

AVANÇADO

Incapacidade de registro de dados e dificuldade para reconhecer pessoas ou locais. Dificuldade para alimentação, resistência a tarefas do cotidiano como higiene pessoal, incontinência urinária e fecal e deficiência motora progressiva, interferindo na locomoção.

TERMINAL

Perda praticamente completa da memória e dependência total de terceiros para atividades rotineiras do dia-a-dia.

Pesquisas

Já foram analisadas muitas substâncias no tratamento do Alzheimer. Algumas, como a ginkgo biloba, vitamina E, Ômega 3, estrogênio, anti-inflamatórios e estatina, se mostraram ineficazes. Outras apresentaram resultados positivos e são uma semente de esperança. Veja a seguir duas pesquisas promissoras, dentre as muitas em curso na busca pelo combate ao Alzheimer.

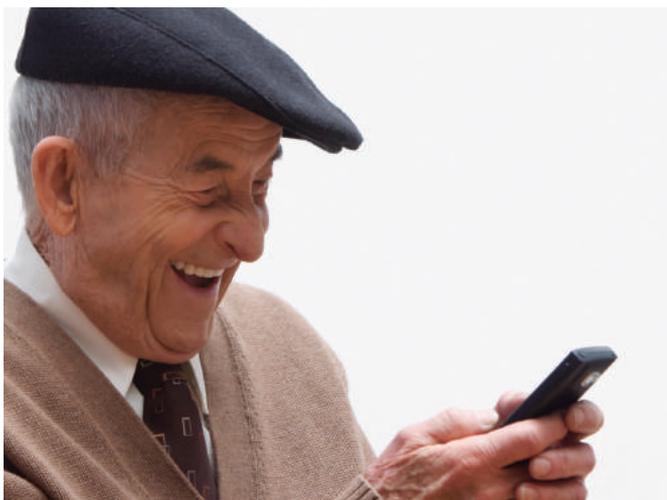
Segundo pesquisadores do Salk Institute, na Califórnia, o Tetraidrocanabiol (THC), encontrado na maconha, teria potencial para remover a beta-amiloide, proteína que forma as "placas" no cérebro associadas ao Alzheimer. Os testes foram feitos em neurônios cultivados em laboratório, mas fornecem pistas para o desenvolvimento de novas terapias contra a doença.

Outra linha de pesquisa conduzida pelo Instituto de Bioquímica Médica da UFRJ em parceria com o Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino sugere que, assim como no diabetes, no Alzheimer as pessoas apresentam resistência à insulina. Este hormônio, além de regular a quantidade de glicose no sangue, é importante para proteger os neurônios e manter a memória. Por isso os diabéticos apresentam uma tendência maior a desenvolver Alzheimer. Entretanto, como os remédios para diabéticos não chegam ao cérebro, é preciso fazer testes modificando-os para que alcancem os neurônios. Isso já vem acontecendo nos Estados Unidos.

Enquanto não é encontrada uma cura para a Doença de Alzheimer, a prevenção é essencial: levar uma vida saudável, prezar pela prática de atividades físicas, alimentação de qualidade e manter o cérebro constantemente ativo.

Mundo virtual a favor do envelhecimento ativo

O crescimento da população idosa tem se configurado como uma tendência mundial. Avanços na medicina, farmacologia, melhorias na saúde e o reconhecimento dos direitos dos idosos podem ser considerados alguns dos fatores que colaboraram para a melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente para um aumento da expectativa de vida e crescimento da população acima de 60 anos.



A tecnologia já se firmou como aliada na vida das pessoas e, junto com a internet, seja ela móvel ou não, configura um novo cenário mundial. Nos dias atuais, estar conectado tem se tornado algo cada vez mais comum entre as pessoas, até mesmo entre idosos e crianças, não existindo restrição de idade máxima para o uso da tecnologia. Prova disso é o crescimento no número de idosos conectados à internet a cada dia, passando de 5,7% em 2008 para 12,6% em 2013 segundo dados do IBGE.

Além do computador e notebook, os avanços tecnológicos têm transformado o cotidiano das pessoas mais velhas ao introduzir novas formas de comunicação através de dispositivos móveis, como smartphones e tablets. Junto a esses dispositivos as redes sociais têm se apresentado como novos meios de socialização no mundo digital.

Entre os mais acessados estão **WhatsApp, Facebook e Skype, sendo o Facebook o campeão de acessos.** Estas redes possibilitem a troca de mensagens de voz ou texto em tempo real, agora você pode conversar e ver uma pessoa, amigo ou parente que está em outra cidade ou do outro lado do mundo sem sair de casa. **Esta interação online permite o contato entre as pessoas combatendo a solidão e depressão, muito comuns com o avanço da idade.** No entanto, esta integração online com o mundo e pessoas, estabelecendo e reestabelecendo amizades ou vínculos não é o único benefício para as pessoas acima de 60 anos. **Usar o computador aumenta à saúde mental dos idosos.**

Um estudo realizado em 2012 e publicado no periódico PLoS One, apontou que que homens mais velhos que têm o hábito de usar o computador são menos suscetíveis ao desenvolvimento de demência como o Mal de Alzheimer. Isso porque, a ferramenta aciona o circuito cerebral de quem está na terceira idade, preservando ou aumentando a capacidade de raciocínio e a aprendizagem e também auxilia no resgate de habilidades adormecidas.

O **videogame** para a terceira idade é outra alternativa dentro do mundo virtual. Parece estranha a afirmação, mas o fato é que ao jogar videogame a memória recebe estímulos que contribuem para um **aumento da concentração.** Outro benefício é a **melhora na capacidade motora e na capacidade cognitiva** para entender, assimilar e relacionar-se com o mundo ao redor. Esta descoberta foi obtida por cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. Para isto, eles desenvolveram um jogo de corrida denominado “NeuroRacer” e realizaram testes com um grupo de idosos de faixa etária entre 60 e 85 anos.

Durante o período de um mês o grupo precisou dedicar uma hora por dia, três vezes na semana, para a prática do jogo eletrônico. Ao término da pesquisa, os cientistas descobriram que com o estímulo da atividade cerebral através da prática, os idosos obtiveram uma **melhora na qualidade de vida e, por consequência, aumentaram o desempenho para realizar várias funções simultaneamente com a mesma habilidade de um jovem de 20 anos.**

Mais um benefício adquirido pelos idosos que jogam com regularidade é o **aumento do equilíbrio.** Não são poucos os casos de idosos internados anualmente por conta de fraturas causadas por quedas oriundas da falta de estabilização nas pernas. Aliás, uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia aponta que a queda constitui a principal causa de acidentes em pessoas com mais de 60 anos.

No Brasil diversos estudos têm sido realizados nesta linha utilizando o vídeo game para reabilitação de pessoas acima de 60 anos com resultados promissores. No entanto, é necessário respeitar o tempo de utilização de cada exercício para não resultar em lesões, além de saber escolher o jogo adequado.

Hoje contamos com tecnologias que auxiliam no desenvolvimento de uma população idosa mais ativa e com qualidade. E você, qual destas tecnologia você utiliza? Qual gosta mais? Escreva para nós. Se você ainda não entrou para este mundo virtual cheio de possibilidades esta é a oportunidade de experimentar. A tecnologia proporciona diversas formas de socializar, comunicar, atualizar, informar, estimular o cérebro e melhorar a parte física. Vale a pena tentar, além de divertido proporciona melhora na saúde.