

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VIII - Nº 35 - março - 2017

do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

Bate-papo nutricional

■ **Dica Cultural**

■ **Dica de Saúde**

■ **Depoimento**

Amílcar Vianna Martins



Saúde e Bem Estar

■ **Tontura: o que pode ser?**



Comportamento

■ **Educação financeira para todos**



EDITORIAL

“O tempo não para”, diz Cazuzu em uma poesia musicada que se transformou em uma espécie de hino à urgência de viver. Vivemos no mundo da velocidade, que é a face mais evidente da sociedade atual. O tempo não para e nós também não podemos parar.

A tecnologia está inserida em diversas áreas de nossas vidas, influenciando fortemente nosso comportamento através dos diferentes dispositivos oferecidos pelo mercado, este desenvolvimento tecnológico deixa os processos mais rápidos, oferecendo velocidade a quem quiser consumir e o resultado desta avidez para “ganhar” ou “aproveitar” o tempo é a pressa.

E como temos pressa. No trânsito, no trabalho, no cotidiano. Temos pressa ao fazer as coisas, pressa para chegar o fim do dia, pressa para conversar, enfim, pressa para tudo e para todos. Repare que temos pressa para executar nossas atividades, mas também temos pressa para que o tempo passe, por exemplo, quando torcemos para chegar um feriado ou as férias. Chega a ser paradoxal: queremos aproveitar o tempo a todo custo em um momento e torcemos para que ele passe rapidamente em outro.

Psiquiatras têm discutido a existência de um distúrbio conhecido como “doença ou síndrome da pressa”, que impacta em problemas de saúde e relacionamento, além de ansiedade e dificuldade para relaxar.

Neste corre-corre do imediatismo do mundo, dos nossos compromissos e das obrigações, pessoas se inter-relacionam abruptamente. São olhares que não se encontram, ouvidos que não ouvem, braços que não se abraçam, corações que batem no vazio, sem emoção. O que está acontecendo com as pessoas?

Quando agimos apressadamente perdemos momentos importantes do nosso tempo. Quantas vezes desperdiçamos oportunidades na vida porque pensamos: “depois eu faço”, “depois eu falo”, “deixa pra depois”, depois, depois, depois... A pressa faz com que deixemos tantas coisas por fazer que o tempo passa despercebido, pois vivemos e realizamos nossas atribuições sem atenção e sem foco. Na correria, esquecemos de valorizar a simplicidade: pequenos gestos e atitudes, que são os que realmente enriquecem a vida.

A tecnologia é veloz, ao passo que as pessoas, para acompanhar esta velocidade vivem com pressa. Esta aceleração descompassada é uma escolha que fazemos. Percebemos então que há uma diferença entre velocidade e pressa. Viver apressadamente é diferente de viver velozmente. Velocidade é sinal de habilidade, ao passo que pressa é sinal de desorganização ou despreparo. Explico melhor: Quando um cirurgião realiza uma cirurgia, você quer que ele faça a cirurgia rápido, porém sem pressa, não é mesmo?

O tempo não para e também não volta atrás. Passado é referência e não direção, ao passo que futuro é o passado em preparação. Vou esclarecer onde quero chegar: Quando converso com um amigo, estou doando meu tempo a ele e ele doando seu tempo para mim. Esta troca de tempo que temos um com o outro não volta. Eu dei meu tempo e acabou. No contexto da pressa, aproveitamos muito pouco uns dos outros e nos arrependemos por não estarmos mais presentes na vida de alguém que gostamos e amamos.

“Que não tenhamos pressa, mas que não se perca tempo”. Precisamos aprender a ter velocidade, sem pressa e com intensidades e frequências moduladas, refletindo sobre nossas prioridades, anseios e felicidade. A resposta deste dilema é qualidade e não quantidade.

DICA CULTURAL

Livro: A morte é um dia que vale a pena viver



A morte é talvez o maior medo de boa parte das pessoas. No entanto, Ana Claudia Quintana Arantes nos mostra, neste livro, que a grande questão envolvendo a morte, na verdade, é a vida. Como estamos vivendo? Nossos dias estão sendo devidamente aproveitados ou vamos chegar ao fim desta jornada cheios de arrependimentos sobre coisas que fizemos – ou, pior, que não fizemos? Ana Claudia, médica especialista em Cuidados Paliativos, compartilha suas experiências pessoais e profissionais e incentiva que as pessoas cultivem relações saudáveis, cuidem de si próprias com a mesma dedicação com que cuidam dos parentes e amigos e procurem ter qualidade de vida, sem deixar de fazer aquilo que têm vontade e as torna felizes. Este livro apresenta uma reflexão fundamental para os dias de hoje, tempo em que vivemos com a sensação permanente de que estamos deixando a vida escorrer entre os dedos.

“Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores para fazer melhor ainda!”

Mario Sergio Cortella

ACONTECE NO IPLEMG

Bate-papo nutricional



Que tal conseguir comer de tudo sem se sentir culpado?

Para tratar dos assuntos relacionados à alimentação saudável e melhora da qualidade de vida, o Programa Sol na Janela lança o "Bate-papo Nutricional" com Carolina Avelar, nutricionista do Programa.

INSCREVA-SE JÁ!

Início: 04 de abril de 2017

Local: Sala Suzana Canabrava (Sede do IPLEMG)

Mais informações e inscrição através do site www.iplemg.mg.gov.br ou pelo telefone (31) 3291-1944 com Denise ou Tatiane.

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 através do e-mail: redacao@iplemg.mg.gov.br

Aplicativos que facilitam nossas vidas



O mundo está cada vez mais digital. Os aplicativos (apps) tomaram conta de nossas vidas: transferir dinheiro, chamar o táxi, marcar exames, são tarefas, dentre várias, possíveis a partir da tela dos smartphones. Confira algumas dicas que podem facilitar sua vida:

Get In: desenvolvido para incluir o cliente na fila de espera enquanto ele ainda se dirige ao restaurante.

Duolingo: um dos melhores aplicativos de ensino de idiomas. Com telas intuitivas e descomplicadas, oferece diversos minijogos e utiliza de um avançado sistema de progressão que permite ao usuário subir de nível de acordo com seu aprendizado.

Cinema Agora: reúne os filmes em cartaz das principais capitais brasileiras em uma tela simples e objetiva. Seu diferencial é que as atualizações são feitas de hora em hora.

Rádio Cultura: Sintonize as rádios Cultura Brasil e Cultura FM.

Se você não sabe o que são aplicativos ou tem dificuldades para instalá-los em seu smartphone, marque um horário com o instrutor de informática do Programa Sol na Janela e fique conectado com o mundo tecnológico.

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
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

Editora Chefe
Leticia Pizzato

Redatoras
Adriana Carneiro, Carolina Avelar e Carolina Rocha

Projeto Gráfico e Diagramação
Nilo Demetrio

Impressão
Gráfica Silveira | 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Anemia: como tratar e prevenir

Segundo a Organização Mundial de Saúde, Anemia é quando a hemoglobina no sangue está abaixo do normal, resultando na carência de um ou mais nutrientes essenciais: ferro, zinco, vitamina B12 e proteínas. A mais comum é a causada por deficiência de ferro, **Anemia Ferropriva**, correspondendo a 90% dos casos. O ferro é essencial para a vida e atua principalmente na **fabricação das células vermelhas do sangue** e no **transporte do oxigênio para todas as células do corpo**.

São vários os sintomas da Anemia: fadiga crônica e desânimo, cansaço aos esforços, palidez, dores nas pernas, geofagia (vontade incontrolável de comer terra), queda de cabelo e unhas fracas, falta de apetite, dificuldade de concentração.

Dicas para prevenção e tratamento:



Consuma alimentos ricos em vitamina C, pois aumentam a absorção do ferro: limão, laranja, caju, acerola, abacaxi, morango, goiaba, mamão, manga.



Aumente a ingestão de alimentos ricos em ferro nas suas refeições: feijão, carne bovina, ovos, aves, peixes, ervilha, lentilha, grão de bico, vegetais folhosos verde escuros (taioba, couve, espinafre, mostarda, ora-pro-nobis), quiabo, jiló, beterraba, inhame, aveia.



Evite: chá preto, chá mate, café, refrigerantes do tipo cola (reduzem absorção do ferro).



Não ingerir alimentos fontes de ferro junto com alimentos ricos em cálcio, pois competem na absorção: leite, queijo, iogurte.

DEPOIMENTO

A entrevista desta edição foi com o segurado Amilcar Viana Martins que dividiu conosco um pouco de sua história de vida, seus hábitos e opiniões.

Você é formado em História. Como sua formação se conecta com sua opção por ter sido Deputado Estadual?

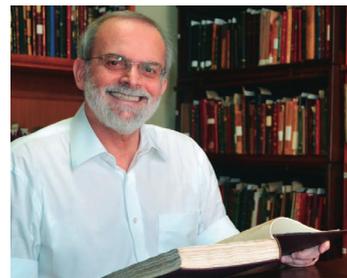
A decisão de estudar História está diretamente relacionada com meu interesse pela política brasileira. O exercício dos mandatos parlamentares é uma consequência natural desse interesse. O fascínio pela História é inerente aos seres humanos, que procuram entender seu passado e presente.

Você é historiador, professor da UFMG e também um apaixonado por livros. Quando começou sua relação com a leitura e a seu interesse por obras raras?

A leitura começou na minha infância, era uma casa cheia de livros. Meu pai era professor e um grande leitor, o que me estimulou muito. Ainda na faculdade, em 1970, tive um interesse mais específico sobre a história de Minas e comecei a formar uma biblioteca sobre o assunto na minha casa. Este interesse foi ficando cada vez mais sofisticado à medida que fui conhecendo mais detalhes sobre a história mineira e, com o passar do tempo, comecei a me arriscar na aquisição de obras raras: livros do começo do século XX, depois do século XIX. Atualmente tenho trabalhado e estudado obras extremamente raras do século XVIII sobre a história de Minas. Muitas pessoas me oferecem cópias, mas eu quero o original e de preferência a primeira edição! Hoje sou curador de um grande acervo do Instituto Cultural Amilcar Martins (ICAM).

Conte-nos um pouco mais sobre o Instituto Cultural Amilcar Martins (ICAM).

Começou com uma biblioteca pessoal. Como não tinha mais espaço para colocar os mais de 5 mil livros que tinha em casa, eu e meus irmãos tivemos a ideia de transformar este acervo da história de Minas em uma ONG, criando o ICAM, cujo nome é uma homenagem ao meu pai. Foi fundado em



2001 com objetivo de montar um centro de estudos sobre a história mineira e dar acesso público a todo este acervo e às demais atividades do ICAM. Trata-se de uma biblioteca aberta ao público, onde temos salas para leitura, realização de seminários, oficina de restauro e encadernação de livros, além de uma linha editorial importante de livros sobre a história de Minas.

Qual o livro mais marcante que já leu até hoje?

Definitivamente, Dom Quixote! Em minha opinião, o maior romance da literatura ocidental, eu diria até que mundial.

E com relação à saúde, o que você faz para manter corpo e mente ativos?

Atualmente faço Pilates no Programa Sol na Janela e procuro ler bastante. Além de ser um excelente programa de reabilitação física com uma academia bem montada, é também uma oportunidade de conviver com a simpática equipe do IPLEMG e com os colegas associados do Instituto.

Qual a maior realização da sua vida?

Como todos, minha vida é plena de realizações, de fracassos e decepções. Entre os momentos felizes posso citar meu casamento, o nascimento do meu filho, a defesa da minha tese de Doutorado e, recentemente, o Título de "Memória do Mundo" outorgado pela UNESCO à Coleção de Obras Raras do ICAM.

Bate bola. De respostas curtas (poucas palavras) às palavras abaixo:

Saudades: De todos os amigos que se foram, especialmente dos meus pais, do Renato, meu irmão e do Paulinho, meu sobrinho.

Virtude: Lealdade;

IPLEMG: Uma instituição exemplar;

Hobby: Assistir futebol na televisão, ir ao cinema, conversar fiado e ler;

Futebol: O glorioso Clube Atlético Mineiro.

TONTURA: O QUE PODE SER?

Tontura é o termo que representa genericamente todas as manifestações de desequilíbrio corporal. Para entender este desequilíbrio, precisamos primeiro conhecer quais são os três sistemas responsáveis por nos manter equilibrados. Observe no quadro abaixo:

PROPRIOCEPÇÃO
Capacidade que o cérebro tem de reconhecer nossa localização espacial. Assim, sabemos identificar em qual posição nós estamos em relação ao nosso meio ambiente (em pé, deitado, sentado) e podemos, por exemplo, reconhecer qual das nossas pernas está dobrada, qual braço está levantado, mesmo se estivermos com os olhos fechados.

VISÃO
Através dela podemos nos localizar, permitindo que nos orientemos sobre o ambiente que estamos.

SISTEMA VESTIBULAR
O labirinto faz parte do aparelho vestibular, que fica dentro do nosso ouvido interno. Esse órgão é um conjunto de arcos semicirculares cheios de líquido em seu interior. Quando nos movimentamos, o cérebro percebe a movimentação do líquido, fazendo com que ele nos ajude a identificar quais movimentos estamos fazendo, permitindo que a gente se mantenha em equilíbrio. É através da movimentação dos líquidos que as informações são passadas pelo labirinto.

Com o envelhecimento, o funcionamento de todos os sistemas responsáveis pelo equilíbrio fica comprometido, levando a um aumento da prevalência de tontura em idosos que, **a partir dos 75 anos chega a ser da ordem de 80%**. A deterioração funcional do sistema vestibular que ocorre nessa fase da vida é chamado de **presbivertigem**.

A tontura crônica em idosos traz grande prejuízo à funcionalidade e à qualidade de vida, podendo causar graves consequências, como: quedas, incapacidade, institucionalização e morte. Além disso, estudos demonstram que pessoas com desequilíbrio e tontura apresentam medo de cair, agravamento de sintomas depressivos e diminuição da participação em atividades sociais.

Suas chances de sentir tontura aumentam se você tem:

- Hipotensão postural;
- Ansiedade;
- Incapacidade funcional;
- Depressão;
- Infarto do miocárdio prévio;
- Desequilíbrio;
- Uso diário de cinco ou mais medicamentos.

NEM TODA TONTURA É LABIRINTITE!

A *neuronite vestibular*, também conhecida como *labirintite*, acontece em decorrência da inflamação do labirinto, ou do ramo vestibular do nervo auditivo, responsável pela transmissão de informações do ouvido interno para o cérebro. A principal causa desse tipo de inflamação é a infecção viral. Geralmente pessoas que sofrem de labirintite sentem vertigens muito fortes, náuseas, vômitos e dificuldade para se manter em pé. Há também casos de perda auditiva e ocorrência de zumbidos.

Por ser uma das condições causadoras de tontura mais conhecida pelo público em geral, é comum que as pessoas tratem tontura e labirintite como sinônimos, o que não é verdade. A labirintite é apenas uma das muitas doenças que podem levar o indivíduo e sentir tontura.

5 TIPOS DE TONTURA

1. VERTIGEM

Sensação de rotação, em que o indivíduo percebe movimentos do ambiente em relação ao corpo ou vice-versa. Pode vir acompanhada de: náuseas, vômitos, palidez, sudorese e sensação de queda.

Está associada principalmente a distúrbios no sistema vestibular. Veja alguns exemplos: labirintite, acidente vascular encefálico, doença de Ménière, migrânea vestibular, vertigem de posicionamento paroxística benigna, doenças psiquiátricas (depressão, ansiedade, hipocondria), medicamentos, presbivertigem, doença neurológica, vestibulopatia bilateral e doenças ortopédicas.

2. DESEQUILÍBRIO

Sensação de instabilidade ou desequilíbrio, principalmente envolvendo as pernas ou o tronco, em vez da cabeça. O indivíduo muitas vezes sente que está prestes a cair. Ocorre percepção de enfraquecimento ou sensação de instabilidade, primariamente ao caminhar.

Pode ser decorrente de: neuropatia periférica, distúrbios musculoesqueléticos, disfunção vestibular bilateral, disfunção cerebelar, espondilose cervical, doenças neurológicas e falta de condicionamento físico.

3. PRÉ-SÍNCOPE

Comumente descrita como desmaio iminente, escurecimento ou sensação de que se está prestes a cair. Podem estar presentes sintomas como: vista escura, fraqueza, zumbido, palidez e sudorese, com duração de segundos a minutos, ao se assumir a posição de pé.

Em geral resulta de causas cardiovasculares. Hipotensão ortostática, arritmias cardíacas e síndrome vasovagal são as causas mais comuns. Também pode ser decorrente de isquemia cerebral secundária à hipotensão, cardiopatias, hipotensão pós-prandial e uso de fármacos.

4. TONTURA INESPECÍFICA

Nas situações em que a descrição dos sintomas não se encaixa em vertigem, desequilíbrio, ou pré-síncope e o paciente sente como se estivesse girando, inclinando ou flutuando, entre outras sensações, utiliza-se a classificação de tontura inespecífica.

Decorrente de situações de estresse e doenças psiquiátricas, incluindo: depressão, ansiedade, pânico, alcoolismo e transtornos de personalidade.

5. TONTURA MISTA

É uma combinação de dois ou mais tipos descritos, sendo a forma mais comum de tontura relatada por idosos.

EFEITOS ADVERSOS AO USO DE REMÉDIOS

Conforme estudo, os efeitos adversos a uso de fármacos contribuíram para ocorrência de tontura em 23% dos casos.

A verificação dos fármacos em uso é imprescindível na avaliação clínica do paciente, visto que diversas classes de medicamentos se associam a tonturas.

Tratamento da tontura

➤ **Alimentação:** ingerir bastante líquido para evitar a desidratação, que pode causar ou agravar a tontura. Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes também é fundamental, além disso, o ideal para evitar a tontura é se alimentar a cada 3 horas e de maneira correta.

➤ **Orientações:** Movimentos como olhar para cima, curvar-se ou levantar-se muito rápido devem ser evitados. Caso haja instabilidade e tontura, deve-se avaliar o uso de um dispositivo, como bengala ou andador, para auxiliar a caminhada.

➤ **Tratamento das causas específicas:** a tontura, em geral, acontece em decorrência de alguma doença primária, que deve ser tratada como a raiz do problema.

➤ **Ajuste de medicações:** Os pacientes que apresentam tonturas devem evitar medicamentos que possam causar ou agravar este problema.

➤ **Tratamento farmacológico:** podem ser utilizados medicamentos antivertiginosos para amenizar a tontura.

➤ **Atividade física:** é uma das principais opções para o tratamento da tontura no idoso. Envolve a reabilitação vestibular, treinamento de força, facilitação neuromuscular proprioceptiva, treinamento aeróbico e outros exercícios individuais. Os exercícios baseiam-se no raciocínio de que, com a exposição repetida para o estímulo específico que causa o desequilíbrio, o cérebro se acostumará ou atenuará a resposta à tontura.

Por conta das dificuldades para diagnosticar as causas específicas de tontura, é imprescindível, ao sentir qualquer sintoma, a consulta com um profissional de saúde para melhor orientação e tratamento.

“Necessitamos sempre de ambicionar alguma coisa que, alcançada, não nos torna sem ambição”

Carlos Drummond de Andrade

EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA TODOS

Muitos consumidores brasileiros não controlam o quanto gastam, não sabem quanto pagam de juros, não se planejam para imprevistos, desconhecem o valor de seus rendimentos mensais e ainda assumem serem pessoas desorganizadas financeiramente. De acordo com uma pesquisa realizada em todas as capitais pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), 45,8% dos entrevistados não realizam um controle sistemático do seu orçamento. Além disso, 62% dos consumidores brasileiros afirmam não guardar dinheiro nem possuir uma reserva.

Em tempos de crise econômica e orçamento apertado, a desculpa ao desequilíbrio nas contas pode até justificar, mas o que resolve mesmo para uma folga nas finanças são disciplina e planejamento.

Quem consegue direcionar e controlar a própria situação financeira se sente seguro e tranquilo, tem mais conforto e menos riscos de ficar endividado. Somos movidos pelos desejos e impulsos do que vemos na mídia. Porém nem tudo que nos é oferecido é realmente vantajoso. Todo cuidado é pouco ao lidarmos com dinheiro e as possíveis armadilhas que podem provocar um colapso nas finanças pessoais.

A solução é montar um planejamento financeiro e gastar de forma equilibrada de acordo com as suas necessidades.

Confira algumas dicas para despertar em você o hábito de planejar suas finanças:

- ✓ O melhor instrumento de controle é o que funciona para você. Tanto faz ser uma planilha, um aplicativo ou um caderno;
- ✓ Não deixe a busca por status afetar a sua vida financeira, viva de acordo com seu padrão de vida;
- ✓ Pesquise muito antes de comprar, negocie com o mesmo vigor que poupou;
- ✓ Compre somente o que você precisa;
- ✓ Fique atento aos pequenos aumentos nos custos e pense em termos de porcentagem. Se algo custava R\$ 1 e agora custa R\$ 1,25, seu preço subiu 25%;
- ✓ Comprar a débito evita gastos por impulso;
- ✓ Utilize o cartão de crédito **apenas** quando for benéfico e **nunca** pague a parcela mínima;
- ✓ Não caia na armadilha da “parcela que cabe no seu bolso”, verifique sempre as taxas de juros;
- ✓ Ao poupar, busque informações sobre investimentos. No começo, procure investimentos conservadores;
- ✓ Avalie tudo que pode ser economia, às vezes algum serviço pode ser feito por você.

POUPAR – UMA FORÇA DO HÁBITO

Hábitos são, essencialmente, padrões de comportamento. Quando algum comportamento se repete, o cérebro cria vias sinápticas mais rápidas, de maneira que uma ação aciona a ação seguinte, de forma quase automática. Coloque uma meta para você guardar por mês, mesmo que seja R\$100,00, mas não espere o dinheiro sobrar. Trate a "poupança" como uma obrigação e assim que você receber, reserve o dinheiro. Ainda que tenha dívidas, poupe algum valor, mesmo que simbólico. Não conte com este dinheiro para o seu gasto mensal, ele será sua reserva para você atingir um objetivo maior. Valorize qualquer Real conquistado. Gastamos melhor quando o dinheiro que recebemos é fruto de um esforço.



5 PASSOS PARA ORGANIZAR SEUS GASTOS



01- REGISTRE

Anote todas as suas receitas (quanto você ganha) e despesas (gastos) ao longo de um mês, até os mais insignificantes. Pode ser em um caderno, planilha ou aplicativo. O importante é não deixar nada fora das anotações;

02- ENTENDA SUAS CONTAS

Com o conhecimento de seus gastos, certamente surgirão dúvidas se cada item está com o valor. As respostas dependem do momento de vida e de seus objetivos. Desta forma, classifique seus gastos em supérfluo, essencial e investimentos.

03- TRACE SEUS OBJETIVOS

Divida seus objetivos em curto, médio e longo prazo.

04- MÃOS A OBRA

Avalie seus gastos e verifique quais serão suas atitudes para chegar ao seu objetivo. Qual gasto cortar, qual atenuar, onde aplicar, etc. Caso tenha dívidas, investigue as taxas de juros, preferindo sempre as taxas menores. Reflita antes de cada compra, se o que você irá comprar é essencial ou supérfluo.

05- TENHA DISCIPLINA

Não adianta pesquisar, analisar e organizar os próprios gastos se não houver disciplina para continuar alimentado o seu controle mensal. A partir de agora dê passos financeiros com mais inteligência.