

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VIII - Nº 36 - junho - 2017

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ **Acontece no IPLEMG**

Fale com a equipe do Programa Sol na Janela

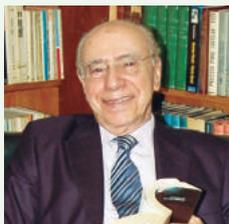
Aplicação de Testes

### ■ **Dica Cultural**

### ■ **Dica de Saúde**

### ■ **Depoimento**

Ibrahim Abi-Ackel



## Saúde e Bem Estar

### ■ **Perda muscular: um dia todo mundo vai ter**



## Comportamento

### ■ **Navegue sem transformar o lazer em dependência**



## EDITORIAL

*A tecnologia, propulsora do progresso e gestora da evolução, tem causado uma revolução no mundo digital, onde a informação se renova constantemente. A vida se tornou muito mais complexa nos últimos anos. O mundo se tornou menos inocente, a população aumentou muito (inclusive a de criminosos), a rapidez e abrangência global das comunicações se intensificou, a sofisticação dos golpes e das formas de abordagem se ampliou. Podemos dizer que estamos diante de algo absolutamente novo e até de uma nova sociedade.*

*No entanto, o chamado "mundo virtual" não passa de um espaço onde pessoas reais continuam a se encontrar e se desencontrar. Ali se esbarra com a velha humanidade, com todas as suas grandezas e misérias. Como acontece numa cidade real, encontram-se, na "cidade virtual", os mesmo tipos humanos: altruístas, hedonistas, sedentos de saber, curiosos, éticos, golpistas, pedófilos, bandidos de toda ordem, incluindo os batedores de carteira. Só mudam os instrumentos usados e a velocidade do lucro ou do prejuízo é espantosa.*

*Pessoas com habilidades e conhecimentos avançados em computador e dispositivos móveis. Estes são os hackers que, através de códigos, encontram brechas em sistemas operacionais e softwares. Seus conhecimentos poderiam ser direcionados para realizar belíssimos feitos. E os são. Contudo, uma parte destes hackers, denominada crackers, prefere utilizar sua massa cinzenta para fins criminosos, através, por exemplo, dos ciberataques.*

*Estes ataques têm tirados o sono das empresas de segurança digital. Em maio deste ano, 150 países foram atingidos e mais de 200 mil pessoas prejudicadas por uma ataque virtual. Grandes empresas, hospitais e até órgãos governamentais ficaram inoperantes devido a um vírus chamado Wanna Cry, que sequestrou dados e somente seriam devolvidos mediante pagamento de resgate, através de uma moeda virtual, o Bitcoin, quase impossível de rastrear.*

*Felizmente, o Brasil não foi afetado. No entanto, governos ao redor de todo mundo deveriam tratar este ataque como um alerta. Muitas organizações não mantêm seus sistemas atualizados, facilitando a disseminação do vírus. Conforme cibercriminosos se sofisticam, simplesmente não há como os consumidores se protegerem contra ameaças a não ser que mantenham seus sistemas e programas atualizados. Devemos ficar atentos a isto!*

*A segurança sempre foi uma preocupação constante em nossas vidas, queremos nos proteger e proteger quem amamos. Não obstante, a insegurança digital tem crescido de forma alarmante e demonstra enorme preocupação para os próximos anos. Ataques a computadores e dispositivos móveis acontecem a todo tempo. Não precisamos de ataques gigantescos para pensar em nos proteger.*

*As dificuldades que temos para fiscalizar os crimes que ocorrem na internet advêm, inclusive, de inúmeras complexidades que existem para controlarmos e punirmos atos ilícitos que ocorrem no mundo real. A preservação da prova virtual e a identificação dos computadores (IP's) não é fácil e dificulta encontrar o autor do crime. Embora seja de extrema importância a elaboração de leis e tantas outras regulamentações acerca do mundo virtual, os crimes cometidos em tal âmbito nunca (ou muito poucos) serão passíveis de punição, enquanto carecermos de mecanismos no mundo real para tornarmos as leis realmente aplicáveis a todos, de forma eficaz. Da mesma forma que no "mundo real" é preciso estar em eterna vigilância para sobreviver e se livrar dos ataques dos "predadores", no "ciberespaço", também.*

## DICA CULTURAL

### Minissérie: Podem me chamar de Francisco



Jorge Maria Bergoglio se tornou um dos líderes da Igreja Católica mais famosos e amados do mundo, o Papa Francisco. Sua história, no entanto, começa muitos anos antes. Ele seguiu sua vocação religiosa na Buenos Aires de 1960, período de extrema conturbação política e social por causa da ditadura militar da Argentina, e desde muito cedo aprendeu a levar uma vida repleta de dedicação ao próximo.

Inicialmente, *Podem me chamar de Francisco*, foi concebido como um longa metragem dirigido pelo italiano Daniele Luchetti. Em 2016, a história do pontífice foi transformada em uma minissérie (websérie) de quatro episódios produzida e disponibilizada a partir de dezembro, pela empresa americana Netflix.

Para assistir é necessário uma TV ou dispositivo conectado à internet como computador, smartphone ou tablet além de ser um assinante do serviço de streaming da Netflix.

**“A vitalidade é demonstrada não apenas pela persistência, mas pela capacidade de começar de novo.”**

F. Scott Fitzgerald

## ACONTECE NO IPLEMG

### Fale com a equipe do Programa Sol na Janela!

Em mais uma iniciativa para promover acessibilidade, o IPLEMG disponibiliza um novo mecanismo de comunicação entre os segurados e os profissionais do Programa de Qualidade de Vida Sol na Janela.

A nova ferramenta facilita o contato entre entre os segurados e os profissionais, independente de onde você estiver, através da internet.

Para acessar este serviço é muito fácil, basta seguir o passo a passo abaixo.



#### Passo a passo

1. Acesse [iplemg.mg.gov.br](http://iplemg.mg.gov.br)
2. Vá até Espaço do Segurado e clique em Programa Sol na Janela;
3. Clique no ícone "Fale com nossa equipe!"

Agora basta preencher o formulário com seus dados e sua mensagem e clicar em **CONTACTAR**.

Pronto! É só aguardar que em breve sua mensagem será respondida.

### Aplicação de testes - Você está vivendo com Qualidade?

Saber como está a sua Qualidade de Vida ajuda a descobrir suas principais necessidades e direciona intervenções de promoção da saúde.



Nos dias 07, 08 e 09 de agosto de 2017, no IPLEMG, o Programa Sol na Janela promoverá a aplicação de testes específicos que avaliam:

- ✓ Risco de quedas;
- ✓ Qualidade de vida;
- ✓ Depressão.

Os testes tem duração de 60 minutos.

**Não fique de fora! Agende um horário e confira seus resultados!**

### PARTICIPE DA PRÓXIMA EDIÇÃO!

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](mailto:redacao@iplemg.mg.gov.br)

## EXPEDIENTE

**Presidente**  
Gerardo Renault

**Vice Presidente**  
Fábio Lúcio Rodrigues Avelar

**Diretor Financeiro**  
Mauro Lobo Martins Junior

**Vice Diretor Financeiro**  
Sebastião Costa da Silva

## Conselho Deliberativo

**Presidente nato**  
Deputado Adalclever Ribeiro Lopes

Lafayette Luiz Doorgal de Andrada  
Arlen de Paulo Santiago Filho  
Luiz Sávio de Souza Cruz  
Hely Tarquínio  
Alencar Magalhães da Silveira Jr.  
Alberto Pinto Coelho Jr.  
Antônio Júlio de Faria  
Emílio Eddstone Duarte Gallo  
Durval Ângelo Andrade  
Marcio Luiz Murta Kungussu

## 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

### Superbactérias



Superbactérias são bactérias que, devido a longa exposição a substâncias antibióticas, adquirem resistência contra esses compostos, se tornando mais difíceis de matar ou inibir. A resistência bacteriana é um assunto que preocupa autoridades e cientistas, uma vez que ela provoca mais de 700 mil mortes por ano no mundo todo.

**Segundo a OMS, entramos numa era de pós-antibióticos,** em que voltamos a ficar suscetíveis a doenças controladas há anos, como gonorréia e tuberculose, e infecções comuns — como a que ocorre após um corte no dedo — poderiam voltar a causar mortes.

**Mas por que as bactérias se tornam resistentes?** A resistência faz parte da natureza e está escrita em alguns genes das bactérias, capazes de transmiti-los para sua prole, quando se dividem, ou para suas vizinhas, quando trocam informações genéticas.

**O uso excessivo e por vezes sem orientação de antibióticos, acelera esse processo.** Ao tomar antibióticos sem prescrição — ou não seguir exatamente a prescrição do profissional, você ajuda a fortalecer esses micróbios!

Não é a utilização dos antibióticos em si que promove encrências. **A questão é o exagero e uso desregrado, que costumam ocorrer especialmente quando não há orientação médica adequada.** Daí vem a importância de utilizar antibióticos só quando há necessidade e manter o tratamento até o final.

## DEPOIMENTO

**O entrevistado desta edição é o segurado Ibrahim Abi-Ackel. Ele conta sobre os bastidores de sua vida, encarando cada fase com seriedade, alegria e entusiasmo.**

### Conte sobre sua trajetória na política.

A política universitária me atraiu desde que entrei na faculdade de direito no Rio de Janeiro. A luta era pelo domínio do Centro Acadêmico. Ingressei no PSD jovem, o que me aproximou dos grandes chefes do partido interessados em atrair estudantes para seus quadros. Concluído o curso dediquei-me intensamente à advocacia na minha região em torno de Manhuaçu, principalmente nos tribunais do Juri. O exercício da profissão envolveu-me naturalmente na política e me levou à Assembleia Legislativa. Após três mandatos fui para a Câmara. Enfim, após cinco anos e três meses como Ministro da Justiça voltei à Câmara até resolver não mais candidatar-me em 2006. Entre vitória, derrota e decepções devo dizer que minhas campanhas sempre foram difíceis. Meu campo de atuação era geograficamente limitado e fortemente dividido. Guardo, porém, a satisfação de ter cumprido meu destino com todas as forças de que dispunha e muitas saudades, sobretudo de grandes e bons amigos.

### Como se deu a decisão de parar?

Era o momento próprio. As gerações vão se sucedendo, a sintonia com elas vai se perdendo. Às vezes nos sentimos estranhos e se chega à compreensão natural de que sua época passou. O timbre e o compasso são outros. É hora de parar.

### Quais os maiores valores na sua vida?

A família, objeto de meu carinho. Esse sentimento de afeição se estende aos amigos. Gosto dos meus amigos, distantes e próximos, e gosto de conversar. Uma conversa inteligente fortalece os neurônios e traz felicidade. Desde a juventude gosto de livros. Sempre fui assíduo frequentador de sebos.

### Qual sua relação com a leitura?

É uma paixão desde a adolescência. Era menino de curso primário quando a primeira impressão de uma leitura ficou no meu espírito. Era um artigo sobre a mocidade de Lincoln como lenhador e uma legenda que dizia: “Não importa o ninho se o ovo é de águia”. A leitura se tornou mais que um há-



bito e um motivo de pressão (risos). Meu pai me atormentava por causa da hora de dormir (ficava lendo até tarde e tinha que acordar cedo para as aulas no colégio). Minha mulher assumiu esse papel com muito mais carinho, mas a mesma insistência. Gosto dos clássicos e sou frequentador marginal da filosofia. Hoje releio mais do que leio. Há alguns livros, velhos amigos, que a cada releitura têm algo de novo a dizer.

### Você está muito bem física e mentalmente, qual o segredo?

Estou bem, apesar de excessos. Não é raro ler a noite toda e não deixo de lado um bom vinho. Sou capaz de jornadas extensas de trabalho, estudando e redigindo. Sou um curioso múltiplo, principalmente em música e pintura e lamento não ter tido educação musical nem artística. Não tenho muito apreço pelo final de semana. Vou todos os dias ao escritório. O trabalho prazeroso é uma fonte de vida, de alimentação da inteligência e do espírito.

### Quais os desafios encontrados com a chegada do envelhecimento?

O desafio que encontrei foi a necessidade de exercitar-me, o que tenho feito atualmente no Programa Sol na Janela. Estou surpreso com os benefícios.

### O que é felicidade para você?

Tranquilidade de espírito, pois ninguém pode ser feliz perseguido pela própria consciência, uma família amorosa, bem estar físico e poder fazer o que nos agrada.

### O senhor tem medo da morte?

Não adianta ter medo do que é inevitável. Assim como há a teoria da evolução das espécies há a fatalidade da sua contínua substituição. Já imaginou o mundo se ninguém morresse?

### Bate bola. Dê respostas curtas às palavras abaixo:

**Alegria:** Convívio;

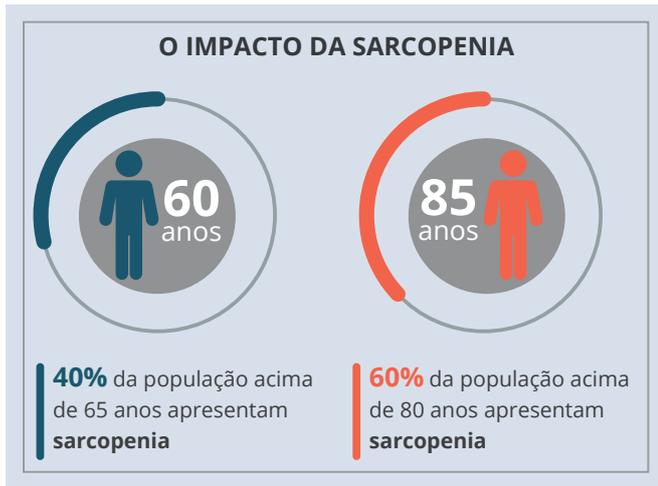
**Tristeza:** O Brasil de nossos dias;

**Uma frase:** “Nada do que é humano me é estranho”;

**IPELEMG:** Nosso cenáculo de apoio.

## PERDA MUSCULAR: UM DIA TODO MUNDO VAI TER

No contexto de envelhecimento populacional em que vivemos, Sarcopenia é uma palavra que precisa ser aprendida. O termo vem do grego: sarx quer dizer carne e penia, diminuição. É o processo natural e progressivo de perda de massa muscular relacionado à idade, sendo observado principalmente em idosos, mas que também pode se desenvolver em adultos jovens.



O impacto desta perda é muito significativo, uma vez que quase metade da nossa massa corporal é composta por músculos, sendo eles os responsáveis pelos mais diversos tipos de movimentos do corpo. Através da contração muscular conseguimos nos locomover, o coração consegue bater, ocorre a impulsão do alimento no tubo digestório, a eliminação de secreções por glândulas, entre tantos outros tipos de movimentos.

Os músculos podem ser classificados em três tipos distintos: músculo estriado esquelético, músculo estriado cardíaco e

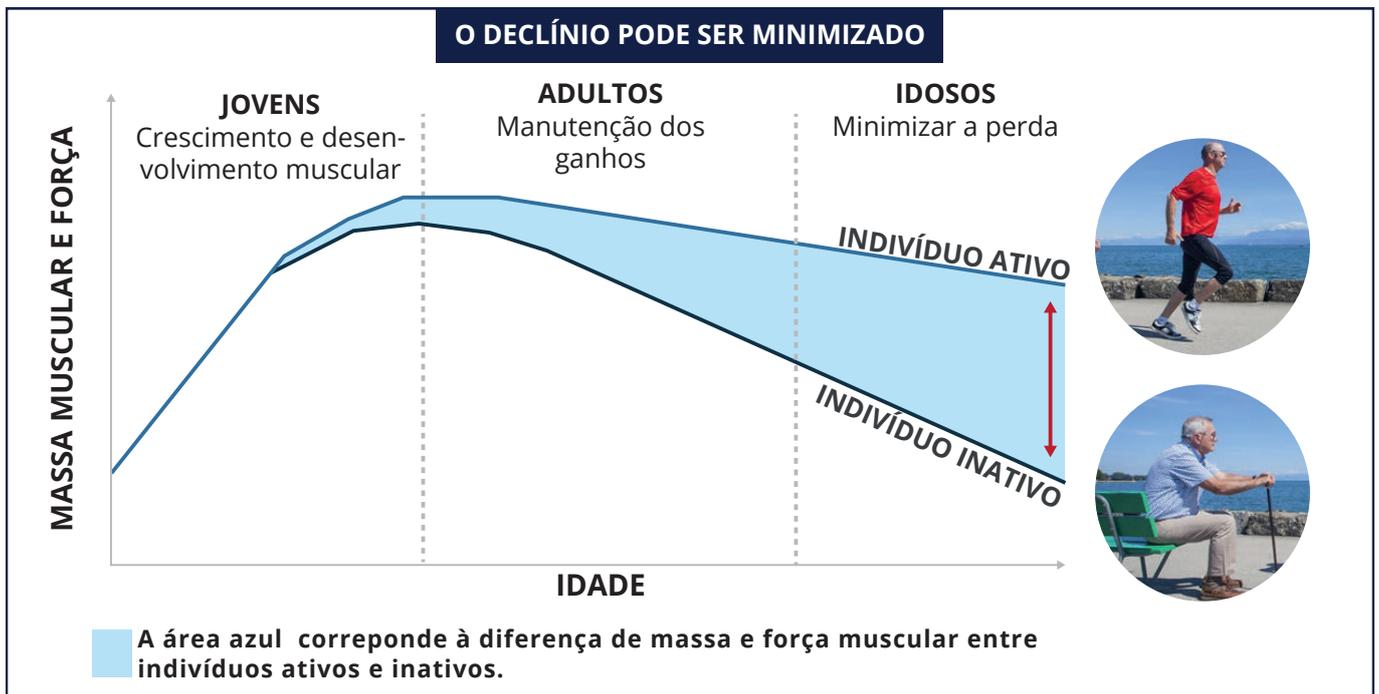
músculo liso. Quando falamos em Sarcopenia, estamos falando de perda dos músculos estriados esqueléticos. Eles se prendem aos ossos e, ao tracioná-los, produzem a movimentação das diversas articulações existentes em nosso corpo.

No entanto, a função dos músculos não se limita em realizar movimentos, eles também geram estabilidade para as articulações, mantendo o corpo mais firme. Por isso, uma musculatura íntegra ajuda a **melhorar dores articulares, como as da osteoartrite ou as dores na coluna**. Além disso, por sua função de estabilização, os músculos também têm **papel fundamental na manutenção do equilíbrio do corpo**.

Quando os músculos estão fortes, somos capazes de desempenhar diversas atividades em nosso cotidiano, com independência. Quando há decadência muscular, começam a surgir dificuldades: para levantar-se da cadeira, subir um lance de escadas, cuidar do jardim, carregar compras, abrir latas e garrafas, fazer tarefas domésticas, abaixar e pegar um objeto que caiu no chão... Ocorre também perda de equilíbrio e fraqueza, especialmente nas pernas (dando a conhecida sensação de "pernas bambas"), o que gera insegurança ao caminhar.

### Qual a causa dessa perda muscular?

O envelhecimento, dentre outras peças que prega ao organismo, não poupa a musculatura, que começa a ser naturalmente substituída por gordura. Nenhum declínio associado à idade é mais dramático e significativo do que o da massa muscular. **Ele começa a partir dos 40 anos e, após a quinta década de vida, perdemos entre 1% e 2% da massa muscular por ano. Aos 80 anos sua massa muscular é cerca de 40% do que era durante a juventude.** Partindo deste raciocínio, quanto mais investirmos em ganho de massa, partiremos de um patamar mais alto quando a perda começar, podendo minimizar este declínio. Observe o gráfico abaixo:



## Como saber se eu tenho Sarcopenia?

Identificar indivíduos com Sarcopenia é uma tarefa importante. Todo idoso deve ser avaliado periodicamente para que se possa detectá-la.

Dentre os diversos métodos de diagnóstico existentes, muitos são inacessíveis para grande parte da população. A densitometria corporal total (DEXA) ou a bioimpedância, que calcula o índice de massa muscular esquelética, são exames diagnósticos excelentes, porém pouco disponíveis, mesmo para pacientes com plano de saúde. Felizmente, é possível fazer o rastreamento da doença através de exames clínicos, sendo que um deles pode ser realizado pela própria pessoa; sendo descrito a seguir:

**Medição da circunferência da panturrilha:** esta medida indica alterações na massa magra. Com uma fita métrica, meça a parte mais proeminente da batata da perna. Idosos com uma medida de 31cm ou abaixo estão em risco para Sarcopenia, pois apresentam perda de massa muscular, merecendo uma avaliação mais aprofundada, com a realização de mais testes por um profissional de saúde especializado.

### O que posso fazer?

Algumas medidas são essenciais na prevenção e contenção da Sarcopenia:

#### Exercício físico

É importante ganhar e manter os músculos para envelhecer bem. **Para postergar ao máximo o definhamento muscular, evidências científicas apontam que o único caminho consistente é o da atividade física.** Os estímulos neuromusculares de práticas como musculação e Pilates, no mínimo três vezes por semana, ajudam a formar e preservar a chamada massa magra.

Caminhadas e outros treinos aeróbicos ajudam, mas não dá pra escapar dos exercícios de força. As contrações provocadas pelos exercícios com carga, elásticos e outros acessórios ou o próprio peso do corpo, geram micro-lesões no músculo, como pequenas rachaduras. As proteínas são então recrutadas para preencher esses espaços, e esse processo de regeneração leva ao aumento da densidade muscular.



## OBSERVE A MUDANÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL À MEDIDA QUE ENVELHECEMOS E OS PREJUÍZOS DA SARCOPENIA

- Aumento do risco de quedas e fraturas;
- Dificuldade para caminhar;
- Aumento de hospitalizações;
- Diminuição da capacidade para realizar as atividades do dia-a-dia;
- Perda da independência;
- Redução da qualidade de vida;
- Osteoporose;
- Diminuição da capacidade respiratória;
- Aumento do risco de morte.

### Alimentação

Com as alterações do paladar e a dificuldade de mastigar e digerir que vêm junto com a idade, as pessoas tendem a diminuir a ingestão de proteína (presente especialmente na carne). Essa mudança de hábito alimentar esta intimamente relacionada ao aparecimento e avanço da Sarcopenia, uma vez que **a proteína é o nutriente-chave na construção do tecido muscular.**

Nas refeições, todos os grupos alimentares devem ser contemplados, mas **a montagem do menu deve levar em conta o protagonismo da proteína.** Ela está presente em leguminosas como feijão, lentilha, grão-de-bico e nas carnes. É nas carnes também que se encontra boa parte dos aminoácidos essenciais, aqueles que o organismo não é capaz de fabricar. Caso da leucina, molécula de alta absorção e de nobre papel na manutenção dos músculos.

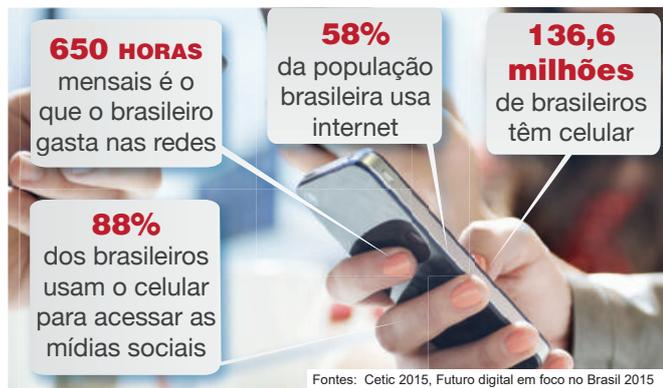
Para montar um cardápio balanceado com a quantidade adequada de proteína é fundamental consultar um nutricionista. Este profissional pode também, quando necessário, prescrever suplementos capazes de, juntamente com a dieta e os exercícios, potencializar o ganho de massa muscular.

A Sarcopenia é uma condição cuja prevalência aumenta com a idade. Essa doença tem múltiplas causas e agravantes, e é responsável por inúmeros desfechos desfavoráveis no idoso e por isso deve ser levada muito a sério. **Mesmo depois de iniciada a derrocada muscular, é possível domar a Sarcopenia. O caminho é adaptar o cardápio, fazer exercícios e repor as carências.** Além disso, abolir o cigarro, moderar no álcool e dormir direito são conselhos bem-vindos. Controlar a Sarcopenia traz efeitos visíveis na saúde geral. Salve os músculos!

# NAVEGUE SEM TRANSFORMAR O LAZER EM DEPENDÊNCIA

A tecnologia está definitivamente presente na vida cotidiana. Seja para consultar informações, conversar com amigos e familiares ou apenas entreter, a internet e os celulares não saem das mãos e mentes das pessoas. Por esse motivo, especialistas alertam: o uso excessivo dessas ferramentas pode viciar. Apesar do distúrbio ainda não constar no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, estudos recentes apontam que as mudanças causadas no cérebro pelo abuso na utilização da web são similares aos efeitos de drogas químicas, como o álcool e a cocaína. A dependência pela tecnologia é comportamental e causa o mesmo desgaste nos neurônios que as drogas.

Daniel Sieberg, um jornalista canadense, foi surpreendido por um tubarão, durante um mergulho nas Bahamas. Entretanto, o que mais lhe causou angústia foi não estar com seu smartphone, para registrar o momento. Após o episódio, Sieberg começou a desconfiar que algo estava errado. Foi então que impôs a si mesmo uma "Dieta digital": desconectou-se, por oito meses, das redes sociais, e criou um Índice de Massa Virtual para avaliar se o uso que as pessoas fazem da internet é saudável ou não. Calcule seu índice ao lado e confira seu resultado.



O Brasil está entre as nações mais conectadas do mundo, onde as pessoas permanecem online mais de 9 horas por dia. Tanto tempo gasto em frente aos dispositivos eletrônicos, com certeza, acarretam na negligência a outras atividades, inclusive aquelas que promovem um estilo de vida saudável. Problemas na coluna, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, ansiedade e depressão, são algumas doenças resultante do vício digital. A importância da internet em nossas vidas é incontestável. Muitos benefícios são garantidos através da conectividade: mais informação, integração, desburocratização e acessibilidade. Mas, sem bom senso, muita gente ainda sofrerá os males do excesso. Afinal, é o internauta quem usa as redes sociais ou são as redes sociais que usam os internautas? A escolha é sua.

### Sinais que o uso da internet tornou-se um problema:

- ➔ Perder a noção do tempo on-line;
- ➔ Aumentar o tempo conectado para ter a mesma satisfação;
- ➔ Conectar-se para livrar-se dos problemas;



## ÍNDICE DE MASSA VIRTUAL

Criado pelo jornalista canadense Daniel Sieber, ele dá uma ideia se você está passando dos limites em relação ao trato com a tecnologia. Responda a cada pergunta com um número e multiplique o resultado pelo valor indicado ao lado de cada resposta. Ao final some todos os valores e, de acordo com a tabela, veja qual a sua classificação.

1. Quantos smartphones você tem? **X 3 =** \_\_
2. De quantas redes sociais você faz parte? **X 4 =** \_\_
3. Quantos laptops você tem? **X 1 =** \_\_
4. Quantos dispositivos tipos tablete você possui? **X 2 =** \_\_
5. Quantos endereços de e-mail você tem? **X 2 =** \_\_
6. Quantos serviços de mensagem de texto e/ou chat você usa? **X 5 =** \_\_
7. De quantos jogos do tipo RPG (jogo de interpretação de personagem você participa? **X 7 =** \_\_
8. Quantos computadores de mesa você tem? **X 1 =** \_\_
9. Quantas câmeras digitais você possui? **X 1 =** \_\_
10. Quantos outros eletrônicos que precisam de carregador você possui? **X 1 =** \_\_
11. Em quantos blogs você escreve ou comenta com frequência? **X 2 =** \_\_

### RESULTADO

#### 24 PONTOS OU MENOS

Você está dentro da média considerada adequada. O uso que você faz da internet e das redes sociais é saudável.

#### DE 25 A 35 PONTOS

Fique atento! Ser mais comedido no uso das ferramentas virtuais pode ajudá-lo a viver melhor.

#### 36 PONTOS OU MAIS

Você precisa de uma dieta virtual. Controlar o uso da internet e das redes sociais vai lhe trazer benefícios.

- ➔ Instabilidade emocional quando o uso da internet é restringido;
- ➔ Isolamento da família e amigos;
- ➔ Distúrbios no sono.