

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IX - Nº 41 - Set | Out | Nov - 2018 do IPLEMG

EDITORIAL

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**
Festa de confraternização
Aplicação de testes

■ **Dica Cultural**

■ **Dica de Saúde**

■ **Depoimento**
José Militão



Saúde e Bem Estar

■ **Dor nas pernas: quais as causas mais comuns?**



Comportamento

■ **O poder da Vontade**



Quando entrar setembro...

Chega setembro e com ele vão se conformando os sentidos primaveris de um tempo multicolorido. Nossos corações se preparam, com respiros de esperança, num biorritmo coletivo que está poeticamente expresso na bela composição de Beto Guedes e Ronaldo Bastos, "Sol de Primavera":

*"Quando entrar setembro
E a boa nova andar nos campos
Quero ver brotar o perdão
Onde a gente plantou
Juntos outra vez..."*

Mas o domingo, ainda segundo dia do mês, nos reservou um contrassenso doloroso. No início da noite surge impactante notícia: o Museu Nacional, pérola incrustada na Quinta da Boa Vista, Rio de Janeiro, arde em chamas. Um incêndio devastador foi consumindo 200 anos de história, com registros de tempos ainda anteriores, à vista de um acervo que remonta a períodos muito aquém do descobrimento e colonização do Brasil.

Neste instante, vozes de diversos matizes se elevam nas ondas das redes sociais, jornais, televisões, enfim, todas as mídias. O sentimento de desamparo, de tristeza e frustração é imenso. É algo espontâneo na perplexidade de qualquer cidadão, não só dos intelectuais e ativistas da cultura nacional. Já se veem acusações e o embate político em torno das iminentes eleições ameaça sequestrar a necessária discussão racional sobre os equipamentos de guarda e afirmação da cultura.

O significado deste acontecimento ultrapassa a perda "espiritual" e material em si mesma. Torna-se metáfora. Em alguma medida, a ocorrência representa os incêndios que têm destruído boa parte das energias de coesão no Brasil. O fato constitui a imagem trágica das angústias diante dos problemas nos campos essenciais do nosso processo civilizador: as necessidades de escolas boas e adequadas para todos, em quaisquer níveis; de atendimento preventivo e restaurativo para a saúde da população; de controle sobre a violência e a criminalidade, organizando redes de proteção para a juventude... E por aí vão os setores em que temos tropeçado. E aí estão os campos a semear.

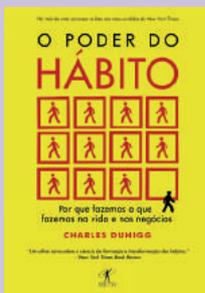
A extinção do Museu Nacional tem perdas materiais irreparáveis. Mas é como disse, em tom de justa emoção, o Diretor da instituição, Professor Alexandre Kellner: "Assim como aquele meteorito (referindo-se ao Meteorito de Bendegó, importante peça que 'sobreviveu' ao fogo), o Museu Nacional vai resistir".

Com palavras de Kellner voltamos às esperanças de Sol de Primavera, a música, a poesia. Resistir, então, quer dizer a fecundação de novos campos, campos que irão fincar bases para que o país reconstrua mecanismos de fortalecimento de sua identidade social, política e econômica. Desta forma, num ímpeto de otimismo, vale nos energizarmos para a primavera que chega e voltar à canção:

*"Já choramos muito
Muitos se perderam no caminho
Mesmo assim não custa inventar
Uma nova canção
Que venha nos trazer
Sol de primavera
Abra as janelas do meu peito
A lição sabemos de cor
Só nos resta aprender".*

DICA CULTURAL

Livro: O poder do hábito



Como pequenas mudanças de hábitos ajudaram a Howard Schultz, diretor executivo da Starbucks; Michael Phelps, dono de mais de 20 medalhas olímpicas e Martin Luther King Jr., principal nome na história das lutas por direitos civis, a atingirem seus objetivos?

Esta é a proposta apresentada pelo repórter do New York Times, Charles Duhigg, em seu livro "O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios".

Baseado na leitura de centenas de artigos acadêmicos, entrevistas com mais de 300 cientistas e executivos e pesquisas realizadas em empresas, Duhigg, revela um argumento animador: a chave para se ter sucesso em todas as áreas da vida é entender como o hábitos funcionam.

Esta obra é um ótimo ponto de partida para quem deseja exercitar-se regularmente, perder peso, educar bem os filhos, se tornar uma pessoa mais produtiva, criar empresas revolucionárias. Vale a pena conferir!

ACONTECE NO IPLEMG

Festa anual de confraternização

Convidamos os nossos segurados e pensionistas para a **FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO DO IPLEMG**, a realizar-se dia 13 de dezembro, a partir das 20h, na Casa Bernardi, rua Conde de Linhares, 308 - Cidade Jardim, Belo Horizonte - MG.



Na festa teremos a comemoração dos 10 anos do Programa Sol na Janela, bingo, sorteio de presentes, música ao vivo, entre outras atrações. Esperamos que o prezado associado e família nos honrem com sua presença, indispensável para o brilho das festividades.

Teremos manobrista no local.

Favor confirmar presença até dia 07 de dezembro, pelo telefone 3291-1944, com Tatiane ou Denise.

Aplicação de Testes



Dando continuidade à aplicação anual de testes, o **Programa Sol na Janela** realizará nos dias 10, 11 e 12 de dezembro, na sede do IPLEMG, avaliações de:

- ✓ ATENÇÃO
- ✓ MEMÓRIA
- ✓ CAPACIDADE FUNCIONAL
- ✓ APTIDÃO FÍSICA

O objetivo desta ação é identificar o estado de saúde geral de nossos segurados, o que permite indicar orientações individuais, de acordo com o perfil de cada um. Também é possível acompanhar a evolução dos resultados ao longo dos anos, já que os testes são realizados anualmente.

Agende seu horário através do telefone (31) 3291-1944 e veja como anda sua saúde!

COMUNIQUE-SE COM A GENTE

É possível entrar em contato com o IPLEMG e com o Programa Sol na Janela por meio de diversos canais.

Escolha ao lado o mais fácil para você. Será um prazer atendê-lo.

-  **TELEFONE**
(31) 3291-1944
-  **WHATSAPP SOL NA JANELA**
(31) 98652-2459
-  **E-MAIL**
redacao@iplemg.mg.gov.br
solnajanela@iplemg.mg.gov.br
-  **SITE**
www.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

Dalmo Roberto Ribeiro Silva
Dilzon Luiz de Melo
Nelson José Lombardi

Superintendente Geral
João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Editora Chefe
Leticia Pizzato

Redação e Revisão
Adriana Carneiro, Carolina Rocha,
Izabela Azevedo, Leticia Pizzato e
Nilo Demetrio

Colaboradora desta edição
Maria Vera Fagundes Barreto

Projeto Gráfico e Diagramação
Nilo Demetrio

Impressão
Gráfica Silveira | 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Posso tomar água com gás?



Não foram encontradas evidências convincentes, em estudos científicos atuais, de que a água com gás faça mal à saúde. A água com gás **simples, sem aditivos**, pode ser consumida como uma alternativa saudável.

BENEFÍCIOS:

- ✓ Auxilia na hidratação;
- ✓ Auxilia na digestão;
- ✓ É uma boa opção em substituição ao refrigerante ou suco industrializado;
- ✓ A água com gás pode ser consumida por gestantes (auxilia na melhoria do paladar e na digestão dos alimentos);
- ✓ Não provoca celulite;
- ✓ Não causa erosão dos dentes e nem redução do cálcio dos ossos;
- ✓ Não prejudica a função renal.

ATENÇÃO:

✓ Evitar marcas de produtos como por exemplo, água tônica, soda e H2OH, pois não são consideradas água. Esses produtos são artificiais, ricos em açúcar ou adoçante artificial, excesso de sódio e outros conservantes.

Dica: a água com gás pode ser saborizada com rodela de frutas (limão, laranja, morango), hortelã, canela em pau, entre outras opções.

Izabela Azevedo – Nutricionista
Programa Sol na Janela - IPLEMG – CRN 2553

DEPOIMENTO

Confira o que José Militão nos conta sobre sua história.

Conte-nos, resumidamente, sua trajetória de vida.

Nasci em Ibiraci, sudeste de Minas, filho de funcionário público e mãe do lar. Aos 12 anos vim para Belo Horizonte, na casa de tios, onde morei até 1965. Aos 21 anos prestei concurso para Agente Fiscal da Secretaria da Fazenda, onde fiz carreira e construí minha vida. Aos 28 anos fui nomeado Delegado Fiscal em Itajubá de onde participei da reformulação da Secretaria da Fazenda, centralizando o pagamento de pessoal que era feito pelas Coletorias Estaduais, criando o pagamento de tributos através da rede bancária. Em 1972, fui nomeado Superintendente da Fazenda em Uberlândia. Em 1981 fui eleito para presidir a Associação dos Funcionários Fiscais de Minas Gerais. Em 1983, fui nomeado Diretor da Receita Estadual, cargo mais alto da carreira, onde começamos a informatizar o fisco, modernizar e valorizar a carreira, trazendo os aposentados para o mesmo salário do pessoal em atividade. Aposentei em 1994, quando ocupava o cargo de Deputado Estadual. Me orgulho de ter realizado bons trabalhos por todos os lugares onde passei.

Como foi sua evolução na política?

Em 1986, a classe fiscal mineira lançou-me candidato a Deputado Estadual. No começo fiquei bastante relutante, pela falta de estrutura e principalmente pela falta de dinheiro. Era filiado ao PMDB, mas devido ao grande número de candidatos e por não possuir nenhum delegado partidário, abriguei-me no PFL. Fiquei na segunda suplência por falta de 117 votos (havendo dúvidas sobre a veracidade da apuração dos votos, em cédulas na época). Em janeiro de 1989 assumi o mandato renovando-o por duas vezes e, em 1998 me elegi Deputado Federal sendo reeleito em 2002.

Sua formação em Direito teve alguma influência na sua escolha para disputar a eleição?



O Direito foi escolhido por ser o mais próximo de minha atividade. A Legislação Tributária é tão complexa que não podemos ser um clínico geral. Temos que nos dedicar a uma atividade específica dentro de cada tributo. Minha vida profissional na área tributária me possibilitou realizar um bom trabalho e entendo minha sugestão para disputar a eleição como um reconhecimento de minha competência e bom relacionamento que tive com meus colegas de trabalho até então.

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

Aposentado como Deputado, fui fazer aquilo que sabia. Montei um escritório de advocacia ligado ao ICMS. Nunca fui apegado a cargos. Portanto, a aposentadoria, que ainda não aconteceu na prática, decorreu naturalmente.

O que é qualidade de vida para você?

Qualidade de vida é ter uma vida sem muito percalço. Exercício para manter músculos e cérebro em atividade. Poder me locomover, dirigir, viajar. Enfim, seu corpo não ser obstáculo para você mesmo. Admiro o IPLEMG incentivar seus associados a ter uma vida mais saudável através do Programa Sol na Janela. Eu só não o frequento por que tenho minha academia onde vou há 11 anos, às 5:30h da manhã.

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

IPLEMG: exemplo de organização;

POLÍTICA: parte de nosso dia a dia;

AMIZADE: felicidade de sempre reencontrá-la e conviver;

FAMÍLIA: inspiração para a vida;

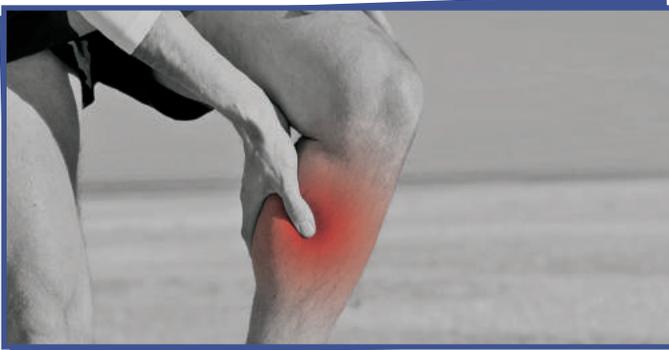
FRASE: ninguém é perfeito.

DOR NAS PERNAS: QUAIS AS CAUSAS MAIS COMUNS?

Por: **Carolina Rocha** - Fisioterapeuta
Programa Sol na Janela - IPLEMG

A dor nas pernas é um incômodo comum na vida de muitas pessoas e pode ser consequência de diversos fatores. Sendo assim, é preciso observar o local exato e as características da dor, para que ela seja propriamente identificada. Por existirem possibilidades variadas, elencamos **as quatro causas mais prováveis e mais comuns para dor nas pernas**, sem descartar a recomendação de que um diagnóstico preciso deve ser realizado por um profissional da saúde. Atente-se ao fato de que, para todos os exemplos que serão apresentados a seguir, a fisioterapia e a prática regular de atividade física são a chave do tratamento e/ou prevenção.

Má circulação



Problemas circulatórios podem provocar dor nas pernas, veja abaixo os mais comuns.

Flebite: inflamação na parede das veias, que ficam parcialmente obstruídas e endurecidas. Esta condição inflamatória é muito comum nas pernas. Os sintomas são dor, vermelhidão, inchaço, dormência e aumento da temperatura da pele na perna afetada.

Aterosclerose: estreitamento e endurecimento das artérias devido ao acúmulo de gordura, o que causa obstrução do fluxo sanguíneo. Sua relação com a dor nas pernas se dá quando este acúmulo acontece em artérias dos membros inferiores. Se os tecidos da perna não recebem irrigação suficiente, isso pode resultar em dor, particularmente nas panturrilhas.

Trombose Venosa Profunda: ocorre quando há formação de coágulo nas veias profundas, dificultando ou bloqueando a passagem de sangue. As veias mais acometidas são as dos membros inferiores (cerca de 90% dos casos). Geralmente se dá após longos períodos de repouso na cama, causando dor, mais frequentemente na panturrilha, inchaço, câibras e dificuldade para movimentar os pés. Essa condição é muito grave e, em caso de suspeita, deve-se ir imediatamente ao hospital.

Insuficiência Venosa Crônica: dificuldade no retorno venoso nas pernas. Nesses casos, a pessoa sente as pernas cansadas e pesadas, os pés e os tornozelos ficam inchados e geralmente

são observadas varizes (veias torcidas e dilatadas, que aparecem principalmente nas pernas e nos pés). Pode haver coceira, aumento da temperatura da pele, formigamento, feridas e manchas vermelhas nas pernas. Há também dor nas pernas mais ao final do dia, podendo surgir em repouso. Para aliviar essas dores, o indicado é deitar de barriga para cima com as pernas elevadas, para melhorar a circulação, auxiliando o retorno do sangue para o coração. Pode ser indicado também o uso de meias de compressão elástica para o estímulo da corrente sanguínea.

Doença Arterial Periférica: redução no fluxo de sangue para os membros inferiores quando há estreitamento dos vasos sanguíneos arteriais. Causa dor nas pernas ao caminhar, diminuição da sensibilidade nas pernas e nos pés, além de feridas que demoram para cicatrizar. Aqui, ao contrário da insuficiência venosa, há diminuição da temperatura da pele, pela redução do fluxo sanguíneo. Outro sintoma são as unhas dos pés arroxeadas, também em consequência do baixo aporte de sangue.

Existe um segmento da fisioterapia focado em prevenir e reabilitar doenças do sistema vascular. É a fisioterapia vascular, com exercícios direcionados para melhora da circulação, como o fortalecimento da panturrilha e exercícios aeróbicos. Além disso, tabagismo, obesidade, sobrepeso e sedentarismo são fatores altamente associados à ocorrência de problemas circulatórios. Assim sendo, praticar exercícios físicos e parar de fumar é fundamental na prevenção destas doenças.

Origem muscular



A dor muscular nas pernas, em sua maioria, ocorre devido ao uso excessivo ou a lesões menores e o seu desconforto geralmente desaparece em pouco tempo. Quando isso não acontece, pode ser o caso de alguma lesão mais importante:

Estiramento, Distensão e Ruptura: o estiramento e a distensão muscular acontecem quando o músculo se estica demais, devido ao esforço excessivo para realizar determinada atividade. Entretanto, no estiramento a lesão ocorre nas fibras localizadas no meio do músculo; na distensão a lesão ocorre na extremidade do

músculo, no tendão ou na junção entre ele e o músculo, próximo da articulação. Fala-se em ruptura quando o grau de estiramento ou distensão é tão alto que há um rompimento total do músculo ou do tendão. Esses tipos de lesão ocorrem com mais frequência na parte interna, anterior e posterior das coxas e nas panturrilhas. Os sintomas incluem dor, inchaço, espasmos musculares e capacidade limitada de mover o músculo.

Tendinopatias: lesão de sobrecarga ou por esforço repetitivo, que afeta um ou mais tendões, gerando inflamação e dor. Os tendões são estruturas anatômicas que unem os músculos aos ossos, dando movimento aos mesmos. Nas pernas, as mais comuns são as tendinopatias no calcanhar (tendão do calcâneo) e joelho (tendão do músculo quadríceps femoral).

As dores na perna de origem muscular são amplamente reabilitadas com tratamento fisioterapêutico, que vai desde o controle da dor e da inflamação até a recuperação das estruturas lesionadas, por meio de exercícios.

Problemas na coluna



A coluna é formada por vértebras e, entre elas, os discos intervertebrais, cuja função é evitar o atrito e amortecer o impacto. No interior desta estrutura corre a medula espinhal, que dá origem a 31 pares de nervos que saem da coluna em direção a todas as partes do corpo. Os nervos que emergem da região lombar e sacral (na extremidade inferior da coluna) são responsáveis pela condução de impulsos nervosos para as pernas. Por isso, alterações na coluna que provoquem alguma compressão destes nervos podem resultar em dor na perna.

São consideradas causas importantes para a compressão nervosa e surgimento de processo doloroso: hérnia de disco, traumas, tumores, desgastes e deslizamentos das vértebras. Uma das compressões mais popularmente conhecidas e mais prevalentes é a do nervo ciático. Estatísticas da Organização Mundial de Saúde indicam que 70% da população mundial é atingida por dor ciática pelo menos uma vez na vida.

Dor ciática: dor que irradia ao longo do caminho do nervo ciático, que se ramifica da parte inferior das costas através dos quadris e nádegas e para baixo em cada perna. Então, pode ocorrer dor nas costas, nádegas ou quadril, dormência na perna

ou formigamento, dormência no pé ou sensação de queimação.

Uma particularidade da dor ciática é que ela também pode ocorrer sem que haja qualquer comprometimento da coluna. Isso porque, em algumas pessoas o trajeto do nervo passa por um músculo na região glútea, chamado piriforme. Se este músculo tiver um espasmo, ele pode comprimir o nervo ciático, na chamada Síndrome do Piriforme.

Fisioterapia, perda de peso, reeducação postural e prática de atividade física são medidas fundamentais não só para promover a descompressão nervosa, como também para prevenir as crises.

Problemas articulares



Uma das principais causas de dor nas pernas associada às articulações (quadris, joelhos, tornozelos e dedos do pé) é a osteoartrite, chamada popularmente de artrose.

Artrose: com o passar dos anos, a cartilagem nas extremidades dos ossos se desgasta e há diminuição do espaço articular, sendo comum em pessoas de idade mais avançada. O desgaste da cartilagem ocorre gradualmente e piora ao longo do tempo. O sintoma mais comum é a dor nas articulações (quadris, joelhos, tornozelos e dedos do pé, no caso dos membros inferiores). Podem ocorrer também crepitações, inchaço, rigidez ou sensibilidade nas articulações. Também é comum que a artrose em membros inferiores prejudique a caminhada, provocando claudicação (andar mancando). A fisioterapia envolve medidas analgésicas (gelo, ultrassom, laser), fortalecimento muscular e movimentação da articulação afetada. O movimento aumenta a produção de líquido sinovial, responsável por lubrificar e nutrir a cartilagem articular, impedindo que a artrose avance.

Você sente alguma dor na perna? Com tantas informações, já dá pra ter uma ideia do que pode ser a causa, não é mesmo? Mas lembre-se, para um diagnóstico e tratamento adequados é indispensável procurar um profissional da saúde. E para quem felizmente não sofre com este incômodo, vale a dica de praticar atividades físicas para ajudar a manter a ameaça da dor nas pernas bem longe!

O PODER DA VONTADE

Por: **Leticia Pizzato** - Coordenadora
Programa Sol na Janela - IPLEMG



Cada pessoa tem um jeito particular. Não é à toa que a palavra indivíduo vem do latim, *individuus*, que significa indivisível, que não pode ser dividido. Somos únicos e esta característica peculiar se inicia com nossa concepção, através das nossas características hereditárias e genéticas, passa pela convivência com as pessoas, pela educação e estímulos que tivemos, pela nossa cultura e por fim através das nossas vivências. Estamos em constante aprendizado na “escola da vida”. Este aprendizado se amplia à medida que envelhecemos: nosso primeiro emprego, decisão de casar, ter ou não filhos, nossas amizades, vivências de dores, doenças e perdas, o momento da aposentadoria. Enfim, sempre haverá circunstâncias na vida que nos obrigarão a agir de uma maneira diferente daquela que estávamos habituados, e neste momento, precisamos nos adaptar. Isto não deveria ser problema para nós, pois não há no planeta espécie mais adaptável do que a espécie humana. No entanto, se adaptar às adversidades cotidianas não é tão simples assim. Mudar planos, atitudes e condutas exigem persistência e determinação. O desfecho de nossa vida, pessoal ou profissional, pode mudar substancialmente dependendo da nossa motivação e nossa vontade, que é definida por uma “força interior que impulsiona o indivíduo a realizar algo, a atingir seus fins ou desejos; ânimo, determinação, firmeza”. Em contrapartida à vontade está o desânimo, a impotência que pode nos pegar de surpresa. Um estudo, feito pelo Institute of Economics Affairs (IEA) em 2013, comprova os riscos de deixar de trabalhar para a saúde mental. Segundo ele, a aposentadoria pode elevar em 40% as chances de desenvolver depressão. A sensação de impotência, quando prolongada, traz repercussões negativas para a função imunológica, que é o mecanismo de defesa do organismo contra várias doenças. Seu abatimento repercute em cada célula do corpo. Comparando nosso organismo a um exército, a mente é o general e as células os soldados. Se o comandante enfraquece, toda a tropa também se abate, daí a importância do pensamento positivo. Um estudo da Universidade de Harvard analisou dados de 70 mil mulheres durante dez anos para buscar associações entre atitude positiva e risco de morte por diversas doenças graves. Os pesquisadores descobriram que as mulheres otimistas tinham quase 30% menos chances de morrer, durante um período de oito anos, por qualquer uma das doenças analisadas na pesquisa em comparação com as menos otimistas. Já temos dados científicos sobre o pensamento positivo e esta é uma ótima forma de começar a exercitar nosso ânimo. A vontade é dirigida pelo nosso pensamento, nossos propósitos e interesses. Uma característica interessante da vontade é que ela não é fixa. Ela tem um traço plástico, ou melhor dizendo, ela pode ser moldada e cultivada. Nossa força de vontade cresce à medida que definimos nossa filosofia de vida, aprendemos a dar a volta por cima depois de rejeições e decepções. É de vital importância aprender a ir em frente mesmo em face de dificuldades, mesmo quando temos dúvidas. Em vários momentos, de forma drástica ou suave, nós fracassamos. Se nos prostrarmos, a vontade perde; se nos erguermos, ela triunfa. Você pode aprender a descobrir, desenvolver e aprofundar seus interesses. Você pode cultivar um senso de propósito e significado. Quanto mais exercitamos nossa força de vontade, mais fácil fica até chegarmos ao nosso objetivo.



Nossa capacidade de perseverança é desenvolvida ao longo dos anos e, nesta empreitada, o esforço é a palavra da ordem contando em dobro no processo de ampliar a sua vontade. Há dentro de você uma força grandiosa, capaz de lhe impulsionar para a superação de quaisquer desafios. Não deixe essa força estagnada, reative a sua vontade!