

JANELA DO IPLEMG

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais

JUN | JUL | AGO - 2019

ANO X

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 44

ESPAÇO DO SEGURADO

■ Dica Cultural

■ Acontece no IPLEMG

- Aplicação de testes: você está vivendo com qualidade?
- Curso rápido de internet

■ Janela Digital

■ Depoimento

Layza Swerts de Oliveira



SAÚDE E BEM ESTAR

- Fibromialgia: Como você pode se cuidar?



■ Dica de Saúde

COMPORTEAMENTO

- Sempre é tempo de tocar o coração das pessoas!



EDITORIAL

As pessoas estão vivendo mais, disso não há dúvidas. Mas qual o papel do indivíduo na sua longevidade?

O prolongamento da vida humana tem relação direta com o desenvolvimento da medicina, com a evolução dos medicamentos, melhores condições de saneamento básico e com a produção e distribuição qualificada de alimentos.

O Brasil é hoje um dos países que mais rapidamente envelhecem no mundo. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida dos brasileiros está cada vez maior. Enquanto em 1940 era de pouco mais de 40 anos, hoje ultrapassa 75 anos e deverá superar 81 anos em 2050. Hoje, temos 54 milhões de brasileiros com mais de 50 anos, ou seja, um quarto da população. É o equivalente a uma Espanha inteira.

Não à toa começam a surgir diversos vocabulários relacionados ao tema longevidade. O último que li foi em uma pesquisa que utilizou o termo "longeratividade" que alia a longevidade à atividade.

A pesquisa "Longeratividade", realizada pelo Instituto Locomotiva, aponta que essa expectativa de vida também faz parte do sentimento da população: sete em cada dez entrevistados acreditam que viverão até os 80 anos ou mais. Entre os acima de 50 anos (os 50+), apenas 10% se consideram velhos. No aspecto saúde e bem-estar, para os 50+ ter uma alimentação saudável, fazer exames preventivos e evitar o estresse são fatores que contribuem para uma vida longa e de qualidade. A grande maioria tem a percepção de gastar demais com a própria saúde.

No entanto, "Longeratividade" vai além de atividades físicas e cotidianas. Ela atinge a sociabilidade, ou seja, relações que cultivamos ao longo da vida. Segundo estudo realizado pela Association Of Mature American Citizens, a vida longa depende em 25% dos genes e em 75% do estilo de vida, ou seja, os hábitos de vida que você escolheu adotar, a forma como você age e reage aos estímulos que recebe diariamente e à sua forma de conviver com o outro.

Para dar sentido a longevidade na vida de cada um, convido que o leitor faça uma visita a você mesmo daqui a 5 anos e reflita: Como você se enxerga? Como você gostaria de estar? Agora responda: O que você está fazendo para que isto aconteça?

Haja em direção ao que você vislumbrou nas perguntas acima. Busque o que é essencial dentro de você. "Essência é aquilo que é o mais básico, a mais importante característica de um ser ou de algo". Retire de sua vida tudo que não faz parte da sua essência e caminhe rumo a como você gostaria de estar.

DICA CULTURAL



Série: O Mecanismo

O Mecanismo é uma série brasileira, original Netflix, escrita e dirigida por José Padilha (Tropa de Elite), livremente inspirada nos fatos da Operação Lava Jato. A trama gira em torno de Marco Ruffo, um delegado da Polícia Federal e sua aprendiz, Verena Cardoni. Eles descobrem o maior esquema de desvio e lavagem de dinheiro da história do Brasil e suas vidas mudam completamente.

Em sua nova temporada, os acontecimentos se passam em 2014, após as eleições presidenciais, quando a força-tarefa, agora liderada por Verena, prendeu 12 dos 13 maiores empreiteiros do Brasil e está em busca do último, Ricardo Brecht. Para assistir aos episódios é necessário ser assinante do serviço de streaming Netflix e ter um dispositivo compatível com a plataforma.

ACONTECE NO IPLEMG

APLICAÇÃO DE TESTES

VOCÊ ESTÁ VIVENDO COM QUALIDADE?

Pelo quarto ano consecutivo, o Programa Sol na Janela - IPLEMG realizará testes para ver como está sua Qualidade de Vida. Realizar os testes anualmente permite que você acompanhe a evolução de seus resultados, participe!

Todos os testes têm duração de 60 minutos e avaliam:

RISCO DE QUEDAS

QUALIDADE DE VIDA

DEPRESSÃO

Agende seu horário!

05, 06 e 07 de agosto de 2019

Local: Sede IPLEMG.

Agendamento:

(31) 3291-1944 ou pelo WhatsApp **(31) 9 8652-2459**.

CURSO RÁPIDO DE INTERNET

Aprenda a utilizar sites de buscas em diversos dispositivos eletrônicos.

INÍCIO: 08 DE AGOSTO DE 2019

Vagas Limitadas! Garanta a sua!

Inscrições:
(31) 3291-1944 | (31) 98652-2459

JANELA DIGITAL

VAGA, MAS INSTIGANTE

Há 30 anos, o cientista da computação, Tim Berners-Lee, recebeu essa resposta por propor a organização do ambiente digital de onde trabalhava. Ninguém esperava que esse projeto se transformaria na Web como conhecemos hoje.

Acessar conteúdos online requer algumas ferramentas: Protocolos, Navegadores de Internet e Sites (conjunto de páginas online).

Todas essas ferramentas foram criadas por Berners-Lee. Em 1989, ele desenvolveu o protocolo chamado World Wide Web ou apenas 'www', que permitiu a comunicação entre os computadores em escala mundial. Depois, criou o primeiro navegador, o WorldWideWeb.exe. Por fim, escreveu a linguagem de programação, o HTML, que serve como base para todos os sites online no mundo até hoje.

Os trinta anos da Web, celebrados em 2019, comemora as inovações que transformaram a forma que milhões de pessoas se comunicam.

Aprenda mais sobre a Web no **Curso Rápido de Internet** do Programa Sol na Janela - IPLEMG.

Nilo Demetrio – Professor de Tecnologias Programa Sol na Janela - IPLEMG

EXPEDIENTE

- Presidente**
Gerardo Renault
- Vice Presidente**
Adalclever Ribeiro Lopes
- Diretor Financeiro**
Mauro Lobo Martins Junior
- Vice Diretor Financeiro**
Sebastião Costa da Silva

Conselho Deliberativo

- Presidente nato**
Deputado Agostinho Patrus Filho
- Alencar Magalhães da Silveira Jr.
- Antônio Carlos Arantes
- Antônio Júlio de Faria
- Arlen de Paula Santiago Filho
- Emílio Eddstone Duarte Gallo
- Fábio Lúcio Rodrigues Avelar
- Luiz Sávio de Souza Cruz
- Luiz Tadeu Martins Leite
- Maria Emília Mitre Haddad
- Maria Tereza Lara

Conselho Fiscal

- Elbe Figueiredo Brandão Santiago
- Márcio Luiz da Silva Cunha
- 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
- Projeto Gráfico e Diagramação**
Nilo Demetrio
- Impressão**
Gráfica Silveira | 400 exemplares

DEPOIMENTO



A entrevistada desta edição é nossa pensionista Layza Swerts de Oliveira que reside no interior de Minas, na cidade de Machado. Confira!

Como você contaria a sua história?

Minha história é simples: éramos cinco irmãos. Sou a quarta, porém hoje a única sobrevivente. Infância feliz brincando na chuva; de pique de esconder em todas as casas da rua. Adolescência sob os olhos de três irmãos ciumentos; formação em colégio de freiras; professora primária em escola pública, que deixei para me casar. Marido médico, e mais tarde político também. Permaneci nos bastidores, acompanhando seus passos e conduzindo os filhos. As horas passavam rapidamente! Com sacrifícios e renúncias nossas, os seis filhos estão formados e nos brindam com onze netos e quatro bisnetos. Tenho a história renovada e em cores com o nascimento de cada um. Ficamos em Belo Horizonte por doze anos, onde deixamos bons amigos.

Fale para nós alguém que você admire muito.

Admiro muitas pessoas; minha mãe dinâmica; meu pai batalhador; minha sogra discreta e em especial meu marido, Jorge Eduardo Vieira de Oliveira. Como médico, trazendo vidas ao mundo, aliviando dores, consolando perdas, realizando sonhos. Como político, idealizando desenvolvimento, abrindo caminhos, transformando ambientes. A vida ao seu lado foi um aprendizado constante de amor e doação.

Como lidar com as mudanças após os 80 anos?

Aos oitenta e três anos, percebo que a vida está mais simples. Nada é tão importante. Deixo de julgar, abro mão das certezas e as necessidades diminuem. Mobilidade reduzida, audição precária são alterações irreversíveis. Aceito-as com tranquilidade. A cada ano elas aumentam e, se muito lamentadas, crescem.

Você gostaria de nos contar um caso curioso da sua vida?

Caso curioso... Manobra do Destino!

No baile de dezembro, oferecido pela sociedade dos formandos, em todos os graus notei um distinto rapaz de terno branco. Era o orador da turma e eu, apenas concluindo o fundamental. Encantou-me. Por sorte, no decorrer das apresentações, caiu-me como par para a valsa do Imperador. Pois dançamos valsas e valsas e outros ritmos por 56 anos!

Gostaria de compartilhar com a gente uma etapa difícil que enfrentou e como superou?

Período da viuvez de uma filha e debilidade da saúde do meu marido, Jorge. Ver seu afinamento, o cansaço que o coração comprometido lhe trouxe e ele descrevendo o que iria acontecer. Seus irmãos e nossos filhos me deram alento precioso. A coragem e a segurança que tive naqueles momentos, surgiram deste apoio.

Na sua opinião, como o IPLEMG, através do Programa Sol na Janela, atinge seus beneficiários?

Através de seus canais de comunicação o IPLEMG desperta interesse, atrai leitores com textos atraentes, cativa-os com convites irrecusáveis.

Você cuida da sua saúde? O que você faz para se manter ativa e saudável?

Constante e plenamente. Exames periódicos, fisioterapia duas vezes por semana, alimentação adequada e vigiada!

Bate bola. Dê respostas curtas (poucas palavras) às palavras abaixo. Ok!

FAMÍLIA: eixo da vida;

VIRTUDE: Amor pela vida;

SAUDADE: Dos que partiram;

HOBBY: Costuras;

LIVRO: "Reis Malditos" - Maurice Druon;

IPLEMG: Grande incentivador: saúde/lazer.

Gostaria de deixar uma mensagem aos nossos leitores?

"O que vale na vida não é o ponto de partida, e sim a caminhada."

FIBROMIALGIA: COMO VOCÊ PODE SE CUIDAR?

Carolina Rocha - Fisioterapeuta
Programa Sol na Janela - IPEM

A Fibromialgia é uma doença caracterizada por dor e fraqueza muscular em todo o corpo durante longos períodos. Junto com a dor, ocorrem também fadiga e alterações no sono, na memória e no humor. A Fibromialgia é bastante frequente, **no Brasil está presente em cerca de 2% a 3% das pessoas e acomete mais mulheres do que homens.** Veja no infográfico.

A Fibromialgia pode aparecer após o indivíduo experimentar algum evento grave, como um trauma físico, psicológico ou mesmo uma infecção mais séria. Entretanto, ainda não foi possível definir qual sua causa exata. Estudos mostram que o cérebro dos pacientes que sofrem desta condição interpreta de forma exagerada os estímulos dolorosos, tornando-os mais sensíveis à dor. Por ser uma doença na qual não existe lesão dos tecidos (não há por exemplo uma inflamação ou degeneração), algumas pessoas, até mesmo profissionais de saúde, chegam a ter dúvidas se os sintomas são reais e a dor pode até ser chamada de “imaginada” ou “psicológica”,

mas isso não é verdade. Hoje, com técnicas de pesquisa que permitem ver o cérebro funcionando em tempo real, descobriu-se que pacientes com Fibromialgia realmente sentem a dor que dizem sentir.

O principal sintoma da Fibromialgia é a dor generalizada, percebida especialmente nos músculos. O cansaço também é uma queixa frequente, o paciente até dorme um bom número de horas, mas acorda cansado. Também pode ocorrer insônia e sensação de pernas inquietas antes e durante o sono. Sendo a Fibromialgia uma doença em que as sensações estão amplificadas, são comuns as queixas como dor abdominal, queimação e formigamento pelo corpo, problemas para urinar e dor de cabeça. Como outros pacientes que sofrem de dor crônica, existem também as queixas de falta de memória e dificuldades na concentração.

Tanto a ansiedade quanto a depressão influenciam negativamente a Fibromialgia. **Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a depressão está presente em até 50% dos pacientes fibromiálgicos.** E isso se torna um círculo vicioso: a depressão alimenta a fibromialgia e vice-versa; de forma que ambas devem ser adequadamente tratadas.

SAIBA MAIS SOBRE A FIBROMIALGIA

PONTOS DOLORIDOS

Até os anos 1990, usava-se um mapa com 18 pontos dolorosos distribuídos pelo corpo para diagnosticar a fibromialgia. Hoje em dia eles ainda ajudam, sendo os locais de dor mais citados pelos pacientes, mas não são definitivos para o diagnóstico. É necessário haver também um conjunto de outros sintomas que englobam cansaço extremo, alteração do sono, da concentração e problemas de memória.

DADOS NO BRASIL

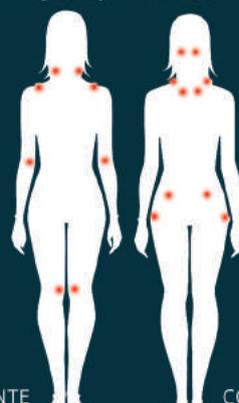
3%

No Brasil um contingente de aproximadamente **5 MILHÕES** de pessoas sofrem com a doença.

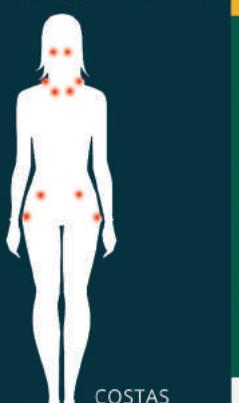
PREDOMINÂNCIA FEMININA



Existem **DEZ VEZES MAIS MULHERES** atingidas que homens. Segundo o National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, entre 80% e 90% das pessoas com fibromialgia são mulheres.



FRENTE



COSTAS



FONTE: Sociedade Brasileira de Reumatologia

O diagnóstico da Fibromialgia é essencialmente clínico. Ao exame, o médico pode observar uma grande sensibilidade em pontos específicos dos músculos. Estes pontos são conhecidos como pontos dolorosos e são mostrados no infográfico ao lado. A presença dos pontos por si só, não define o diagnóstico, mas tem seu valor, juntamente com a identificação de outros sintomas já citados (cansaço, alterações de sono, concentração e memória). Ainda na consulta podem ser utilizados questionários que ajudam tanto no diagnóstico quanto no acompanhamento dos pacientes. Não existem exames para Fibromialgia, seu médico pode pedir exames para excluir doenças que se apresentam de forma semelhante à ela ou ainda para detectar outros problemas que podem ocorrer junto e influenciar na sua evolução.

Fibromialgia e atividade física

Além dos muitos benefícios à saúde, a atividade física é reconhecidamente um método não medicamentoso de grande impacto na melhora da dor, do humor e da qualidade de vida dos pacientes com Fibromialgia. Constitui-se, assim, uma intervenção fundamental, aliada às medidas medicamentosas, para o tratamento da Fibromialgia. Os exercícios físicos são seguros. Antes de iniciá-los, no entanto, é importante realizar uma avaliação funcional e de riscos potenciais inerentes aos sistemas cardiovascular, respiratório e locomotor, bem como dos medicamentos em uso. A atividade física deve, portanto, ser individualizada e acompanhada por profissional especializado na área. Os exercícios aeróbicos no solo (caminhadas) ou na piscina (hidroginástica) são os mais bem estudados e de valor definido como determinantes da melhora de vários parâmetros clínicos da fibromialgia (dor, distúrbios do sono, fadiga, depressão e ansiedade). Os exercícios de fortalecimento e de alongamento também têm seu valor cada vez mais reconhecido e podem ser prescritos como forma segura e eficaz para o tratamento. A atividade física deve ser sempre iniciada de forma gradual, com incrementos progressivos ao longo do programa. O ideal é que seja realizada de três a cinco vezes por semana, durante 30 a 60 minutos. Por último, a prática de exercícios físicos deve ser prazerosa e parte do estilo de vida de cada um. É muito importante que a pessoa com Fibromialgia entenda que a atividade física regular terá que ser mantida para o resto da vida, com o risco de as dores voltarem se esta atividade for interrompida.

A Fibromialgia é uma condição médica crônica, significando que dura por muito tempo, possivelmente por toda a vida. Entretanto, pode ser confortador saber que ela **não é uma doença progressiva, não é fatal e não causa danos às articulações, aos músculos, ou órgãos internos.** Embora ainda não tenha sido descoberta a cura para Fibromialgia, em muitas pessoas ela melhora com o tempo, e há casos nos quais é possível ficar sem dor ou com a dor em um nível muito baixo. Os outros sintomas como a fadiga, a alteração do sono e a depressão também podem ser tratados adequadamente, permitindo que a pessoa viva normalmente e com qualidade.

DICA DE SAÚDE



Própolis: para que serve?

A própolis é uma resina natural produzida pelas abelhas e tem sido usada na medicina popular em vários países como sendo um bom remédio, tanto na terapia quanto na profilaxia de diferentes doenças. Pesquisas revelam variadas propriedades da própolis, como: potencialização dos efeitos de antibióticos, antiviral, antifúngica, antibacteriana, estimulante do sistema imunológico, antioxidante, anti-inflamatória, cicatrizante, entre outros.

Possui diversas variações, sendo elas: Própolis Alcoólico, Própolis Aquoso, Própolis Verde, Própolis vermelha.

Escolha a própolis pelo grau de pureza, veja a relação p/v ou seja, peso por volume. O ideal é p/v maior que 12%. A dose usual é em torno de 20 gotas diluídas em água da própolis aquoso ou 10 gotas do alcoólico por dia (em adultos).

Estima-se que a própolis possui mais de trezentos componentes diferentes por isso algumas pessoas podem apresentar sensibilidade ao seu uso. Desta forma, recomenda-se consultar uma nutricionista antes de incluir a própolis na sua rotina.

Izabela Azevedo – Nutricionista
Programa Sol na Janela - IPLEM

SEMPRE É TEMPO DE TOCAR O CORAÇÃO DAS PESSOAS!

Por: Karina Cassini

Coambaixadora do Lab60+ BH



"Não sei se a vida é curta ou longa para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas". O encontro com esta frase, cujo autor desconheço, gerou em mim muitas reflexões. Qual o sentido da nossa vida? O que significa tocar o coração das pessoas?

Acredito que cada ser humano está aqui, única e exclusivamente, para aprender e ensinar. Penso até que essas duas palavras poderiam se resumir à uma: crescimento! Só crescendo alcançamos, e somos alcançados por, outras pessoas.

Mas quando começamos a aprender? Como começamos a ensinar?

Essa resposta, complexamente simples, exige uma observação atenta da natureza, do outro e de nós mesmos!

Veja um sabiá com filhotes. Imagine o que ele precisou aprender para construir o ninho. Quanto esse pássaro poderá ensinar e aprender com seus filhotes? Esse processo não é ato exclusivo da humanidade, é desafio diário a todos os seres que vivem em nosso planeta.

Pense em uma mulher que acabou de se tornar mãe. Apesar de todas as modificações anatômicas e psicológicas que seu corpo passou, nada vai ensiná-la mais que o convívio diário com o bebê. Uma conexão invisível se estabelece no olhar entre mãe e filho! Um processo educacional, cheio de lutas e glórias, se estabelece e não termina nunca.

Existe idade para aprender? E para ensinar?

Cada um de nós possui características únicas que serão o nosso legado. Cada um de nós tem algo a ensinar. Quando ensinamos a alguém algo que ela desconhecia, damos

sentido àquilo que nós sabemos. Tocamos o outro.

Por outro lado, nunca saberemos tudo sobre todos os assuntos. Sempre há algo novo a aprender. Os diversos sabores, histórias e músicas que podemos conhecer dão uma pequena amostra de todo o saber espalhado por aí. Temos diariamente a oportunidade de aprender com as pessoas, de todas as idades, que estão ao nosso redor. Isso sem contar todos aprendizados que herdamos de nossos antepassados, de autores e artistas que já se foram.

Quando alguém nos ensina algo, somos elevados a outro nível de consciência. Aquilo que era obscuro se revela e a partir daí a nossa vida nunca mais será a mesma! Aprender e ensinar são atos atemporais. Somos surpreendidos por músicas e obras de arte do milênio passado. Ficamos encantados com as soluções encontradas por jovens de hoje. **Nunca é cedo demais para ensinar. Nunca é tarde demais para aprender.**

Somos capazes de trocar conhecimento, independente da diferença de idade existente. Peso e altura tendem a se estabilizar com o passar do tempo, mas "conhecimento é coisa que não ocupa lugar". Cabe a cada um de nós cultivar nossa sede de saber. Nesse processo, à medida que os anos passam devemos regar essa sede com o "olhar curioso".

O interesse atento pela vida faz com que você divida com o outro o que sabe, ao mesmo tempo em que se desenvolve a capacidade humilde de pedir-lhe que divida com você aquilo que não entende.

Aprenda, ensine! Melhor que tecer teorias sobre a duração da nossa vida é viver cada encontro e suas infinitas possibilidades de aprendizado! Toque corações e se deixe tocar!