

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IV - Nº 17 - dezembro 2011 do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

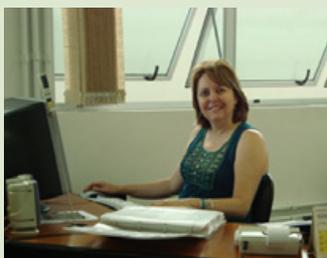
Festa Confraternização

■ **Dica de saúde**

■ **Dica cultural**

■ **Depoimento**

Cássia Cintra



Saúde e Bem Estar

■ **OSTEOARTROSE: CUIDADOS PARA SUA SAÚDE E TRATAMENTO**



Comportamento

■ **Trem da Vida**



EDITORIAL

Este número da "Janela do IPLEMG", será o último do ano. Todos nós, sem exceção, nos assustamos com a velocidade do tempo em que vivemos, com o rápido passar dos dias, meses e anos, em meio a tumultos, turbulências, "tsunamis" os mais diferentes, estranhos e generalizados.

A mídia, que nos alcança onde estivermos, "on line", imediatíssima e instantânea, nos leva obrigatoriamente a participar e a viver as transformações profundas e abrangentes não se limitando às nossas casas, às famílias, a áreas circunscritas, tudo se propagando acima da velocidade do som.

A propósito, ainda agora, chega ao nosso conhecimento a mais nova e estonteante descoberta que pretende destruir os fundamentos, julgados definitivos, axiomáticos, da teoria da Relatividade, abalando a consagrada genialidade de Einstein: os neutrinos, partículas subatômicas, estão atrevidamente viajando a uma velocidade maior que a da luz, consequentemente destruindo os alicerces da física, até então indiscutíveis....

Disputando com os horrores das intermináveis matanças, guerrilhas, secas e inundações, terremotos e outras desgraças, fome e epidemias que perseguem povos, raças e seguidores de tantas crenças por todas as latitudes da terra, temos agora a repetição cada vez mais grave das crises financeiras e econômicas, que se sucedem com velocidade aterrorizante, dominando mais de 60% das economias do planeta.

Mas, nem tudo é negativo, triste, lamentável. O pessimismo, a entrega, a desilusão não podem ser para sempre e há ainda, em meio a tamanhas tragédias planetárias exemplos coletivos de recuperação que merecem ser lembrados, a fim de espancar o pessimismo e a desesperança que envolvem e sufocam o globo terrestre e a certeza de que, mais além do negativo dominante haja, felizmente para nós, contraponto às terríveis ameaças de fim do mundo.

Permitam-me os pessimistas de carteirinha, imodificáveis e irreduzíveis, que neste final de ano, pois o Natal já está aí, lhes diga da razão do nosso otimismo ser o Brasil, sim, o nosso Brasil de hoje.

Acreditemos na realidade. Não há porque esconder; deixemos de lado emoções negativas, resistências políticas, posições radicais e apaixonadas para compreender, reconhecer, com espírito superior, com grandeza de alma, o que, hoje, o mundo em sofrimento, todo ele, proclama, face ao que pode ser visto, comprovado, comparado: estamos, no Brasil, vivendo o momento tão esperado por muitas gerações, ao longo da nossa existência como nação que, no dizer dos analistas políticos e econômicos, é "virtuoso".

Coroando diversas e constantes estatísticas, das mais diferentes origens geográficas, análises, depoimentos e respeitados trabalhos técnicos, apontam indiscutivelmente como exemplo a ser seguido, o caminho que levou o Brasil a uma situação de modelo mundial de desenvolvimento econômico, social e político que, de devedor relapso do F.M.I., passou a respeitável emprestador do órgão mundial, tornando-se seu credor.

De coração, fraternalmente, recebam os prezados segurados os nossos votos de felicidade no Natal, junto à família e dos que lhe são caros, bem como um Novo Ano pleno de alegrias, sucesso, realizações, saúde e paz.

Gerardo Renault

“O tempo dura bastante para aqueles que sabem aproveitá-lo”.

Leonardo da Vinci

DICA CULTURAL

Roma - A Vida e os Imperadores

Exposição “Roma - A Vida e os imperadores”

A exposição “Roma – A Vida e os Imperadores” acontece na Casa Fiat de Cultura. Apresenta a história e vida dos imperadores e do povo de Roma, por meio da arte, da arquitetura triunfal, das cerimônias de poder, da vida cotidiana dos romanos, das célebres conquistas e da opulência do Império. A exposição conta com 370 obras originais, entre esculturas, mosaicos, joias, cerâmicas, afrescos, adornos, vestimentas e objetos do dia-a-dia, provenientes de importantes museus da Itália.



Período: 21 de setembro a 18 de dezembro de 2011

Local: Casa Fiat de Cultura – Rua Jornalista Djalma Andrade, 1250, Belvedere

Horários: Terças a sextas, de 10h às 21h

Sábados, domingos e feriados, de 14h às 21h

Entrada e transporte gratuitos

Informações: 31 3289-8900

ACONTECE NO IPLEMG

FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO



Convidamos os nossos contribuintes e pensionistas para a FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO DO IPLEMG a realizar-se dia 13 de dezembro, a partir das 20h30min, no Espaço Mariângela, à R. Almirante Alexandrino 272 - Gutierrez BH – MG.

Teremos manobrista no local.



No decorrer da Festa teremos o já esperado Bingo, sorteio de presentes e outras atividades bem descontraídas.

Esperamos que o prezado associado e família nos honrem com sua presença, indispensável para o brilho das festividades.

Favor confirmar presença até dia 9 de dezembro, pelo telefone 3291.1944, com Denise ou Tatiana.

Credencial de estacionamento especial para idosos

Sugestão de nossa pensionista, Nara Ferraz, nós do Janela do IPLEMG fomos atrás de como adquirir a credencial para estacionamento de idosos e trouxemos todas as informações. **Confira e adquira a sua!** A Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da BHTRANS está realizando a emissão da Credencial para Estacionamento Especial para Idosos. **A credencial tem validade em todo território nacional e beneficia as pessoas que possuem mais de 60 anos de idade.** Os veículos estacionados nas vagas reservadas deverão colocar a Credencial em local visível no interior do veículo, sobre o painel com a frente voltada para cima, para efeito de fiscalização.

Como solicitar a credencial

O candidato deverá solicitar a Credencial junto à gerência responsável pelo atendimento ao usuário da BHTRANS, apresentando, no ato da solicitação da seguinte documentação obrigatória:

- formulário de Solicitação de Credencial para Estacionamento Especial; (disponível na recepção do IPLEMG ou diretamente na BHTRANS);
- Registro Geral de Identidade Civil (RG) ou Certidão de Nascimento (cópia e original);
- Comprovante de residência atualizado (cópia e original);

Nos casos em que o candidato se encontre impossibilitado de comparecer pessoalmente à BHTRANS, será permitido o registro da solicitação por meio de procuração. Posto de credenciamento para estacionamento especial para idosos:

BHTRANS – Av. Engenheiro Carlos Goulart, 900 – Buritis – 07:30 às 18:00hs

Mais informações IPLEMG, Tatiane e Denise.

Fonte: Assessoria de Comunicação e Marketing da BHTRANS, 14/01/2010.

EXPEDIENTE

Presidente:

Gerardo Renault

Vice Presidente:

Emílio Eddstone Duarte Gallo

Diretor Financeiro:

João Marques de Vasconcelos

Vice Diretor Financeiro

Ermano Batista Filho

Conselho Deliberativo:

Deputado Antônio Júlio de Faria

Deputado Dilzon Luiz de Melo

Domingos Sávio T. Lanna

Elmiro Alves do Nascimento

João Carlos Ribeiro de Navarro

Geraldo da Costa Pereira

Deputado José Alves Viana

Deputado José Bonifácio Mourão

Roberto Mauro Amaral

Deputado Sebastião Costa da Silva

Conselho Fiscal:

Deputado José Henrique

Lisboa Rosa

Deputado Luiz Humberto Carneiro

Nelson José Lombard

Superintendente Geral

João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Coordenação, Redação e Revisão:

Gerardo Renault,

Helio Resende,

Leticia Pizzato,

Maria Luisa P. Borges

Designer Gráfico:

Fernando Quintino

Impressão: Gráfica Silveira

Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Atendendo pedido dos leitores, nossa nutricionista selecionou uma receita prática, saborosa e com muitos benefícios para a saúde, experimente e bom apetite!

Salpicão de frango tropical



Ingredientes

- 500g de frango cozido
- 4 batatas cozidas
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 maço de acelga cortada fina
- 1 maçã picada
- 1 manga picada
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- Azeite extra-virgem

Modo de preparo

Cozinhe o frango e a batata em água e sal. Depois de cozido, desfie o frango, amasse as batatas e misture com o leite formando um purê. Decore o refratário com a metade da acelga e reserve. Junte o restante da acelga picada aos demais ingredientes e misture com o purê, temperando com um fio de azeite extra-virgem em cada porção. Distribua sobre o refratário, colocando uma porção pequena em cima de cada folha da acelga.

Rendimento: 10 Porções

Um prato completo, colorido, com carboidrato, proteína, vitaminas e fibras, sem necessidade de nenhum acompanhamento.

Baixa quantidade de gorduras saturadas.

Prevenção de doenças cardiovasculares por conter gorduras monoinsaturadas e vitaminas antioxidantes.

“Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.”

Carlos Drummond de Andrade

DEPOIMENTO

A entrevistada desta Edição é Cássia Cristina Cintra, servidora da ALMG, à disposição do IPLEMG, completando neste ano, 25 anos de Casa. Conheça um pouco mais sobre Cássia e veja o que ela tem a nos dizer das suas “bodas de prata” com o Instituto.

Você completou neste ano de 2011, 25 anos de IPLEMG. Como foi a sua trajetória no Instituto?

Quando vim para o IPLEMG tinha 20 anos. O Instituto funcionava no andar SE da Assembléia Legislativa. O Presidente do IPLEMG, Dr. Domingos Lanna estava no final de seu mandato. Posteriormente, foi eleito o Dr. Nelson Lombardi. Entrei como recepcionista. Depois, assumi o Setor de Patrimônio, em seguida assumi o Setor Administrativo. Hoje estou na Divisão Contábil do IPLEMG.

Durante este tempo no Instituto, você conviveu e convive com pessoas de diferentes idades, esta experiência trouxe algo para sua vida?

Claro! Não é o fator da idade que se leva em conta. Na verdade, muitos me mostram e ensinam o quanto são jovens de espírito. O quanto são jovens para sonhar, acreditar e realizar os seus sonhos. Quando contam histórias de suas vidas, do empenho e da seriedade com que levaram a vida pública, percebo nitidamente a transparência e a alegria de missão cumprida. O Iplemg é a minha segunda casa. Considero todos, sem exceção como parte da minha família.

Quais são as suas perspectivas para o futuro?

Acredito que estamos caminhando contra a desigualdade social. Espero que possamos sempre olhar o próximo com mais condescendência. Que tenhamos cada vez mais compaixão pelas pessoas e pelos animais. Não devemos continuar fingindo não enxergar o que está cada vez mais óbvio. Que a nossa consciência se abra para a questão ambiental. Devemos cuidar de quem sempre nos cuidou e nos deu meios para isso. Devemos ser a mudança que queremos no mundo! Vou resumir num trecho da musica “Imagine” de John Lennon que gosto muito: “você pode dizer que eu sou um sonhador, mas eu não sou o único. Eu tenho a esperança de que um dia você se juntará a nós e o mundo viverá como um só”!



Agora um bate bola. Dê respostas rápidas e objetivas às palavras citadas.

Hobby: cozinhar para amigos, ler e cinema.

Frase: “Quando você pensa que sabe todas as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas”.

Alegria: o nascimento da minha filha Anella.

Tristeza: a morte de meu pai.

Sonho: criar uma ONG contra a crueldade e abandono de animais.

Música: What a Wonderful World (Louis Armstrong)

Filme: O menino de pijama listrado.

Medo: De perder os meus sonhos.

Lugar: minha casa.

Cássia por Cássia: recomeço e esperança! Sempre!

Gostaria de deixar uma mensagem para os nossos leitores e colegas do IPLEMG?

Gostaria de agradecer pela boa convivência e o quanto trabalhar no IPLEMG é importante para mim.

Aos meus colegas de trabalho, que na verdade são meus amigos, a alegria e satisfação de poder contar sempre com a colaboração e alegria dessa nossa equipe tão empenhada e unida.

Que nunca nos falem coragem, alegria e esperança para o amanhã!

E uma frase muito positiva do Dalai Lama: “Se seus sonhos estiverem nas nuvens, não se preocupe, pois eles estão no lugar certo; agora construa os alicerces.”

OSTEOARTROSE: CUIDADOS PARA SUA SAÚDE

A osteoartrose (OA), também chamada de artrose ou processo degenerativo articular, é a mais comum das afecções reumáticas que acomete indivíduos a partir da 4ª década de vida. Estima-se que ocorra em 90% da população adulta, sendo considerada uma das mais frequentes causas de incapacidade laborativa após os 50 anos. A doença é de caráter crônico, de evolução lenta e sem comprometimento sistêmico de outros órgãos, afetando as articulações periféricas e axiais, mais frequentemente as que suportam peso. Na grande maioria dos indivíduos, se desenvolve de maneira silenciosa. De forma geral, após os 30 e 35 anos, 50% das pessoas apresentarão alterações articulares degenerativas que predispõe a OA e, após a 5ª década, praticamente essas mudanças estarão presentes em toda a população, sendo que as mulheres apresentam esses sinais mais precocemente que os homens. Sua prevalência aumenta com a idade, sendo pouco observada antes dos 40 anos, muito frequente após os 60, e aos 75 anos ou mais, cerca de 85% dos indivíduos tem evidência radiológica ou clínica da enfermidade.

Teoria mecânica da Osteoartrose:

A OA resulta de um desequilíbrio entre a destruição cartilaginosa e sua reparação. Quando a cartilagem articular é submetida a um macro trauma ou um micro trauma de repetição, existe, segundo a teoria mecânica, uma quebra de grande número de fibras colágenas, o que produziria um fenômeno inflamatório local, com liberação de enzimas proteolíticas e degradação da cartilagem articular.

A cartilagem articular é um tipo especial de tecido que reveste a extremidade de dois ossos justapostos (unidos) que possuem algum grau de movimento entre eles. A função básica da cartilagem é a de diminuir o atrito entre duas superfícies ósseas quando estas executam qualquer tipo de movimento, funcionando como mecanismo de absorção de choque quando submetido a forças de pressão (joelho, quadril, tornozelo) e tração, como nos membros superiores. Para que esse movimento de atrito seja diminuído, outras estruturas também fazem parte da articulação, desempenhando papéis específicos: o líquido sinovial, que lubrifica as articulações; e os ligamentos, que ajudam a manter unidas e estáveis as articulações.

A cartilagem articular funciona como uma esponja de silicone embebida em água. O estado de hidratação da cartilagem e a integridade da mesma é fator preponderante para a não existência de degradação e, a não existência da patologia denominada OSTEOARTROSE. Toda vez que tivermos alterado o estado de equilíbrio entre os constituintes articulares, estaremos sujeitos ao processo de degradação articular e consequentemente ao desenvolvimento da osteoartrose.

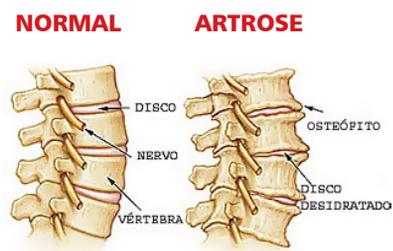
Manifestações clínicas e diagnóstico:

A maioria dos pacientes com evidências radiológicas de OA permanece livre de sintomas, porém a articulação afetada tende a se tornar dolorosa com seu uso abusivo e a melhorar com repouso. Na fase inicial da doença, os pacientes experimentam dor articular localizada que piora com atividade física e diminui com repouso, enquanto que na fase avançada, nem mesmo o repouso é capaz de aliviar os sintomas dolorosos.

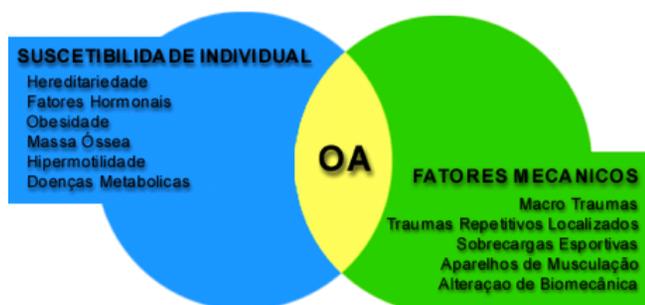
A dor e a rigidez articular são os principais sintomas e relacionam-se com a destruição articular, aumento do atrito e descarga de peso sobre o osso, espasmos musculares de proteção e ainda comprometimento de tecidos periarticulares, como bursas e tendões.

No joelho, nota-se dor e dificuldade de movimentação articular bem como atrofia muscular. Na articulação do quadril, o paciente pode relatar um quadro doloroso de início insidioso, agravado pela caminhada, com irradiação para a região inguinal e face anterior da coxa. Quando o comprometimento é mais pronunciado na coluna, a dor aparece como resultado do envolvimento dos discos intervertebrais e como consequência tem-se uma degeneração discal acarretando dores constantes ou intermitentes irradiadas em nádegas e região ciática.

Estudos radiográficos permitem confirmar o diagnóstico da OA na maioria dos casos, porém, deve ser acompanhado da história do paciente envolvendo sintomas, sinais clínicos e exames laboratoriais.



Conheça alguns fatores que podem predispor ao desenvolvimento da osteoartrose :



Em muitos destes fatores de risco há como se intervir, através de uma correção ou tratamento precoce, tentando evitar o aparecimento desta patologia. Perda de peso, equilíbrio e controle hormonal, orientação esportiva correta, uso de calçados adequados, correção de posturas, são medidas úteis e que podem ser adotadas precocemente.

As pessoas que fazem parte de um grupo denominado de risco devem iniciar precocemente um tratamento preventivo, evitando ou minimizando a sintomatologia desagradável da patologia, a qual em fase avançada, é traduzida por dor e incapacidade funcional.

TRATAMENTO

Nos processos clínicos de agudização da osteoartrose, ou seja quando esta cursar com fenômenos inflamatórios, o uso de anti inflamatórios se impõem, como medida momentânea, não só melhorando a sintomatologia local como bloqueando este processo agudo.

São inúmeros os tipos de anti-inflamatórios existentes atualmente no mercado, sendo que o ideal para cada caso, deve ser sempre prescrito por um especialista habituado com o tratamento da patologia. Ele poderá determinar a droga ideal para aquele momento

Drogas condroprotetoras, também possuem efeito anti-inflamatório, porém, este se manifesta em um período de tempo mais longo.

No caso específico da OSTEOARTROSE a prevenção é sempre o melhor remédio.

A fisioterapia pode ser considerada uma medida conservadora no acompanhamento dos pacientes com OA uma vez que esta é uma doença com características irreversíveis. De forma geral, os objetivos do tratamento fisioterápico na OA são direcionados para a redução ou alívio da dor e rigidez articulares, aumento da funcionalidade, manutenção e aumento da força muscular, aumento da estabilidade articular, proteção articular e aumento da propriocepção e sensação cinestésica.

O controle do peso corporal é importante para reduzir a progressão de lesões articulares e este pode ser feito pela prática de uma atividade física, desde que bem orientada.

O uso de órteses também apresentam indicação pois podem reduzir a descarga de peso, promover o alinhamento articular ou ainda, reduzir as instabilidades articulares do indivíduo.

Quando as estratégias conservadoras falham na assistência ao paciente com OA, o paciente pode ser encaminhado para tratamento cirúrgico como as artroscopias para limpeza articular, as osteotomias para correção do alinhamento articular ou substituição articular (artroplastias / próteses). As indicações para a realização de uma protetização total são: dor severa e limitação funcional que não responde ao tratamento conservador. Mesmo nesses casos a atuação do fisioterapeuta deve ser solicitada pelo médico.

É importante considerar que o tratamento fisioterápico torna-se indispensável e direciona-se não só aos sintomas mas também apresenta potencial reparador da cartilagem articular por meio de exercícios e campos eletromagnéticos. Desta forma, propicia melhora da qualidade de vida, permitindo que o paciente exerça suas atividades de vida diária com autonomia.

Órteses de auxílio no tratamento da osteoartrose:

Joelheiras - As joelheiras são órteses utilizadas para estabilização de alterações articulares dos joelhos.

Palmilhas – Proporcionam melhor distribuição da pressão nos pés, bem como ajudam na melhora do alinhamento de todo membro inferior, gerando menor sobrecarga nas articulações. Ajudam também corrigindo pequenas diferenças de membros inferiores.

Bengala e Andador: uma estratégia de tratamento é a utilização destes dispositivos que proporcionam maior conforto e aliviam a dor, pois diminuem a sobrecarga nas articulações. Ajudam também no equilíbrio, uma vez que aumenta a base de suporte. No entanto, é de fundamental importância consultar um profissional da área da saúde que irá prescrever qual o melhor tipo de dispositivo para cada caso, bem como os ajustes necessários para melhor desempenho na utilização.

Os benefícios do método pilates.

O método pilates pode ser utilizado com a proposta de promover o reequilíbrio muscular que consiste em uma série de exercícios físicos, os quais buscam a harmonia entre o corpo e a mente através de um treinamento físico e mental, que melhora a consciência corporal por trabalhar o corpo como um todo sem determinar impacto articular.

É composto por exercícios desenvolvidos pelo alemão Joseph Pilates, os quais podem ser realizados com a ajuda de acessórios como a bola suíça, a faixa elástica, a over ball, o magic circle entre outros, e, também, nos aparelhos elaborados por ele.

O método pilates tem como princípios a centralização, o controle, a precisão, a fluidez do movimento, a concentração e a respiração. Os exercícios favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores, promovendo a eliminação da tensão excessiva em determinados grupos musculares, evitando, dessa forma, as compensações consequentes aos desequilíbrios. Além disso, favorece a melhora da flexibilidade, fortalecimento global, postura, equilíbrio, maior alinhamento articular, coordenação motora, consciência corporal, dentre outros benefícios.

TREM DA VIDA

Há algum tempo atrás, li um livro que comparava a vida a uma viagem de trem. Uma leitura extremamente interessante, quando bem interpretada.

Isso mesmo, a vida não passa de uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, alguns acidentes, surpresas agradáveis em alguns embarques e grandes tristezas em outros.

Quando nascemos, entramos nesse trem e nos deparamos com algumas pessoas que julgamos, estarão sempre nessa viagem conosco: nossos pais. Infelizmente, isso não é verdade; em alguma estação eles descerão e nos deixarão órfãos de seu carinho, amizade e companhia insubstituível... mas isso não impede que, durante a viagem, pessoas interessantes e que virão a ser super especiais para nós, embarquem.

Chegam nossos irmãos, amigos e amores maravilhosos.

Muitas pessoas tomam esse trem apenas a passeio. Outros encontrarão nessa viagem somente tristezas. Ainda outros circularão pelo trem, prontos a ajudar a quem precisa. Muitos descem e deixam saudades eternas, outros tantos passam por ele de uma forma que, quando desocupam seu acento, ninguém nem sequer percebe.

Curioso é constatar que alguns passageiros que nos são tão caros, acomodam-se em vagões diferentes dos nossos; portanto, somos obrigados a fazer esse trajeto separado deles, o que não impede, é claro, que durante o trajeto, atravessemos com grande dificuldade nosso vagão e cheguemos até eles... só que, infelizmente, jamais poderemos sentar ao seu lado, pois já terá alguém ocupando aquele lugar.

Não importa, é assim a viagem, cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, despedidas... porém, jamais, retornos. Fazemos essa viagem, então, da melhor maneira possível, tentando nos relacionar bem com todos os passageiros, procurando, em cada um deles, o que tiverem de melhor, lembrando, sempre, que, em algum momento do trajeto, eles poderão fraquejar e, provavelmente, precisaremos entender porque nós também fraquejaremos muitas vezes e, com certeza, haverá alguém que nos entenderá.

O grande mistério, afinal, é que jamais saberemos em qual parada desceremos, muito menos nossos companheiros, nem mesmo aquele que está sentado ao nosso lado.

Eu fico pensando se quando descer desse trem sentirei saudades ... acredito que sim. Me separar de alguns amigos que fiz nele será, no mínimo dolorido. Deixar meus filhos continuarem a viagem sozinhos, com certeza será muito triste, mas me agarro na esperança que, em algum momento, estarei na estação principal e terei a grande emoção de vê-los chegar com uma bagagem que não tinham quando embarcaram... e o que vai me deixar feliz, será pensar que eu colaborei para que ela tenha crescido e se tornado valiosa.

Amigos, façamos com que a nossa estada, nesse trem, seja tranqüila, que tenha valido a pena e que, quando chegar a hora de desembarcarmos, o nosso lugar vazio traga saudades e boas recordações para aqueles que prosseguirem a viagem.

Silvana Duboc

