

JANELA DO IPLEMG

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

SET | OUT | NOV - 2019

ANO X

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 45

ESPAÇO DO SEGURADO

■ Dica Cultural

■ Acontece no IPLEMG

- Calendário de eventos

■ Janela Digital

■ Depoimento

Márcio Kangussu



SÁUDE E BEM ESTAR

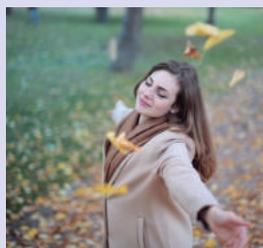
■ Você sabe o que é hipertrofia prostática benigna?



■ Dica de Saúde

COMPORTAMENTO

■ Dicas práticas para uma vida mais positiva



EDITORIAL

Gosto de pensar em como posso fazer a diferença no mundo e depois ajo em direção a ela. Nada muito grandioso em termos de tamanho, mas faz muito sentido na minha vida e consigo, com pequenas atitudes, notar reflexos em pessoas próximas a mim, mais notadamente, em minha filha. Isto me deixa feliz e me estimula a continuar a caminhada pensando no bem comum.

Mas, nem sempre fui assim. Esta inquietação é algo recente que não consigo precisar uma data, mas é fruto de uma reflexão a respeito deste mundo complexo e cheio de alternâncias que vivemos hoje. Talvez a maternidade tenha me inspirado a ver as "coisas" de uma forma diferente...

Sou otimista e desta forma, sempre vejo o lado bom e positivo das coisas, de forma que, para tudo sempre haverá uma solução e então devemos buscá-la. A solução vem muitas vezes da tentativa e erro. A vida nos dá oportunidades maravilhosas de aprender e muitas vezes errar faz parte do processo de aprendizagem. Isso torna as pessoas cada vez mais preparadas a enfrentar desafios e resolver problemas.

O curioso é que muitas pessoas não querem se arriscar a errar ou até mesmo a agir de forma diferente. Por medo ou comodismo muitos se contentam com o óbvio, com o básico, com o que é possível e minimamente aceitável. Aí você corre o sério risco de cair na mediocridade. Mediocridade não é aquele que fica ali no meio, mas a pessoa que se contenta com o banal, com o menor esforço, com aquilo que, falando de outra forma, "dá para o gasto".

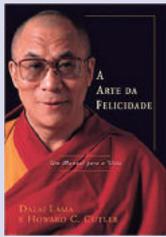
É preciso estar atento às referências que nos fazem ir além e ultrapassar o óbvio. É necessário que sejamos capazes de não mergulhar na mediocridade ao invés de ir em direção da maioria.

Quando escolhemos ficar na mediocridade, escondemos nossas habilidades, talentos, e deixamos muitas oportunidades passar. Aceitamos o trabalho que está disponível, mesmo que não preencha nossas expectativas. A relação com o parceiro se torna monótona e todo potencial que temos é perdido por causa da comodidade. Fazer diferente é sair do lugar comum, está ao alcance de todos e depende de uma atitude que decorre de uma escolha pessoal.

Não se compare com os outros e sim com você mesmo. Não procure ser o melhor do mundo. Temos habilidades e qualidade únicas para oferecer muito ao mundo. Todos os dias a vida nos convida a agir. Receba o convite, aproveite as oportunidades, ofereça o seu melhor, saia da mediocridade!

"Procure dar o seu melhor na condição que você tem enquanto não tem condições melhores para fazer melhor ainda" - Mário Sérgio Cortella.

DICA CULTURAL



Confira nossa dica para esta edição:

Livro: A arte da Felicidade

O propósito de nossa existência é buscar a felicidade. Parece senso comum, e pensadores ocidentais como Aristóteles e William James concordaram com a idéia. No entanto, a visão que se apresenta nesta obra é uma visão de felicidade como um objetivo verdadeiro, um objetivo para a realização do qual podemos dar passos positivos. Neste livro estão relatadas longas conversas com o Dalai-Lama as quais constituem a base desta obra, com o objetivo expresso da colaboração num projeto que apresentaria suas opiniões sobre como levar uma vida mais feliz, acrescidas das próprias observações do autor a partir da perspectiva de um psiquiatra ocidental.

Vale a pena conferir!

ACONTECE NO IPLEMG

CALENDÁRIO DE EVENTOS

Confira nossa programação do segundo semestre e participe conosco!

POTENCIALIZE SUA MEMÓRIA

18/set | 14h30 - 16h30

Um encontro com objetivo de apresentar estratégias para manter seu cérebro ativo e pensante.

Sede do IPLEMG - Sala Suzana Canabrava

BATE PAPO COM ESPECIALISTAS

/out | 14h30 - 16h30

Como está o seu sono? Profissionais da área estarão reunidos neste evento para falar sobre o assunto.

Sede do IPLEMG - Sala Leão Borges

APLICAÇÃO DE TESTES

9, 10 e 11/dez | 9h - 18h

Agende um horário para avaliar sua atenção, memória, capacidade funcional e aptidão física, por meio de testes cientificamente validados.

Sede do IPLEMG - Consultório

FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO

12/dez | a partir das 20h

Para fechar o ano com chave de ouro, convidamos todos os nossos segurados e pensionistas a participar de nossa festa de confraternização de final de ano do IPLEMG.

Informações: (31) 3291-1944, Whatsapp (31) 9 8652-2459, ou pelo nosso site: www.iplemg.mg.gov.br

JANELA DIGITAL

PRIVACIDADE DIGITAL

O termo privacidade está relacionado com o direito que as pessoas têm de controlar o uso de suas informações pessoais. Cada país e cultura têm seus limites para definir o que é público ou privado.

A privacidade digital tem muitos desafios a superar, pois nem sempre é fácil reconhecer os níveis de exposição das informações dos usuários. Na legislação brasileira o direito à privacidade está garantido. Toda e qualquer violação precisa ser legalmente justificada e com condições específicas e proporcionais às necessidades.

O grande desafio na internet é saber quem tem acesso às informações, que uso fazem delas e quão públicas elas são. Na rede fica mais difícil controlar quem poderá ver algum conteúdo publicado.

Para diminuir os riscos de violação à privacidade é importante que o usuário entenda o funcionamento básico das redes e as regras de uso dos sites que frequenta. Informar-se sobre esses serviços é o melhor mecanismo de defesa para uma navegação segura.

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



O entrevistado desta edição é nosso segurado Márcio Kangussu.

Conte um pouco da sua história

Márcio Luiz Murta Kangussu. Nascido em Jequitinhonha, município há 25 km de Joáima, onde cresci e passei os primeiros anos de minha vida. Aos 11 anos fui para BH, depois Teófilo Otoni e Ponte Nova para estudar interno. Até os anos 60 só tinha até a 4ª série em Joáima e as famílias que tinham alguma condição encaminhavam seus filhos, para continuar os estudos em outras regiões, principalmente em educandários chamados internatos. Aos 16 anos fui para Valadares, onde fui estudar externo. Com isso já me articulava com política estudantil. Me formei em direito na Fenord e retornei para Joáima, casei com Rosângela, minha esposa com quem tive 3 filhos e agora 5 netos. Comecei como Presidente de Sindicato Rural em Joáima e depois disso, foi uma sucessão na política, iniciando como Prefeito de Joáima e 2 mandatos de Deputado Estadual, assim como tive a honra de ocupar vários cargos de relevância em Minas Gerais.

Por que você resolveu se envolver no meio político?

Política é DNA, vocação. Por ser de uma família de políticos, tios, primos, avôs e bisasô, desde pequeno este assunto esteve presente na minha vida e eu me identificava com isso. Onde estiver um Murta ou um Kangussu tem alguém envolvido em ações coletivas. Tem pessoas que tem vergonha de ser político, eu tenho orgulho, pois não se vive, nem se constrói nada sem política, tudo depende dela. Pra mim, não existe nova e velha política, existe a política bem-feita, onde o cidadão deve ser o foco, trabalhando para o bem comum. Aí gosto de fazer uma distinção entre detentor de mandato e político. Na minha visão o detentor de mandatos cumpre seu papel e pronto, já o político se envolve. É aquele que gosta de participar e trabalhar

das ações da vida da sua comunidade em qualquer setor e de diversas formas, não necessariamente com um cargo. E claro que um detentor de mandato pode ser um político, mas nem todos são.

O que faz do Márcio de hoje ser melhor que o Márcio de ontem?

Senso crítico. Simples assim. Aprendi com meu pai, pequeno produtor rural e com minha mãe, educadora. "Reconheça seu erro e amanhã, procure ser melhor". E isso eu procuro fazer, respeitar meu semelhante e ser solidário de todas as formas possíveis. Enquanto tiver energia e força quero contribuir para um mundo melhor.

Gostaria de contar algum desafio em sua vida e como superou?

Na vida pública o grande desafio foi eu sair de uma aldeia de 15 mil habitantes lá do Vale do Jequitinhonha e ser Deputado 2 mandatos, isso me deixa orgulhoso! Prova que é possível para qualquer um alcançar êxitos. Foi preciso romper barreiras, alguns cosmopolitas nos exergavam com certo ar de superioridade. Com serenidade, humildade e sempre mostrando a verdade, as pessoas foram me conhecendo primeiro para depois julgar e pra isso aí você tem que ter a mãe das virtudes, a paciência. Arelado a isso outras duas coisas são fundamentais: relacionamento e credibilidade.

Qual a sua opinião sobre a posição do IPLEMG perante seus segurados?

O IPLEMG vai além do pagamento de aposentadorias. É a extensão do lar, é o que nos dá a oportunidade de viver a vida independente da idade. No IPLEMG você é cuidado e amparado, desde a hora que você chega. A gente aprende sempre, convivendo com os outros segurados.

Bate bola. Dê respostas curtas às palavras:

FAMÍLIA: Alicerce do viver;

AMIZADE: Fundamental para viver;

SAUDADE: A do meu pai que se foi;

LUGAR: Nossa casa em Belo Horizonte e nossa roça em Joáima;

MÚSICA: Tocando em Frente e My Way;

LIVRO: Cem Anos de Solidão;

FILME: O Pagador de Promessas. Pela mensagem: o perigo quando a fé se une à ignorância.

VOCÊ SABE O QUE É HIPERTROFIA PROSTÁTICA BENIGNA?

Adriana Carneiro - Médica
Programa Sol na Janela - IPEMIG

A hipertrofia da próstata (aumento) é um dos problemas médicos mais comum em homens a partir da quinta década de vida. A próstata começa a crescer após os 25 anos de idade. Com o aumento, ela pressiona a bexiga e estreita o calibre da uretra (canal de saída da urina que sai da bexiga, passa pelo interior da próstata e vai até o pênis), obstruindo o fluxo de urina e causando

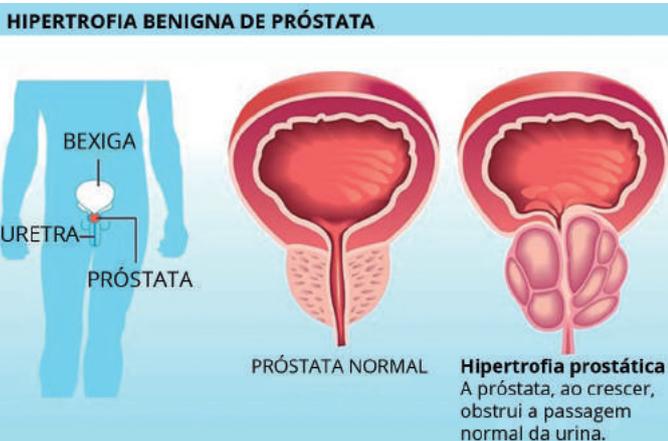
desconforto. Esse tipo de aumento da próstata não é considerado precursor do câncer de próstata, mas costuma interferir nas atividades diárias e no padrão de sono dos pacientes.

Sintomas

A hipertrofia da próstata está relacionada a alguns sintomas do trato urinário, como o jato urinário, que pode ser interrompido ou fraco, e uma necessidade urgente de esvaziar a bexiga. Outros sintomas incluem: vazamento urinário; sensação de que a bexiga está cheia, mesmo depois de urinar; urinar mais frequentemente, especialmente à noite.

Os pacientes também podem apresentar sintomas relacionados à infecção na urina, como infecções urinárias de repetição e o desenvolvimento de pedras no interior da bexiga. Em casos mais severos podem acontecer retenção urinária (incapacidade de urinar) e insuficiência renal, embora isso seja menos comum.

Responda ao questionário abaixo e avalie o seu grau de sintomas prostáticos.



ESCORE INTERNACIONAL DE SINTOMAS PROSTÁTICOS

(I-PSS - INTERNATIONAL PROSTATE SYMPTOM SCORE)

Questionário auto-aplicado pelo homem com sintomas de trato urinário inferior:

Escolha uma das opções de resposta e some ao final para conferir o resultado.	RESPOSTAS					
	Nenhuma vez	Menos que 1 vez em cada 5	Menos que a metade das vezes	Cerca de metade das vezes	Mais que a metade das vezes	Quase sempre
1 No último mês, quantas vezes você teve a sensação de não esvaziar completamente a bexiga após terminar de urinar?	0	1	2	3	4	5
2 No último mês, quantas vezes você teve de urinar novamente em menos de 2 horas após ter urinado?	0	1	2	3	4	5
3 No último mês, quantas vezes você observou que, ao urinar, parou e recomeçou várias vezes?	0	1	2	3	4	5
4 No último mês, quantas vezes você observou que foi difícil conter a urina?	0	1	2	3	4	5
5 No último mês, quantas vezes você observou que o jato urinário estava fraco?	0	1	2	3	4	5
6 No último mês, quantas vezes você teve de fazer força para começar a urinar?	0	1	2	3	4	5
	RESPOSTA					
	Nenhuma	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes
7 No último mês, quantas vezes em média você teve de se levantar à noite para urinar?	0	1	2	3	4	5
Resultado:	Sintomas leves: 0 a 7 pontos		Sintomas moderados: 8 a 19 pontos		Sintomas graves: 20 a 35 pontos.	

Se apresentar sintomas no questionário ao lado, mesmo que leves, procure o seu urologista de confiança, anualmente.

Resumindo os sintomas são divididos em três grupos:

Sintomas de armazenamento: aumento da frequência urinária, urinar à noite, urgência para urinar/ incontinência urinária.

Sintomas de esvaziamento: jato fraco, ou intermitente, hesitação, esforço para urinar e gotejamento terminal.

Sintomas pós miccionais: sensação de esvaziamento incompleto (tenesmo) e gotejamento pós miccional.

Diagnóstico

Durante a avaliação inicial, seu médico irá lhe perguntar sobre seu histórico médico e seus problemas urinários. O diagnóstico inclui toque retal, exames de sangue e exame de urina.

Você pode ser submetido a um ultrassom do abdômen ou do reto para calcular o tamanho de sua próstata e avaliar a sua característica. O ultrassom também é usado para calcular o volume de urina residual após urinar.

Tratamento

O tratamento conservador para a hipertrofia da próstata inclui algumas medidas comportamentais que podem ajudar a reduzir os sintomas:

- Evitar a ingestão de líquidos durante a noite. Existem, também, vários medicamentos que podem aliviar os sintomas urinários;
- Exercícios para treinamento vesical como dupla micção para esvaziar a bexiga mais efetivamente;
- Redução de álcool, cigarros e café (efeito diurético e irritativo da bexiga).

Se o tratamento conservador não aliviar seus sintomas, há várias classes de medicamentos que podem ser utilizados.

Tratamento cirúrgico:

As principais indicações de tratamento cirúrgico são retenção urinária refratária ao tratamento ou recorrente, hematúria recorrente, insuficiência renal e cálculo vesical.

As opções de tratamento são diversas. Você pode ser aconselhado a fazer uma prostatectomia (remoção cirúrgica da próstata). Isso pode ser realizado por cirurgia aberta ou por ressecção transuretral (pelo interior do canal da uretra). A ressecção transuretral (RTU) é considerada o tratamento padrão ouro (melhores resultados) e envolve a criação de um canal no interior da próstata através da uretra. É amplamente realizada em pacientes que não respondem ao tratamento conservador.

Procure seu médico urologista anualmente e converse com ele sobre o assunto. Na próxima edição falaremos sobre câncer de próstata.

DICA DE SAÚDE

Embutidos: há razões para evitar?

Embutidos são produtos ultra processados, ou seja, produzidos a partir das carnes, aves, peixes, vísceras, sangue ou até mesmo partes do animal pouco nutritivas que seriam descartadas. Esses elementos são triturados, misturados e embutidos sob pressão ou acondicionados em tripas. Possuem alto teor de sódio e gordura saturada. Ex: linguiça; presunto; salsicha; peito de peru; mortadela; nuggets, hambúrguer.

Composição do peito de peru:

Peito de peru, água, fécula de mandioca, maltodextrina, sal, proteína de soja, regulador de acidez, aromas naturais de pimenta e fumaça, estabilizantes, antioxidante eritorbato de sódio, glutamato monossódico, nitrito de sódio, corante carmim.

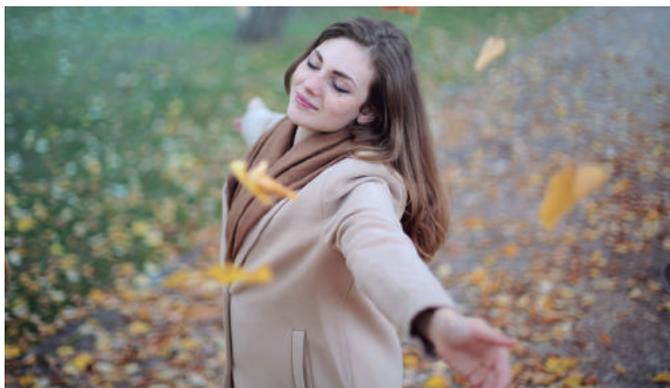
Pode ser considerado saudável?

A resposta é não! Sua composição nutricional não é balanceada. Além disso, a fim de conservar, acentuar cor, melhorar sabor e conferir textura, são adicionados aditivos e substâncias com potencial tóxico. Os embutidos levam em sua composição um aditivo chamado nitrato, que no estômago pode se converter em nitrito. Esse por sua vez se transforma em nitrosamina, composição comprovada cientificamente ser cancerígena se consumida de forma contínua.

DICAS PRÁTICAS PARA UMA VIDA MAIS POSITIVA

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

Estudos sobre os benefícios de assumir atitudes positivas são cada vez mais comuns. Universidades e institutos de pesquisa renomados têm se dedicado a investigar os benefícios de sorrir, demonstrar gratidão, entre outros.



As Universidades estadunidenses de Loma Linda e de Baltimore, bem como a Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, conduziram pesquisas que mostram que o riso pode reduzir o risco de doenças cardíacas, que dar boas risadas pode aumentar os níveis de colesterol bom no sangue e que uma gargalhada é tão saudável quanto a prática de exercícios físicos. Foi revelado ainda que rir diminui a pressão arterial e que indivíduos mais bem humorados tem risco de morte reduzido em até duas vezes.

Pesquisas realizadas pela Associação de Psicologia Americana, Universidade para Mulheres do Mississippi, Universidade da Califórnia, Universidade George Mason, comprovaram que pacientes que demonstram mais gratidão apresentam níveis menores de inflamação no organismo. Além disso, foi analisada melhora na qualidade do sono, bom humor e menos cansaço. Foi comprovado que quando nos sentimos gratos pelas pessoas próximas a nós e por seus gestos de carinho, nossa saúde mental apresenta grandes quadros de melhora. Observou-se que a emoção gerada pela gratidão desperta o bem estar das pessoas e é um ingrediente essencial para se ter uma vida feliz. Um estudo publicado na revista *Personality and Individual Differences*, demonstrou que pessoas gratas

experimentam menos dores e afirmam se sentir mais saudáveis do que as outras.

No entanto, todos esses resultados não trazem benefício algum se forem apenas palavras no papel. Saber que atitudes positivas têm impacto positivo em sua saúde é um começo, mas não devemos parar por aí, é preciso colocar tais atitudes em prática.

Como começar?

Se a ideia te parece muito abstrata, veja algumas atitudes positivas simples para exercitar no seu dia-a-dia e vivenciar no corpo e na mente seus benefícios.

Sorria ao cumprimentar alguém: muitas vezes, na correria da rotina, nem nos lembramos de cumprimentar quem passa por nós. E, mesmo quando o fazemos, é de maneira automática, ríspida, sem contato visual, tampouco um sorriso. Então, ao cumprimentar uma pessoa, quem quer que seja, procure olhar nos olhos dela e sorrir. Essa atitude trará bem estar para você e para quem você cumprimenta.

Aceite um elogio: frequentemente, ao recebermos um elogio, assumimos a postura de negá-lo ou minimizá-lo. Então, faça diferente: a próxima vez que receber um elogio, sorria, agradeça e procure apreciá-lo, mesmo que em um primeiro momento você não concorde com o que foi dito.

Esteja aberto a novas possibilidades: muitas vezes recebemos um convite e o recusamos automaticamente, criando vários empecilhos que muitas vezes nem existem. Experimente aceitar e se dê uma chance de sair da sua zona de conforto.

Demonstre gratidão: para exercitar a gratidão, comece agradecendo, mesmo que não sinta vontade. Conforme o hábito vai adquirindo força, gradualmente a percepção de mais motivos de agradecimento vai surgindo naturalmente. Outra dica interessante é fazer um diário de gratidão: um caderno de anotações no qual, antes de dormir, você pode registrar todas as coisas que aconteceram no seu dia pelas quais você se sente grato. Especialistas apontam que esse hábito melhora inclusive a qualidade do seu sono.