

# JANELA DO IPLEMG

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

DEZ | JAN | FEV - 2020/2021

ANO XI

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 48

## ESPAÇO DO SEGURADO

### ■ Dica Cultural

### ■ Acontece no IPLEMG

- Atividades online Programa Sol na Janela - IPLEMG

### ■ Janela Digital

### ■ Depoimento

Ivo José da Silva



## SAÚDE E BEM ESTAR

■ Conheça mais sobre a Fisioterapia Respiratória



### ■ Dica de Saúde

## COMPORTAMENTO

■ Qual a sua história?



## EDITORIAL

Tenho ouvido pessoas falando: “quando as coisas voltarem ao normal...” É da natureza humana aguardar o retorno das antigas normas e padrões. Nosso cérebro automatiza ações, se acomoda e nos impulsiona a agir dessa forma. No entanto, ao que parece, teremos o surgimento de um modus-operandi comportamental diferente no pós-pandemia.

Vivemos hoje algo imprevisível e complexo. O COVID tem funcionado como catalisador de mudanças e tendências que já estavam em curso. Temos visto a virtualização extrema das atividades e dos espaços públicos e privados, como museus e galerias. As salas de aula, escritórios e consultórios também estão sendo substituídos pelos formatos on-line. Todos esses movimentos irão provocar mudanças duradouras no consumo, nas atitudes sociais, na política, no trabalho, e terão grande impacto também no futuro do mundo todo.

No passado, as pessoas nasciam e morriam em um mundo que talvez passasse por uma ou duas transformações inovadoras. As coisas não mudavam tanto ao longo de uma geração, como é hoje.

Apesar de habitar o mesmo planeta, há condições absolutamente desiguais de vida, e, portanto, de reações diferentes à pandemia. Pessoas que tem acesso à internet, casa e comida são privilegiadas. Infelizmente, o “novo normal” descreve uma realidade a qual muitos não têm acesso. A pandemia, além de acelerar processos, se trata também de um processo de adaptação que possa garantir a sobrevivência das pessoas. A mudança (imposta) traz consigo insegurança. A insegurança, em virtude das incertezas do que está por vir, é muito grande e isto desperta em nós a ansiedade, que muitas vezes leva ao medo.

O mundo será cada vez mais digital, volátil, complexo e incerto. Acredito que possuímos uma ferramenta para enfrentar grandes crises que é a mente humana. Praticar uma mudança de mentalidade é desafiador, mas ao mesmo tempo salvador. Podemos conseguir essa mudança através do desenvolvimento das competências socioemocionais. Entender mais sobre estas competências e como é possível para qualquer pessoa desenvolvê-las é o caminho para seguirmos fortalecidos nesse momento. Entre as diversas competências socioemocionais, cito algumas para este momento de crise: empatia, resiliência, foco, responsabilidade, cuidado consigo e com o outro e abertura ao novo. A partir do desenvolvimento do “EU” interior, ou seja, do desenvolvimento das habilidades citadas, podemos ajudar a nós mesmos e ao nosso próximo.

## DICA CULTURAL



### Livro: A velhice

Nesta obra de 1970 Simone de Beauvoir propõe uma mudança na sociedade, de forma a desmistificar as hipocrisias que cercam a velhice. Com coragem, tenacidade e honestidade a autora guia o leitor em um estudo que vislumbra a variedade de diferentes nações e culturas para prover um claro e alarmante retrato da “vergonha secreta da sociedade” – a separação e distanciamento da comunidade que os mais velhos sofrem e suportam. Questões como: o real significado das palavras idoso, velho e envelhecimento. Como elas são usadas pela sociedade e definem uma geração que é ensinada a castigar e evitar ao invés de respeitar e amar? Mais importante, como o nosso tratamento dessa geração reflete os valores e prioridades de nossa sociedade? Uma obra que alcançou repercussão em todo o mundo, levantando questões e soluções para os idosos.

## ACONTECE NO IPLEMG

### ATIVIDADES ON-LINE PROGRAMA SOL NA JANELA - IPLEMG



Neste período de pandemia, estamos todos aprendendo a trabalhar de uma forma diferente. Desta forma, o **Programa de Qualidade de Vida do IPLEMG – Sol na Janela**, passou por algumas transformações, se adaptando ao novo contexto em que vivemos. Mesmo a distância, continuamos amparando o segurado do IPLEMG, através de serviços remotos, mantendo nosso compromisso de cuidado com as pessoas.

#### CONFIRA AS ATIVIDADES OFERECIDAS:

*Programa Online de Telereabilitação e Promoção de Saúde*

*Suporte tecnológico*

*Dicas semanais*

*Converse com os amigos do IPLEMG*

*Eventos online*

#### Informações



**WHATSAPP SOL NA JANELA**  
(31) 98652-2459



**SITE**  
[www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br)

## JANELA DIGITAL

### PIX

Já está funcionando no sistema financeiro uma ferramenta que promete transformar nosso relacionamento com dinheiro: O PIX. A forma de transferir valores que vai substituir o DOC, TED e, até mesmo, os cartões de débito/crédito.

Através do serviço desenvolvido pelo Banco Central será possível transferir quantias 24h por dia, sete dias na semana, que serão creditadas na conta destino em no máximo dez segundos. Mais rápido que os 90 minutos do TED, em expediente bancário.

O PIX estará disponível na interface dos bancos, através de seus aplicativos. Você só precisa cadastrar sua chave - uma identificação para sua conta bancária.

São quatro tipos de chave: telefone, cpf, email ou chave aleatória. Cada uma delas só pode estar vinculada a um banco. Elas extinguem a necessidade de enviar outros dados para realizar transações.

Além da agilidade, o PIX abre espaço para muitas novidades no comércio e as veremos em breve. Já fez o seu cadastro?

**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**  
Carolina Rocha, Leticia Pizzato e Nilo Demetrio

**Projeto Gráfico e Diagramação**  
Nilo Demetrio

**Versão Digital**

## DEPOIMENTO



**Nesta edição entrevistamos o segurado Ivo José da Silva. Conheça um pouco da sua história e dos desafios enfrentados e superados por ele.**

### Como você contaria a sua história?

Minha história é marcada por grandes desafios, a começar na infância. Família com 12 irmãos, em condições adversas para o sustento básico de sobrevivência. Nasci no povoado de Serraria, município de Açucena, na região do Vale do Rio Doce, hoje pertencente à cidade de Periquito. Aos 14 anos, já morando em Coronel Fabriciano, iniciei minha vida profissional, com carteira de trabalho assinada, algo comum à época na vida de jovens de família pobre. Conciliava as tarefas de trabalho profissional, escola e obrigações em casa. Coisa que sempre me edificou. Nunca vi essa questão como castigo ou sofrimento. Havia tempo para o lazer, diversão e convívio religioso e social. Sou grato aos meus pais por me proporcionarem valores e princípios cristãos e humanos. Ensinaamentos importantes na formação da minha personalidade. Aos 21 anos, formado em Curso técnico de Eletrônica, saí da casa dos pais no interior de Minas para trabalhar em São Paulo na área de telecomunicação, onde fiquei mais de dois anos. Os laços fortes com a família me fizeram retornar ao Estado, para trabalhar mais perto de casa. Ainda no ramo da telefonia, trabalhei durante alguns anos em Itabira até ser contratado em 1979 pela Usiminas, no Vale do Aço, onde fiquei até 1985. Neste período, em um processo eleitoral para renovar a diretoria do Sindicato dos Metalúrgicos, participei da coordenação de uma chapa de oposição. Vencemos o 1º turno que disputavam 6 chapas. No 2º turno fomos derrotados pelas demais cinco chapas que se uniram e também tiveram apoio da Direção da Usiminas. Após a derrota fui demitido junto com os demais integrantes da chapa, mas deixamos a nossa marca para os trabalhadores e a população, fazendo com que meu

nome fosse escolhido para disputar as eleições de deputado estadual em 1990. Minha primeira eleição, nunca havia ocupado cargos eletivos até então. Foram três mandatos consecutivos de deputado estadual e um de federal. Sou grato pela oportunidade que tive e acredito ter dado o melhor de mim para cumprir com os meus compromissos.

### Qual importância da família pra você?

É meu porto seguro. Lugar onde aprendo e ensino, onde exerço a partilha e o perdão, onde falo, ouço e observo. Lugar do afeto sincero, do amor incondicional e também lugar onde encontro oportunidade de crescimento.

### Você gostaria de comentar uma situação desafiadora que passou e como superou?

No período da minha atuação no movimento sindical, interrompi o curso superior. Estava na metade do curso de Engenharia Elétrica. Tinha comigo esse sonho não realizado. Mas, após o mandato de deputado federal, em 2007, morando e trabalhando em Brasília, vi que era possível voltar aos bancos de escola. Revisei os meus objetivos e fiz o curso superior em Gestão de Políticas Públicas, que me permitiu exercer cargos de Secretário em algumas Prefeituras da minha região e uma nova oportunidade de atuar na área política!

### Quais os valores fundamentais para se viver bem?

Manter boa saúde física e mental, cultivando bons hábitos e vivendo de forma simples e em conexão com Deus. Estar rodeado de pessoas queridas, ter renda financeira para fazer algo que alegra a alma, ter pensamentos positivos, discernimento das opiniões alheias, focar no tempo presente e praticar a gratidão.

### Qual sua opinião sobre o Programa Sol na Janela?

É nosso horizonte e nossa esperança. O Programa antecipa nossas necessidades e aponta caminhos para termos saúde física, intelectual e qualidade de vida. Tenho participado das atividades on-line oferecidas na pandemia e gosto muito. Gratidão sempre ao IPLEMG!

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

**AMIZADE:** O melhor tempero da vida;

**LUGAR:** Onde tenha muita água;

**LIVRO:** Limite Zero – de Joe Vitale;

**IPLEMG:** Instituição que me acolhe.

## CONHEÇA MAIS SOBRE A FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA

Por: **Carolina Rocha** - Fisioterapeuta (CREFITO-4: 205476-F)  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

Você sabia que existe um ramo da Fisioterapia que se dedica a cuidar da respiração? Talvez há alguns meses, sua resposta seria que não. Entretanto, recentemente, devido à pandemia de Covid-19, a Fisioterapia Respiratória ganhou espaço na mídia e em nossas conversas. Mas afinal, de que se trata esse ramo da fisioterapia?

**A Fisioterapia Respiratória é um conjunto de técnicas e exercícios que podem ser preventivos, evitando doenças e o envelhecimento pulmonar, ou curativos, tratando doenças respiratórias.**

### Objetivos

Existem inúmeros trabalhos científicos que comprovam a eficácia dos exercícios respiratórios. Conheça alguns dos objetivos da Fisioterapia Respiratória:

↳ **Mobilizar secreções:** nosso pulmão produz naturalmente o muco, com objetivo de hidratação. Entretanto, em algumas condições inflamatórias e infecciosas, a produção do muco aumenta e isso acaba prejudicando a respiração. As técnicas da Fisioterapia Respiratória ajudam a mobilizar e expectorar essas secreções.

↳ **Melhorar oxigenação do sangue:** uma das principais funções de nossa circulação sanguínea é transportar oxigênio por todo o corpo. Os exercícios respiratórios ajudam a melhorar esse transporte, fazendo que um percentual maior de oxigênio circule em nosso sangue.

↳ **Promover reexpansão pulmonar:** o pulmão é um órgão elástico e, em nossa respiração normal, sempre que o ar entra nos pulmões, eles dilatam, expandem. Entretanto, algumas doenças ou o próprio envelhecimento podem interferir nessa dilatação e algumas áreas do pulmão não expandem como deveriam. Os exercícios respiratórios podem ajudar a retomar a elasticidade do pulmão, fazendo com que ele insuffle normalmente a cada inspiração.

↳ **Reeducar a função respiratória:** a reeducação

respiratória envolve técnicas de relaxamento e descanso, consciencialização e controle de respiração.

### Envelhecimento pulmonar

Na população idosa, a Fisioterapia Respiratória se mostra especialmente importante. Isso porque o envelhecimento desencadeia no organismo uma série de alterações fisiológicas, sendo as primeiras detectadas ao fim da terceira década de vida. Dessas alterações, as que ocorrem nos pulmões são muito relevantes, pois estão associadas a taxas elevadas de mortalidade.

Conheça as principais características do envelhecimento pulmonar, que podem ser prevenidas ou até mesmo reduzidas com exercícios respiratórios:

↳ **Redução na elasticidade pulmonar:** sendo o pulmão um órgão elástico, ele tem a capacidade de expandir com a entrada do ar. Com o envelhecimento, essa capacidade de expansão tende a diminuir, dificultando a respiração.

↳ **Perda de mobilidade nas articulações torácicas:** as articulações de alguns ossos do tórax (esterno e costelas) ficam mais rígidas com o envelhecimento, o que atrapalha a expansão da caixa torácica, dificultando o movimento respiratório de “encher o peito de ar”.

↳ **Hipotrofia dos músculos respiratórios:** vários grupos musculares estão envolvidos na inspiração e expiração e, com o passar do tempo, eles podem perder sua força, prejudicando a respiração.

### Exercícios Respiratórios

Os exercícios respiratórios consistem em movimentos de tronco e membros superiores, associados a incursões respiratórias.

Como já foi dito, eles têm um impacto positivo na manutenção da saúde pulmonar, sendo importantes para prevenir possíveis alterações, complicações e patologias respiratórias, ou até mesmo ajudar no tratamento de doenças.

**Então, que tal passar da teoria para a prática? Veja ao lado uma sequência de exercícios respiratórios simples, que podem ser facilmente inseridos no seu dia-a-dia. Pratique e perceba em si mesmo os benefícios descritos na teoria!**

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA SAÚDE E BEM-ESTAR



Realizar 10x cada exercício, 3x por dia.

Realizar todos os exercícios inspirando e expirando lentamente!

O tempo para "soltar o ar" deve ser maior que o tempo para "puxar o ar"!

Pessoas com doenças específicas ou problemas respiratórios precisam de acompanhamento de fisioterapeuta.

## EXERCÍCIO DIAFRAGMÁTICO

1. Sente-se em uma cadeira ou sofá, apoie os pés no chão, e deixe a coluna reta e apoiada. Posicione suas mãos.
2. Com uma mão sobre o abdômen e outra no tórax, expirar pela boca, recolhendo o abdômen. Expire pela boca.
3. E inspire pelo nariz movendo o abdômen para frente. Inspire pelo nariz.

## INSPIRAÇÃO LENTA MOVENDO OS BRAÇOS

1. Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta. Coluna reta!
2. Inspire lentamente, erguendo os braços retos para cima enquanto puxa o ar. Imagine que esta segurando uma bola.
3. Expire baixando os braços, acompanhando a respiração. Solta o ar baixando os braços.

## INCLINAÇÃO DO TRONCO

1. Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta. Mão na cervical. Inspire!
2. Realizar a flexão lateral de tronco, mantendo uma das mãos na região cervical. Expire! Quadril estáveis.
3. Retorne à posição inicial, inspirando enquanto se movimenta. Inspire!
4. Repita o movimento do outro lado, expirando enquanto se movimenta. Expire!

## ROTAÇÃO DO TRONCO

1. Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta. Mão na nuca. Inspire!
2. Com as duas mãos na nuca, realizar rotação de tronco. Expire! Quadril estáveis.
3. Retorne à posição inicial, inspirando enquanto se movimenta. Inspire!
4. Repita o movimento do outro lado, expirando enquanto se movimenta. Expire!

Adaptado do pôster elaborado pelo grupo de pesquisa Fisioterapia Cardiopulmonar, do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) em Florianópolis

## DICA DE SAÚDE



### Envelhecimento Ativo

O envelhecimento é um processo gradual, progressivo e normal para todos os seres humanos. Essa experiência não é necessariamente frustrante e **envelhecer de forma sadia é uma possibilidade que está ao nosso alcance.**

Pensando nisso, em 2002, a Organização Mundial da Saúde publicou "Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde", documento este que foi atualizado em 2015 para que pudesse continuar a ser referência, e que inspirou e norteou o desenvolvimento de políticas públicas em todos os âmbitos governamentais. Representou uma mudança significativa de paradigma, deixando de lado o foco restrito à prevenção de doenças e o cuidado à saúde, passando a defender a meta do **Envelhecimento Ativo**, definido como **"o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas"**.

Saiba mais sobre o Envelhecimento Ativo em:

[www.ilcbrazil.org/](http://www.ilcbrazil.org/)

**Carolina Rocha** - Fisioterapeuta  
Programa Sol na Janela - IPEMIG

## QUAL É A SUA HISTÓRIA?

Por: **Leticia Pizzato** - Coordenadora | Programa Sol na Janela - IPEMIG



*"Cada um de nós compõe a sua história*

*Cada ser em si*

*Carrega o dom de ser capaz*

*E ser feliz..."*

A letra desta canção, "TOCANDO EM FRENTE" dos compositores Almir Sater e Renato Teixeira é muito emblemática para mim, pois fala da história de cada um de nós, enfatizando o dom que temos de sermos capazes e sermos felizes.

Todos nós, sem exceção, escrevemos diariamente a nossa história no livro da vida.

O homem nasce, cresce, envelhece e morre. Este é o ciclo natural do ser humano, como qualquer outro ser vivente na terra. No entanto, nos diferenciamos dos outros animais por sermos dotados de inteligência e sentimentos, o que nos torna seres capazes de ter atitudes e, conseqüentemente, de sermos agentes de transformação no individual e no coletivo.

Desde o nascimento, ocorrem transformações relacionadas ao crescimento e desenvolvimento biológico, psicológico e neuropsicomotor. Fatores internos como genética e hereditariedade e fatores externos como meio ambiente, as relações sociais, bem como nossas escolhas, determinam nossa personalidade e curso da vida.

A busca pela felicidade é algo que todos temos como objetivo e, para tal, precisamos agir. Nossas ações estão diretamente ligadas a valores morais e crenças, que são nossas verdades individuais. Crenças estas, adquiridas através de experiências vividas na família e sociedade a qual pertencemos. A forma como nos conectamos com as experiências vividas nos transforma no que somos hoje. Quando percebemos que algo nos incomoda e

encaramos, podemos escolher seguir um novo rumo e escrever um futuro diferente, pois mudamos a percepção que tínhamos de nós.

O ser humano tem a capacidade de ressignificar, restaurar e de reequilibrar a vida a partir de uma reflexão sobre o que viveu. Dores, mágoas e rancores podem se transformar em aprendizado.

Percorrendo a estrada da vida, percebemos quão rica e desafiadora esta escola é. Muitas oportunidades nos são oferecidas e é preciso estar desperto a estes sinais do caminho, pois o aprendizado é diário.

Aqui vai mais um trecho da música "TOCANDO EM FRENTE" exemplificando o eterno aprendizado na escola da vida.

*"Ando devagar porque já tive pressa*

*E levo esse sorriso*

*Porque já chorei demais*

*Hoje me sinto mais forte*

*Mais feliz, quem sabe*

*Só levo a certeza*

*De que muito pouco sei*

*Eu nada sei..."*

Somos a história que contamos de nós mesmos. Esta história é a percepção mais profunda que você tem a seu respeito. Reflita se você precisa reescrever algum ponto incongruente da sua vida que lhe dará força para seguir. Deixe florir o Amor no canteiro do seu coração e seja a melhor versão de você mesmo. Finalizamos com os combustíveis pra "tocar em frente"...

*"É preciso amor pra poder pulsar*

*É preciso paz pra poder sorrir*

*É preciso a chuva para florir..."*