

JANELA DO IPLEMG

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

MAR | ABR | MAI - 2021

ANO XI

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 49

ESPAÇO DO SEGURADO

■ Dica Cultural

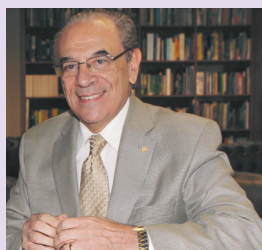
■ Acontece no IPLEMG

- Campanha de Vacinação -
Gripe 2021

■ Janela Digital

■ Depoimento

Sebastião Helvécio



SAÚDE E BEM ESTAR

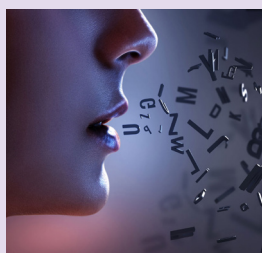
■ Desvendando a dor lombar



■ Dica de Saúde

COMPORTAMENTO

■ O poder das palavras positivas



EDITORIAL

Após um ano de pandemia da COVID-19 no Brasil, vemos um espantoso cenário que nos entristece, com número de casos e óbitos aumentando a cada dia.

Neste mesmo período, médicos e cientistas coletaram uma enorme quantidade de evidências a respeito do novo coronavírus: como ele se transmite e como podemos enfrentá-lo com mais eficácia, fruto de uma ciência colaborativa.

Talvez este olhar colaborativo, de pensar no outro, esteja subestimado entre pessoas. Todos têm o livre arbítrio para decidir, o que fazer e como fazer com suas vidas. O vírus não tem critérios de escolha, não decide para onde vai. Quem pode decidir e escolher o que fazer diante dele somos nós.

O fato é que esta não é uma batalha de “um” e sim de “muitos”. Ainda viveremos muitos lutos, que não só o luto em relação a perdas de pessoas, mas a todas as perdas: de emprego, da condição econômica, do convívio, dos projetos, do tempo em isolamento...Lutos que, sem dúvida, deixarão cicatrizes. Cicatrizes estas que marcarão nossa existência, podendo nos impulsionar ou nos afundar.

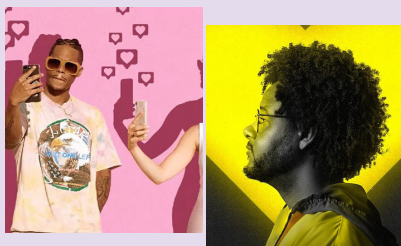
A possibilidade da vacina nos dá esperança e ao mesmo tempo, nos faz exercitar a paciência (para não exacerbar a ansiedade), pois não “caminha” com a velocidade que é esperada. Mesmo com a vacinação, segundo especialistas, o uso de máscara, o distanciamento social e medidas de higiene continuarão presentes no nosso cotidiano por muito tempo. Por isso, precisamos acostumar a conviver com esta realidade de forma mais íntima.

O IPLEMG tem acolhido o associado através da manutenção de seu compromisso com a aposentadoria do segurado, além de suporte para uma qualidade de vida na pandemia através do Programa Sol na Janela, que com as atividades online, chega também aos segurados do interior de forma equânime.

Nesta edição do “Janela” trazemos informações relevantes ao cotidiano, além de DICAS práticas que podem ser realizadas em casa, como a meditação e sugestão de documentários. Reflexões sobre o poder das palavras positivas são encontradas na sessão “COMPORTAMENTO”. Em “SAÚDE E BEM ESTAR” abordamos uma condição de saúde muito prevalente em nossa sociedade que é a dor lombar. Novidades no mundo tecnológico você encontrará no “JANELA DIGITAL” com mais uma rede social emergente. No “ESPAÇO DO SEGURADO” você pode desfrutar do que acontece no IPLEMG e o compartilhamento de histórias de vida dos segurados, que nesta edição, conta com a participação de Sebastião Helvécio no quadro “DEPOIMENTO”.

Aproveite a leitura! Nós estamos trabalhando, de forma segura, para levar um pouquinho do IPLEMG até você. Proteja-se e cuide-se!

DICA CULTURAL



Documentários

A dica desta edição são documentários para você curtir no conforto de sua casa.

Fake Famous

Descreve o processo de transformação de três pessoas anônimas em famosas por meio de artifícios enganosos. A ideia do jornalista Nick Bilton, diretor, é expor o que ele enxerga como uma indústria fundada em princípios volúveis e alimentada pelo dinheiro.

Disponível no app: HBO Max.

Amarelo: é tudo pra ontem

O rapper Emicida usa os bastidores do show no Theatro Municipal de São Paulo para resgatar a história da cultura e dos movimentos negros no Brasil nos últimos cem anos, apresentando personagens que não têm destaque nos livros.

Disponível no app: Netflix.

ACONTECE NO IPLEMG



CAMPANHA DE VACINAÇÃO - GRIPE 2021

Em meio a pandemia da COVID-19, não podemos esquecer de prevenir e nos proteger de outras doenças.

A GRIPE É UMA DELAS.

A vacina é a melhor forma de prevenir doenças. O IPLEMG acredita e apoia esta intervenção.

Desta forma, em **ABRIL acontecerá a "Campanha de Vacinação contra a GRIPE do IPLEMG - 2021"** através da contratação de uma empresa especializada.

A iniciativa visa proporcionar saúde, segurança e qualidade de vida aos segurados.

Em breve mais informações.

Fique atualizado acessando nosso site: www.iplemg.mg.gov.br

FALE CONOSCO



WHATSAPP SOL NA JANELA
(31) 98652-2459



SITE
www.iplemg.mg.gov.br

JANELA DIGITAL

CLUBHOUSE

A novidade do momento na internet é uma rede social que tem em sua seleta lista de membros o dono da SpaceX, Elon Musk, o músico Drake e a apresentadora Oprah Winfrey.

Diferente das demais redes sociais, a Clubhouse não utiliza imagens e vídeos para reter a atenção dos usuários. Inovando, ela é totalmente focada em mensagens de áudio.

Ela funciona como um programa de rádio (ou podcast) ao vivo e os participantes são divididos três categorias: moderador, speaker e ouvintes. O primeiro controla quem pode ou não falar; o segundo, é quem fala e os últimos podem apenas ouvir.

A rede tem sido um sucesso, pois pode ser consumida durante outras atividades uma vez que os usuários não precisam assistir ao conteúdo, mas apenas ouvi-lo.

Mas para fazer parte você precisa receber um convite de quem já conseguiu entrar. Aguarde novidades porque em breve todos terão acesso e mais uma rede fará parte de nossas rotinas digitais.

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

DEPOIMENTO



Nesta edição entrevistamos o segurado Sebastião Helvécio, “um apaixonado pela vida, que acredita no propósito de ser útil, justo e bom.” Confira o que ele compartilha conosco.

Como você contaria a sua história?

Um apaixonado pela vida! A minha história é a típica de um mineiro da classe média, que tem prazer pela busca de conhecimento e que procurou dar sentido às janelas de oportunidades que se descortinaram na minha caminhada. Os valores familiares, a robusta educação cristã foram os pilares que nortearam a travessia e moldaram o meu caráter. Aliás, por falar em travessia, ocorre-me o poema de Fernando Teixeira de Andrade - Tempo de travessia:

“Há um tempo em que é preciso
abandonar as roupas usadas,
que já têm a forma do nosso corpo,
e esquecer os nossos caminhos,
que nos levam sempre aos mesmos lugares.
É o tempo da travessia:
e, se não ousarmos fazê-la,
teremos ficado, para sempre,
à margem de nós mesmos.”

Minha história, em síntese, é por aí: professor, médico, bacharel em direito, constituinte, deputado estadual, Conselheiro do Tribunal de Contas do Estado de Minas Gerais, pai, esposo, avô e essencialmente um cuidador. Cada dia é uma oportunidade de amadurecer e aprender com as pessoas que estão ao meu redor, dando suporte para que as histórias sejam escritas...

Conte sobre a sua trajetória na política.

Desde a minha juventude já atuava politicamente. Durante o ensino médio na prestigiada União Juiz de Fora de Ensino Médio, na Faculdade de Medicina junto ao Diretório Acadêmico, mas foi com a redemocratização do país que fiz a minha filiação partidária, no Movimento Democrático Brasileiro (MDB) e disputei minha primeira eleição - Prefeito de Juiz de

Fora, 1982. A campanha das Diretas Já - movimento civil de reivindicação por eleições presidenciais diretas no Brasil, que ocorreu entre março de 1983 e abril de 1984 - foi a grande inspiração, a senha para a minha entrada na vida pública e a disposição para a disputa do primeiro mandato legislativo em 1986.

O que a política representa para você atualmente?

Uma razão de vida! Em uma época marcada pela intolerância, arrogância e ataques à democracia, a política se avulta em importância. Estando impedido de atuar na política partidária, aproveitei os últimos dez anos da minha atividade para aprofundar o meu conhecimento na área de Políticas Públicas, especialmente, elaboração de indicadores de governança e gestão na administração pública.

Qual o segredo para manter a saúde física e mental?

Procuro fazer a minha parte, embora saiba, como nos leciona o queridíssimo João Guimarães Rosa: “Viver é perigoso!” Mantenho uma alimentação saudável, pratico exercícios regularmente - aproveito para recomendar o apoio do IPLEMG - e estudo uma média de 6 horas diariamente. Na medida do possível, evito curtir os aborrecimentos: trato-os com desdém e, em contraposição, celebro as pequenas conquistas do dia a dia.

Quais os valores fundamentais para viver bem?

Acredito firmemente que a vida tem um propósito: ser útil, justo e bom. Duas expressões dimensionam os valores para se viver bem. A primeira, atribuída a Hipócrates (460-377 aC), “Primum non nocere”, é relativa à bioética: antes de tudo, não prejudicar. É preciso pensar no outro. A alteridade de que fala Byung-Chul Han, no sentido de respeitar o outro, nos leva ao pilar da tolerância e à diversidade. A segunda, “Vires acquirit eundo”, que em tradução livre significa que adquirimos a força com a caminhada, ou seja, é a travessia a essência da vida e as mudanças são inerentes à nossa presença no mundo.

Bate bola. Dê respostas curtas às palavras:

FAMÍLIA: Porto-seguro!

LUGAR: Juiz de Fora, a princesa de Minas.

VIDA: Dádiva de Deus.

MORTE: Mudança de paradigma.

DESVENDANDO A DOR LOMBAR

Carolina Rocha - Fisioterapeuta

Programa Sol na Janela - IPEMIG

A coluna vertebral é o eixo central do nosso corpo, sendo responsável por proteger a medula e os nervos espinhais, sustentar todo o peso do corpo e manter a cabeça suspensa, além de ter um papel essencial no movimento de braços e pernas e na locomoção. Isso quer dizer que a nossa coluna é (e precisa ser!) forte, para dar conta de funções tão importantes. Ela é dividida em quatro regiões: cervical, torácica, lombar e pélvica. Nosso foco nesta edição é a coluna lombar, localizada na região entre as últimas costelas e linha glútea.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, aproximadamente 8 a cada 10 pessoas sentirão dor na região lombar em algum momento. A incapacidade funcional é um dos grandes problemas associados com as dores lombares. No Brasil, o número de pessoas com incapacidade decorrente de dor lombar aumentou 60% nos últimos 20 anos.

Para cuidar da dor lombar, é preciso considerar a influência de múltiplos fatores. Confira a seguir uma seleção de informações para você conhecer melhor sobre o tema e quais são as recomendações para o tratamento da dor, baseadas em pesquisas científicas.

Dor lombar específica

Sabe-se que em apenas 15% dos casos de dor lombar é possível saber a origem da dor. Esta é chamada de dor lombar específica. Isso significa que a dor está associada a uma causa definida como fraturas ou uma hérnia de disco. Algumas doenças sérias como tumores e infecções podem também ser causa de dor lombar. São poucos os casos assim. Se o profissional suspeita dessas doenças, você deve ser avaliado de maneira mais detalhada por ele.

ATENÇÃO

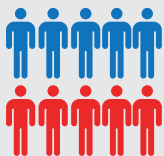
A consulta médica deve ser imediata se, junto com a dor lombar existir:

- ▶ Perda de peso recente sem motivo,
- ▶ Manchas ou volumes na região lombar,
- ▶ Uso prolongado de remédios para a dor e/ou corticosteróides,
- ▶ História de câncer nos últimos 5 anos,
- ▶ História de trauma ou acidente,
- ▶ Febre,
- ▶ Perda de força nas pernas,
- ▶ Sangue na urina ou nas fezes.

Após a primeira crise de dor lombar...



Em 1/3 dos casos, a dor volta dentro de um ano.

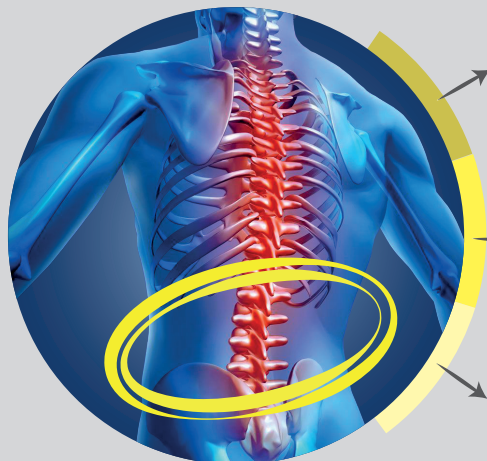


Destes pacientes, 5 em cada 10 relatam limitações para realizar simples atividades diárias.



Sabe-se que mais de 85% desses pacientes possuem dor lombar não específica, assim a grande maioria da população não possui diagnóstico exato.

TRATAMENTO DA DOR LOMBAR INESPECÍFICA



A ciência mostra que se a pessoa tem acesso ao fisioterapeuta nos primeiros 30 dias, isso melhora suas chances de recuperação.

Estudos apontam que quando os pacientes procuram de forma precoce a atenção fisioterapêutica e aderem ao tratamento, a quantidade de uso de medicamentos, infiltrações e cirurgias diminui.

Em 80% dos casos, os pacientes podem voltar às suas atividades em até 4 semanas.

Dor lombar inespecífica

Os outros **85% dos casos** são referentes à dor lombar inespecífica, **quando não é possível saber a origem da dor**. Pode parecer frustrante não saber a causa, mas isso não é algo ruim, só **significa que você não possui uma doença grave!** Sabe-se também que o quanto antes estes pacientes iniciarem um acompanhamento por um bom profissional da área da saúde, menor será a possibilidade de ser instaurada uma dor crônica e incapacitante.

NÃO SE PREOCUPE TANTO COM RADIOGRAFIAS!

Não se preocupe excessivamente com alguns resultados que costumemente aparecem em exames de imagem (especialmente após os 60 anos), por exemplo:

- ▶ Pequenos sinais de osteoartrose,
- ▶ Pequenas hérnias discais.

Esses achados existem em pessoas normais também e não necessariamente são a causa da sua dor lombar.

O que pode influenciar a dor lombar?

Por incrível que pareça, uma das grandes causas de continuidade dos sintomas a longo prazo são as atitudes dos pacientes após a primeira crise de dor. Muitas vezes os fatores não são puramente mecânicos, locais, mas sim comportamentais. Dessa forma, **algumas mudanças de atitudes após a primeira crise de dor podem ser um grande diferencial para a recuperação e para evitar dor crônica**. São elas:

- ➔ Continue, dentro do possível, a realizar suas atividades normalmente.
- ➔ Ansiedade e estresse podem aumentar a intensidade da dor, procure controlar esses fatores de risco.
- ➔ O movimento precoce dentro do suportável é saudável e ajuda na sua recuperação.
- ➔ Ficar em repouso só é aceito em casos de dor extrema e por, no máximo, três dias.
- ➔ Lembre-se que dor nas costas é comum e tem excelente prognóstico de melhora.
- ➔ Siga todas as recomendações do fisioterapeuta quanto aos cuidados posturais e exercícios.

Se você se reconheceu durante a leitura deste texto, saiba que o tratamento da lombalgia não específica deve ser feito por profissionais capacitados, considerando o que a ciência atualmente nos mostra que funciona. O Programa Sol na Janela - IPLEMG conta com fisioterapeutas aptas a te ajudar a enfrentar a dor nas costas, mesmo durante a pandemia.

DICA DE SAÚDE



Meditação para todos

A meditação é a concentração da mente, é deixar tudo o que nos preocupa de lado e viver o presente, o aqui e o agora! **Meditar é se concentrar, é olhar para dentro de si no silêncio.** É buscar o foco e não estar nas memórias do passado ou nas expectativas do futuro, e sim estar na sabedoria do presente. Tudo isto leva à serenidade da mente e do espírito. E os benefícios não param por aí. Ocorre também **melhora do manejo da dor e do estresse; diminuição da agressividade; melhora da qualidade de vida.**

Existem evidências científicas consistentes sobre a eficácia da meditação em vários casos, como ansiedade, depressão, dor crônica, câncer, artrite, fibromialgia.

E todas as pessoas podem praticar! Não há idade mínima nem máxima, condição física que limite, religião, cor ou etnia.

Se você busca por um sentimento de profunda paz e satisfação, talvez a meditação seja um bom caminho! **Que tal experimentar?**

 <https://bit.ly/3bOtOL4>

Carolina Rocha - Fisioterapeuta
Programa Sol na Janela - IPLEMG

O PODER DAS PALAVRAS POSITIVAS

Por: Leticia Pizzato - Coordenadora

Programa Sol na Janela - IPLEMG

Você já deve ter ouvido expressões como “força do pensamento” ou então “as palavras tem poder”. Algumas expressões condicionam o cérebro e influenciam nossas ações. É importante verificar que tipo de palavra você utiliza no seu dia a dia, pois isso define o seu universo.

Você pode questionar: **As palavras positivas funcionam? São realmente poderosas?**



Sim, elas funcionam! Estudos comprovados pela ciência relatam que quando você pensa e este pensamento gera uma determinada emoção ou sentimento, seu corpo produz uma química correspondente cerebral. Ou seja, neurotransmissores são liberados na corrente sanguínea a partir do hipotálamo e atingem cada célula do seu corpo, afetando o comportamento delas, ativando ou desativando atividade genética. Se os pensamentos são construtivos e estimulantes, todo o seu corpo reage nesta direção. De uma forma simples, podemos dizer que toda vez nós pensamos, produzimos algo que é físico, ou seja, a mente afeta o corpo!

Que tal experimentar usar as palavras positivas no seu dia a dia? Vamos a alguns exemplos:

TENTAR: Cuidado com a palavra TENTAR, que pressupõe a possibilidade de falha. Essa palavra suscita dúvidas e enfraquece a linguagem. Deve ser evitada, pois quando você fala “vou tentar”, já coloca uma série de empecilhos emocionais no acontecimento. Um bom substituto para o “tentar” é o “experimentar” que é um verbo que inclui ação, curiosidade e possibilidades. Ao invés de “vou tentar”, diga, “vou experimentar”. Você não nega totalmente a possibilidade, mas coloca o cérebro em um estado receptivo a esta experiência.

“É DIFÍCIL”: Expressão bloqueadora que retira toda

“O que somos é consequência do que pensamos.” - Buda
energia necessária para a ação. Elimine-a do seu vocabulário. Substitua “é difícil” por “é desafiador”. Essa simples troca abre maior possibilidade de sucesso para você enfrentar as adversidades do dia a dia.

GOSTARIA / QUERIA / PODERIA: Estas palavras não são para eliminar, mas para mudar o tempo verbal. Usar estes verbos no futuro do pretérito distancia você do objetivo. Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o tempo do verbo no presente. Mude para “eu gosto”, “eu quero”, “eu posso”. Desta forma, você cria a dinâmica interna para tornar aquilo real. Por exemplo: em vez de dizer “Eu gostaria de agradecer a presença de vocês”, diga “Eu agradeço a presença de vocês”. O verbo no presente fica mais concreto e mais forte.

NUNCA/JAMAIS: Estas são palavras que restringem a realidade. “Nunca” e “Jamais” chega a ser uma inverdade, pois nós não controlamos a realidade para fazer esse tipo de afirmação. Elimine-a do seu vocabulário. Substitua-as por ainda não ou quem sabe. Assim você atenua a expressão e não cria o impacto negativo. Por exemplo: Um dia você ainda vai fazer isso...Quem sabe...

Cuidado com a palavra NÃO: A frase que contém “não”, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O “não” existe apenas na linguagem e não na experiência, pois é ignorado pelo cérebro quando acompanhado com uma imagem. Por exemplo: “não pense na cor vermelha”. Eu pedi para você não pensar no vermelho e você pensou.

Fale no positivo, pois se trata do que você quer e não do que você não quer. Por exemplo: “não vou gritar como minha mãe”, quando você fala desta forma, você pensa e fixa na ideia o acontecimento e desta forma, há grande possibilidade de você repetir o acontecimento, pois você está reforçando justamente aquilo que você NÃO quer. Então, fixe o que você quer. Por exemplo: “Quero ser gentil.”

A palavra não funciona em situações pontuais e simples. Por exemplo: “Não quero”. “Não vou.”

As palavras constroem a realidade. Vamos usa-las a nosso favor.

Experimente! Comece agora! “Eu sou”, “Eu posso”, “Eu consigo” e será mais fácil alcançar o que você deseja.