

# JANELA DO IPLEMG

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

JUN | JUL | AGO - 2021

ANO XI

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 50

## ESPAÇO DO SEGURADO

- **Dica Cultural**
- **Acontece no IPLEMG**  
- Sede do IPLEMG
- **Janela Digital**
- **Depoimento**  
Adalclever Lopes



## SAÚDE E BEM ESTAR

- **A importância de um bom sono**



- **Dica de Saúde**

## COMPORTEAMENTO

- **Encarando a Solidão**



## EDITORIAL

Chegamos à edição de número 50. Para nós, no IPLEMG, mais um marco de persistência e trabalho, características estas muito alinhadas ao estilo do Instituto.

O "Janela do IPLEMG" surgiu de uma conversa entre amigos há mais de 15 anos. Conversávamos sobre poesia e como ela toca de forma peculiar a cada um, levando quem a lê. Imediatamente veio-me ao pensamento o Instituto e sua relação com os segurados. Com sede em Belo Horizonte, o IPLEMG acabava se tornando mais distante de quem vive no interior. Além disso, não tínhamos nenhum Programa voltado ao segurado, como hoje temos o Programa Sol na Janela. Um Informativo próprio era uma boa alternativa de comunicação e aproximação com os segurados da capital e interior, além de nos mantermos presentes na vida de cada um levando informação e textos que estimulassem a reflexão.

Há época, a internet e materiais digitais não eram tão disseminados quanto são hoje. Iniciamos devagar, com quatro páginas e envio pelo correio. Ao longo dos anos, fomos nos adaptando, de acordo com a evolução do mundo: aumentamos o número de páginas, criamos novas colunas, melhoramos o layout e hoje contamos com a versão digital do Informativo, que pode ser lido por qualquer pessoa, pelo site do IPLEMG, em qualquer lugar.

Neste momento de Pandemia e perdas, dores e tristezas tantas, ressalto o compromisso do IPLEMG com o seu segurado, esperando em momento oportuno, saudá-los a todos, com a sua importante e indispensável presença em nossa nova Casa em BH. Mais informações sobre a nova sede do Instituto podem ser encontradas nesta edição, na página do Espaço do Segurado, na coluna "Acontece no IPLEMG".

Quero registrar, meu pesar, ainda com os desastres constantes, das mortes pelo COVID-19, todas irreparáveis. Somente agora, após milhões de anos, a natureza parece estar a devolver as agressões dos predadores ignorantes, que desfilaram sobre a terra generosa, a dar-lhes o cérebro, instrumento tão poderoso e insuperável, somente possuído pelos humanos, e nem sempre usado dignamente em benefício de todos, sem excessos ou privilégios.

Sobreviventes que somos, das desgraças da hora grave e difícil que se prolonga, cabe-nos, reconhecer que aqui está a oportunidade do encontro fraterno, tão necessário e acolhedor, unidos pela família IPLEMG.

Gerardo Renault

## DICA CULTURAL



### Livro: O Dilema do Porco-Espinho

O historiador Leandro Karnal, um dos intelectuais brasileiros que, através de seus livros, palestras e vídeos, nos ajuda a pensar o mundo contemporâneo, discute uma questão presente na vida de todos: a solidão.

A partir de referências de filósofos e da própria Bíblia, de fatos históricos e de romances, ele faz uma reflexão sobre a natureza de viver só - por pouco ou muito tempo, estando ou não acompanhado.

Em O dilema do porco-espinho, Karnal viaja pela modernidade líquida e analisa a solidão no mundo virtual e o isolamento. Um tema muito pertinente ao momento que estamos vivenciando com a Pandemia. Vale a pena a leitura e reflexão!

## ACONTECE NO IPLEMG



### NOVA SEDE - IPLEMG

O IPLEMG mudou-se para sua nova sede em Belo Horizonte. Um novo espaço para melhor atender seus segurados com qualidade e segurança.

Confira o endereço e mais informações abaixo:

**Rua Ouro Preto, 1.596 – 4º andar  
– Bairro Santo Agostinho.**

No momento, devido à pandemia, o Instituto permanece fechado para atendimento ao público externo. Desta forma, você pode ter mais informações e entrar em contato com o IPLEMG pelos canais de comunicação:

**TELEFONE**  
(31) 3291 1944

**E-MAIL**  
site@iplemg.mg.gov.br

**WHATSAPP**  
(31) 98652-2459

**SITE**  
iplemg.mg.gov.br

## JANELA DIGITAL

### WHATSAPP PAY

Com a proposta de facilitar a vida dos usuários, um novo recurso foi acrescentado ao principal aplicativo de troca de mensagens do Brasil: o **WhatsApp Pay**. Uma ferramenta que permite a realização de transações bancárias para seus contatos direto pelo do WhatsApp.

O novo recurso será disponibilizado gradativamente aos usuários com a versão mais recente do programa.

Com ele será possível transferir valores sem a necessidade de recorrer aos aplicativos bancários. Tudo poderá ser feito pela janela de conversas do WhatsApp de forma rápida e segura.

Para isso, basta cadastrar um cartão de débito/crédito em seu WhatsApp e realizar as transações através da opção que estará disponível em breve.

A empresa garante que todos os dados fornecidos são armazenados de forma completamente segura e que todas as transações são coordenadas pelo "Facebook Pay", sistema autorizado a operar no país com o aval do Banco Central.

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

## EXPEDIENTE

**Presidente**  
Gerardo Renault

**Vice Presidente**  
Mauro Lobo Martins Junior

**Diretor Financeiro**  
Adalclever Ribeiro Lopes

**Vice Diretor Financeiro**  
Vanderlei Andrade Miranda

## 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  
Hely Tarquínio  
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 comemorativa de número 50, entrevistamos o atual Diretor Financeiro do IPLEMG, o segurado Adalclever Lopes.**

**Confira o que ele nos conta sobre sua trajetória de vida e sua próxima relação com o Instituto.**

### Como você contaria a sua história?

Minha história de vida está diretamente vinculada ao trabalho, que entrou na minha vida muito cedo. Aos 13 anos, comecei como ascensorista no Edifício JK, em Belo Horizonte. Passei a office-boy em escritório de advocacia e a corretor de imóveis um pouco mais tarde. Selecionado para servir ao exército, saí como soldado ilustre. Lembro muito dessa época, pois o término no exército coincidiu com o falecimento do presidente Tancredo e BH vivia uma grande comoção.

Logo depois, com meu irmão Adalcir, comprei um caminhão para trafegar inicialmente entre BH e Mossoró (RN), onde buscávamos sal. O empreendimento evoluiu e criamos uma transportadora. Residindo então em São Paulo, voltei a Minas quando faleceu um de meus irmãos, situação em que meu pai, Mauro Lopes, candidato público à época, sentiu violentamente essa grande perda. Desta forma, voltei para Minas para ajudá-lo na campanha. Foi aí que acabei entrando para a vida pública.

### O que te motivou a seguir o caminho para a política?

Fui como que tragado pela vida pública após minha participação praticamente compulsória na campanha de meu pai. A estreia em cargo público ocorreu no Governo Itamar Franco (1999-2003), quando assumi como chefe de gabinete da Secretaria de Estado de Segurança Pública. Saí para me candidatar a deputado estadual em 2002.

Eleito, cumpri sucessivamente quatro mandatos, de 2003 a 2018, legislaturas 15ª, 16ª, 17ª e 18ª. De tantos trabalhos nesse tempo, nas Comissões, em Plenário, junto aos municípios mineiros e nas lides partidárias, destaco a presidência da ALMG, que ocupei por dois mandatos seguidos, tendo sido eleito para isso pela unanimidade de meus pares. Deixei de concorrer a novo mandato em 2018, para, em cumprimento de determinação de meu partido, o MDB, sair candidato a vice-governador na chapa que seria encabeçada por Márcio Lacerda em Belo Horizonte. Como a chapa não se viabilizou, o partido indicou-me candidato a governador. Depois, convidado, assumi como consultor técnico na ALMG e também eleito vice-presidente do IPLEMG. Hoje faço parte da diretoria, sendo o Diretor Financeiro do Instituto, função que exerço com gosto a par de meu trabalho como Secretário Municipal de Governo, gestão do prefeito Kalil, em BH.

### Conte um pouco de sua história com o IPLEMG.

Como deputado, o IPLEMG fez parte de minha vida desde o primeiro mandato. No entanto, minha história com o Instituto foi mais próxima quando no exercício da presidência da ALMG. Tive a oportunidade de sentir a verdadeira realidade do IPLEMG e sua importância como previdência social do exercente de mandato eletivo e contribuí para adequação da sua legislação às novas regras de previdência aprovadas em Brasília. Atualmente, como Diretor Financeiro, acompanho a história séria e competente que esse Instituto continua a escrever, a par das mudanças que assimilou.

### O que muda agora que o IPLEMG tem sede própria?

O IPLEMG ganha maior visibilidade, marca sua personalidade, assegura sua autonomia. Em espaço próprio, acolhe melhor o segurado.

### A partir de seu ponto de vista, qual a importância do Programa de Qualidade de Vida “Sol na Janela” para os segurados do IPLEMG?

Avalio que o “Sol na Janela” é um programa inovador, pioneiro em instituições congêneres, que busca disponibilizar mais conforto, mais amparo e contínua oportunidade de crescimento aos segurados. Pendurar as chuteiras, como se dizia antigamente, é também atitude de antigamente. O aposentado de hoje, o

segurado, deseja vida plena. Isso significa saúde, convívio, inclusão. O “Sol na Janela” é tudo isso, oferecendo contínuas oportunidades não só de cuidar da saúde, mas também de conviver e aprender conteúdos em áreas de ponta, sobretudo em tecnologia, área em que o segurado não foi iniciado quando jovem.

### **Qual a importância da família para você?**

Considero a família a primeira sociedade de que participamos, a que vai conosco vida afora. Na família, aprendemos valores, sedimentamos a base de nosso caráter, nos formamos como pessoas. Acolhimento, amor, cumplicidade, respeito são palavras que contêm faces do conceito de família. Mas nenhuma expressão relativa à família é tão forte, tão significativa para mim, quanto a que a vê como um porto. A família é um grande e afortunado porto seguro.

### **Gostaria de compartilhar um fato marcante em sua vida?**

Minha eleição à presidência da ALMG pela unanimidade de meus pares. Nunca em minha vida tinha sonhado tão alto, nunca me passara pela cabeça. Sempre via a presidência do Parlamento mineiro como uma honra excessiva para mim. No entanto, fui eleito e reeleito, exercendo a presidência por dois biênios consecutivos. Emoção de mesmo peso só senti no nascimento de meus filhos.

### **O que te motiva a acordar todos os dias pela manhã e seguir em frente?**

O simples fato de estar vivo e de saber que, se vivo, o que me cabe é contribuir para o bem-estar de minha pessoa, de minha família e de todas as pessoas. O bem-estar coletivo alcança a todos e também a mim. Penso que trabalhar por ele não é apenas um compromisso que não podemos esquecer. É sobretudo uma alegria, um presente, uma maravilha poder acordar e seguir em frente.

### **Agora nosso bate-bola. Dê respostas rápidas e objetivas às palavras citadas, ok?**

**LUGAR:** minha casa;

**ALEGRIA:** ver triunfar o esforço de quem muito teve de batalhar na vida;

**AMIZADE:** compartilhamento desinteressado. Na vida, conhecemos muitas pessoas. Poucas podemos chamar de amigos. Amigo é o melhor presente de Deus;

**FRASE:** gosto de uma frase de Raul Seixas em uma de suas canções: “sonho que se sonha só é sonho que se sonha só; sonho que se sonha junto é realidade”;

**VIDA:** maravilhosa possibilidade de aprender a cada dia

**MORTE:** etapa vencida, missão cumprida;

**IPLEMG:** garantia para viver com segurança e tranquilidade;

**POLÍTICA:** arte do convívio com firmes pilares no respeito às divergências e no diálogo construtivo.

### **Você gostaria de compartilhar algo com os colegas do IPLEMG?**

Não é porque estamos distantes do Plenário que nosso coração deixa de acompanhar os compassos e descompassos da vida pública em Minas e em nosso país. O espaço do IPLEMG, agora com tantas inovações, assegura a todos nós a oportunidade de continuarmos juntos e de dar sequência a um diálogo que não queremos ver terminado.

### **Se você fosse agradecer algo a alguém, o que seria?**

A Deus, a vida, a minha família, a todas as oportunidades que tive. Acredito que, como eu, cada colega segurado terá muito a agradecer por tudo que vivemos no tempo partilhado na ALMG. Agradecer também a esta página, que me deu a oportunidade de olhar com ternura para o tempo já vivido.

### **Quais são os valores fundamentais pra se viver bem?**

Todo ser humano possui seu próprio conjunto de valores e, estes, correspondem ao seu modo de se relacionar com as pessoas e o mundo à sua volta. Desta forma, coloco como valores fundamentais para se viver bem: a saúde, o respeito ao outro, a igualdade, a liberdade, a honestidade que dá a consciência tranquila, a solidariedade, amizade, cooperação, empatia e justiça.

## A IMPORTÂNCIA DE UM BOM SONO

Carolina Rocha e Leticia Pizzato - Fisioterapeutas

Programa Sol na Janela - IPLEMG

Dormir bem é tão importante quanto ter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física. O sono tem uma série de funções e é crucial para o bom funcionamento do organismo: mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia. Tem também grande relevância no humor, pois uma baixa qualidade do sono gera estresse e irritabilidade. Logo, a pessoa que não dorme bem pode apresentar sinais de cansaço, ansiedade, falta de disposição e até mesmo nervosismo. Dormir mal e pouco durante a noite influencia a saúde e contribui para o surgimento de doenças como diabetes, alterações no sistema imunológico e problemas psicológicos.

Nosso sono ocorre em ciclos, onde são identificados dois estados distintos: sono não-REM e o sono REM (do inglês, Rapid Eyes Movement). O sono não-REM é dividido em quatro fases ou estágios, segundo o aumento da sua profundidade. Já o sono REM caracteriza-se por episódios de movimentos oculares rápidos (daí a sigla em inglês, REM) e “relaxamento” muscular. Além disso, este estágio é denominado também de sono dos sonhos, uma vez que é o período no qual estes ocorrem. Confira na figura abaixo:



## Quantidade de horas de sono

Não existe receita exata sobre quantas horas precisamos dormir. Nem todo indivíduo precisa da mesma quantidade de sono. Cada pessoa e cada fase da vida do ser humano possui características próprias. O importante é adequar a sua rotina à quantidade de sono necessária para você acordar disposto para um novo dia.

## Sono e envelhecimento

**Veja abaixo uma lista com queixas comuns nos idosos referentes ao sono, que são consideradas normais para a idade.**

- ▶ *Maior tendência a cochilos e sonecas durante o dia com diminuição do sono noturno;*
- ▶ *Ocorrência de despertares durante o sono noturno. Queixa de que acordar várias vezes durante a noite;*
- ▶ *Demora para pegar no sono, leva mais tempo para dormir do que quando jovem;*
- ▶ *Tendem a despertar mais cedo, permanecendo longas horas na cama de madrugada, bem cedo;*
- ▶ *Aumento do estágio superficial do sono e diminuição do sono profundo. Por este motivo, têm facilidade para despertar com qualquer barulho;*
- ▶ *Maior frequência de movimentos das pernas enquanto dormem (na Medicina conhecidos como “movimentos periódicos de pernas”).*

No caso de doenças relacionadas à alteração do sono é importante procurar um profissional especializado. A Medicina do Sono é a especialidade da medicina que estuda, diagnostica e trata os distúrbios e transtornos do sono. Logo, os profissionais aptos para atuar são aqueles que têm formação específica em Medicina do Sono e que são de áreas como Pediatria, Neurologia, Clínica Médica, Psiquiatria, Pneumologia e Otorrinolaringologia.

Bons hábitos de sono estão relacionados à prevenção de doenças, à restauração física, mental e à consolidação da memória e cognição. Veja na imagem a seguir algumas dicas que podem transformar seu sono e melhorar a qualidade dele em sua rotina.

## COMO DORMIR BEM?



**Crie uma rotina regular e fixe um horário para dormir e acordar todos os dias;**

**Vá para a cama somente na hora dormir;**



**Não faça uso de álcool próximo ao horário de dormir;**

**Não utilize medicamentos para dormir sem orientação médica;**



**Não exagere no consumo de café, chá e refrigerante, pois essas bebidas contêm substâncias estimulantes que podem atrapalhar seu sono;**

**Faça atividade física regularmente e nunca próxima à hora de dormir;**



**Alimente-se bem durante o dia, não vá dormir com fome, e opte por uma refeição mais leve antes de dormir;**

**Não leve problemas para a cama. Evite pensar em preocupações do dia a dia;**



**Prepare um ambiente adequado e acolhedor que te ajude no sono: pouca ou nenhuma luz e uma temperatura agradável;**

**Atividades relaxantes podem ajudar: ouvir uma música calma, meditação, relaxamento, banho quente e o que mais você considerar que te acalme;**



**Evite a exposição à luz próximo ao horário de dormir. Por exemplo: TV, celular, tablets, computadores, etc.**

**A exposição luminosa presente no ambiente e em telas de computadores, tablets e telefones celulares, interfere diretamente no ciclo biológico porque bloqueia a secreção de melatonina (hormônio relacionado ao sono), impedindo a indução apropriada do sono. Isso posterga o horário de ir para a cama e reduz o tempo total de sono.**

## DICA DE SAÚDE



### Você quer viver até os 100 anos?

Um estudo científico publicado no periódico Age and Ageing investigou o desejo dos mais velhos e suas razões para querer viver até os 100 anos.

Veja as principais respostas encontradas pelos pesquisadores:

➔ Aqueles que desejavam viver até os 100 anos eram mais velhos, geralmente do sexo masculino e auto-avaliaram sua saúde melhor do que aqueles que não queriam viver até os 100;

➔ Muitas vezes, o desejo de vida longa era condicional: "Sim, se eu me mantiver saudável". Entre as razões para esse desejo estava a curiosidade para saber o que ia acontecer;

➔ Muitos expressaram seu amor à vida, disseram que ainda tinham brilho nos olhos ou papéis importantes na vida.

E você? O que te motiva a desejar uma vida longa? Qual seria o seu discurso no seu aniversário de 100 anos?

**Carolina Rocha** – Fisioterapeuta  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

## ENCARANDO A SOLIDÃO

Por: **Leticia Pizzato** - Coordenadora

Programa Sol na Janela - IPLEMG

A solidão já era uma questão mundial e com a pandemia essa condição tomou proporções gigantescas. Segundo uma pesquisa internacional do Instituto Ipsos, realizada em 28 países, encontram-se solitários por todo globo, sendo que no Brasil, metade dos entrevistados declarou ser frequentemente acometida por esse sentimento.

Confinados dentro dos lares e ilhados por informação (de qualidade ou não), as emoções negativas podem dominar, entre elas confusão, ansiedade e, principalmente, solidão.

Solidão ("sentir-se sozinho") não é a mesma coisa que isolamento social ("estar sozinho"). Em meio ao isolamento, é natural sentir-se sozinho. Afinal, a quebra de convívios sociais revela a nossa necessidade de manter esses laços. No entanto, **solidão está relacionada à qualidade de nossas conexões sociais, e não ao número de relacionamentos.**

Com a solidão você pode sentir um vazio, a falta de algo em sua vida. Desta forma, buscamos externamente o que deveria ser "consertado" internamente. É o momento em que ir a algum lugar sozinho se torna uma tarefa muito difícil, a compulsão por compras se torna grande, além do abuso das redes sociais em busca de amigos virtuais. Tudo para preencher o vazio que está dentro de você, gerando uma dependência emocional com as pessoas ou objetos ao seu redor. Com a pandemia, muitas dessas "válvulas de escape" ficaram limitadas ou indisponíveis. Aí a solidão tende a se aflorar, merecendo uma atenção especial da pessoa que se sente só através de um olhar mais profundo, uma mudança de hábitos ou através do suporte de um profissional que irá ajudá-la a lidar com esta condição.

Ao encarar a solidão e enxergá-la de forma menos pessimista e mais produtiva, as pessoas a transformam em "solitude", uma capacidade criativa de administrar nosso necessário isolamento eventual.

Quem encontra a solitude, não sente receio de estar sozinho, no prazer de sua própria companhia. O mundo parece interessante e o cérebro se conecta com



coisas mais positivas. É nesse momento que podemos desenvolver o autoconhecimento, de nos encontrar ao invés de tentar fugir, de nos aceitar.

### Algumas estratégias podem te ajudar a minimizar a solidão ou transforma-la em solitude:

- ▶ Crie hábitos de conexão com você e com o mundo: Segundo especialistas, a atividade intelectual, a religião e a prática esportiva são maneiras de preencher as lacunas abertas pela ausência do convívio, já que funcionam como uma janela para o mundo exterior;
- ▶ Todos os dias, procure marcar um encontro com você mesmo. Pode ser uma caminhada, um almoço, praticar meditação ou ficar no quarto em silêncio por alguns minutos: Olhar para o seu interior é essencial para seu desenvolvimento. Aceite-se, sem julgamentos;
- ▶ Reate laços, aprofunde relações de qualidade e não de quantidade, mesmo que seja de forma online. Apesar de o toque físico ser um bálsamo para a alma, pesquisas apontam que a conexão em rede usando a tecnologia, ajuda a manter o bem-estar do corpo e da mente.

Lembrando que especialistas ressaltam que a solidão em seu sentido mais profundo e dolorido, aquela que ataca a alma, deve ser combatida com todo o empenho. Associada a depressão, a solidão pode agravar outros aspectos além da saúde mental, como o sistema imunológico e cardiovascular. Então, é hora de buscar ajuda de um profissional, pois a solidão pode matar!

Todos nós, em algum momento, precisamos ou precisaremos ficar sozinhos. Isso é bom ou ruim?

Essa resposta depende de você. Quando não se trata de doença psíquica, solidão é uma escolha. Não será simples ou fácil e sim um desafio totalmente possível.