

JANELA DO IPLEMG

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

SET | OUT | NOV - 2021

ANO XI

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 51

ESPAÇO DO SEGURADO

■ Dica Cultural

■ Acontece no IPLEMG

- Pilates e Fisioterapia Online no IPLEMG

■ Janela Digital

■ Depoimento

Maria Tereza Lara



SAÚDE E BEM ESTAR

■ Infecção urinária: a doença bacteriana mais comum no Brasil



■ Dica de Saúde

COMPORTEAMENTO

■ Colapso do clima - Um chamado para todos



EDITORIAL

Somos seres mortais! A morte é um fato, faz parte do ciclo da vida e não está no nosso controle. Então, vamos nos preocupar com a vida e com a forma como “levamos a vida”, ou melhor, como VIVEMOS A VIDA.

O que você faz para que sua vida não seja inútil ou descartável?

Como você se cuida e dos que o cercam? Como você cuida do planeta que habita?

Viver é um eterno desafio. Quando menos esperamos algo acontece para “perturbar” nossa tranquilidade, ou se preferir, nos tirar da zona de conforto. Esses abalos constantes fazem parte do processo de aprendizado, onde cada um deve construir com infinito carinho, os degraus em direção à sua evolução moral e espiritual. O conhecimento e o despertar da consciência são passos importantes na estrada do progresso e nos impulsionam para uma vida mais plena e saudável. E não é isso que tanto queremos?

O “Janela do IPLEMG”, com seu conteúdo, cuidadosamente escolhido, caminha nesta direção de ajudar nossos leitores a vencer seus desafios diários, através da disseminação de informação de qualidade.

Nesta edição você encontra reflexões sobre o comportamento humano e as consequências da ação humana para o meio ambiente.

Histórias de vida são compartilhadas através do depoimento dos segurados do IPLEMG, que desde a última edição, ganhou mais uma página. Podemos aprender muito com as experiências das outras pessoas e, nesta edição, é a vez de Maria Tereza Lara contar a sua história.

O “Saúde e Bem Estar” desta edição trás um assunto de grande prevalência e que aumenta com o avanço da idade, podendo ser muito perigoso se não tratado a tempo. Veja o que você pode fazer frente a uma infecção de urina.

Agir de forma preventiva é uma forma de investir em sua saúde. Você sempre terá que arrumar tempo para cuidar da saúde ou da doença. A escolha será sempre sua. Desta forma, fica o convite para as atividades proporcionadas pelo IPLEMG, voltadas para a saúde de todos os segurados, independente de onde estiverem, através do atendimento online. Visite o espaço do segurado desta edição e confira mais informações.

“A vida é muito curta para ser pequena.” Aproveite-a da melhor forma, dentro das suas condições. Não apequene sua vida, faça-a ser GRANDE, trazendo os elementos fundamentais: fraternidade, solidariedade e amorosidade.

Boa leitura!

DICA CULTURAL



Filme: "Meu pai"

O drama familiar dirigido por Florian Zeller coloca o espectador no meio da confusa mente de um senhor de idade, fazendo do filme uma experiência tocante e, ainda assim, magnífica.

A trama inicialmente conta como Anne (Olivia Colman) tem se desdobrado para que o pai, Anthony (Anthony Hopkins), fique confortável antes que ela mude para o exterior. Ele tem alguns problemas de saúde e constantemente rejeita as cuidadoras designadas para seus cuidados.

O foco, no entanto, rapidamente muda para o desafio de entender o que está acontecendo ali. O longa é a adaptação de uma peça de teatro (também dirigida por Zeller).

Disponível para aluguel no YouTube, Now, Apple TV e Google Play.

Vale a pena conferir!

ACONTECE NO IPLEMG

PILATES E FISIOTERAPIA ONLINE NO IPLEMG

Pilates e Fisioterapia ao alcance de todos os segurados de forma segura, eficaz e rápida. Esta é a proposta dos atendimentos online disponibilizados pelo IPLEMG aos seus segurados e respectivos cônjuges, através do Programa Sol na Janela.

SAIBA COMO FUNCIONA ABAIXO:

1 Inscreva-se para o Programa

Basta preencher um formulário simples de 5 a 10 minutos para verificar sua elegibilidade para o programa e se inscrever.

2 Aguarde nosso contato

Em **24 horas**, será agendada uma consulta individual por vídeo com uma de nossas fisioterapeutas, que criará seu plano de cuidados.

3 Obtenha a ajuda de quem precisa e mãos à obra!

Seja através de horário marcado semanalmente ou envio de exercícios pelo WhatsApp, nossas fisioterapeutas fornecem instruções adequadas para **prevenir ou tratar** dores nas articulações e músculos.

Pronto, agora é só começar!

Para mais informações [clique aqui](#).

JANELA DIGITAL

GOLPE NO DELIVERY

Segundo o Procon de São Paulo, entre janeiro e maio de 2021, os registros de golpes durante entregas por aplicativos de comida aumentaram 186% na comparação com o mesmo período de 2020.

Nesta nova modalidade de crime, os golpistas, ao realizar a entrega, distrai os clientes/vítimas acusando mal funcionamento da maquininha ficando com o mesmo o cartão em sua posse. Neste momento, eles realizam rapidamente filmagens dos dados impressos no cartão. Em seguida, oferecem para iluminar a máquina com seu celular, gravando a senha durante a digitação.

Neste tipo de golpe, é importante redobrar a atenção ao digitar a senha e nunca entregar seu cartão para os entregadores.

Vale ressaltar que com esses dados gravados é possível realizar compras online de forma simples e rápida, podendo gerar prejuízos muito grandes ao titular do cartão.

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 nossa segurada Maria Tereza Lara. Conheça um pouco de sua história a seguir.



Fale sobre você. Como você contaria sua história?

Nasci em Esmeraldas. Meus pais eram simples, amavam muito os filhos e tinham compromisso com a nossa Educação. Desde criança quis ser professora e com quinze anos fui morar na casa de um tio – Dr. Geraldo Lara, em BH, para fazer Magistério no Instituto de Educação. Na época, procurei uma vaga de professora numa escola de reforço escolar e consegui lecionar matemática.

Com a vinda dos meus pais para Betim, terminei o curso de Magistério no Colégio Estadual de Betim e passei imediatamente a lecionar no primário (assim denominado na época), na E. E. Afonso Pena de mesma cidade. Logo após, iniciei o Curso de Pedagogia na UFMG em BH e, ao me habilitar, lecionei no Curso de Magistério onde estudei e também no Colégio Municipal de Betim. Fui me desenvolvendo na área da educação passando por supervisora e aos 29 anos fui secretária municipal de Educação de Betim, no governo do Prefeito Osvaldo Franco. Em 1986 fui a 1ª diretora eleita pelo Colegiado da E. E. Nossa Senhora do Carmo, ficando na direção até 1992, quando fui eleita vereadora de Betim pelo Partido dos Trabalhadores e posteriormente reeleita.

No meio do 2º mandato como vereadora, candidatei-me a Deputada Estadual e, tendo ficado na 1ª suplência, assumi o cargo. Pude conhecer então as diversas Minas Gerais representadas cada uma por sua região.

Priorizei, nos mandatos que tive, o processo legislativo, estando sempre presente nas Comissões temáticas e no Plenário da ALMG, pensando em todo o Estado, sem

deixar de visitar as Regiões que o mandato priorizou.

Como suplente, enquanto não assumia um dos mandatos como Deputada, trabalhei como Diretora Técnico Operacional da Ceasaminas, onde também aprendi muito e vi de perto a riqueza da produção agrícola de Minas Gerais.

Ao terminar meu último mandato na ALMG, presidi a FUCAM - Fundação Educacional Caio Martins, tendo como vice Gildazio Alves do Santos e uma equipe comprometida com os objetivos educacionais da fundação. Priorizamos a Escola de Tempo Integral numa parceria com Escolas Estaduais e com os Municípios e chegamos a 3 mil alunos em tempo Integral e também implantamos os projeto FUCAM Mais Aberta.

Ao encerrar minhas atividades na Casa Legislativa, em 2011, passei a participar do IPLEMG, sobretudo do Programa Sol na Janela o que tem me ajudado a ter mais qualidade de vida.

Porque você entrou para a carreira política?

Entrei na política partidária para não ser omissa, acreditando que a política é um instrumento de transformação da sociedade tornando-a mais justa e igualitária. Vejo a política como uma missão, por isto, como cristã e católica decidi me engajar nela. Tive o apoio de meu pai, irmãos e irmãs: Antônio, Maria do Carmo (que foi uma das fundadoras do PT-Betim), Maria Aparecida, Fátima, Geraldo e também de pessoas que conviveram comigo. No entanto, não faltaram pessoas que questionaram: “Para que engajar-se na política, que é só sujeira?” Mas, não concordando, segui em frente.

Compartilhe sobre sua experiência na ALMG.

Foram 11 anos de muito aprendizado e de ocupar o espaço da mulher no poder político, nos cargos eletivos, contribuindo para uma sociedade mais igualitária.

A mulher representa 52% da sociedade e menos de 10% nos espaços de poder.

Busquei o diálogo, como forma de convivência, mesmo com os adversários políticos, acreditando ser a Política Ciência do bem comum. Entre as bandeiras que defendi, destaco a igualdade racial, os direitos das mulheres, das pessoas com deficiência e dos excluídos, da segurança pública e participação popular.

As mulheres têm alcançado mais espaço nos diversos setores da sociedade. No entanto, esta representatividade ainda é pequena. O que fazer para aumentá-la?

Para aumentar a representatividade é preciso uma maior conscientização sobre o valor da mulher e seu papel na sociedade, seja através da família, da escola e dos meios de comunicação. Há necessidade de divulgar mais os diversos exemplos de mulheres que se destacaram nos espaços de poder, na área da educação, entre outras diversas profissões. É preciso também que nós mulheres apoiemos candidatas mulheres que defendem e vivenciam o projeto de sociedade democrática e igualitária.

Formada em Pedagogia e com grande vivência na área pública, para você o que é importante na formação de bons cidadãos em nosso país?

Paulo Freire, brasileiro e um dos maiores educadores do mundo e de todos os tempos defendia uma educação libertadora. Na minha opinião, este é o investimento que deve ser feito para a formação de bons cidadãos. As mídias, como TV e redes sociais, deveriam ser melhores utilizadas para esta finalidade.

Como o IPLEMG, através do Programa Sol na Janela, atinge seus beneficiários?

O IPLEMG através do Sol na Janela faz tudo para seus beneficiários terem uma vida saudável e feliz através de atendimentos de profissionais da saúde, da prática do Pilates, da fisioterapia, dos eventos online e dicas enviadas pelo WhatsApp. É importante ressaltar que o Programa tem profissionais atenciosos e competentes, que ouvem os beneficiários para tomar decisões.

De todas as suas histórias qual é a sua favorita?

A história do meu pai Gervasio e minha mãe Aparecida. Papai era um homem simples e quase analfabeto, mas tinha uma cabeça muito avançada para a época e mamãe o apoiava. Morávamos na zona rural de Esmeraldas e ele andava 3km a cavalo para ouvir a "Hora do Brasil", numa fazenda vizinha, uma vez que não tínhamos rádio. Quando mudamos para o centro da cidade, papai foi carteiro. Sempre dedicado à família, quis mudar para Betim, em 1966, para os filhos estudarem. Lembro-me que ele me esperava retornar da UFMG até meia-noite no centro da cidade, pois na época em Betim

não havia lotação. Ele apoiou também meus irmãos e irmãs para estudarem e viu seus 6 filhos fazerem curso superior, minha irmã, Maria do Carmo, ser Prefeita e eu Vereadora de Betim em 1993.

Para você, a idade é impedimento para ser feliz e buscar fazer o que se gosta?

De forma alguma. A idade nos traz a sabedoria da experiência. Aprendemos a ouvir mais e falar menos. Como aposentados podemos ter mais tempo para fazer o que se gosta, como: leitura, ver programas na TV que nos informam, nos divertem e que alimentam a nossa fé. Após 50 anos de trabalho no setor público, estou convivendo mais intensamente com meu marido Venésio e nossos familiares, além de participar ativamente das pastorais da igreja e do coletivo de mulheres do PT-Betim. Assim que passar a pandemia e todos formos vacinados, poderemos voltar à convivência social e a viajar.

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

O maior bem que possuímos é a vida. O que me motiva é saber que estou viva, que Deus me ama, minha família me ama e que tem uma sociedade que precisa de mim, de nós, para ajudá-la a ser mais fraterna, mais humana. Como cidadã brasileira, penso que temos que ter ação, questionamento e organização, a fim de obtermos uma democracia com respeito e participação.

A gratidão a Deus e aos irmãos(as) me ajuda a fazer de todo limão (dificuldade) uma limonada.

Creio que a palavra tem poder e pode ser bênção ou maldição. Desta forma, procuro falar palavras de bênçãos para mim e para meus irmãos e irmãs, filhos de um mesmo Pai que é Deus de Misericórdia e ama, cada um(a) de nós, com Amor eterno.

Quer deixar um recado para os colegas do IPLEMG?

Não poderia deixar de parabenizar nosso Presidente. Dr. Gerardo Renault, por sua dedicação. Cumprimento também os funcionários do IPLEMG, membros da Diretoria e, de maneira especial, nossos(as) colegas ex-parlamentares e suas famílias que hoje participam efetivamente do nosso Instituto, tornando-o cheio de vida.







INFECÇÃO URINÁRIA: A DOENÇA BACTERIANA MAIS COMUM NO BRASIL

Carolina Rocha - Fisioterapeuta
Programa Sol na Janela - IPLEMG

A infecção urinária é a doença bacteriana mais comum em todo o país, com mais de 2 milhões de casos por ano, segundo o Hospital Israelita Albert Einstein – e pode trazer algumas complicações, que são capazes de evoluir para uma versão estendida e agressiva, a pielonefrite. Nesse caso, a agressão engloba os rins e aumenta o risco de se espalhar por todo o corpo. E é aí que um problema aparentemente banal pode se tornar fatal. Felizmente, há maneiras de se prevenir e de tratar esse distúrbio. Aprenda mais a seguir.

Independente da idade, todos estamos suscetíveis à infecção urinária. No caso dos idosos, entretanto, essa susceptibilidade aumenta. **A partir dos 65 anos, 10% dos homens e 20% das mulheres apresentam o problema, de acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia. E os números duplicam depois dos 80.**

Fique atento aos sintomas


-  Necessidade urgente de urinar com frequência;
-  Escassa eliminação de urina, com apenas algumas gotinhas saindo de cada vez;
-  Dor e ardor ao urinar;
-  Dores na bexiga, nas costas e no baixo ventre;
-  Febre;
-  Sangue na urina nos casos mais graves.

Apesar dos sintomas típicos listados acima, é preciso ressaltar que **muitos casos são assintomáticos**. Sendo assim, não se pode contar apenas com os sinais de aviso.


Para se fazer o diagnóstico da infecção urinária são necessários exames de urina específicos, para identificar o agente infeccioso e orientar o tratamento. Faça acompanhamento médico e exames de rotina com frequência, especialmente se você possuir algum dos fatores de risco, apresentados a seguir.

Check-list da prevenção


HIGIENE

 Mulheres devem se cuidar diariamente e evitar o uso de duchas íntimas internamente, pois pode afetar o pH e a mucosa da região, liberando passagem a micro-organismos. O ideal é limpar a região com água e sabonete neutro, usando os dedos mesmo e sempre pelo lado de fora — sabonetes antibacterianos ou com perfume são contraindicados, pois podem alterar a microbiota vaginal.


TRANSPIRAÇÃO

 Calcinhas de algodão, com maior circulação de ar, abafam menos a região e podem evitar o surgimento, não somente, de infecções urinárias mas também de irritações na vagina.

HIDRATAÇÃO

 Beber água ao longo do dia garante o bom funcionamento do trato urinário. A urina fica menos concentrada, tem menos depósito de substâncias e dá menos guarida aos micróbios. Procure beber pelo menos 1,5L de água por dia. Para checar se você está bem hidratada(o), repare na cor da urina, que deve ter um tom amarelo-claro. Se estiver muito escura, você precisa beber mais água.

ALIMENTAÇÃO

 A regra de ouro é a dieta equilibrada: priorize frutas, verduras, legumes, grãos integrais e carnes magras, que entregam nutrientes caros à nossa imunidade.

Fatores de Risco

Algumas situações aumentam o risco de desenvolver a infecção, por favorecerem a colonização e proliferação de bactérias no trato urinário.

⚠️ **Sexo feminino:** A infecção urinária é mais frequente nas mulheres devido às características fisiológicas do trato urinário, que é mais curto e próximo do ânus. Assim, bactérias podem chegar mais facilmente à bexiga.

⚠️ **Aumento ou inflamação da próstata:** A glândula masculina tende a se avolumar após os 50 anos. Isso dificulta a passagem da urina e propicia seu represamento na bexiga — caldo propício a infecções.

⚠️ **Menopausa:** As alterações hormonais que acontecem nessa fase da vida interferem na microbiota e no pH da vagina, enfraquecendo as defesas naturais contra bactérias nocivas.

⚠️ **Pedra nos rins:** Cálculos no aparelho urinário não só podem provocar cólicas e dores como causar lesões na parede do ureter e da bexiga, o que cria condições para micróbios se instalarem.

ATENÇÃO: Quando ocorrem dois ou mais episódios de infecção urinária num período de seis meses, ou três ou mais por ano, ela é denominada recorrente ou de repetição. Nesses casos, o acompanhamento médico é ainda mais importante, para identificar o que torna o indivíduo mais suscetível às infecções e buscar controlar tais fatores.

Como controlar

Já diz a sabedoria popular, “Prevenir é melhor do que remediar”. **Confira no infográfico acima** as melhores formas de manter longe a infecção urinária. Agora, quando ela acontece, é preciso procurar o médico e os tratamentos recomendados. Recentemente, em um esforço conjunto da Sociedade Brasileira de Infectologia, Sociedade Brasileira de Urologia, Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia e Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial, foi elaborado um consenso unificado para o controle da infecção urinária em mulheres. O documento foca no sexo feminino porque, como visto, esse é um fator de risco importante, mas ainda assim, é possível extrair dele ensinamentos que valem para todos.

A diretriz destaca que os antibióticos seguem sendo a melhor opção para o tratamento da infecção urinária, já que ela é causada por bactérias, mas tudo depende do tipo, da origem, dos sintomas e dos exames. **O uso de medicamentos sem orientação pode gerar bactérias resistentes, então, nada de tomar remédios por conta própria!**

Rescapitulando: faça um check-up de saúde regularmente, procure ajuda médica se sentir quaisquer sintomas, hidrate-se adequadamente e cultive hábitos que favoreçam a sua imunidade, como boa alimentação, exercícios físicos e evitar o stress. Assim, você cuida da sua saúde e qualidade de vida e evita, dentre muitas outras doenças, também a infecção urinária.

DICA DE SAÚDE



Como estimular a própria autoestima?

Autoestima é a habilidade de pensar positivamente sobre si. Mais do que “convencida”, uma pessoa com autoestima elevada exerce o pensamento positivo.

Uma boa autoestima ajuda na saúde e na autorrealização, evitando problemas como fobias, medos, dificuldades, depressão.

Veja o que você pode fazer para se sentir cada vez mais seguro de si, respeitando seu momento e garantindo uma vida leve e saudável:

➡ Estimule a mente! Esteja disposto a aprender coisas novas e mantenha-se atualizado com as novidades, pois isso te ajudará a se desenvolver continuamente.

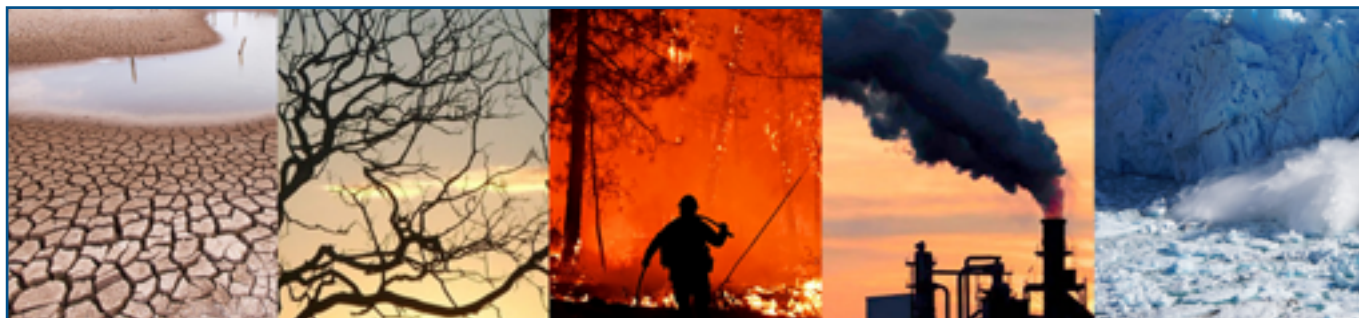
➡ Crie e fortaleça laços com pessoas que te proporcionam bem-estar. Enquanto não for possível encontrar pessoalmente, use e abuse de redes sociais e chamadas de vídeo!

➡ Pratique atividades físicas e mantenha uma alimentação balanceada, pois esses são fatores importantes para garantir a saúde do seu corpo e manter a vitalidade.

Carolina Rocha - Fisioterapeuta
Programa Sol na Janela - IPLEMG

COLAPSO DO CLIMA - UM CHAMADO PARA TODOS

Por: Redação Janela do IPLEMG



O Painel Intergovernamental sobre o Clima da ONU (IPCC) divulgou em agosto deste ano um relatório com a mais recente atualização em relação às mudanças climáticas. O relatório não deixa dúvidas sobre o prejuízo que a ação humana tem provocado ao planeta.

Embora alguns impactos climáticos não sejam mais reversíveis, como no caso do derretimento de geleiras e elevação do nível dos oceanos, o cenário geral ainda não está definido e essa é a grande mensagem deste relatório: as escolhas que fizermos agora determinarão nosso futuro. A seguir alguns pontos relevantes:

A temperatura está aumentando em velocidade recorde: A Terra está esquentando mais rápido do que era previsto e se prepara para atingir 1,5°C acima do nível pré-industrial já na década de 2030, dez anos antes do que era esperado.

Eventos climáticos extremos ocorrerão em maior frequência. Elevação do nível dos mares, derretimento de calotas polares, ondas recordes de calor, secas, tempestades intensas. Esses e outros efeitos do aquecimento global podem ser irreversíveis e são impulsionados por emissões de gases do efeito estufa provenientes da atividade humana.

Se as emissões não forem reduzidas, cerca de um terço das áreas terrestres globais deverão sofrer pelo menos uma seca moderada até 2100. O Brasil deve sofrer as consequências, como estiagens no Nordeste e no Centro-Oeste, e enchentes em cidades do Sudeste, além de um impacto considerável na produção agrícola do país.

A solução é urgente, senão a natureza deixará de ser uma aliada: o AR6 também concluiu que os

sumidouros de carbono terrestres e oceânicos — depósitos naturais como oceanos, florestas e solos — continuarão a crescer até 2100. No entanto, apenas uma fração de todo o CO₂ será absorvida à medida que a concentração de carbono será superior ao crescimento dos sumidouros naturais. À medida que a mudança climática avança a esses sistemas, eles perdem em eficiência, resultando em menor retirada de carbono da atmosfera e mais aquecimento.

Desta forma, há necessidade de atuar rapidamente enquanto ainda contamos com esses “aliados” naturais.

Empenho e conscientização de todos é fundamental: não precisamos de um novo relatório para nos dizer que estamos em uma emergência climática: ela já afeta milhões de pessoas em todo o mundo, inclusive no Brasil. O que este relatório do IPCC sinaliza são as opções que podemos fazer hoje para que o amanhã seja seguro para todos. Em todo o mundo, o desafio é mudar a matriz energética. No Brasil o desafio é zerar todo o desmatamento, que nos coloca como sexto maior emissor de gases de efeito estufa no mundo.

Os cenários analisados pelo IPCC apontam para uma mesma conclusão: é preciso cortar emissões e cortá-las o mais rápido possível. Para isso, é preciso que todos se empenhem para alcançar a neutralidade de carbono antes de 2050: governos nacionais, subnacionais e empresas devem estabelecer planos consistentes, com ações concretas imediatas e metas intermediárias. A conscientização de todos é importante neste processo.

Destruímos sistematicamente o ecossistema do nosso planeta e, com ele, nosso futuro. Para nos salvar, devemos, agora, reparar os danos.