

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

Prestação de Contas

Curso de memória

Aulas de informática pela manhã

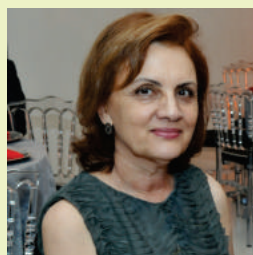
Ciclo de Palestras

■ **Dica Cultural**

■ **Dica de Saúde**

■ **Depoimento**

Marialina M. Rubinger



Saúde e Bem estar

■ **Aedes aegypti: três vezes mais perigoso**



Comportamento

■ **O que aconteceu com a vovó que tricotava sapatinhos?**



EDITORIAL

O ano de 2015 foi um ano difícil, os problemas de todas as ordens se multiplicaram e para este ano não será diferente. A crise está aí! Ela é notícia em todo lugar: jornais, televisão, redes sociais, na boca do povo e estampada na face dos brasileiros. Nunca foi tão importante se organizar e se adaptar no dia-a-dia. Se fosse apenas o problema político, ficaríamos mais confortáveis e transferiríamos a responsabilidade de solução para o governo, mas são crises de diversas naturezas: crise hídrica, crise financeira, crise ambiental, crise social, crise política e até a crise do zica! Temos de tudo no momento e o problema é de todo mundo e vou explicar por que.

Crises são fases. Elas vão e voltam. Tudo vai depender de como você se organizou ou se preparou para enfrentar o momento da crise. Não tenho a pretensão de achar uma solução e sim atentar as pessoas a um posicionamento que ajudará no enfrentamento deste momento tão crítico em que estamos envolvidos.

Uma frase clichê, mas que faz muito sentido é: "Crise é também momento de muitas oportunidades".

Grande parcela das pessoas teme a crise, pois a encaram como uma situação definida e, desanimados, mantêm um posicionamento pessimista e derrotado. O medo imobiliza a decisão em enfrentar o problema. Uma estratégia para minimizar este medo é a busca pela informação, pois ela auxilia no processo de tomada de decisão.

Quando vemos dois copos com água pela metade, você pode enxergá-los meio cheios ou meio vazios, ou seja, a percepção de crise ou oportunidade está na sua perspectiva de ver as coisas.

Utilize a crise como válvula propulsora na busca de informação e, consecutivamente, oportunidade.

Podemos ser vítima e deixar-nos levar pela onda ou ser protagonista, entendendo a mudança e promovendo transformações e transmissão novos conhecimentos a partir dela. Esta transformação é individual, mas terá repercussões globais. Não acho que seja fácil, mas como vamos obter resultados diferentes se realizamos as mesmas ações? Esta pode ser uma ótima oportunidade de agir:

Para crise hídrica, por que não adotar medidas de economia de água?

Para crise ambiental, por que não adotar hábitos mais sustentáveis a começar com a reciclagem do lixo?

Para a crise financeira, por que não aprender a economizar e cortar os excessos?

Para crise política, é dever de todos os brasileiros conhecer e escolher melhor seus candidatos.

Para a crise do zica, por que não ajudar na eliminação dos focos do vetor?

A solução da crise para cada indivíduo depende da sua capacidade de decidir, encarar e agir. Fica a dica para todos os brasileiros enfrentar a crise de forma inovadora, aproveitando-a para criar soluções, bem como transmitir conhecimento.

Tem um provérbio árabe que diz: "Os homens são como tapetes, às vezes precisam se sacudidos". Não será essa a hora?

DICA CULTURAL

Livro: Toda luz que não podemos ver



Marie-Laure vive em Paris, perto do Museu de História Natural, onde seu pai é o chaveiro responsável por cuidar de milhares de fechaduras. Quando a menina fica cega, aos seis anos, o pai constrói uma maquete em miniatura do bairro onde moram para que ela seja capaz de memorizar os caminhos. Na ocupação nazista em Paris, pai e filha fogem para a cidade de Saint-Malo e levam consigo o que talvez seja o mais valioso tesouro do museu. Em uma região de minas na Alemanha, o órfão Werner cresce com a irmã mais nova, encantado pelo rádio que certo dia encontram em uma pilha de lixo. Com a prática, acaba se tornando especialista no aparelho, talento que lhe vale uma vaga em uma escola nazista e, logo depois, uma missão especial; descobrir a fonte das transmissões de rádio responsáveis pela chegada dos Aliados na Normandia. Cada vez mais consciente dos custos humanos de seu trabalho, o rapaz é enviado então para Saint-Malo, onde seu caminho cruza o de Marie-Laure, enquanto ambos tentam sobreviver à Segunda Guerra Mundial.

“A verdadeira medida de um homem não se vê na forma como se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas em como se mantém em tempos de controvérsia e desafio.”

Martin Luther King

ACONTECE NO IPLEMG

PRESTAÇÃO DE CONTAS



Acontecerão em março as reuniões dos Conselhos Fiscal e Deliberativo e posteriormente, finalizando a Prestação de Contas, a Assembleia Geral do IPLEMG que terá a oportunidade de julgar e aprovar as decisões do Instituto no exercício de 2015, bem como tomar conhecimento das medidas e projetos para o ano. Conta o IPLEMG com a presença de todos os segurados, ainda mais considerando as possibilidades de futuras modificações nas leis de previdência.

CICLO DE PALESTRAS

Dando início ao Ciclo de Palestras em 2016, falaremos sobre vacinação, uma forma segura e eficaz de se prevenir contra doenças.

Participe, tire suas dúvidas e previna-se!

Dia: 13 de abril de 2016

Horário: 15h

Local: Sede do IPLEMG - Sala Leão Borges

CURSO DE INFORMÁTICA PELA MANHÃ

O Programa Sol na Janela abriu novos horários no período da manhã para o curso de informática.



Venha aprender a utilizar:

- Computador;
- Tablet;
- Smartphone;

CURSO DE MEMÓRIA

Mantenha a memória ativa e a mente sempre saudável através de exercícios que estimulam a atividade cerebral.



INSCREVA-SE JÁ!

Início 07 de abril
Turmas manhã e tarde
10 participantes por turma

Mais informações sobre os cursos e atividades pelo telefone (31) 3291-1944, com Tatiane ou Denise ou pelo nosso site

iplemg.mg.gov.br

EXPEDIENTE

Presidente

Gerardo Renault

Vice Presidente

Emílio Gallo

Diretor Financeiro

João Marques de Vasconcelos

Conselho Deliberativo

Alberto Pinto Coelho

Antônio Júlio de Faria

Dilzon Melo

Domingos Sávio T. Lanna

Hely Tarquínio

José Bonifácio Mourão

Mauro Lobo

Paulo Pettersen

Luiz Sávio Souza Cruz

Ulysses Gomes de Oliveira

Conselho Fiscal

Ermano Batista Filho

Roberto Mauro Amaral

Nelson José Lombardi

Superintendente Geral

João Alves Cardoso

Janela do IPLEMG

Coordenação, Redação e Revisão:

Leticia Pizzato

Cássia Cintra

Design Gráfico

Nilo Demétrio

Impressão: Gráfica Silveira

Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Conheça o Herpes Zoster e Previna-se!

O herpes zoster, também conhecido como cobreiro é uma doença infecciosa de origem viral, causada devido à reativação do vírus da varicela (catapora).

Trata-se de uma doença que atinge principalmente pessoas idosas (com mais de 60 anos) e aquelas com sistema imunológico frágil (imunodeprimidas). Caracteriza-se por vesículas repartidas sobre a pele, em geral sobre o tórax, com um traçado mais ou menos horizontal como um cinto ou faixa.

É uma doença frequente, pois a maior parte da população teve a varicela na infância e uma reativação é possível a qualquer momento. O vírus Varicela-Zoster permanece quase sempre escondido nos gânglios ou nos nervos cranianos e pode ser reativado sob determinadas condições como estresse, forte exposição solar e fragilidade do sistema imunológico.

O tratamento consiste em analgésicos e antivirais para evitar a multiplicação do vírus, diminuir a dor e a duração dos sintomas. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado, melhores serão as chances de cura da doença, sem complicações.

A melhor maneira de prevenção é a vacinação contra o herpes-zoster, por duas formas:

- Vacina contra varicela: é obrigatória em crianças e recomendada para adultos que **nunca** tiveram a varicela;

- Vacina contra o Herpes-Zoster: No Brasil a vacinação contra o herpes zoster é recomendada pelas autoridades de saúde em pessoas com mais de 50 anos e está disponível apenas na rede particular. A vacina é ideal para tentar evitar o primeiro episódio de herpes zoster, mas quem já teve a doença também deve se vacinar. Já pessoas que nunca tiveram varicela não precisam se vacinar.

Dra. Adriana Carneiro
Médica do Programa Sol na Janela - IPLEMG

“Procure a sabedoria e aprenda a escrever os capítulos mais importantes de sua história nos momentos mais difíceis de sua vida.”

Augusto Cury

DEPOIMENTO

Para esta edição contamos com a entrevista de nossa pensionista **Marialina Melo Rubinger, viúva do Deputado Bernardo Rubinger. Confira!**

O que é felicidade para você e o que faz sua vida ser prazerosa?

Felicidade é desfrutar a vida com entusiasmo. Fico feliz em ver minha família com saúde, alegre e em harmonia e gosto de compartilhar as conquistas e realizações de minhas filhas. Além disso, adoro viajar, ler um bom livro e assistir a bons filmes.

Qual a maior realização de sua vida?

Ter educado minhas filhas, mostrando a elas os verdadeiros valores de justiça, lealdade e simplicidade.

Com o passar dos anos ocorrem alterações fisiológicas no corpo e a disposição também não é a mesma. Como você lida estas alterações e quais as perspectivas para o futuro?

Lido com aceitação, deixando que as alterações aconteçam no seu tempo. As mudanças são inevitáveis. Temos que ser otimistas e ter tranquilidade. Peço a Deus força e coragem para enfrentar eventuais situações que o futuro possa me reservar. Precisamos fazer o possível para ficar bem: exercícios físicos, alimentação saudável e leituras para exercitar também a mente.

Pratica atividade física? Quais os benefícios que ela lhe proporciona?

Pratico Pilates através do Programa Sol na Janela e faço caminhadas. O Pilates me proporcionou qualidade de vida. Hoje tenho mais condições físicas de realizar atividades que antes era quase impossível.

A partir de seu ponto de vista, como o Programa Sol na Janela pode impactar na vida das pessoas?

O Programa nos proporciona mais saúde física e mental. Orientando-nos sobre doenças na terceira idade, como preveni-



las ou amenizá-las. Também nos proporciona relações de amizade e companheirismo.

Agora nosso bate-bola. Dê respostas curtas para as palavras seguintes:

FAMÍLIA: A maior riqueza;

ALEGRIA: Minhas filhas e minha neta;

TRISTEZA: Ver o sofrimento de uma criança;

LIVRO: O último que li: “A menina que roubava livros”;

FILME: “Encontro Marcado”;

SAUDADE: Do meu marido e do meu pai;

MEDO: Da maldade alheia

FRASE: “Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo” - José Saramago

IPLEMG: Onde somos acolhidos com atenção e carinho. Nosso leme para vivermos mais e melhor

Deixe uma mensagem aos nossos

“O tempo não representa fronteiras para Aquele que o criou”.

Tenhamos alegria de viver, valorizando as pequenas coisas de cada dia. Cultivemos valores como verdade, gratidão, solidariedade, perdão e fé. Desta forma, nossa caminhada ao longo da vida será mais leve.

Aedes aegypti: três vezes mais perigoso

O Brasil se aproxima de um momento delicado na luta contra o *Aedes aegypti*, transmissor da dengue, da chikungunya e da zika. Ele não é mais aquele mosquito de que você ouviu falar há anos: está mais poderoso, mais perigoso, mais temido. E, para se defender, é preciso conhecê-lo melhor, assim como as doenças por ele transmitidas.



O *Aedes aegypti* é proveniente da África e atualmente encontra-se distribuído por quase todo o mundo, especialmente em regiões tropicais e subtropicais, sendo dependente da concentração humana no local para se estabelecer. O mosquito está bem adaptado a zonas urbanas, mais precisamente ao domicílio humano, onde consegue reproduzir-se e pôr os seus ovos em pequenas quantidades de água parada.

DENGUE

A dengue é uma doença infecciosa, transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. É causada por quatro tipos de vírus: DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4. Indivíduos residentes em áreas endêmicas podem ser infectados pelos quatro tipos de vírus durante a vida. Fique atento.

Os sintomas incluem febre alta (39°C a 40°C), que começa subitamente; dor nos músculos, nas articulações, na cabeça e atrás dos olhos; manchas vermelhas, às vezes com coceira; náuseas, vômitos e diarreia. Como complicação, pode haver comprometimento de órgãos como: pulmões, coração, fígado, rins e do sistema nervoso central.

O vírus da dengue provoca sintomas comuns a outras doenças, o que pode gerar dificuldades no diagnóstico clínico. Torna-se, então, de fundamental importância a realização de exames laboratoriais para confirmação da dengue. Há três anos, o Brasil dispõe de um exame que tem sido utilizado para o diagnóstico logo nos primeiros dias, após a percepção dos sintomas, através da detecção do antígeno NS1 em amostras de sangue, além de pesquisar a positividade para Imunoglobulinas de classe IgG e IgM simultaneamente. Esse teste é detectável até o sétimo dia após o aparecimento dos sintomas da doença, permitindo o diagnóstico rápido. As vezes com hemograma e plaquetas se faz o diagnóstico, junto a história e exame clínico do paciente.

Não existe um tratamento que consiga matar o vírus da

dengue, apenas medidas que ajudam a reduzir a intensidade do quadro. Hidratação frequente, repouso, analgesia, controle da febre adequada e acompanhamento médico devido são fundamentais.

CHIKUNGUNYA

Causada pelo vírus CHIKV, originado no oeste da África, a chikungunya também é uma doença infecciosa transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. O seu nome significa "aqueles que dobram", em referência à aparência curvada dos primeiros pacientes que contraíram a doença, que causa dores fortes nas articulações.

A doença apresenta sintomas como febre alta (39°C a 40°C), que começa subitamente; inchaço nas articulações e dores intensas, que dificultam atividades rotineiras (como cozinhar, tomar banho, escovar os dentes, etc.); e manchas vermelhas com coceira intensa.

O indivíduo infectado por este vírus pode apresentar persistência das dores articulares por meses ou até anos, em alguns casos, com queda da produtividade em população economicamente ativa (20-60 anos), sendo essa a principal complicação da doença.

O vírus é transmitido não somente através da picada do mosquito, mas também por meio da chamada transmissão vertical, que ocorre da mãe para o bebê durante o parto (a transmissão não ocorre dentro útero, mas sim no momento do parto); através do contato com sangue de pacientes infectados (acidentes com agulhas contaminadas ou transfusão de sangue); e por meio de transplante de órgãos.

O diagnóstico pode ser feito por meio da identificação dos sintomas e complementado com exames laboratoriais específicos, que buscam anticorpos contra o vírus ou através do isolamento do material genético do vírus. Estes exames são a sorologia IGG e IGM e o PCR para chikungunya.

Atualmente, não há tratamento específico disponível para a chikungunya. É importante apenas tomar muito líquido para evitar a desidratação. Caso haja dores e febre, pode ser receitado algum medicamento. Em alguns casos, é necessária internação para hidratação endovenosa e, nos casos graves, tratamento em unidade de terapia intensiva.

ZIKA

A zika apresenta certos sintomas que diferem tanto da dengue quanto da chikungunya, sendo eles febre leve ou até mesmo estar ausente; dores menos intensas nas articulações, em geral nas extremidades, às vezes acompanhadas de inchaço; olhos vermelhos e aversão à luz.

A transmissão da doença ocorre principalmente através da picada do mosquito. Existem relatos de transmissão

ocupacional, perinatal e sexual, sendo necessárias mais pesquisas para melhor compreensão de todas as possibilidades.

Faltam testes sorológicos específicos para diagnosticar quem está ou já foi infectado. O único exame diagnóstico disponível é a detecção de partículas virais no sangue por métodos moleculares. Entretanto, a positividade só é detectada no sangue nos quatro ou cinco dias iniciais da sintomatologia, o que representa um período muito curto. Desta forma, nem sempre é possível realizar um diagnóstico preciso, especialmente considerando que existem casos da doença que são assintomáticos.

Não existe tratamento específico para a infecção por zika vírus. O tratamento recomendado para os casos sintomáticos é baseado no uso de remédios para o controle da febre e manejo da dor.

As possíveis complicações da zika são mais sérias e serão relatadas a seguir.

Síndrome de Guillain-Barré

Doença neurológica grave caracterizada pela inflamação dos nervos e fraqueza muscular, que em alguns casos pode ser fatal. Em geral, a moléstia evolui rapidamente. A doença atinge o ponto máximo de gravidade por volta da segunda ou terceira semana, regredindo devagar. Por isso, pode levar meses até o paciente ser considerado completamente curado. Em alguns casos, a doença pode tornar-se crônica ou recidivar.

Há indícios de que possa ocorrer uma correlação entre o aumento de casos da síndrome de Guillain-Barré e a infecção por zika vírus. Como a doença não é de notificação compulsória às autoridades públicas de saúde e só aparece depois que o vírus não está mais presente no organismo, fica difícil determinar a possível relação entre os dois episódios.

Síndrome Congênita do Vírus Zika

Cientistas perceberam que a microcefalia – a diminuição do tamanho do cérebro – é um dos problemas causados pelo vírus zika. O invasor ainda pode provocar outros danos ao desenvolvimento das crianças.

A síndrome congênita do vírus zika é um conjunto de sintomas provocados pelo vírus e que os bebês de mães infectadas manifestam logo ao nascer. As crianças podem nascer com microcefalia, podem apresentar dilatação de ventrículo (uma área do cérebro cheia de líquido), podem ter calcificações intracranianas, além de problemas auditivos e graves anomalias nos olhos.

Levando em consideração essas descobertas, fica evidente a necessidade de proteger mulheres gestantes contra a picada do mosquito, uma vez que a picada do mosquito oferece grande risco ao bebê em formação.

PREVENÇÃO

Considerando que as três doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti* tem tratamento inespecífico, baseado apenas na amenização dos sintomas, o melhor a se fazer é o controle do vetor, ou seja, acabar com o mosquito, além das medidas de proteção individual.

Veja abaixo o que você pode fazer para se prevenir:

- Acabe com os possíveis focos do mosquito. Diariamente verifique em quais locais a água parada se acumula e limpe que a larva se desenvolva.



- Evite horários e lugares com a presença de mosquitos, principalmente ambientes abertos durante o anoitecer e o amanhecer.
- Utilize repelentes tanto nas áreas de pele expostas, quanto por baixo da roupa. O uso de repelentes por gestantes deve seguir orientações médicas e dos fabricantes, de acordo com o tipo e a concentração do princípio ativo.
- Utilize barreiras de proteção como camisas de manga comprida e calças. Para o ambiente, você pode usar telas de proteção e mosquiteiros durante os horários de maior risco.



Transmita o seu conhecimento! Oriente amigos e familiares quanto às medidas de prevenção, para que todos façam a sua parte na luta contra o mosquito.

“Os grandes momentos da vida vêm por si mesmo, não tem sentido esperá-los”.

Thornton Wilde

E afinal, o que aconteceu com a vovó que tricotava sapatinhos?

Quando querendo ou não, a maioria de nós vai viver mais do que nossos pais viveram.

Conforme dados do IBGE, o Brasil tem hoje 8,6% da população, cerca de 15 milhões de brasileiros, com mais de 60 anos. Nos próximos 20 anos, esse número representará cerca de 13% da população, alcançando uma marca próxima a 25 milhões de pessoas. Em todo o mundo, a expectativa de vida aumentou 19 anos entre 1950 e os dias de hoje, e em 2050 a população de idosos deve atingir 2 bilhões, quase 25% da população do planeta.

Mas esta longevidade é uma boa ou uma má notícia?

Pode ser uma má notícia se nos condenarmos a envelhecer, encarando a idade como um peso, cercada de limitações e dificuldades. A inatividade atrofia músculos, memória e relações, levando ao isolamento e à depressão.

Por outro lado, a idade nos traz conhecimento e experiência acumulados, que dão liberdade para escolher nosso caminho e fixar as próprias regras. Uma oportunidade para cuidar de nós mesmos, criando e colocando em prática nossos projetos e sonhos com a coragem e a confiança que só a idade garante. Podemos passar mais tempo com pessoas que gostamos, ver a família crescer e acompanhar as conquistas das pessoas que amamos.

Mas para aproveitar os benefícios que a idade traz, é necessário perceber alternativas e fazer escolhas.

Quando se chega à “maturidade” começamos a nos preocupar com falhas de memória e seu significado. Desta forma, algumas perguntas vêm a nossa mente. Serão sintomas de doença grave, será que ocorre só comigo? Devo procurar um especialista?

A memória é o arquivo da nossa mente, depósito de toda a aprendizagem acumulada pela vida, e pode ser observada em diversos ângulos. Temos diferentes tipos de memória que são ativadas em diferentes regiões do cérebro.

Temos memória olfativa, auditiva, visual, tátil e do paladar. Temos aquela ligada a procedimentos (como nadar, andar de bicicleta, dirigir) e a semântica que nos faz lembrar das capitais do Brasil, ou dos números primos, mesmo depois de anos de distância do grupo escolar.

Muito poderosa também é nossa memória episódica – que grava acontecimentos que ocorreram conosco, geralmente carregados de emoção, como o nascimento de um filho. Tem

memórias que duram muito, praticamente a vida inteira, e outras que se apagam quase num piscar de olhos.

Para manter o cérebro ativo é necessário praticar **exercícios mentais regulares**, como se fosse uma “ginástica cerebral”, que envolve a mobilização de estruturas diferentes do cérebro, amplia o alcance da ação mental e contribui para a ativação da memória, percepção, criatividade, concentração, raciocínio lógico, verbal, numérico, espacial, comunicação e discernimento na tomada de decisões.

Uma das mais significativas descobertas da ciência refere-se à **plasticidade cerebral**, ou possibilidade do cérebro de regenerar-se e produzir novos neurônios durante toda a vida. Salvo as doenças degenerativas, é possível recuperar nossas falhas de memória e demais funções de nosso cérebro.

Ao contrário do que se pensava, nascem neurônios em adultos, exatamente no hipocampo, estrutura relacionada à aprendizagem e à memória. É uma pista de que podemos **revigorar nossa capacidade mental e fortalecer as conexões entre as células nervosas**.

Para que a ativação cerebral ocorra, duas condições são fundamentais: **Diversidade e constância**, ou seja, exercícios diversificados para estimular diferentes tipos de memória, bem como uma regularidade.

Ah... E onde estão as vovós que tricotavam sapatinhos?



A gente não está encontrando mesmo, porque elas mantêm uma rede de amigos, acessam a internet, viajam, fazem faculdade e até aprendem outra língua. Algumas ainda tricotam, mas não ficam paradas. A idade não é mais limitação para o desenvolvimento de novas atividades.

Dessa forma, vão “chegando aos 100” com saúde. Esta diversidade de atividades mantém o cérebro ativo e pensante, sem tempo para perder e se esquecer das “coisas”.

Para saber mais formas de ativar seu cérebro inscreva-se no Curso de Memória do IPLEMG.

Eliane Pellegrino Veloso

Psicóloga, com mestrado em Psicologia pela Universidade de Columbia, New York
Especialista em Neurociência