

JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO VII - Nº 34 - dezembro - 2016 do IPLEMG

Espaço do Segurado

■ **Acontece no IPLEMG**

Festa de Confraternização

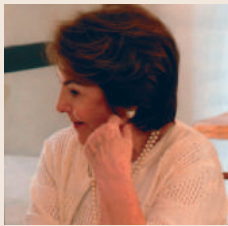
Aplicação de Testes

■ **Dica Cultural**

■ **Dica de Saúde**

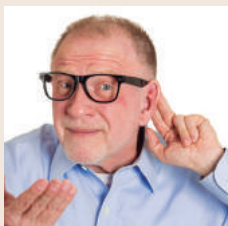
■ **Depoimento**

Diana V. F. Tavares



Saúde e Bem Estar

■ **Hipoacusia: Você já ouviu falar?**



Comportamento

■ **Reflexões para o fim de ano**



EDITORIAL

As pessoas estão vivendo mais, haja vista a quantidade de pessoas acima de 60 anos no globo terrestre que já ultrapassa 900 milhões. No Brasil são cerca de 24.4 milhões de idosos em 2015 e em 2025 seremos o sexto país do mundo em número de idosos.

O conceito de idoso é diferente para países em desenvolvimento e para países desenvolvidos. Nos primeiros, são consideradas idosas aquelas pessoas com 60 anos ou mais; nos segundos são idosas as pessoas com 65 anos ou mais. Essa definição foi estabelecida pela ONU, através da Resolução 39/125, durante a Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento da População, considerando a expectativa de vida ao nascer e a qualidade de vida que as nações propiciam aos seus cidadãos. No entanto, o ser idoso não pode ser definido só pelo plano cronológico, pois outras condições, como: físicas, funcionais, emocionais, mentais e de saúde, podem influenciar diretamente na determinação do envelhecimento. Uma uniformização com base cronológica faz-se necessária, principalmente, no ensino e para que leis e ações sejam realizadas em prol de uma população mais susceptível às limitações e doenças. Explico adiante.

O processo de envelhecimento provoca no organismo alterações fisiológicas inerentes ao ser humano. Estas modificações fazem com que, nesta população, aumente a incidência de doenças crônico-degenerativas mais comuns: hipertensão arterial, obesidade, câncer, diabetes, problemas ortopédicos e o cortejo de complicações associado a elas. Funciona como se o nosso corpo tivesse um prazo de validade para o envelhecimento, mas esta validade pode ser acelerada ou postergada dependendo dos nossos hábitos e atitudes frente a nós mesmos.

Emanados em um turbilhão de emoções, mudanças drásticas no corpo, rosto e em uma sociedade que não é mais aquela em que você nasceu... É neste contexto que os idosos têm de buscar seu bem estar e tocar a vida, vivendo-a.

Com a idade também vêm as dores, não apenas as físicas. Envelhecer dói, dói na carne, na face, na vaidade, na alma. Envelhecer dói tanto que muitas pessoas se dizem na idade do "condor". Condor, segundo a mitologia inca é uma ave imortal, mas também podemos interpretar como com dor. Das duas formas conseguimos a alusão com o envelhecimento. Segundo Drumond, "A dor é inevitável. O sofrimento é opcional." Há pessoas pessimistas e otimistas e todas envelhecerão e terão muitas heranças relacionadas à idade. Dores de toda ordem virão, mas o sofrimento depende de como você o encare.

Temos que buscar alternativas para driblar estes "sofrimentos", onde a primeira é movimentar-se em todos os sentidos, movimentar para a vida! Caminhar, ler, conversar com um amigo, aprender algo novo, enfim, por a cabeça pra pensar e o corpo pra suar, viver um dia após o outro, sem pressão, mas sem ociosidade.

O Brasil tem um grande desafio em saúde pública com tantos idosos chegando por aí. O IPLEMG, quanto instituto de previdência, têm seus segurados, em maioria, acima de 60 anos e entende e é sensível às peculiaridades do envelhecimento. Estrutura-se e oferece atividades voltadas para a saúde, a fim de proporcionar qualidade de vida, segurança e alegrias aos seus segurados. Desta forma, o IPLEMG convida todos a participar das atividades que sempre promove, bem como visitar a sede em Belo Horizonte.

Desejamos-lhe um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de felicidades!

DICA CULTURAL

Casa Kubitscheck



Localizada às margens da Lagoa da Pampulha, a Casa Kubitscheck foi construída em 1943 para servir como casa de campo do então Prefeito, Juscelino Kubitschek. Foi projetada por Oscar Niemeyer, possui paisagismo de Burle Marx e hoje funciona como museu.

Além de programações culturais variadas ao longo do ano, a Casa conta com uma **programação fixa às quintas-feiras. É o projeto "Confraria Amigos de JK"**, organizado pela Fundação Municipal de Cultura, em parceria com o grupo Seresteiros Amigos de JK. A ideia é que os jardins da Casa sejam um espaço no qual os seresteiros e o público possam tocar e cantar em homenagem à seresta e ao idealizador do Conjunto Moderno da Pampulha, Juscelino Kubitschek. **O repertório traz modinhas tradicionais, canções românticas, sambas, choros, boleros, valsas, toadas, e tangos.**

Os encontros acontecem sempre às quintas feiras, no período do horário de verão de 18h às 20h, e no restante do ano, das 17h às 19h, e são abertos ao público.

**Av. Otacílio Negrão de Lima,
4188, Pampulha**

"A vitalidade é demonstrada não apenas pela persistência, mas pela capacidade de começar de novo."

F. Scott Fitzgerald

ACONTECE NO IPLEMG

Festa anual de confraternização

Convidamos os nossos contribuintes e pensionistas para a **FESTA ANUAL DE CONFRATERNIZAÇÃO DO IPLEMG**, a realizar-se dia 15 de dezembro, a partir das 20h, na Casa Bernardi, rua Conde de Linhares, 308 - Cidade Jardim, Belo Horizonte - MG.

Teremos manobrista no local.



Dentre as atrações da festa estão o Bingo, sorteio de presentes, música. Esperamos que o prezado associado e família nos honrem com sua presença, indispensável para o brilho das festividades.

Favor confirmar presença até dia 9 de dezembro, pelo telefone 3291-1944, com Adriana ou Denise.

Fale conosco

Você pode ser um(a) colaborador(a) em nossa próxima edição do Janela do IPLEMG.

Caso tenha alguma sugestão de matéria entre em contato através do e-mail: **redacao@iplemg.mg.gov.br**

Aplicação de testes

Como anda sua saúde? Para ajudar a responder essa pergunta, o Programa Sol na Janela realizará testes para avaliar sua atenção, memória, capacidade funcional e aptidão física. Os testes acontecerão nos dias **13 e 14 de dezembro de 2016, na sede do IPLEMG.**



Eventos como este tem por objetivo identificar o estado de saúde geral dos segurados do Instituto, o que permite indicar orientações individuais, de acordo com o perfil de cada um. Além disso, é possível acompanhar os resultados ao longo dos anos, uma vez que os testes são realizados anualmente.

Não fique de fora! Agende um horário e confira seus resultados!

Lista de afazeres para o Natal

1. ~~Comprar~~ presente
Estar
2. ~~Embralar~~ presente
alguém em um abraço
3. ~~Enviar~~ presente
boas vibrações
4. ~~Comprar~~ comida
Doar
5. ~~Fazer~~ biscoitos
as pazes



EXPEDIENTE

Presidente
Gerardo Renault

Vice Presidente
Emílio Gallo

Diretor Financeiro
João Marques de Vasconcelos

Vice Diretor Financeiro
Fábio Lúcio Rodrigues Avelar

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

Editora Chefe
Leticia Pizzato

Redatoras
Carolina Avelar e Carolina Rocha

Colaboradoras desta edição
Adriana Carneiro e Carmem Pacheco

Projeto Gráfico e Diagramação
Nilo Demétrio

Impressão
Gráfica Silveira | 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Cuidados para evitar os excessos nas festas de final de ano



✓ *Invista no consumo de alimentos com maior teor de fibras. Eles conferem saciedade e evita o consumo exagerado na hora da ceia - inclua frutas frescas, amêndoas, avelãs, damasco, ameixa, salada de folhas e legumes. Não exagere nas quantidades das oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes), pois possuem elevado índice calórico.*

✓ *Coloque porções menores de alimentos no prato para evitar aquela sensação de mal-estar e sentimento de culpa.*

✓ *Na escolha das carnes, dê preferência ao Peru, menos calórico do que o Tender e o Pênil, no tempero das carnes opte por opções naturais: alecrim, folha de louro, suco de limão, azeite ou orégano.*

✓ *Não esqueça o fracionamento das refeições durante o dia, não passe o dia sem se alimentar para não compensar na hora da ceia.*

✓ *Se você ficou responsável por algum prato, não belisque durante a preparação e aproveite para preparar uma receita mais leve, com baixo teor calórico, utilizando creme de leite light, queijo cottage e ricota, leite e iogurte desnatados entre outros.*

✓ *Escolha a sobremesa de sua preferência e coma apenas uma porção. Aprecie com prazer e para complementar invista nas frutas.*

Carolina Avelar - CRN 2403

Nutricionista do Programa Sol na Janela - IPLEMG

DEPOIMENTO

Nesta edição entrevistamos a pensionista Diana de Vasconcelos Faria Tavares. Cheia de entusiasmo, ela nos conta um pouco sobre sua vida.

Você se formou em pedagogia. O que a inspirou na escolha desta profissão? Qual a influência do professor na formação do aluno?

Em minha família, era normal ser professora. Foi um caminho natural, sem muitas indagações. Realizei-me como professora, senti-me útil. Trabalhei, por muito tempo, em várias escolas: no "Sacré- Coeur de Marie" de Curitiba, do Rio de Janeiro e de São Paulo. No colégio Estadual Central, no Colégio Municipal Marconi e no Municipal do IAPI. Fiz o curso de Letras Clássicas na Universidade Federal do Paraná e na Universidade Católica do Rio de Janeiro. Por vários anos, trabalhei em três turnos diários. A missão essencial do professor é trabalhar na formação humana de seus alunos, levando-os a valorizar as coisas importantes da vida, lutando por elas.

Ficamos sabendo que você tem uma vida cultural intensa. Você acha que o acesso à cultura é determinante na formação do indivíduo? Você acredita que a cultura é para todos?

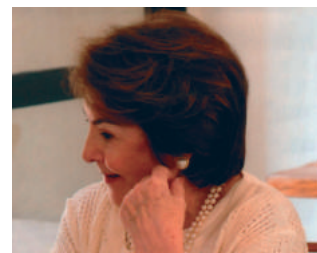
Penso que a cultura é para todos. Infelizmente, este acesso é quase impossível para a maioria. É preciso promover todos os canais de cultura, como o circo, o teatro, o cinema, as bibliotecas, as exposições, os museus e a música. A cultura alimenta e eleva o espírito, minimizando as dificuldades e sofrimentos da vida.

Qual seu maior orgulho?

Ter dois filhos sensíveis, cultos e íntegros. Ter sido esposa de um homem bom, responsável, trabalhador e honrado.

Você cuida bem da sua saúde e está em plena forma física e mental. Conte-nos quais os desafios encontrados com a chegada do envelhecimento.

Com a chegada do envelhecimento, as forças diminuem e nossa capacidade é menor. Tento adaptar-me a isto. Faço tudo o que dou conta. O resto tenho que delegar ou deixar para lá, mas não fico parada. Para cuidar do meu cérebro e da minha



memória, leio tudo que dá, participo de cursos e palestras, interesse-me pelo que ocorre no mundo, vejo bons filmes e documentários, servindo-me também dos meios eletrônicos disponíveis para me comunicar e me distrair. Evoco sempre as grandes amizades, dedicações e ternuras que me iluminaram a vida. Para a parte física, faço Pilates e caminhadas.

Quais dicas você daria para uma pessoa que mora sozinha?

Primeiro goste de você, goste de sua companhia, encontre boas companhias também; procure conviver com sua família, visite os amigos, telefone para alguém quando precisar, convide as pessoas para um almoço, um lanche. Visite os que precisam de consolo e carinho. Sozinha, cante, dance, escute boa música. O apetite de viver já representa em si vida e juventude.

Você é participante assídua do Programa Sol na Janela. Qual sua opinião sobre o Programa?

O Programa Sol na Janela merece o nosso aplauso pela concepção e funcionamento. As pessoas que trabalham aqui são muito queridas e dedicadas. Só tenho que parabenizar a todos que o conceberam e o levam adiante. É preciso que muito mais gente participe.

Se você pudesse mudar alguma coisa no mundo, o que seria?

Gostaria de transmitir estas convicções: Seja compassivo. Somos todos irmãos, participamos da mesma aventura na Terra. Temos todos nosso tempo aqui e ele passará. Por que gerar tanto sofrimento aos outros? Só mudando as pessoas por dentro, o mundo será melhor.

Bate Bola. Dê respostas curtas às palavras abaixo:

Família: Grande sustentáculo da vida.

Alegria: O melhor tônico que existe

Tristeza: Não é boa companhia.

Virtude: Humildade e compaixão.

Medo: Do vazio. Do nada.

Hipoacusia: Você já ouviu falar?

A audição é um dos nossos sentidos e é fundamental para nos relacionarmos, nos protegemos (por exemplo, ao escutar a buzina de um carro) e nos divertimos, escutando uma boa música e conversando com os amigos.

A perda auditiva ou hipoacusia, conhecida popularmente como surdez, pode ser parcial ou total. Para entendê-la melhor, é importante conhecer a anatomia do ouvido. O ouvido possui três partes principais: o ouvido externo, o ouvido médio, e o ouvido interno. Veja na ilustração abaixo.

Cada parte do ouvido tem um papel importante no fornecimento de informações sonoras ao cérebro. **A perda auditiva é o resultado de danos a uma ou várias partes do ouvido.**

Prevalência

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 em cada 7 brasileiros sofrem com algum tipo de deficiência auditiva. Cerca de 80% desses brasileiros não sabem que possuem problemas auditivos ou não tomam a iniciativa de procurar auxílio de um profissional especializado. Dados da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia apontam que as pessoas demoram cerca de sete anos para procurar um especialista após perceberem algum dano à audição e ainda levam mais dois anos para escolher um tratamento. Esse descuido pode levar à surdez definitiva.

Causas

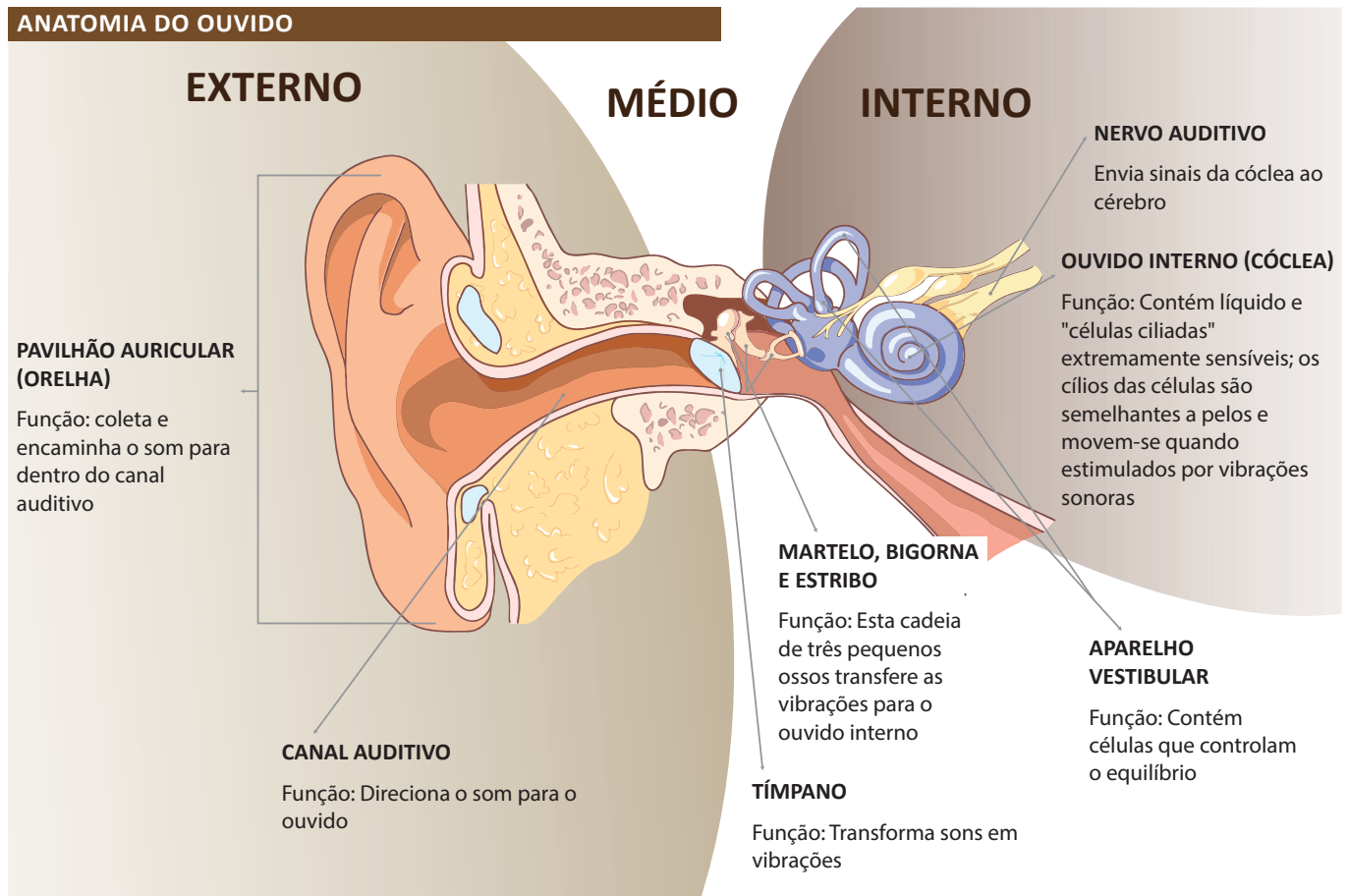
As **principais causas de perda auditiva** envolvem a **exposição a ruídos** presentes em determinados ambientes de trabalho, barulhos do trânsito, música alta e o **envelhecimento**.

A perda auditiva como consequência natural relacionada a idade é chamada presbiacusia. Nossa capacidade auditiva piora dos 30 aos 40 anos e avança quando atingimos a faixa etária de 80 anos. Portanto, **mais da metade das pessoas sofre de perda auditiva nessa idade.** A surdez na terceira idade pode gerar uma angústia muito grande, pois a dificuldade de comunicação e percepção pode levar a isolamento, especialmente se a família for impaciente. Por isso, o idoso passa a ser excluído das atividades sociais e a ser informado somente de alguns poucos assuntos conversados em casa.

Também contribuem para a perda auditiva o uso de determinados medicamentos (como o antibiótico gentamicina e medicamentos quimioterápicos), infecções virais e hereditariedade.

Classificação

A deficiência auditiva é classificada quanto à gravidade em categorias diferentes: leve, moderada, severa e profunda.



- **Deficiência auditiva leve:** caracterizada por dificuldade de manter um diálogo, especialmente em ambientes barulhentos.
- **Deficiência auditiva moderada:** dificuldade de manter um diálogo sem o uso de aparelho auditivo.
- **Deficiência auditiva severa:** Essas pessoas contam, frequentemente, com ajuda de leitura labial, mesmo quando estão usando aparelho auditivo e algumas também fazem uso de língua de sinais.
- **Deficiência auditiva profunda:** Pessoas que sofrem de perda auditiva profunda têm dificuldade de ouvir e confiam, na maioria das vezes, na linguagem labial e/ou linguagem de sinais.

Tipos

Há quatro tipos de perda auditiva, separados de acordo com o local da lesão:

- **Neurosensorial:** resulta da falta ou dano da célula sensorial (célula ciliada) na cóclea. Todo mundo perde os pequenos cílios das células da cóclea, com o passar do tempo, o que torna a audição mais frágil com o passar dos anos.
- **Condutiva:** qualquer problema no ouvido externo ou médio que impede que o som consiga chegar até o sistema auditivo interno. Isso pode acontecer quando há excesso de cerume (cera no ouvido), ferimentos no tímpano, infecções no ouvido médio.
- **Mista:** combinação da perda Neurosensorial com a perda Condutiva.
- **Neural:** ocorre quando o nervo auditivo não consegue enviar sinais ao cérebro. Sendo assim, mesmo que não haja nenhuma barreira para que as ondas ou vibrações sonoras cheguem ao ouvido interno, elas não são transformadas em impulsos elétricos para o cérebro, comprometendo a audição.

Diagnóstico

A audiometria é um exame que tem como objetivo avaliar a capacidade do paciente para ouvir e interpretar sons. Através do exame detectam-se possíveis alterações auditivas, o que permite orientar o paciente sobre os tratamentos mais adequados para cada caso. Através do exame, o especialista consegue avaliar a perda auditiva do paciente e sua classificação e tipo.

O audiograma é o resultado da audiometria, análogo ao que seria uma foto da sua audição. É um gráfico que mostra a percepção do ouvido a sons variados e indica o quanto a audição varia de acordo com o normal.

Tratamento

Atualmente, há vários modelos de aparelhos auditivos e o tipo de aparelho a ser usado depende da causa da perda de audição, sua intensidade e também da capacidade de se adaptar e até de colocar o aparelho. Há necessidade de um bom fonoaudiólogo para orientar sobre o melhor modelo para cada pessoa.

FAÇA O TESTE

Se você desconfia que sua audição possa estar lesada, responder a essas perguntas é a melhor forma de começar:

As pessoas geralmente comentam que o volume da sua TV ou rádio estão muito altos?

SIM NÃO

Você já deixou de atender visitas ou telefonemas porque não ouviu a campainha ou o telefone tocar?

SIM NÃO

Você tem dificuldade em acompanhar conversas em locais com muitas pessoas e com muito barulho?

SIM NÃO

As pessoas parecem murmurar e não falar de forma clara durante conversas?

SIM NÃO

As pessoas comentam que você fala muito alto?

SIM NÃO

Você costuma pedir às pessoas que repitam o que disseram?

SIM NÃO

Seus amigos e familiares insinuam que você possui um problema auditivo?

SIM NÃO

Se você respondeu sim a qualquer das perguntas acima, existe chance de você possuir algum tipo de perda auditiva. Você deve procurar um médico otorrinolaringologista para uma avaliação adequada. A partir de avaliações como a audiometria, é indicado o tratamento adequado. Muitas vezes, o uso de aparelho auditivo devolve a alegria de ouvir, facilita o dia a dia e melhora a autoestima. Atualmente os aparelhos são minúsculos, discretos, alguns são até invisíveis, pois ficam dentro do canal auditivo, mantendo a elegância de quem os usa.



REFLEXÃO PARA O FIM DO ANO...

O fim do ano se aproxima e nos convida a refletir. É um momento em que repensamos nossa própria vida, avaliando os pontos que desejamos mudar no novo ano que se inicia, refletindo sobre o que passou e o que está por vir.

Neste momento, buscamos dentre vários outros fatores, reorganizar nossas relações – tanto com os outros, quanto com nós mesmos.

A análise da vida afetiva e familiar nos leva a considerar a qualidade das relações que estabelecemos com aqueles que nos cercam. E, mais do que isso, procurar possibilidades que ajudem a melhorar nossos relacionamentos. Este tipo de reflexão nos permite rever nossas atitudes e ter uma vida pessoal menos conflitiva e mais prazerosa.

Tão importante quanto a relação que estabelecemos com os outros, é a relação que criamos conosco. Você se sente satisfeito com a pessoa que você é? Quais são suas maiores virtudes? Quais os defeitos você deseja superar? Quais fatores têm dificultado que você alcance as transformações que deseja? Perguntas como estas permitem que você reflita sobre seus hábitos e se esforce em busca de superação.

Reconhecer a necessidade de mudança e acreditar na capacidade de alcançá-la é um grande passo para que se possa viver de forma mais satisfatória. E não precisam ser transformações enormes. Para vivermos melhor, bastam pequenas mudanças.

A simples modificação de algumas letras em uma palavra pode trazer benefícios incalculáveis. Veja exemplos disso no texto que se segue, enviado pela pensionista Carmem Pacheco:

...PARA VIVER MELHOR

Bruno Pitanga

Doutor em Neuroimunologia, neurocientista, professor universitário e palestrante.

Para viver melhor

Não se **preocupe, se ocupe.**

Ocupe seu tempo, ocupe seu espaço, ocupe sua mente.

Não se **desespere, espere.**

Espere a poeira baixar, espere o tempo passar, espere a raiva desmanchar.

Não se **indisponha, disponha.**

Disponha boas palavras, disponha boas vibrações, disponha sempre.

Não se **canse, descanse.**

Descanse sua mente, descanse suas pernas, descanse de tudo.

Não **menospreze, preze.**

Preze por qualidade, preze por valores, preze por virtudes.

Não se **incomode, acomode**

Acomode seu corpo, acomode seu espírito, acomode sua vida.

Não **desconfie, confie.**

Confie no seu sexto sentido, confie em você, confie em Deus.

Não se **torture, ature.**

Ature com paciência, ature com resignação, ature com tolerância.

Não **pressionie, impressione.**

Impressionie pela humildade, impressionie pela simplicidade, impressionie pela elegância.

Não crie **discórdia, crie concórdia.**

Concórdia entre nações, concórdia entre pessoas, concórdia pessoal.

Não **maltrate, trate bem.**

Trate bem as pessoas, trate bem os animais, trate bem o planeta.

Não se **sobrecarregue, recarregue.**

Recarregue suas forças, recarregue sua coragem, recarregue sua esperança.

Não **atrapalhe, trabalhe.**

Trabalhe sua humanidade, trabalhe suas frustrações, trabalhe suas virtudes.

Não **conspire, inspire.**

Inspire pessoas, inspire talentos, inspire saúde.

Não se **apavore, ore.**

Ore a Deus, ore aos santos, ore às forças e as energias.

Somente assim viveremos dias melhores.

Então não perca tempo, aproveite seu tempo!