

JANELA DO IPLEMG

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

SET | OUT | NOV - 2020

ANO XI

IPLEMG - DESDE 1973

EDIÇÃO 47

ESPAÇO DO SEGURADO

■ Dica Cultural

■ Acontece no IPLEMG

- 1º Evento Online: Qualidade de Vida na Pandemia - IPLEMG

■ Janela Digital

■ Depoimento

Maria Elvira de Sales Ferreira



SAÚDE E BEM ESTAR

■ Prevenção Cardiovascular



■ Dica de Saúde

COMPORTEAMENTO

■ Regras para o tempo de mudar



EDITORIAL

Vivemos um momento peculiar em nossas vidas. A chegada do COVID-19 abalou nossos alicerces, atingiu tudo e todos. As mais diversas áreas se esforçam e se reinventam para descobrir novas formas de convivência, trabalho, estudo, serviço, etc. Alguns de seus impactos são semelhantes aos de outras epidemias, outros só estão sendo vistos no presente momento e, certamente, no futuro a percepção desta pandemia ainda será modificada.

Nosso Informativo, "Janela do IPLEMG" também está passando por esta transformação e ficou, por um tempo, em "isolamento". No entanto, estamos de volta com nossa versão online chegando até você. Estamos nos adaptando a um novo cenário, nos esforçando e aprendendo maneiras de levar informação e conforto ao lar de cada segurado do IPLEMG. Caso você tenha sugestões, compartilhe com a gente através de nossos canais de comunicação que podem ser visualizados na sessão Espaço do Segurado desta edição.

Como a maior parte dos segurados do IPLEMG pertence ao grupo de risco, o Instituto mantém-se fechado ao público e oferece atividades aos seus segurados de forma remota através do seu Programa de Qualidade de Vida, Sol na Janela. Mais informações também podem ser adquiridas através dos canais de comunicação e pelo site do Instituto (www.iplemg.mg.gov.br). No site você também encontra medidas preventivas ao COVID-19, bem como sites de informações confiáveis para se atualizar sobre a doença.

Com a pandemia fomos impostos a um isolamento social que nos força a uma capacidade de adaptação, fazendo com que as emoções, muitas vezes, fiquem "à flor da pele". Frequentemente vivemos uma angústia psíquica que nos consome por dentro. Um estudo publicado na revista The Lancet revela que casos de ansiedade e estresse cresceram mais que o dobro, durante a pandemia, enquanto os de depressão tiveram aumento de 90%. As emoções fazem parte do psiquismo humano de forma automática, não sendo possível não senti-las. Somente identificando essas emoções é possível gerenciá-las, ou seja, desenvolver resiliência para nos recuperarmos mais rapidamente e reagirmos melhor em cenários adversos. Desta forma, quando passamos por momentos de angústia, tristeza, apatia é necessário que mudemos a "chave" para outro lado. Como?

Parar por um instante e fazer algo que te dê prazer, pode ajudar você. Coloque uma música, ligue para um amigo, faça um exercício, respire, medite, ore, enfim, mude o foco do seu pensamento e siga em frente. Nem todos os dias serão bons, mas podemos agir para tornar nossos dias mais amenos na certeza de que dias melhores virão e de que tudo passa.

DICA CULTURAL



Filme: "E Se Vivêssemos Todos Juntos"

Comédia dramática que conta a história de cinco melhores amigos de longa data, interpretados por um elenco estelar: Jane Fonda, Geraldine Chaplin, Guy Bedos, Pierre Richard e Claude Rich. Quando as limitações da idade avançada começam a se tornar um peso e a possibilidade de um deles ser internado em um asilo se torna real, surge a ideia de buscar uma alternativa: todos morarem juntos.

Para ajudá-los em algumas tarefas, um jovem acadêmico alemão acompanha o grupo enquanto, em contrapartida, documenta a experiência para escrever sua tese. Eles passarão por momentos divertidos e emocionantes nessa comunidade alternativa, permeados por algumas surpresas e revelações de segredos do passado.

ACONTECE NO IPLEMG

1º EVENTO ONLINE - QUALIDADE DE VIDA NA PANDEMIA - IPLEMG

Um encontro virtual pra lá de especial com os amigos do IPLEMG e com a Equipe do Programa Sol na Janela, espera por você para uma conversa descontraída.

DATA: 14 DE OUTUBRO DE 2020

Horário: das 15 às 16h

Evento online, através da plataforma Google Meet.

Entre em contato, via WhatsApp, para realizar sua inscrição.

Vamos juntos, mesmo estando longe!

ESPERAMOS POR VOCÊ!



CANAIS DE COMUNICAÇÃO

É possível entrar em contato com o IPLEMG e com o Programa Sol na Janela por meio de diversos canais:

Escolha abaixo o mais fácil para você. Será um prazer atendê-lo!



TELEFONE

(31) 3291-1944



WHATSAPP SOL NA JANELA

(31) 98652-2459



E-MAIL

redacao@iplemg.mg.gov.br

solnajanela@iplemg.mg.gov.br



SITE

www.iplemg.mg.gov.br

JANELA DIGITAL

PREPARE-SE PARA A 5G

A internet 5G é a quinta geração das redes móveis. Uma grande evolução em relação à rede atual, 4G. Cobertura mais eficiente, maior velocidade de transferência de dados e milhões de conexões simultâneas, são algumas melhorias.

O novo serviço abrirá caminho para grandes avanços. A navegação será ultra veloz: um download que hoje demora 180 segundos, será realizado em 3. O trânsito será mais moderno. Carros autônomos poderão trocar informações em tempo real, diminuindo as taxas de acidentes. As casas serão inteligentes, eletrodomésticos estarão conectados à internet. Geladeiras, por exemplo, farão compras de itens em falta, sem intervenção humana. A medicina salvará mais vidas com braços robóticos auxiliando em cirurgias à distância.

Atualmente, alguns países já possuem a 5G. No Brasil, será necessário esperar um pouco. Mas, com certeza, em 10 anos viveremos em um mundo antes só visto em filmes de ficção científica.

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, Izabela Azevedo,
Leticia Pizzato e Nilo Demetrio

Participou nesta edição

Paulo Ferraz

Projeto Gráfico e Diagramação

Nilo Demetrio

DEPOIMENTO



Formada em Letras e Comunicação Social, pós graduada, empresária, trabalhou na área da Educação, meio corporativo e político. Confira nossa entrevistada desta edição, Maria Elvira de Sales Ferreira.

Como você contaria sua história até hoje?

Sempre fui uma menina curiosa, inquieta, queria aprender de tudo. Lia muito, conversava com as pessoas, o mundo me fascinava. Aos 15 anos perdi meu pai, um empreendedor nato, Newton de Paiva Ferreira. Aos 19 anos perdi minha irmã, Nietinha. Os dois morreram de câncer. A partir daí me descobri uma pessoa definitivamente ousada. Criei oportunidades de viajar para outros países e estudei fora, isso me desenvolveu muito, abriu minha cabeça. Conheci 103 países, saí mais de 100 vezes do país. Plantei muitas árvores (200 mil) com as Caminhantes da Estrada Real, grupo que hoje presido. Escrevi um livro, "O Prazer de Coleccionar", pois sempre fui colecionista, e pretendo escrever outro sobre minha vida. Tenho um filho e um neto. Tive muitas decepções também. Muito egoísmo, desilusões, principalmente na política. Foram dois mandatos de Deputada Estadual e dois de Deputada Federal. Sempre fui uma pessoa com ideias a frente da minha época e pessoas assim dificilmente são entendidas. Tive crises de depressão, fiz tratamentos, tive câncer de estômago e venci. Vivi tempos de vacas muito gordas e vivi, nos últimos dez anos, tempos de vacas mais magras quando minha família fez um mau negócio, sofremos um golpe e precisei me adaptar à uma nova realidade. Enfim, entre erros e acertos, o saldo é positivo e hoje sou uma pessoa melhor, mais forte, mais flexível e tolerante!

O que te impulsionou para a política?

A experiência de vir a ser uma mulher falando pelas mulheres e ocupar um espaço que não tinha participação feminina. Sempre fui feminista, feminina, com uma visão humanista e uma preocupação social muito grande, herdada de meus pais. Sempre fui

coerente, nunca gostei de mentira, falava o que sentia e o povo sempre acreditou em mim, o que me rendeu expressivas votações e muita lealdade dos eleitores.

De onde vem a energia para ir em frente?

Gosto de ajudar as pessoas, mas me priorizo. Se você não se amar, você não consegue amar o outro. A partir desta compreensão, adquiri coragem para enfrentar os desafios da vida. Mas a depressão é insidiosa, é uma doença má, tomo meu remedinho há muitos anos, não tenho nenhum pudor disso.

A idade é impedimento para fazer o que se gosta?

De jeito nenhum! Mas com o tempo o idoso começa a ficar invisível para sociedade. As pessoas têm uma tendência de achar que você não vai acrescentar, o que é um ledo engano. Sou uma mulher de quase 70 anos, minha vivência não tem preço. A vida é uma grande Escola. Por isso, acho muito importante a gente saber impor nossas ideias. O velho tem que ter voz. A vida é muito interessante, mas como diz a música: "É preciso saber viver". Tenho uma vitamina que recomendo para todo mundo: "RUA"! Adoro minha casa, minha cama, meu abajour, meus livros, mas eu tomo a minha vitamina "Rua" e vou ao cinema, ao teatro, concertos e shows, conversar com os amigos, tomar vinho, comer bem. Aproveito a vida!

Comente a frase: "não julgue o livro pela capa"?

Fui muito julgada pela minha "capa"! Sempre gostei de me arrumar, faço minhas próprias produções, gosto de colares, pulseiras e chapéus, e as pessoas comentam. Primeiro falavam da minha aparência, depois da minha pessoa; julgaram-me porque eu era empresária, filha de empresário, me chamavam de burguesa. Isso é muito preconceituoso. O respeito deve vir pelas ideias, pelo trabalho, pelo caráter, pelas práticas que defendemos. Defendo a democracia com todas as minhas forças, por isso não aceito o comunismo.

Bate bola. Dê respostas curtas às palavras:

MOMENTO NA POLÍTICA: aprovação do meu projeto de lei, na Câmara Federal, que obrigou o SUS a recompor a mama das mulheres mastectomizadas pelo câncer;

AMIZADE: muitas! Não tenho palavras para dizer o que os amigos representam para mim. Amo-os!;

FAMÍLIA: muito bom, mas é necessário muita tolerância;

VIRTUDES: generosidade e gratidão.

PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Por: **Carolina Rocha** - Fisioterapeuta (CREFITO-4: 205476-F)

Programa Sol na Janela - IPLEMG

Atualmente, a pandemia de Coronavírus é o assunto mais falado quando se pensa em saúde. Entretanto, mesmo com toda atenção e cuidado necessários para prevenir a Covid-19, não podemos negligenciar outras medidas importantes para cuidar de nosso bem estar. As afecções do coração e dos vasos sanguíneos, incluindo problemas estruturais e coágulos, são chamadas Doenças Cardiovasculares. Algumas dessas condições mais comuns (e mais perigosas) estão expostas no infográfico ao final da página. As Doenças Cardiovasculares estão entre as principais causas de mortes no Brasil. Muitas dessas mortes poderiam ser evitadas ou postergadas com cuidados preventivos e medidas terapêuticas. Acompanhe a seguir estratégias para escapar dessas estatísticas tão alarmantes.

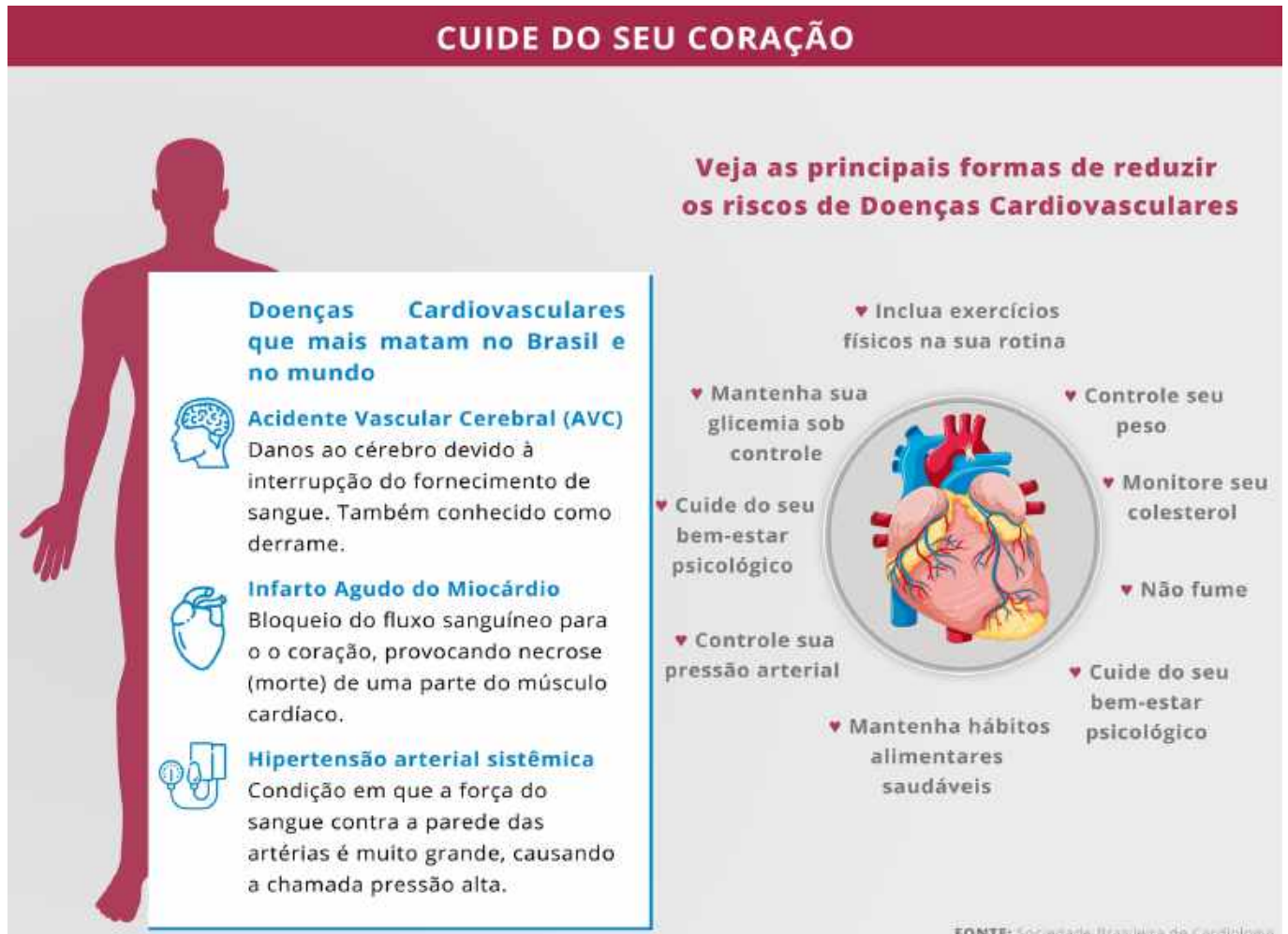
O impacto do exercício físico na Prevenção Cardiovascular

A Sociedade Brasileira de Cardiologia publicou em 2019 a Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular, um documento com informações atualizadas, focado em estratégias de abordagem e prevenção destas doenças. A Prevenção Cardiovascular inclui várias medidas, que podem ser observadas no infográfico abaixo. Dentre tais medidas, destacam-se os exercícios físicos, que serão o enfoque desta matéria.

O incremento de exercícios físicos à rotina se relaciona com ganho de saúde, melhor qualidade de vida e maior expectativa de vida. No que se refere aos problemas de coração e circulatórios, os principais benefícios do exercício são:

→ **Diminui o risco de morbimortalidade cardiovascular.** A morte como consequência de Doenças Cardiovasculares é menos frequente em indivíduos fisicamente ativos.

CUIDE DO SEU CORAÇÃO



Doenças Cardiovasculares que mais matam no Brasil e no mundo

Acidente Vascular Cerebral (AVC)
Danos ao cérebro devido à interrupção do fornecimento de sangue. Também conhecido como derrame.

Infarto Agudo do Miocárdio
Bloqueio do fluxo sanguíneo para o coração, provocando necrose (morte) de uma parte do músculo cardíaco.

Hipertensão arterial sistêmica
Condição em que a força do sangue contra a parede das artérias é muito grande, causando a chamada pressão alta.

Veja as principais formas de reduzir os riscos de Doenças Cardiovasculares

- ♥ Inclua exercícios físicos na sua rotina
- ♥ Mantenha sua glicemia sob controle
- ♥ Cuide do seu bem-estar psicológico
- ♥ Controle sua pressão arterial
- ♥ Mantenha hábitos alimentares saudáveis
- ♥ Controle seu peso
- ♥ Monitore seu colesterol
- ♥ Não fume
- ♥ Cuide do seu bem-estar psicológico

FONTE: Sociedade Brasileira de Cardiologia

→ **Reduz o risco de desenvolver hipertensão arterial e, em indivíduos já hipertensos, controla a pressão arterial.** Os efeitos de redução da pressão arterial pelo exercício ocorrem imediatamente após o término de sua realização e têm duração de até 24 a 48 horas. Sendo assim, tal como acontece com as medicações, essa atuação no sistema cardiovascular necessita ser repetida periodicamente para que o benefício seja mantido.

→ **Reduz o colesterol.** O excesso de colesterol aumenta o risco de doenças cardiovasculares. A prática de atividade física melhora o metabolismo da gordura, impedindo que ela se acumule nas paredes das artérias. Isso, aliado a uma alimentação adequada, reduz o colesterol.

→ **Ameniza o estresse.** Caracterizado por sensações de medo, desconforto, preocupação, irritação, frustração, indignação e nervoso, o estresse é um dos principais fatores de risco para doenças do coração e circulatórias. A prática frequente de exercícios físicos é uma importante ferramenta que ajuda a amenizar o estresse do dia a dia, pois promove a liberação de hormônios que, dentre outras funções, geram sensação de bem-estar.

A adoção de um estilo de vida ativo promove benefícios à saúde, mas uma prática de exercício físico organizada e estruturada, orientada por um profissional da área da saúde é fundamental.

Para promoção de saúde e prevenção de Doenças Cardiovasculares, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhadas, por no mínimo 150 minutos por semana. Exercícios de fortalecimento, como musculação, ginástica e Pilates, devem ser praticados em dois ou mais dias da semana e são importantes para ganho de força, massa muscular, equilíbrio, postura e flexibilidade.

Considerando o isolamento social durante a pandemia, o ideal é que a prática de exercícios seja dentro de casa. Se essa não for uma possibilidade, a OMS, o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte recomendam exercício físico ao ar livre, observando os protocolos de prevenção amplamente conhecidos. O exercício deve ser feito sempre com uso de máscara, de forma isolada (nunca em grupo), evitando aglomerações e contatos pessoais próximos, respeitando distância interpessoal de 2 metros, além de manter os cuidados preconizados de etiqueta respiratória e de higiene.

É sempre bom lembrar que, com o Programa Sol na Janela, você tem acesso a uma prática de exercícios físicos orientados por Fisioterapeutas, destinados a ganho de força, flexibilidade e equilíbrio, mesmo durante a pandemia. Se você já participa, saiba que já está fazendo sua parte para se prevenir das temidas Doenças Cardiovasculares. Se você ainda não participa, fica o convite, entre em contato e venha com a gente!

DICA DE SAÚDE



Você sabe como montar um prato saudável?

Para uma alimentação balanceada, é importante incluir os componentes de cada grupo alimentar em proporções adequadas e de forma variada. Confira abaixo!

Divida seu prato em 4 partes:

Separe **2 partes para a salada** - nº 1 da figura acima. Nela deverá conter verduras e legumes variados, crus ou cozidos, ex: cenoura, brócolis, abobrinha, tomate, couve, alface.

Separe **1 parte para as proteínas** - nº 2 da figura. Divida esta parte em duas: uma será de origem animal, ex: carne, aves, ovos, peixes. A outra de origem vegetal, ex: feijão, grão de bico, lentilha. Dê preferência por fontes de proteínas com menor teor de gordura e evite frituras.

A **última parte será composta por carboidratos** - nº 3 da figura. Escolha apenas uma fonte, dando preferência por carboidratos integrais ou mais naturais, ex: arroz integral, batata doce, mandioca, inhame, baroa, milho.

Evite alimentos industrializados.

Izabela Azevedo – Nutricionista
Programa Sol na Janela - IPLEMG

REGRAS PARA O TEMPO DE MUDAR

Texto adaptado do Livro Confissões e Conversões: 25 Regras Para o Tempo de Mudar, do autor Fernando Lucchese.



Só mude a sua vida se estiver convencido da necessidade de mudar. Há poucas coisas que não podem ser mudadas e que devem ser literalmente aceitas. As demais deveriam estar em contínua revisão.

Se quiser viver muito, tenha memória curta. O segredo está em revisar posições anteriores e esquecer, arquivar no passado rancores e mágoas. Aprenda a perdoar e pedir perdão.

Os valores materiais influem muito pouco em sua felicidade. Dinheiro não é tudo. O problema é o estabelecimento de limites entre o que você precisa e o que você quer. Há duas maneiras de ser rico. Uma é ter realmente muito dinheiro. A outra é estar feliz com o que se tem. Dinheiro não se correlaciona com felicidade, só com conforto. A felicidade está em aceitar com alegria o que nos concedeu a sorte, o destino, o trabalho, nosso talento, ou mesmo o acaso. Chama-se como se quiser.

Você é refém de seu corpo. Trate-o bem para que sua alma sobreviva nele por longo tempo. Sua vida é um negócio imperdível! Você deve protegê-la todos os dias. E agradecer a Deus.

O caminho da felicidade começa pelo primeiro passo: decidir ser feliz. O caminho da longevidade também segue a mesma regra, e o primeiro passo é decidir ser saudável.

São suas expectativas que determinam o resultado de seus projetos. Se você pensa pequeno, seu resultado também será modesto. Evite confundir modéstia com falta de ambição. Ambição sadia é um componente intrínseco do sucesso. Procure seguir os que perseguem algum sonho e você irá mais longe.

Persiga seus próprios sonhos e você irá ainda mais longe. Mas nunca perca sua candura, não esqueça de admirar suas flores.

Todos somos intrinsecamente diferentes. Devemos conhecer nossos limites e respeitá-los.

Oitenta por cento de nossos problemas são mesquinhas. Outros dez por cento são inevitáveis e, portanto, temos de aceitá-los. Apenas dez por cento são os que temos de enfrentar e resolver. O passado está entre os insolúveis. Não adianta cultivar mágoas, pois elas simplesmente fazem o problema permanecer, mas não ajudam em sua solução.

Sua espiritualidade pode não curar suas dores, mas permitirá suportá-las mais facilmente.

Ter esperança é fundamental para uma vida saudável. Todos temos de ter esperança para darmos sentido à vida. Esperar e planejar: ambos se complementam. Estou em equilíbrio se consigo ver o passado sem amargura, o presente sem pressa e o futuro com esperança.

Simplicidade e verdade são geradas no mesmo ninho e são inseparáveis. O bom líder apenas induz, não precisa exercer sua autoridade. O bom líder está a serviço de seus liderados.

Quem não tem passado não terá futuro. Um triste passado é melhor do que nenhum. Respeitar o passado e tirar lições dele é uma atitude inteligente.

O sucesso está intimamente ligado à capacidade de lidar com imprevistos. Essa forma de reagir rapidamente ao inesperado, com serenidade e inteligência, é o segredo para uma vida mais saudável e mais longa. Quem se adapta às novas circunstâncias com mais presteza é quem sobrevive mais tempo.

O amor é necessário e insubstituível. Além de amor e muita educação, um relacionamento estável exige saber, perder, aceitar mudanças de paradigma, adaptar-se, perdoar, relevar, pedir perdão e recomeçar. Relacionar-se com alguém exige o exercício diário do perdão em suas duas formas: pedindo e concedendo. Mas cuidado! A paixão escraviza, só o amor liberta. Aposte no amor.