

Informativo do Núcleo de
Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG
Edição Nº 20 • Outubro de 2016

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Um convite à reflexão...

Cuidar da alimentação, praticar atividades físicas, afastar o stress, evitar a ansiedade, manter os exames clínicos em dia e muita, muita atenção aos sinais do corpo. A tarefa não é trivial – mas é necessária em qualquer etapa da vida. A saúde é essencial para que possamos ter uma existência plena e com qualidade. Mas o compromisso com a felicidade vai além desses esforços. A vida requer a compreensão de que não podemos ser infalíveis todo o tempo. Há algo em cada um de nós que necessita ser regado diariamente. Independente de credos ou dogmas, o importante é ter em mente que somos seres limitados diante de um mundo cheio de mistérios. E que cabe a cada um de nós refletir sobre nossa condição nesse espaço tão grandioso. Esse é o convite que o NAP faz a todos vocês. A próxima reunião do Núcleo tem como convidado o servidor aposentado do

TJMG, Nicolau Prímola, que vai oferecer uma agradável conversa sobre Vida e Espiritualidade. O encontro será realizado no dia 10/11 (5ªf), às 14h30, na sala de atividades do SINJUS. Não perca!

A vida na arte

Aos 84 anos, o colombiano Fernando Botero mantém acesa sua vocação para a vida. Dono de uma habilidade que o coloca na posição de um dos artistas mais famosos do mundo, Botero encanta Belo Horizonte com sua exposição no Museu Inimá de Paula. Suas cores, formas e volumes, que emolduram a sagacidade para a crítica social, foram experimentadas por um grupo de participantes do NAP que visitou a mostra em 20/9. O passeio cultural foi acompanhado pelo professor do Atelier de Pintura do SINJUS, Richard Hermoza Bolivar.



A arte na vida

"E, no fim, só um conselho. É que há perguntas que não podem ser dirigidas às pessoas, mas à vida. Pergunte à vida, senhor. Mas não a este lado da vida". O trecho é da obra *O último voo do Flamingo*, de Mia Couto. Poesia que paira em cada linha, a cada página virada desse livro que enche de arte a nossa vida. Aceita mais esse convite? Dessa vez, ao prazer de uma leitura compartilhada, de experiências e sensações que podem ser divididas. Participe da próxima edição do Roda de Leitura, projeto do SINJUS que pretende estimular a deliciosa viagem que os livros nos proporcionam. Será no dia 27/10, às 14h, na sala de atividades do Sindicato. Se ainda não conhece o projeto, entre no site do SINJUS – no link "aposentados", você encontrará todas as informações sobre o projeto.



ATENÇÃO: em razão do feriado do dia da Proclamação da República, a reunião do NAP foi antecipada para 10/11 (5ªf.) às 14h30, na sala de atividades do SINJUS.

Varizes

"Pernas, pra que te quero!" Não se trata de uma pergunta – é uma afirmação mesmo. Esse membro abaixo dos quadris precisa de atenção especial para prevenir uma doença comum: as varizes. O aparecimento de veias dilatadas e de cor azulada indica que há problemas na circulação sanguínea – e se não forem tratados, podem levar a complicações.

Esse tema foi abordado na última reunião do NAP, realizada no dia 10/10. Duas especialistas foram convidadas para explicar as causas, tratamento e prevenção do problema: as médicas angiologistas Maria de Fátima Loyola e Juliana Lopes Camargos Souza.

Os participantes tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas sobre a doença e colher dicas importantes para manter a saúde das pernas. Se você perdeu a palestra, veja abaixo algumas informações importantes:

O que são?

Quando o corpo não consegue fazer o refluxo do sangue dos membros inferiores para o coração adequadamente, ocorre um acúmulo desse tecido nas veias, que se dilatam, causando as varizes. Isso é sinal de que há um problema de circulação sanguínea.

Quais os sintomas?

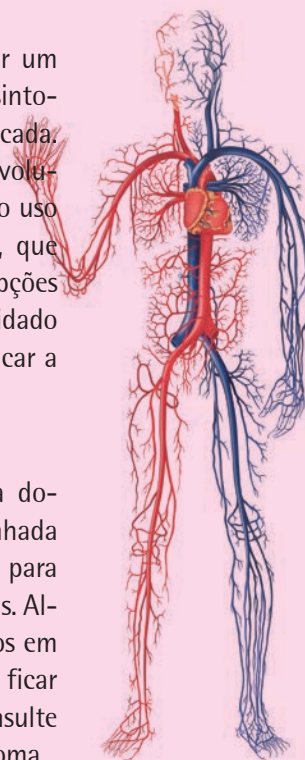
Primeiro, o aparecimento dessas veias dilatadas. Com o passar do tempo, se o problema não for tratado, o quadro pode se complicar: a má circulação nas veias pode ocasionar o aparecimento de manchas escuras nas pernas e pés, sangramentos, infecções de pele (erisipela), feridas (úlceras) difíceis de cicatrizar e deformidades no local. Nos casos mais complicados, o sangue acumulado nas veias dilatadas também pode "coagular" (formar "trombos") e, entupir as veias, dificultando ainda mais a circulação do sangue.

Como tratar?

Cada caso é um caso. É preciso consultar um médico angiologista logo nos primeiros sintomas. Há situações em que a cirurgia é indicada. Mas nem sempre é assim. A depender da evolução da doença, ela pode ser tratada com o uso diário de meias elásticas de compressão, que ajudam no refluxo do sangue. Há muitas opções desse produto no mercado, mas todo cuidado é pouco: somente seu médico poderá indicar a meia mais adequada para seu tratamento.

É possível prevenir?

Alguns hábitos ajudam na prevenção da doença. Já está comprovado que uma caminhada diária de 30 minutos é um ótimo remédio para melhorar a circulação sanguínea nas pernas. Alguns cuidados também devem ser tomados em relação à postura e situações que exigem ficar sentado por muito tempo. Lembre-se: consulte sempre seu médico se notar qualquer sintoma.



Momentos de confraternização

Além de dicas importantes sobre a saúde das pernas, o encontro do NAP ofereceu mais uma oportunidade de confraternização dos participantes. Foram comemorados os aniversários do mês e a filiada Léa Leda presenteou os participantes da reunião com a leitura de seu texto intitulado ZAPZAP, que foi enviado junto com o último boletim do Núcleo.

Participe do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG. Informação, lazer e convivência para uma vida sempre ativa!

Participe do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG!

Expediente

Coordenador-geral: Wagner Ferreira
Diretora de Aposentados: Viviane Queiroz
Diretora de Comunicação: Sônia A. Souza

Coordenadora de Comunicação: Patrícia Brum
Jornalista: Alessandra Costa
Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

Av. João Pinheiro, 39 • Sobreloja • Belo Horizonte • MG • Tel.: (31) 3213-5247 • www.sinjus.org.br

