

MEIAS DE COMPRESSÃO SÃO BOA PEDIDA

Produto beneficia quem fica muito tempo sentado

Você já parou para pensar nos pequenos deslocamentos que sempre fez no dia a dia, como ir até o ponto de ônibus, andar em direção ao trabalho, caminhar no almoço, voltar para casa...

Com a pandemia do novo coronavírus e a necessidade de isolamento social, essa rotina mudou. Essa queda brusca no tempo em movimento é capaz de gerar prejuízos para a circulação sanguínea.

Ficar horas e horas na inércia, sem mexer a musculatura das pernas, dificulta o retorno do sangue das veias para o resto do corpo. Além de um notável inchaço, não raro há uma sensação de peso e dor nas pernas. Para evitar essas encrencas, as meias de compressão podem ser parceiras, já que apertam as pernas em pontos específicos, melhorando o caminho do sangue de volta ao coração.

Só é importante checar qual o grau de compressão dessas meias especiais. Alguns modelos apertam mais as pernas, enquanto outras exercem uma compressão mais leve. Qual escolher? O ideal é conversar com um profissional de saúde.

Outra medida importante para escapar dos incômodos é se levantar com certa frequência. Para manter uma rotina mais



ativa, a Organização Mundial da Saúde recomenda que, a cada 20 ou 30 minutos na cadeira ou no sofá, a gente fique em pé por três a cinco minutos. Se der para alongar, melhor ainda.

Fonte: Veja Saúde

PRESTAÇÃO DE CONTAS - I.P.M.P.G.

Relatório Sintético de Receitas e Despesas Maio de 2020

DESCRIÇÃO	ACUMULADO 2020
I - RECEITAS	
CONTRIBUIÇÕES	28.933.223,45
OUTRAS	18.567.190,45
TOTAL DE RECEITAS	47.500.413,90
II - DESPESAS	
FOLHAS PAGAMENTO - (INATIVOS E PENSIONISTAS)	39.543.874,36
ADMINISTRATIVAS	1.429.289,47
TOTAL DE DESPESAS	40.973.163,83
III - RESULTADO = (RECEITAS - DESPESAS)	6.527.250,07
IV - SALDO FINANCEIRO ACUMULADO	676.172.154,27

O Informe IPMPG é uma publicação do Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) dirigida ao funcionalismo público. A entidade está localizada na Rua Jaú, n° 880, 5° andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500

SORRIR É MESMO O MELHOR REMÉDIO

Uma boa gargalhada pode contribuir para melhorar a sua saúde



Um sorriso tímido ou risada super sonora: todo mundo concorda que sorrir faz bem. O que você talvez não saiba ainda é que, além levantar o astral, uma boa gargalhada traz uma série de benefícios para a sua saúde. Confira quais são os efeitos que um bom sorriso gera no seu organismo.

Oxigenação dos órgãos e tecidos aumenta

O coração de um adulto bate, em média, 70 vezes por minuto. Quando gargalhamos o ritmo aumenta e pode atingir até 120 pulsações por minuto. Essa aceleração dos batimentos cardíacos faz com que a circulação do sangue fique mais intensa. Com isso, os vasos sanguíneos se expandem e o sangue passa a "transportar" o oxigênio mais facilmente para os seus órgãos e tecidos.

Sistema digestivo é estimulado

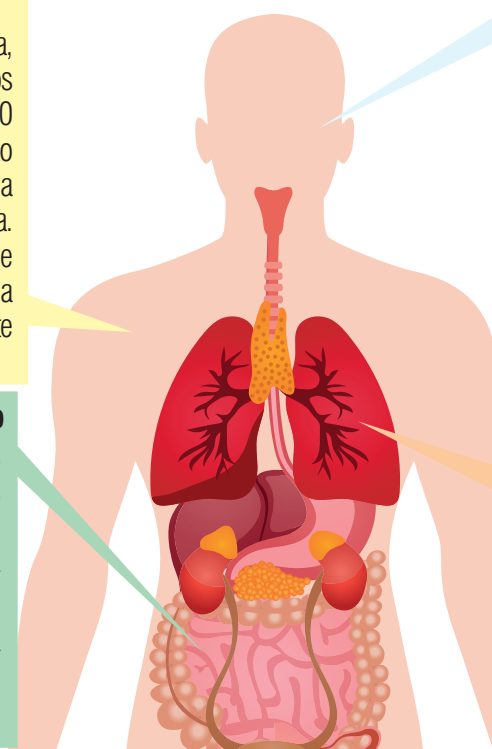
Sabe aquele gesto quase automático de levar as mãos à barriga quando damos uma risada prolongada? Não é à toa. Quando sorrimos, movimentamos intensamente os músculos abdominais e esse estímulo resulta em uma espécie de massagem para o estômago e os intestinos.

Pele do rosto é tonificada

Com os movimentos provocados por esse gesto, os músculos do rosto são estimulados e ficam mais firmes, o que previne o surgimento de rugas, linhas de expressão e flacidez. A estimulação dos músculos faciais também melhora a circulação sanguínea na região, o que deixa a pele mais bonita.

Pulmões ficam mais limpos

Uma risada, daquelas de tirar o fôlego, faz com que você inale mais ar e expire com mais força. O resultado é mais oxigênio (que inalamos na respiração) e menos dióxido de carbono (que exalamos na expiração). Ou seja: pulmões mais limpos.



Sistema imunológico é fortalecido

Depois de uma sequência de risadas os níveis de adrenalina e cortisol, conhecidos como hormônios do estresse, diminuem, fazendo com que você se sinta mais calmo. Já a endorfina, hormônio que deixa você relaxado, aumenta. Esse processo estimula o nosso corpo a produzir mais células de defesa, fortalecendo o sistema imunológico e blindando o organismo contra várias doenças.

Fonte: Metlife.com.br

MÃOS À HORTA: CULTIVE ERVAS, PLANTAS E TEMPEROS EM CASA

Confira dicas para quem mora em espaços pequenos

Quem se preocupa com uma alimentação saudável e equilibrada certamente já pensou em ter horta em casa. Mas será possível manter um cultivo quando se vive em pequenos espaços, como apartamentos compactos? A resposta é sim! Confira dicas importantes para cultivar ervas, plantas e temperos em espaços pequenos:

1 - No geral, as mudas de ervas e temperos são vendidas em saquinhos plásticos ou em vasos muito pequenos. Para começar sua horta, é fundamental transplantar todas as mudas, ou seja, plantar em um vaso maior ou canteiro apropriado, onde ela possa crescer da melhor forma possível.

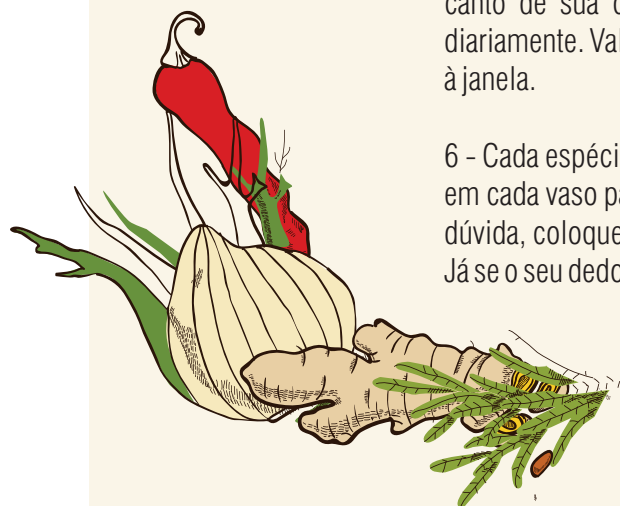
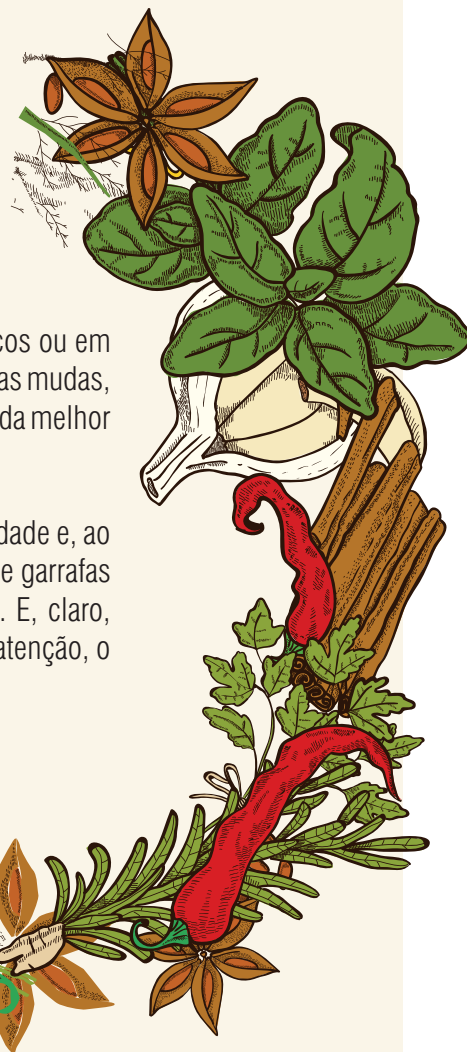
2 - Na hora de decidir onde plantar sua horta, saiba que é possível usar a criatividade e, ao mesmo tempo, ajudar o meio ambiente. Latas, embalagens descartáveis, potes e garrafas plásticas, por exemplo, podem ganhar a função de vaso ao serem reutilizados. E, claro, sempre com furos no fundo, para a água escoar e não apodrecer as raízes. Mas atenção, o ideal é plantar cada espécie em seu próprio vaso.

3 - Escolheu o vaso? Então é hora de pensar no substrato que receberá suas ervas e temperos. É recomendada uma mistura básica de três partes de terra, uma de adubo e uma de areia.

4 - Quando for enfim transplantar sua muda para o vaso onde ela crescerá, lembre-se de fazer uma primeira camada com pedras (argila expandida, por exemplo) no fundo do vaso, depois coloque uma manta ou areia de drenagem (que terá a função de filtrar a água) e só então despeje a mistura de terra com adubo e areia.

5 - Qualquer horta precisa de sol para crescer e se desenvolver. Por isso, escolha um canto de sua casa em que haja pelo menos 4 horas de incidência de luz natural diariamente. Vale um cantinho da lavanderia, da varanda ou até mesmo uma floreira junto à janela.

6 - Cada espécie necessita de quantidades diferentes de água. Cabe a você ficar de olho em cada vaso para notar a periodicidade com que elas devem ser regadas. Se estiver na dúvida, coloque o dedo na terra e note: quando ela está úmida, não precisa molhar mais. Já se o seu dedo ficar seco ao tocar a terra, é hora de regar novamente.



Fonte: Casavogue.globo.com

DICAS PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA NA TERCEIRA IDADE

Equilíbrio entre mente e corpo e fundamental neste processo

O mundo anda cada vez mais acelerado, inclusive nos surpreendendo quando, após alguns anos, nos encontramos mais vivos e experientes, entrando, finalmente, na terceira idade. Praticar exercícios físicos, se alimentar bem, ler e ter amigos são algumas das fórmulas milagrosas para manter uma vida saudável e divertida nesse período. E é bom que você comece a pensar nesta fase com antecedência mesmo, já que, com a melhoria da saúde pública e os recentes avanços da medicina, a expectativa de vida no Brasil hoje é de 75,8 anos, um aumento de mais de 30 anos entre 1940 e 2016, segundo o IBGE.

Confira dicas incríveis para curtir esta fase da vida:

Pratique Esportes - Pelo menos 30 minutos de exercícios diários podem fazer a diferença. Os aeróbicos, como alongamento e caminhada, são os mais recomendados.

Mantenha uma vida social ativa - Frequentar um clube, realizar uma atividade em grupo ou mesmo se engajar em um trabalho voluntário são algumas das alternativas.

Cante e dance - Há estudos que indicam que dançar ajuda a melhorar a memória e a concentração, sem contar a sensação de bem-estar que a atividade provoca. A música, aliás, faz bem ao corpo e à alma em qualquer idade.

Leia muito - Ao ler, você está contribuindo para evitar ou retardar o aparecimento ou a progressão de doenças neurológicas degenerativas, como o Alzheimer.

Alimente-se bem - Uma ótima medida é diminuir a quantidade de sal: o consumo diário deve ser de, no máximo, 1 colher de chá. Em compensação, a ingestão de legumes, frutas, verduras, cereais, tubérculos e raízes pode evitar diversas doenças.

Beba muita água - Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo, além de eliminar as toxinas.

Consuma chás - A ingestão de chás preto e verde ajuda na proteção da memória. Formado pela substância catequina, esse tipo de bebida contribui na diminuição do desenvolvimento de doenças cardiovasculares.



Consulte um médico regularmente - Consultar e realizar periodicamente os exames médicos preventivos evita muitos problemas. Uma dica: procure um geriatra para acompanhar a sua saúde.

Cuide da saúde bucal - É imprescindível, mais do que nunca, manter a escovação dos dentes pelo menos três vezes ao dia e usar o fio dental diariamente, sem esquecer também de realizar consultas ao dentista para exames e limpezas.

Fique perto de quem você ama - Conviver com a família e antigos e novos amigos faz muito bem à cabeça e ao coração.

Mantenha-se ocupado - O ócio é um dos maiores causadores da depressão, por isso é fundamental que o idoso se sinta útil. Uma boa opção é voltar a trabalhar – ou simplesmente não parar, ou descobrir uma nova paixão para se dedicar.

Fonte: Metlife.com.br