

# Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes Homs

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos

para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br



DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará

da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

ENDEREÇO: Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque

Mansões - 78302-028 Tangará da Serra-MT

TIRAGEM: 1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO: Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do

Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal,

Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE:

(65) 3326-4724

f @ /jornalds

## CURTAS//

### EMERGÊNCIA

Dos 20 municípios monitorados pela Defesa Civil, Salto do Céu, Paranatinga, Cuiabá, Nova Nazaré, Alto Paraguai, Luciara, Chapada dos Guimarães, Água Boa, Arenópolis, Itaúba, Nova Brasilândia, Vila Rica e Confresa decretaram situação de emergência em decorrência das chuvas no estado. O decreto vale por 180 dias.

### CONFRESA

O Governo de Mato Grosso vai enviar 400 cestas de alimentos e outros mantimentos para o município de Confresa, para atender às famílias afetadas pelas chuvas intensas. As doações, coordenadas pela Sala de Situação montada em decorrência das chuvas. Além dos alimentos, também serão enviados 400 kits de higiene e limpeza, 200 filtros de água e 100 cobertores.

### SUPORTE ESTADUAL

Mato Grosso registrou uma média de 171,4 mm de chuvas nos primeiros 15 dias de janeiro. O dado corresponde a 80% do total registrado no mesmo mês de 2024. As informações foram divulgadas pelo Inpe (Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais). O governo de MT criou uma sala de situação para monitorar os estragos causados pelas chuvas intensas.

## Chuvas

Além de deixar desabrigados, a chuva já traz outros reflexos, duas mortes em causa da Chikungunya, que é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. As mortes foram em Jaciara e em Cláudia. Até esse momento, a Ses já registrou 75 casos notificados nos primeiros 20 dias do ano. O maior número de casos está em Rondonópolis, Várzea Grande e Sinop. Se comparado ao mesmo período de 2024, o aumento nos casos é de 415%.

## ARTIGO//

### O uso de creatina em pacientes idosos

A creatina, um suplemento amplamente utilizado no meio esportivo, tem ganhado atenção crescente em populações clínicas, especialmente entre idosos. Estudos recentes apontam que a suplementação de creatina pode ser uma estratégia segura e eficaz para combater os efeitos do envelhecimento, como a perda de massa muscular (sarcopenia), força e funcionalidade, além de trazer potenciais benefícios cognitivos.

O que é a creatina?

A creatina é uma substância naturalmente encontrada no corpo humano, armazenada predominantemente nos músculos. Ela desempenha um papel essencial na produção de energia rápida (ATP), sendo fundamental para atividades de alta intensidade e curta duração.

Com o envelhecimento, a capacidade de síntese e armazenamento de creatina nos músculos diminui, contribuindo para a perda de força e desempenho funcional. Nesse contexto, a suplementação de creatina pode atuar como um adjuvante para minimizar essas perdas.

Benefícios da Creatina em Idosos:

1. Preservação da Massa Muscular A suplementação de cre-

atina tem mostrado eficácia na preservação e aumento da massa magra em idosos. Um estudo publicado no *Journal of Nutrition, Health & Aging* (2021) demonstrou que idosos que combinaram creatina com treinamento de resistência tiveram maior ganho de massa muscular comparados a aqueles que realizaram apenas o treinamento.

2. Aumento da Força Muscular De acordo com uma meta-análise no *Journal of the American Geriatrics Society* (2020), a creatina melhora significativamente a força de membros superiores e inferiores em idosos, especialmente quando associada ao exercício físico. Isso é crucial para a manutenção da independência funcional e prevenção de quedas.

3. Melhora Cognitiva Estudos emergentes indicam que a creatina pode oferecer benefícios para a saúde cerebral. Pesquisa publicada no *Frontiers in Aging Neuroscience* (2020) sugeriu que a creatina pode melhorar a memória e a função executiva em idosos, especialmente aqueles com comprometimento cognitivo leve.

4. Prevenção de Sarcopenia A sarcopenia, definida como a perda progressiva de massa e força muscular, é uma das principais causas de incapacidade funcional em idosos. A suplementação com creatina, especialmente quando combinada com exercícios resistidos, pode retardar ou até mesmo reverter esse processo, conforme relatado pelo *European Journal of Nutrition* (2022).

Segurança e Considerações Médicas

Estudos robustos apontam que a creatina é segura para a maioria dos idosos quando utilizada em doses recomendadas (3 a 5 gramas por dia). Não houve evidências consistentes de efeitos adversos significativos, como prejuízo à função renal, em indivíduos saudáveis.

Entretanto, é fundamental que o uso da creatina seja realizado sob orientação médica, especialmente em idosos com condições pré-existentis, como insuficiência renal ou desidratação crônica.

Como Introduzir a Creatina?

Para maximizar os benefícios, o ideal é associar a suplementação de creatina com um programa de exercícios físicos supervisionados, incluindo treino de força. Essa combinação potencializa os ganhos de massa e força muscular e melhora o desempenho funcional.

Conclusão

A creatina desponta como uma estratégia promissora para promover saúde e qualidade de vida em idosos, sendo uma aliada no combate à sarcopenia, no aumento da força muscular e na melhora cognitiva. Contudo, seu uso deve ser sempre acompanhado por profissionais de saúde, que avaliarão as condições individuais de cada paciente.

Max Lima é especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO).



## SES REALIZA PRIMEIRA CAPTAÇÃO DE RINS E CÓRNEAS DE 2025 EM CUIABÁ

A Central Estadual de Transplantes da Secretaria de Estado de Saúde (SES) realizou, no domingo, 19, um procedimento de captação de dois rins e duas córneas no Hospital São Mateus, em Cuiabá.

A equipe captadora veio de Goiânia (GO), com auxílio de uma aeronave de pequeno porte, fretada pelo Estado de Goiás. Os órgãos captados beneficiam quatro pacientes que estão aguardando em fila para transplante de rim e córnea em dois Estados do Brasil.

“Sabemos que este é um momento delicado para as famílias que estão enlutadas pela perda de um ente querido, mas, graças à solidariedade delas e ao esforço das equipes da Central Estadual, Mato Grosso tem contribuído para salvar vidas em todo o país”, disse o secretário de saúde, Gilberto Figueiredo.

Esta é a primeira captação de múltiplos órgãos realizados este ano em Mato Grosso. Em 2024, foram realizadas 13 captações de múltiplos órgãos no Estado.

A coordenadora da Central Es-



FOTO: DIVULGAÇÃO

tadual de Transplantes, Anita Ricarda da Silva, acrescenta que as equipes técnicas do Estado trabalham na conscientização sobre a doação de órgãos.

Atualmente, 50 hospitais em Mato Grosso estão habilitados para a captação de órgãos. Eles estão localizados nos municípios de Cuiabá, Várzea Grande, Água Boa, Nova Mutum, Sinop, Sorriso, Cáceres, Primavera do Leste, Juína, Alta Floresta, Tangará da Serra, Lucas do Rio Verde, Peixoto de Azevedo e Colíder. Essas unidades contam com UTI, o que permite a conservação dos órgãos até a chegada das equipes responsáveis pela coleta.