

*Artigo

Atividade física e o aumento da terceira idade no Brasil

Um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e divulgado recentemente revela que, em 2050, a população de idosos vai triplicar no Brasil. Passará de 19,6 milhões, em 2010, o que representava 10% do total da população, para 66,5 milhões de pessoas (29,3% do povo brasileiro). A pesquisa do IBGE mostra ainda que, em 2030, o número absoluto e o porcentual de brasileiros com 60 anos ou mais superará o número de crianças até 14 anos. Serão 41,5 milhões de idosos, o que representará 18% da população, ante 39,2 milhões de crianças, que representarão 17,6% do total de brasileiros. Os motivos para essa virada são a queda na taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida no país. Diante da estimativa do IBGE, é preciso repensar a forma com que levamos a vida, bem como estamos nos cuidando para não simplesmente viver, mas, viver com qualidade. Nesse contexto, não há dúvidas de que um dos grandes motivos do avanço da expectativa de vida está diretamente ligado ao aumento do índice de pessoas que cresceram e envelheceram já com o conceito e a necessidade de serem mais ativas. Vale ressaltar, entretanto, que tal parcela ainda é baixa, com resultados mais expressivos ainda totalmente possíveis. A prática de atividade física, que para idosos tempos atrás era iniciada apenas por recomendação médica, para muitos hoje já faz parte de um estilo de vida. Trata-se de um público formado por pessoas que sabem que o processo de envelhecimento do corpo humano é inevitável, mas que, com exercícios, buscam maneiras de retardar ou diminuir a velocidade, interferindo positivamente nesse processo. A relação entre exercício físico e qualidade de vida é total. Com o passar dos anos, o metabolismo basal, que é a quantidade de energia que nosso corpo precisa diariamente para sobreviver, diminui. O organismo passa a funcionar mais lentamente e de modo menos eficiente. Músculos, que são a principal fonte consumidora de energia no corpo, também reduzem de tamanho e, dessa forma, também se reduz o consumo energético. Esse processo leva a uma tendência natural de acúmulo de gordura no corpo, que a cada ano precisa de menos energia, mas que dificilmente é acompanhada pela diminuição da ingestão de calorias na alimentação. Para manter o metabolismo basal elevado, o trabalho de fortalecimento muscular é essencial. Ele mantém os músculos com maior volume e ativos, dá mais sustentação à estrutura óssea, evita seu desgaste e auxilia de maneira muito mais eficiente a locomoção, o equilíbrio e as atividades da vida diária em geral. Esse trabalho de fortalecimento pode ser realizado de diversas formas. Exercitar-se contra uma resistência é o caminho mais eficiente. Exercícios com pesos, como na musculação, com resistência de molas, como acontece no pilates, ou mesmo com resistência do peso corporal são igualmente eficazes, desde que os músculos sejam demandados um esforço ao qual a pessoa não esteja acostumada no dia a dia. Nesse processo, contar com ajuda especializada e qualificada pode potencializar resultados, minimizar riscos de lesão, além de servir como motivação para que essa crescente turma que passou dos 60 siga cada vez mais com a filosofia de que mais importante que envelhecer é envelhecer com saúde.

Cristiano Parente é professor e coach de educação física, eleito em 2014 o melhor personal trainer do mundo em concurso internacional promovido pela Life Fitness. É CEO da Koatch Academia, do World Top Trainers Certification, primeira certificação mundial para a atividade de educador físico.

*Curtas

Feira da Lua encerrará festividades em Diamantino

O show nacional com Gustavo Lima marcou o aniversário dos 288 anos de Diamantino, na noite do último domingo, 18. A emoção dá o tom nas festividades que prosseguem até sexta-feira, às 18h, em frente à Casa Memorial dos Viajantes. No local haverá a Feira da Lua, que além de gastronomia, artesanato e música ao vivo, contará com o lançamento dos livros “Dicionário sentimental de Diamantino” (Nicolas Behr), e “O mistério e os milagres de Maria Antônia” (Sérgio Rosman). A programação alusiva aos 288 anos iniciou há mais de um mês, no dia 18 de agosto, em frente à igreja Matriz, com apresentações da Orquestra do Estado de Mato Grosso e o Coral Alma de Gato. “O município oferece diversas opções para todos os públicos, desde o clássico ao sertanejo universitário. Agora nossa próxima atração será a Feira da Lua, que contribuirá para perpetuar nossa história com dois novos livros que eternizam, por meio da perspectiva dos seus autores, registros



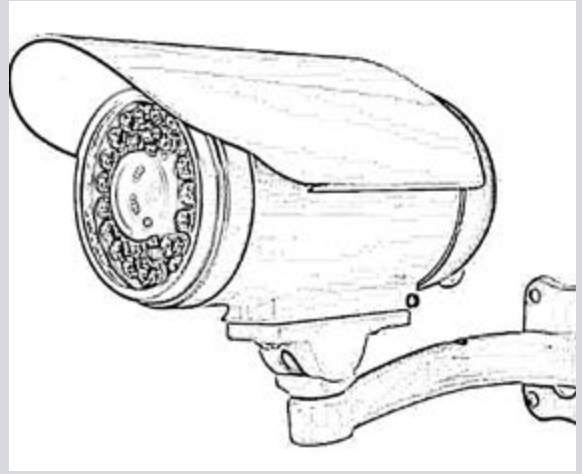
Semana Farroupilha	Carteiras de identidade	Serviço	Concurso IFMT
Hoje, na data em que se comemora o Dia do Gaúcho, tradicionalistas de Tangará da Serra darão início a 28ª edição da Semana Farroupilha. A programação inicia às 19h30 com a Missa Crioula e acendimento da Chama Crioula, seguindo até domingo, dia 25, com uma vasta programação festiva, cultural e esportiva.	As 328 carteiras de identidade solicitadas na 1ª edição da Caravana da Transformação em Barra do Bugres estão prontas e começaram a ser entregues à população. O evento aconteceu em julho e a confecção do documento foi realizada pelo Instituto de Identificação em Cuiabá, no prazo de 60 dias, e encaminhadas via malote ao município.	O documento de identidade pode ser solicitado nos postos de identificação, presentes em 128 municípios do Estado. Os requisitos para a emissão são: 02 fotos 3x4, certidão de nascimento ou certidão de casamento (originais), CPF (opcional, apenas se o interessado desejar ter o número do CPF no seu RG). A primeira via é gratuita.	O IFMT abriu as inscrições do concurso público de 17 vagas para docentes (magistério do ensino básico, técnico e tecnológico) e 65 vagas de técnico-administrativo em educação. As inscrições podem ser feitas até o dia 2 de outubro. É cobrada uma taxa de inscrição que varia entre R\$ 80 a R\$ 150. Os salários vão de R\$ 2.292,69 a R\$ 4.326,21.

*Bastidores da Política

Levantamento TCE	Auditoria	Mais	Refis
O TCE-MT iniciou em agosto um processo de auditorias em pontos considerados vulneráveis no sistema de arrecadação da receita pública do Estado. O levantamento identificou, inicialmente, riscos nos procedimentos de controle de exportações, na fiscalização e arrecadação dos tributos, na cobrança de créditos tributários, no regime de estimativa simplificado – carga média, e no controle de registros contábeis.	“Ao longo de quatro meses nossa equipe fez o levantamento da situação da receita tributária de Mato Grosso. Esse levantamento foi registrado em um documento de 144 páginas. Daqui para frente vamos trabalhar em sete auditorias que se estenderão até 2017”, explicou o presidente do órgão, Antônio Joaquim. Serão seis auditorias operacionais e uma de conformidade, com conclusão prevista para dezembro de 2017.	A auditoria de conformidade diz respeito à legalidade dos registros contábeis. Segundo o presidente, foram identificados possíveis riscos de fraude na gestão patrimonial, inconsistências nas informações gerenciais, superavaliação de ativos e subavaliação de passivos. Já as auditorias operacionais vão investigar a materialidade, a relevância e os vícios no sistema de arrecadação.	O governo do Estado espera arrecadar R\$ 150 milhões até o final deste ano e R\$ 60 milhões no primeiro mês após a aprovação do Programa de Recuperação de Créditos do Estado de Mato Grosso (Refis-MT). A previsão da Secretaria de Estado de Fazenda leva em consideração a adesão de contribuintes com débitos em diversos tipos de tributos, sendo o principal o Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços .
Projeto	Benefícios I	Benefícios II	Benefícios III
O projeto recebeu contribuições e foi ajustado para ser apreciado pela Assembleia Legislativa. O programa prevê duas formas de parcelamentos e descontos. A primeira aos contribuintes com débitos tributários gerados até 31 de dezembro de 2012 e, a segunda, àqueles com pendências entre janeiro de 2013 e 31 de dezembro de 2015.	O programa prevê a regularização de créditos tributários, constituídos ou não, inscritos ou não em dívida ativa e ajuizados ou não. Os contribuintes que possuem débitos gerados até o final de 2012 e que optarem pelo pagamento à vista ou em até 24 meses terão descontos de 100% sobre os juros e multas.	Já os contribuintes que possuem débitos gerados no período de 1º de janeiro de 2013 até 31 de dezembro de 2015 poderão optar pelo pagamento à vista ou em cinco opções de parcelamento, sendo 12, 24, 36, 48 ou 60 meses. Para os que optarem pelo pagamento à vista o desconto sobre os juros e multas será de 75%.	Os prazos de pagamentos são estabelecidos conforme o mês em que o acordo for realizado. Sendo assim, o pagamento à vista deverá ser realizado até o último dia útil e, em casos de parcelamento, a primeira parcela deverá ser paga no prazo de até 10 dias, contados da data da celebração do acordo. As demais parcelas deverão ser sucessivas.

AL aprova instalação de câmeras nos bancos

A Assembleia Legislativa aprovou a instalação obrigatória, em Mato Grosso, de câmeras de vigilância nas áreas externas de todos os estabelecimentos bancários e similares. A decisão aconteceu poucas semanas após a GCCO ter registrado, este ano, 12 ocorrências de roubos a bancos no Estado – a maioria em Cuiabá. “A vigilância é muito útil para governos e outras instituições na aplicação da lei, na manutenção de fiscalização e controle social, e na segurança. Esse é um conjunto importante para que possamos ampliar e fortalecer a capacidade de monitoramento e reconhecimento de ameaças, além de impedir e investigar atividades criminosas”, afirmou o deputado Wagner Ramos (PSD). De acordo com o PL 387, os sistemas de vigilância com câmeras estão cada vez mais em uso, com implantação simples e de baixo custo, apenas com uso de computador pessoal, placa de captura de vídeo e algumas câmeras. O sistema permite, inclusive pela Internet, a visualização das imagens filmadas.



Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTICIA

Propriedade da E. Tormes & Cia. Ltda - ME

ISSN 2238-6467

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

Edição on-line desde 06 de setembro de 1997

ENDEREÇO

Ax. Tancredo Neves, 1247-W, Parque Mansões • Tangará da Serra - MT CEP: 78000-000 Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Araputanga, Noroelândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal. Tiragem total: 1,5 mil exemplares.

ADMINISTRATIVO

DIREÇÃO GERAL

Mano Reski

mano@diariodaserra.com.br

DIREÇÃO ADMINISTRATIVA

Silvana Tormes

silvana@diariodaserra.com.br

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

redacao@diariodaserra.com.br

DEPTO. DE ARTES

Maykon H. M. Campos

Guilherme Coutinho

Vitória Bertol

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE E ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

GRÁFICA

E. Tormes & Cia Ltda-ME

Ax. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02

CNPJ 14.048.123/0001-07

CONTATO

adm@diariodaserra.com.br

65 3326-4724

CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br