*Artigo

## Quando um idoso deve usar bengala?

O processo de envelhecimento pode ser traduzido em alterações físicas que acabam por comprometer a mobilidade, força muscular e equilíbrio dos idosos. Eles ficam mais instáveis e, muitas famílias, com intuito de oferecer mais segurança para o idoso, adquirem uma bengala por conta própria.

A bengala é um dispositivo auxiliar de marcha que muito contribui para a estabilidade do idoso enquanto caminha ou realiza suas atividades do dia-a-dia. Tem como função ampliar a base de sustentação e fornecer informação tátil ao usuário para que este aumente o equilíbrio. Mas quando utilizada indevidamente, sem ajustes, ou sem um treino adequado, pode prejudicar ainda mais o desempenho do idoso, inclusive aumentar o risco de quedas. O mesmo serve para andadores e muletas.

A bengala só deve ser prescrita para quem apresenta problema de equilíbrio ou instabilidade, fraqueza importante nas pernas ou tronco, lesões ou dor. Para isso é necessária uma avaliação específica, que considere não só a função dos membros inferiores, mas também os aspectos visuais, cognitivos e sensoriais do idoso, tendo em vista os objetivos e queixas funcionais que justifiquem o uso do dispositivo.

Havendo indicação, faz-se necessário realizar os ajustes. A altura correta da bengala é na altura do trocânter maior do fêmur, uma estrutura óssea mais proeminente, palpável, na região lateral do quadril. A mão deve ficar devidamente apoiada no cabo da bengala, com cotovelo dobrado em um ângulo de 30°, permitindo assim a impulsão e a descarga do peso. E, ao contrário do que muitos pensam, utiliza-se a bengala do lado contrário à lesão ou lado mais comprometido.

Outro aspecto fundamental é o treino para uso do dispositivo, que deve ser realizado por um fisioterapeuta. Estima-se que 30 a 50% dos pacientes param de usar seus dispositivos precocemente devido à falta de orientação e acompanhamento. Esse treino irá ensinar o paciente a descarregar ou não o peso sobre a bengala e o momento exato das passadas, ajustando também o balanço do tronco e do braço livre. Uma bengala pode reduzir até 20% do peso corporal sobre o membro, dependendo do seu desenho e do treinamento de marcha.

Tenham cautela ao adquirir uma bengala para um idoso sem a prescrição adequada e acompanhamento. Procure um fisioterapeuta qualificado para avaliar a necessidade, ajustar o dispositivo e orientar o uso correto. As evidências são inquestionáveis.

**Francielle Fialkoski - Fisioterapeuta, Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e Mestre em Saúde Coletiva. Presidente do Departamento de Gerontologia da SBGG-MT e proprietária da Vital Sênior Fisioterapia, parceira do Espaço Più Vita.**

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
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
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Parque Mansões • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501
CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Nortelândia, 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
Av. 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

# *Curtas

## Mesmo com chuva torrencial, moradores ligam para recolher o líquido

Na noite de quarta-feira, 26, Tangará da Serra foi agraciada com a tão esperada chuva, que trouxe um pouco mais de alívio aos munícipes e certeza de dias melhores, quanto a crise hídrica enfrentada pelo município. Durante a chuva, várias foram as pessoa que aproveitaram para encher seus reservatários com a água que mansamente caiu sobre a cidade, fruto de um estado de conscientização que já vem sendo disseminado há vários meses no município por todos os meios de comunicação e também por sentirem na pele a escassez do líquido. Mas, na contramão da história, foram vários os outros que nem mesmo um copo minúsculo lembraram de encher. Outra vez, asseverando o pensamento de que se choveu, tudo está resolvido. O que de fato não é verdade, pois embora a chuva tenha sido intensa, ainda leva muito tempo para recompor o que por anos se degradou. Aliada a essa preocupação tem-se a possibilidade de que as temperaturas caiam nos próximos dias, o que pode novamente afastar a chuva do município.

### Entrega de exames

Pesquisadores da Unemat que participam do projeto de pesquisa sobre a situação de saúde dos Paresí entregarão os resultados dos exames laboratoriais a 201 indígenas para participam da pesquisa. A entrega será feita em nove aldeias entre os dias 28 e 30 de outubro, quando também serão repassadas as condições de saúde e orientação.

### Saúde dos Paresí

O projeto de pesquisa "Situação de Saúde dos Paresí" vem coletando amostras e realizando exames laboratoriais da comunidade indígena Haliti-Paresi desde 2014, com o objetivo de conhecer a situação de saúde desta comunidade e saber sobre a situação de hantavirose em comunidade indígena.

### Histórico

A pesquisa foi idealizada no final de 2011, quando foram relatados os primeiros casos de hantavirose em comunidades indígenas do Brasil. A escolha da comunidade Paresí ocorreu porque a mesma possui seu território circundado pelos municípios agrícolas responsáveis por 75% dos casos de hantavirose de Mato Grosso.

### Mais

As pesquisadoras realizaram uma visita até as aldeias com apoio da Prefeitura e Câmara de Campo Novo do Parecis e apresentaram a proposta do estudo aos caciques das nove aldeias que pertencem aquele município. A primeira expedição para coleta de dados da população indígena ocorreu em dezembro de 2014.

# *Bastidores da Política

### Segundo turno

Neste domingo, 30 de outubro, eleitores de 57 cidades de 20 estados, voltarão as urnas, de acordo com dados divulgados pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE). A situação do município de Belford Roxo, na Baixada Fluminense, foi definida nesta quinta-feira pelo TSE, que deferiu o registro do candidato Dr. Deodalto, confirmando o segundo turno.

### Decisão

Ainda dependem de decisão definitiva dois municípios: Nova Iguaçu, também na Baixada Fluminense, e Montes Claros, em Minas Gerais. No caso dessas duas cidades, pelo menos um dos candidatos depende de decisão final sobre o registro de candidatura, mas essas pendências não impedirão que os eleitores escolham o prefeito no domingo.

### Mato Grosso

Entre essas 57 cidades onde haverá eleição para prefeito e vice-prefeito está a capital do Estado de Mato Grosso. Em Cuiabá disputam a preferência dos eleitores os candidatos Emanuel Pinheiro, pelo PMDB e Wilson Santos, pelo PSDB. Um total de 414,4 mil eleitores devem ir às urnas para votar no novo representante do município.

### Justificativa I

É bom lembrar que o munícipe tangaraense que tem o título de eleitor registrado em uma das 57 cidades onde haverá segundo turno nas eleições para prefeito deve ficar atento no dia da votação para apresentar justificativa pelo não comparecimento. Em Tangará da Serra o posto de justificativa será montado no Cartório Eleitoral, das 8h às 17h.

### Justificativa II

O eleitor que deixar de votar por se encontrar ausente de seu domicílio eleitoral e não justificar a falta no dia da eleição poderá apresentar a justificativa até 60 dias. Caso não faça, o eleitor sofrerá algumas penalidades, como obter documentos como passaporte e carteira de identidade, por exemplo.

### Repasses

Os números sobre os repasses atrasados para a saúde do governo do estado e dos municípios são divergentes. As secretarias municipais estimam montantes maiores a receber que os informados pela Estadual de Saúde. Os repasses estão atrasados desde julho e a dívida com os hospitais regionais e com os municípios passa de R$ 50 milhões.

### Divergências

Enquanto a SES alega dever R$ 5 milhões para Rondonópolis, a Secretaria de Saúde daquele município diz que a dívida é superior a R$ 8 milhões. Os dados do estado e município também são diferentes em relação a Barra do Garças. O município afirma que a dívida passa de R$ 13 milhões e o estado diz que o valor é bem abaixo.

### Dívida

Já em Sorriso o valor da dívida informado pelo estado e município, de R$ 7 milhões, batem. O secretário de Saúde alegou que está havendo divergências porque os municípios estão cobrando valores que não são referentes à atual gestão desde 2008 [Barra do Garças] e desde 2010 [Rondonópolis].

## Prefeitos participam de encontro promovido pela AMM

Para orientar os prefeitos eleitos sobre os desafios da próxima gestão, a Associação Mato-grossense dos Municípios realizou nesta quinta-feira, 27, o Encontro com Novos Gestores Mato-grossenses. O evento reúne representantes dos poderes constituídos, entre outros segmentos da sociedade. O presidente da Associação Mato-grossense dos Municípios, Neurilan Fraga, destacou a importância da participação dos gestores no encontro, principalmente aqueles que assumirão o cargo pela primeira vez. "É muito importante que os próximos gestores conheçam a realidade financeira dos municípios e se preparem para os desafios inerentes à gestão pública", assinalou. A programação inclui o debate de temas como os projetos em tramitação no Congresso Nacional de interesse dos municípios, criação do conselho e fundo municipal de combate `as drogas, bandeiras municipalistas, comissão de transição, entre outros.