*Artigo

Atividade física: o melhor remédio para um envelhecimento ativo

O envelhecimento é um processo heterogêneo e complexo, caracterizado por perda progressiva da funcionalidade. O aumento da expectativa de vida tem levado ao crescimento da prevalência das doenças crônico-degenerativas, como o diabetes, a osteoartrite e as síndromes demenciais, entre elas o Alzheimer.

Entretanto, cada pessoa envelhece de uma forma, algumas se mantendo independentes por mais tempo, e outras já acometidas por doenças que acabam por comprometer sua autonomia e a capacidade de realizar suas tarefas sem ajuda.

Duas condições estão diretamente envolvidas nesse processo de envelhecer, a genética e os fatores ambientais. A primeira não pode ser modificada, mas a segunda felizmente sim.

A adoção de um estilo de vida saudável geralmente contribui para uma longevidade com mais qualidade, e minimiza as alterações e doenças comuns da velhice.

Adotar uma dieta balanceada, não fumar, evitar o excesso de álcool, e praticar atividade física regularmente contribuem para redução da mortalidade geral, assim como da mortalidade cardiovascular por reduzir níveis da pressão arterial, do colesterol e do diabetes.

O combate ao sedentarismo, através da prática regular e sistemática de exercícios, favorece ainda o aumento da capacidade aeróbica, traz ganho de massas muscular e óssea e reduz a gordura corporal. Favorece ainda a melhora do humor, da qualidade do sono, da autoestima, e até reduz a prevalência de depressão e das demências.

Idealmente, principalmente após os 60 anos, recomenda-se associar a atividade aeróbica, como a caminhada, bicicleta, esteira ergométrica, ao chamado exercício resistido, caracterizado esse por trabalhar com a musculatura do corpo. Obviamente, desde que não haja contraindicação médica para tal.

O fortalecimento muscular diminui dor, câimbras, reduz ainda o risco de quedas, e aumenta a força e a flexibilidade. Com isso, além da melhora da saúde, as tarefas do dia a dia, como carregar sacolas, subir escadas, amarrar o sapato ou agachar no chão podem ser realizadas mais facilmente.

Sabe-se também que o trabalho muscular continuado estimula a formação de massa óssea, e pode ser indicado hoje para pessoas que possuem osteoporose, osteoartrite de joelhos, ou dor crônica lombar, por exemplo.

Pilates, ginástica no solo ou na água, e musculação são algumas dessas atividades que, com indicação médica precisa e individualizada caso a caso, e através de supervisão por profissional capacitado, podem melhorar muito a qualidade de vida do idoso e retardar as alterações e doenças próprias do envelhecimento.

Afinal, não basta só chegar lá. Mas sim chegar bem!

Denis Milanello – médico geriatra, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de Mato Grosso(SBGG-MT) e diretor do complexo de saúde 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

Inscrições para o Sisu começam na terça-feira

As inscrições para o Sistema de Seleção Unificada (Sisu) começam esta semana, do dia 24 ao dia 27 de janeiro. As vagas já estão disponíveis e os estudantes podem aproveitar para pesquisar as melhores opções. A consulta pode ser feita no site do Sisu por curso, instituição e município. Ao todo, são 238.397 vagas 131 instituições públicas. O Sisu seleciona os estudantes com base na nota no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Para participar do processo, o estudante não pode ter tirado nota zero na redação do exame. Ao todo, mais de 6,1 milhões fizeram o Enem em 2016. Após a abertura das inscrições, uma vez por dia, são divulgadas ao notas de corte de cada um dos cursos, tanto pelo sistema universal quanto pelo sistema de cotas. O resultado será divulgado no dia 30. O período de matrícula será de 3 a 7 de fevereiro. Os candidatos que não forem selecionados na chamada regular para as vagas poderão participar da lista de espera, entre 30 de janeiro e 10 de fevereiro. Esses candidatos serão convocados a partir do dia 16 de fevereiro, caso haja vagas remanescentes.

Febre Amarela

A preocupação dos moradores com os casos confirmados de mortes por febre amarela em Minas Gerais, tem feito a busca pela vacina contra a doença aumentar em postos de saúde de Cuiabá. Segundo a Secretaria Estadual de Saúde de MT, o estado recebe, em média de 50 a 70 mil doses da vacina por mês.

Unemat

A Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat) e a Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) vão oferecer uma turma especial do doutorado em Ciências Contábeis. Para qualificar professores e servidores técnico-administrativos da Instituição. O edital foi publicado nesta sexta-feira, 20, e as inscrições para o processo seletivo seguem até o dia 04 de fevereiro.

Saldo Negativo

O estado de Mato Grosso teve saldo negativo em relação à geração de emprego no ano de 2016, segundo levantamento do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). A pesquisa é feita com base nos dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados. Os dados apontam que no ano passado o estado deixou de gerar mais de 20 mil empregos.

Desemprego

O desempenho é pior que o registrado em 2015, quando pouco mais de 19 mil vagas de empregos não foram geradas. Em todo o país, segundo o levantamento, foram fechadas 1,3 milhões de vagas de empregos formais no país. O setor que menos sofreu com o impacto do desemprego foi o da agricultura. A construção civil foi o setor que mais sofre com a crise.

*Bastidores da Política

Ferrovia

Em reunião com representantes de entidades e secretários de Estado, o governador Pedro Taques defendeu, a importância da chegada dos trilhos da Ferrovia Vicente Vuolo até Cuiabá, para impulsionar o desenvolvimento logístico de Mato Grosso. Taques disse que irá intensificar a articulação política já iniciada junto ao presidente Michel Temer

Negociação

A inclusão deste trecho poderá transformar a realidade do Vale do Rio Cuiabá, mas também de todo o estado. A negociação tem sido ampliada após a edição da Medida Provisória 752/2016, que visa estimular as concessões no país, e, entre as ações, prevê a antecipação dos contratos de concessões de ferrovias e a destinação de recursos também para outros ramais.

RGA

O líder do prefeito na Câmara Municipal, vereador Lilo Pinheiro (PRP), afirmou que o Legislativo teria "menos desgaste" se fosse adotado o critério da Revisão Geral Anual (RGA) para repor a inflação dos últimos 12 meses sobre os salários dos vereadores. Isso porque, segundo ele, como o salario é corrigido somente a cada quatro anos, e a inflação aplicada é a soma desse período.

Manchete

"A inflação dos últimos quatro anos chegou a 34% e o reajuste foi 23,9%. Se for dividir, daria 5,9% ao ano. Então, como não é feito de forma anual, quando sai uma manchete dizendo que aumentou em 24% o salário do vereador, dá um impacto negativo na sociedade. Se fosse aplicada a RGA aos vereadores, o desgaste seria muito menor", afirmou.

Críticas

O senador José Medeiros (PSD) criticou as escolhas feitas pelo governador Pedro Taques (PSDB), ainda no início de sua gestão, quando ele optou por nomear secretários com o chamado "perfil técnico" para seu staff. Na avaliação de Medeiros, a decisão de Taques, não surtiu o efeito esperado. Segundo ele, o técnico carece de sensibilidade política.

Estouro

O governador Pedro Taques (PSDB) atribuiu o "estouro" da Lei de Responsabilidade Fiscal (LRF) em 2015 ao pagamento integral da Revisão Geral Anual (RGA) dos servidores naquele ano. A declaração é uma resposta à deputada estadual Janaina Riva (PMDB), que pediu vista das contas do Governo relativas ao exercício de 2015 e apontou como "falha grave".

Bate X Rebate

"Se a LRF foi ofendida e o TCE sinalizou nesse sentido, foi em razão do pagamento da RGA, defendido pela própria deputada Janaina e também pelas reformas, alterações legislativas no tocante a aprovações de leis de carreira sem impacto econômico, financeiro e fiscal que foi feito pela administração passada", disse se referindo as leis aprovadas pelo ex-governador Silval Barbosa.

Contas do Governo

A deputada estadual Janaina Riva pediu vista e adiou a votação das contas do primeiro ano de gestão do tucano. Ela afirmou já ter detectado falhas graves nas contas do governador. Uma das irregularidades diz respeito ao estouro da LRF em gastos relacionados à folha salarial. Este apontamento foi, inclusive, detectado pelo Tribunal de Contas do Estado (TCE).

Garcia: Galli já tem maioria para assumir bancada mato-grossense

O deputado Victório Galli (PSC) tem a maioria dos votos para assumir a bancada mato-grossense em Brasília, a partir deste ano.A afirmação foi dada pelo atual coordenador do grupo que reúne deputados e senadores do Estado no Congresso Nacional, Fábio Gárcia (PSB). Ele garantiu que Galli já tem seis dos onze votos possíveis para assumir a função."Acredito que hoje Victorio Galli tenha o apoio da maioria. Pelo que eu saiba, além do meu apoio, ele já tem os votos dos deputados Nilson Leitão [PSDB], Adilton Sachetti [PSB], Ezequiel Fonseca [PP] e do senador José Medeiros [PSD]", disse. Galli deve disputar a coordenação da bancada com o deputado Valtenir Pereira (PMDB), que foi o primeiro a demonstrar interesse pela função.No entanto, a atuação como oposição ao governador Pedro Taques (PSDB) fez com que Galli se tornasse favorito.