



Esportes

VINICIUS GASTIN

É jornalista e escreve todos os dias

SAF
Sempre
apoiando o
esporte

Grande benefício Estudo aponta que musculação protege cérebro de idosos contra demência

Manter uma rotina de musculação não traz apenas benefícios como aumento de força e resistência, melhora na postura e prevenção contra lesões. Um estudo de enfoque original, desenvolvido no Instituto de Pesquisa sobre Neurociências e Neurotecnologia (Brainn), da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), confirmou que a atividade protege o cérebro de idosos contra demências.

Detalhado em artigo da revista GerScience, o estudo acompanhou 44 pessoas que já apresentavam um comprometimento cognitivo leve, estágio que fica entre o comprometimento do envelhecimento normal e a doença de Alzheimer, a forma mais comum de demência. O que se descobriu foi que praticar musculação duas vezes por semana, com intensidade moderada ou alta, preservou o hipocampo e o pré-cúneo, áreas cerebrais que se alteram,

segundo o diagnóstico.

Com ineditismo, os 16 pesquisadores também identificaram outro impacto positivo: o de melhora na chamada substância branca, parte do cérebro que opera em conjunto com a massa cinzenta, por meio de axônios, para garantir a conexão entre neurônios, mediante as sinapses. As vantagens chegaram à metade dos participantes, a dos que incorporaram a musculação ao seu cotidiano, já após seis meses e há possibilidade de que o impacto seja ainda mais expressivo, caso o período seja maior.

“No grupo que praticou musculação, todos os indivíduos apresentaram melhoras de memória e na anatomia cerebral. No entanto, cinco deles chegaram ao final do estudo sem o diagnóstico clínico de comprometimento cognitivo leve, tamanha foi a melhora”, ressalta a primeira autora do artigo, a bolsista de doutorado da



DIVULGAÇÃO VINICIUS GASTIN

Manter uma rotina de exercícios e musculação traz inúmeros benefícios também aos idosos

Fapesp, Isadora Ribeiro, vinculada à Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Para analisar os possíveis efeitos da musculação no cérebro dos participantes, a equipe responsável pela pesquisa realizou testes neuropsicológicos e exames de ressonância magnética. Os especialistas buscavam comparar índices e imagens, uma vez que já se sabe que, entre pessoas com perdas cognitivas, há atrofia, isto é, redução do volume de certas regiões do cérebro.

Atualmente, no Brasil, cerca de 2,71 milhões de pessoas, com 60 anos ou mais, convive com quadros

de demência, o que corresponde a 8,5% desse grupo populacional. De acordo com o Relatório Nacional sobre a Demência, lançado pelo Ministério da Saúde em setembro do ano passado, essa quantidade deve dobrar até 2050, subindo para 5,6 milhões.

O relatório sublinha que praticamente metade (45%) dos casos de demência poderia ser evitada, ou, pelo menos, adiada. Entre os fatores que aumentam as probabilidades de se desenvolver demências estão baixa escolaridade, perda auditiva, hipertensão, diabetes, obesidade, tabagismo, depressão, inatividade física e isolamento social.

Sesc inscreve até segunda-feira para cursos de idiomas



O Sesc RJ abriu inscrições para cursos de inglês e espanhol em 13 unidades do estado, inclusive Nova Friburgo. São oferecidas 540 vagas, sendo 240 gratuitas e 300 pagas, a preços acessíveis, distribuídas em turmas presenciais e virtuais para o segundo semestre deste ano. As inscrições devem ser feitas até a próxima segunda-feira, 7, no site <https://programas.sescrj.org.br>. As aulas começam em agosto.

Podem se inscrever às 240 vagas gratuitas candidatos maiores de 15 anos, que estejam cursando o Ensino Médio, e pertencentes a famílias com renda per

capita de até dois salários mínimos. No ato da inscrição, os candidatos devem informar e enviar digitalizado a carteira de identidade, CPF e comprovantes de residência e de renda. Mais informações no edital, disponível no site www.portaldaeeducacao.sescrj.org.br.

Quem não se enquadrar no critério para concorrer a uma vaga gratuita poderá se inscrever em uma das vagas pagas. Ao todo são oferecidas 300 vagas pagas, com mensalidades que variam de R\$91 a R\$230, de acordo com o perfil do usuário. As vagas serão preenchidas por ordem de inscrição.

Turmas serão presenciais e virtuais com início das aulas em agosto

Os documentos necessários para inscrição no site são: identidade e CPF do candidato e do responsável legal, quando o candidato for menor de idade; comprovante de residência e de escolaridade

O resultado das inscrições será divulgado no próximo dia 14 com a relação dos selecionados no site do Sesc. As aulas estão previstas para começar em 18 de agosto. Haverá também uma etapa de nivelamento para os candidatos que desejam iniciar os cursos pagos em turmas acima do nível básico do idioma (A1).



Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal
de Nova Friburgo**

PORTARIA Nº 3.004/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Art. 1º - Exonerar, a partir de 01º de julho de 2025, os servidores abaixo elencados, dos respectivos cargos em comissão:

I- MARIO SERGIO DA SILVA, Assessor Parlamentar Chefe de Gabinete do Vereador Evandro Miguel;

II- CARLOS ALBERTO PAULO, Assessor Parlamentar de Gabinete.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 30 de junho de 2025.

VEREADOR DIRCEU TARDEM

PORTARIA Nº 3.005/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Art. 1º - Nomear, com efeitos a partir do dia 02 de julho de 2025, os servidores abaixo elencados, nos respectivos cargos em comissão:

I- CARLOS ALBERTO PAULO, Assessor Parlamentar Chefe de Gabinete do Vereador Evandro Miguel, com vencimento no valor de R\$ 6.235,93 (seis mil duzentos e trinta e cinco reais e noventa e três centavos), correspondente ao padrão CM-I grau "C";

II- Jeasania de Oliveira Castro, Assessor Parlamentar de Gabinete, com vencimento no valor de R\$ 3.077,42 (três mil e setenta e sete reais e quarenta e dois centavos), correspondente ao padrão CM-IV grau "D".

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 30 de junho de 2025.

VEREADOR DIRCEU TARDEM