

# Exercícios físicos contribuem para envelhecimento saudável

Praticar atividades físicas pode ajudar em um envelhecimento mais saudável. É o que defendem especialistas neste dia de consciência e combate ao sedentarismo (10). A prática regular pode evitar doenças e garantir mais mobilidade e autonomia ao longo de toda a vida.

Segundo a médica e professora de geriatria da pós-graduação da Afya Vitória, Karoline Fiorotti, o sedentarismo está associado ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e colesterol elevado, além de favorecer a sarcopenia, que é a perda progressiva de massa e força muscular e que compromete o equilíbrio, a marcha e a capacidade de reação, elevando o risco de quedas, fraturas e hospitalizações.

“O corpo do idoso responde muito rapidamente à inatividade. Em poucas semanas, já é possível observar perda de massa muscular, piora do equilíbrio e redução da capacidade cardiorrespiratória”, diz.

Raul Oliveira, professor da graduação de fisioterapia da Afya Centro Universitário Itaperuna, complementa que atividades simples do cotidiano, como caminhar, levantar e sentar, subir pequenos degraus, alongar ou até realizar tarefas domésticas, ajudam a preservar a força muscular, a mobilidade das articulações, o equilíbrio e a coordenação, fatores essenciais para a independência nas atividades diárias, como tomar banho, se vestir e locomover.

A atividade física desempenha ainda papel relevante na preservação da memória e do raciocínio ao longo da vida.

Segundo os especialistas algumas das consequências do sedentarismo, sentidas principalmente por pessoas idosas são:

- Perda de massa muscular
- A falta de movimento



acelera a perda de massa e força muscular. Com menos músculos, o idoso perde autonomia para realizar tarefas simples do dia a dia, como subir escadas, levantar da cadeira ou carregar objetos.

**Aumento do risco de quedas**

Fraqueza muscular e piora do equilíbrio aumentam a instabilidade ao caminhar. O sedentarismo reduz reflexos e coordenação, elevando significativamente o risco de quedas e fraturas.

**Rigidez articular e dor crônica**

Articulações que não se movimentam perdem mobilidade e flexibilidade. Isso favorece dores persistentes, limitação de movimentos e piora de quadros como artrose.

**Declínio da memória e da cognição**

O cérebro também precisa de estímulo. A atividade física melhora a circulação cerebral, contribui para a manutenção das funções cognitivas e ajuda a reduzir o risco de declínio cognitivo.

**Osteoporose e fraturas**

Sem estímulo do movimento, os ossos perdem densidade e ficam mais frágeis. Isso aumenta o risco de quedas evoluírem para fraturas, especialmente de quadril e coluna.

**Aumento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e colesterol elevado**

O sedentarismo dificulta o controle da glicose, da pressão arterial e das gorduras no sangue, favorecendo o surgimento ou a piora dessas doenças.

**Piora do padrão do sono**

A falta de atividade física reduz a regulação do ciclo sono-vigília, favorecendo insônia, o sono fragmentado e a sensação de descanso insuficiente.

**Maior risco de ansiedade e depressão**

O movimento estimula substâncias ligadas ao bem-estar, como endorfina e serotonina. Sem esse estímulo, há maior vulnerabilidade ao humor deprimido e à ansiedade.

Piora da imunidade e maior risco de infecções

A inatividade contribui para um sistema imunológico menos eficiente, deixando o organismo mais suscetível a infecções respiratórias e outras doenças.

**Complicações gastrointestinais**

A falta de movimento reduz o estímulo natural do intestino, tornando o trânsito intestinal mais lento e favorecendo o intestino preso.

Fonte: Agência Brasil

Foto: Rovena Rosa/Agência Brasil

## Transnordestina Logística S.A. - TLSA

CNPJ/MF nº 02.281.836/0001-37 - NIRE 23.3.0002.066-9

Edital nº 001/2025

A Transnordestina Logística S.A. (DTLSAD) leva ao conhecimento dos interessados que promoverá processo para a escolha do membro do Conselho de Administração indicado pelos empregados e seu respectivo suplente, nos termos do art. 17, parágrafo 2º, do Estatuto Social. **1. Processo de eleição:** O processo de eleição compreenderá as seguintes fases: a) inscrição dos interessados em candidatar-se ao cargo; b) deferimento das inscrições que atendem aos requisitos instituídos por este edital; c) votação direta e secreta pelos empregados; d) escolha de uma chapa, composta por um titular e um suplente, representando cada um dos núcleos situados nos Estados do Ceará e Pernambuco; e) composição de DLISTA constando os nomes dos representantes de cada chapa mais votados em cada um dos Estados abrangidos por este edital (Ceará e Pernambuco), e seu respectivo suplente. A DLISTA incluirá no máximo um nome por Estado; f) apresentação da referida DLISTA à Assembleia Geral de Acionistas, para que esta promova a eleição de um membro, e seu respectivo suplente, indicado pelos empregados, para integrar o Conselho de Administração da TLSA. **2. Condições para o voto:** a) Poderão votar quaisquer empregados integrantes do quadro de pessoal da TLSA, com contrato de trabalho em plena vigência e eficácia. b) O direito de voto deverá ser exercido diretamente pelo empregado, não se admitindo o voto por procuração. c) O voto não é obrigatório. d) Os empregados deverão votar em um único candidato, e seu respectivo suplente, dentre os inscritos no respectivo Estado em que esteja lotado. e) Não havendo inscrição de candidatos em algum(ns) Estado(s) abrangido(s) por este edital, seja por desinteresse ou por não atendimento aos pré-requisitos, naquele(s) Estado(s) não será possível realizar-se a votação e, conseqüentemente, aquele(s) Estado(s) não terá(ão) representante(s) para participar da eleição pela Assembleia Geral de Acionistas. **3. Cronograma:** O processo de escolha obedecerá ao seguinte cronograma: a) a inscrição dos interessados em candidatar-se ao referido cargo deverá ocorrer entre as 8h do dia 11 de março de 2026 e às 17h do dia 12 de março de 2026, no local indicado no item 6 deste edital; b) a divulgação dos nomes dos candidatos que preencherem os requisitos indicados no item 4 do presente edital e forem considerados inscritos ocorrerá no dia 13 de março de 2026, pela Gerência de Recursos Humanos; c) a votação pelos empregados ocorrerá no dia 16 de março de 2026, das 8h às 17h, nos locais indicados no item 7 deste edital; d) o resultado da escolha de cada Estado será proclamado no dia 17 de março de 2026, na sala de reuniões da Diretoria da TLSA, localizada na Avenida Francisco Sá, nº 4829, Fortaleza/CE. e) a efetivação da eleição do membro titular e suplente do Conselho de Administração, indicado pelos empregados, ocorrerá em Assembleia Geral de Acionistas, a ser convocada oportunamente. **4. Requisitos para candidatura:** Somente poderão candidatar-se empregados da TLSA que atendam aos seguintes requisitos: a) ser empregado da TLSA, com contrato de trabalho em plena vigência e eficácia há mais de 06 meses, contados da publicação deste edital; b) não estar impedido por lei especial, ou condenado por crime falimentar, de prevaricação, de peita ou suborno, concussão, peculato, contra a economia popular, a fé pública ou a propriedade ou pena criminal que vede, ainda que temporariamente, o acesso a cargos públicos, tudo em decorrência do disposto no art. 147, § 1º, da Lei 6.404/76; c) não ter sido declarado inabilitado pela Comissão de Valores Mobiliários para o exercício de cargo de administração em companhia aberta, para cumprimento da exigência de que trata o § 2º do supramencionado art. 147; A inscrição do candidato ao cargo de suplente será solicitada mediante requerimento em modelo próprio, instruído com os seguintes documentos: a) Cópia da carteira de identidade e do comprovante do CPF; b) Declaração, em modelo próprio, da sua residência e de que atende aos requisitos previstos nos itens anteriores deste Edital, com firma devidamente reconhecida em cartório. A TLSA, por meio da Gerência de Recursos Humanos, examinará a documentação apresentada e divulgará no dia 13 de março de 2026 a relação dos candidatos que preencherem os requisitos acima relacionados e forem considerados inscritos. Os candidatos aos cargos de conselheiro efetivo e de seu respectivo suplente somente poderão se candidatar no respectivo Estado onde estiverem alocados. A inscrição será considerada válida somente se o candidato e seu respectivo suplente preencherem todos os requisitos acima. **5. Da votação pelos empregados e eleição pela Assembleia Geral de Acionistas:** 5.1 - Cada empregado poderá votar em um único candidato, e seu respectivo suplente, de seu respectivo Estado. 5.2 - Terminada a votação no dia 16 de março de 2026, a mesa receptora procederá à apuração dos votos sob sua responsabilidade, encaminhando o resultado à Gerência de Recursos Humanos, junto com a lista de presença e votação, a ata de apuração e os respectivos votos. A referida Gerência fará a totalização dos votos e proclamará o resultado no dia 17 de março de 2026. 5.3 - Após a conclusão desse processo de escolha pelos empregados, a DLISTA constando os nomes dos representantes das chapas mais votadas em cada um dos Estados abrangidos por este edital (no máximo uma chapa por Estado) será submetida à deliberação da Assembleia Geral de Acionistas da TLSA, que elegerá como conselheiro titular e seu respectivo suplente os representantes de uma das chapas escolhidas pelos empregados indicadas na referida DLISTA considerando os seguintes critérios para escolha: (i) ter comprovada experiência no exercício de atividade na área administrativa, contábil, financeira, jurídica, de fiscalização ou de auditoria; e (ii) ter formação de nível superior. 5.4 - Na hipótese de impedimento definitivo do candidato escolhido e eleito pela Assembleia Geral, inclusive perda da condição de empregado por desligamento voluntário, aposentadoria, dispensa sem justa causa ou por justa causa, o suplente assumirá como titular. **Havendo impedimento do novo titular, será realizada uma nova votação nas mesmas condições do presente edital para a eleição do novo conselheiro e seu respectivo suplente.** 5.5 - Se o candidato indicado for eleito pela Assembleia Geral de Acionistas e não assinar o termo de posse dentro do prazo de 30 (trinta) dias, sua eleição tornar-se-á sem efeito e a referida Assembleia procederá à nova eleição, considerando as demais chapas escolhidas pelos empregados em cada Estado, nos termos do item 5.3 acima. 5.6 - A função de membro do Conselho de Administração será exercida concomitantemente com as funções inerentes ao emprego e não dará direito a nenhuma remuneração, benefício, vantagem adicional ou estabilidade em função do mandato. 5.7 - O mandato do candidato eleito pela Assembleia Geral de Acionista e respectivo suplente será até a Assembleia Geral Ordinária a se realizar em abril de 2028, sendo que, em caso de substituição nos termos dos itens 5.4 e 5.5 acima, o mandato do novo eleito será pelo prazo que faltar para completar o mandato do substituído. **6. Local para inscrição dos candidatos:** Local: Ceará: Sede: Av. Francisco Sá, 4829 - Fortaleza/CE - CEP 60.335-195. Responsável: Yara Kessia Oliveira Barroso Benigno/RH - Fone: (85) 4008.2601. Os empregados lotados em outras unidades da federação deverão realizar a inscrição de candidatos por meio de correspondência registrada, com informação de conteúdo e aviso de recebimento, a ser enviada para o endereço indicado no quadro acima. Somente serão consideradas válidas as inscrições recebidas pela Gerência de Recursos Humanos da TLSA dentro do prazo previsto no item 3, alínea III deste Edital, e desde que cumpridas as exigências contidas no item 4 acima. **7. Relação dos locais para votação:** Ceará: Av. Francisco Sá, 4829, Bairro Alvaro Weyne, Fortaleza/CE, Fone: (85) 4008.2600. Responsável: Dayanne Cavalcante da Costa. Pernambuco: Av. BR 116, km 02, S/N, Zona Rural, Saligneiro/PE, Fone: (85) 4008.2600. Responsável: Dayanne Cavalcante da Costa.



Documento assinado e certificado digitalmente no dia 10/03/2026 conforme MP nº 2.200-2. A autenticidade pode ser conferida ao lado



Conteúdo produzido pelo Jornal Diário da Manhã. A autenticidade deste documento pode ser comprovada pelo QR code ao lado

# DIÁRIO DA MANHÃ O MAIS LIDO

Tempo hoje em Recife

26°  
22°

DM - Dolar hoje

Dólar Comercial : 5,1620  
Dólar Turismo : 5,3054

ANUNCIAR

(81)3424-6989/3224-6967

(81)99894-9401

(81) 99871-0165

# Brasileiros sacaram em janeiro R\$ 403,29 milhões esquecidos em bancos

Os brasileiros sacaram, em janeiro deste ano, R\$ 403,29 milhões em valores esquecidos no sistema financeiro, de acordo com dados divulgados nesta terça-feira (10) pelo Banco Central (BC). No total, o Sistema de Valores a Receber (SVR) já devolveu R\$ 13,76 bilhões a clientes bancários, mas ainda há R\$ 10,5 bilhões disponíveis.

O SRV é um serviço do BC por meio do qual o cidadão pode consultar se ele próprio, sua empresa ou pessoa falecida tem dinheiro esquecido em algum banco, consórcio ou outra instituição, como financeiras e corretoras.

Para a consulta, não é preciso fazer login, basta informar o Cadastro de Pessoa Física (CPF) e data de nascimento ou o Cadastro de Pessoa Jurídica (CNPJ) e a data de abertura da empresa, inclusive para empresas já fechadas.

Caso haja algum valor, é preciso acessar o sistema e verificar quanto há para receber, a origem desse valor, a instituição que deve fazer a devolução; além de informações de contato e outras adicionais. Para isso, é necessário fazer login com a conta Gov.br, nos níveis prata ou ouro e verificação em duas etapas.

## Resgate

O dinheiro pode ser resgatado de três formas: a primeira é entrar em contato diretamente com a instituição responsável pelo valor e solicitar o recebimento; a segunda é fazer a solicitação pelo próprio Sistema de Valores a Receber; e a terceira é a função de solicitação automática



de resgate de valores.

Com a ferramenta, o cidadão não precisará consultar o sistema periodicamente nem registrar manualmente a solicitação de cada valor que existe em seu nome.

Caso seja disponibilizado algum recurso por instituições financeiras, o crédito será feito diretamente na conta do cidadão. A solicitação automática de resgate é exclusiva para pessoas físicas e está disponível apenas para quem tem chave Pix do tipo CPF. A adesão ao serviço é facultativa.

## Os valores esquecidos são originados de:

- contas-correntes ou poupanças encerradas;
- cotas de capital e rateio de sobras líquidas de ex-participantes de cooperativas de crédito;
- recursos não procurados de grupos de consórcio encerrados;
- tarifas cobradas indevidamente;
- parcelas ou despesas de operações de crédito cobradas indevidamente;
- contas de pagamento pré ou pós-

paga encerradas;

- contas de registro mantidas por corretoras e distribuidoras encerradas; e

- outros recursos disponíveis nas instituições para devolução.

## Beneficiários

As estatísticas do SVR são divulgadas pelo BC com dois meses de defasagem, com a atualização de novas fontes de valores esquecidos no sistema financeiro.

Em relação ao número de beneficiários, até o fim de janeiro, 37.719.258 correntistas haviam resgatado valores, sendo 33.740.425 pessoas físicas e 3.978.833 pessoas jurídicas. Ainda não sacaram seus recursos 54.612.272 beneficiários, sendo que 49.520.452 são pessoas físicas e 5.091.820 pessoas jurídicas.

A maior parte das pessoas e empresas têm direito a pequenas quantias. Os valores a receber de até R\$ 10 concentram 64,57% dos beneficiários. Os valores entre R\$ 10,01 e R\$ 100 correspondem a

23,49% dos correntistas. As quantias entre R\$ 100,01 e R\$ 1 mil representam 10,04% dos clientes. Só 1,9% tem direito a receber mais de R\$ 1 mil.

## Golpes

O Banco Central alerta os correntistas a terem cuidado com golpes de estelionatários que alegam fazer a intermediação para supostos resgates de valores esquecidos.

O BC ressalta que todos os serviços do Sistema de Valores a Receber são totalmente gratuitos, e que não envia links, nem entra em contato para tratar sobre valores a receber ou para confirmar dados pessoais.

A autarquia também pede que nenhuma pessoa forneça senhas e esclarece que ninguém está autorizado a fazer esse tipo de pedido.

Fonte: Agência Brasil

Foto: Marcello Casal Jr/Agência Brasil

## ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

NIRE 264.000.160-03 DE 08/03/2002.  
EDITAL DE CONVOCAÇÃO

1ª 2ª e 3ª Convocação.

No uso das atribuições conferidas pelo estatuto social, artigo 36 letras (C), a METROTAXI – Cooperativa Metropolitana de Taxistas - METROTAXI, convoca os senhores Cooperados para se reunirem em Assembleia Geral ordinária que se realizará no dia 21/03/2026, (sábado) na Rua Pintor Lula Cardoso Ayres, nº 16 – Imbiribeira, CEP. 51.200-250 Recife – PE, (sede da Cooperativa COOPSTAR do Aeroporto), Assembleia está sendo marcada para local fora da sede da Cooperativa, uma vez que não tem o espaço físico para comportar o número de sócios, em 1ª convocação às 07:30 horas, com a presença de 2/3 (dois terços) do nº de associados; Em 2ª convocação, às 08:30 horas, no mesmo dia e local, com a presença de, no mínimo, metade mais um do número total de associados; persistindo a falta de quórum legal, Em 3ª convocação às 09:30 horas, com a presença de no mínimo 10 associados, para deliberarem sobre os seguintes assuntos: 1. Prestação de Contas do Conselho de Administração, relativa ao exercício social encerrado em 31.12.2025, incluindo: 1.1 – Relatório da Gestão; 1.2 – Balanço do exercício 2025; 1.3 – Demonstrativo das Sobras ou Perdas e demais demonstrativo; 1.4 Parecer do conselho fiscal; 2 Destinação das Sobras ou das perdas do exercício 2025; Eleição e posse dos membros do Conselho de Administração para o mandato de 02 anos. 3 Eleição e posse dos membros do Conselho Fiscal para o mandato de 01 ano. 4 Plano de Trabalho do Conselho de Administração para o ano de 2026. 5 Fixação dos honorários dos membros do Conselho de Administração e o valor da cédula de presença dos membros do Conselho Fiscal. 6 Inadimplência dos cooperados. 7 Inclusão de novos sócios e locais de trabalho diferenciados de acordo com o estatuto social. Observações: data limite para inscrição até cinco dias antes da eleição convocada conforme artigo 45, inciso 2 do estatuto social da cooperativa. NOTA – para efeito de quórum, declara-se que o número de cooperados em condições de votar nesta data é de 50 (cinquenta) cooperados. a) Para efeito de inscrição de chapas, a sede da Cooperativa ficará aberta até o dia 16/03/2026, de 09h00min. às 11h30min. Recife, 10 de março de 2026. Sérgio Alves de Melo, Presidente



Documento assinado e certificado digitalmente no dia 10/03/2026 conforme MP nº 2.200-2. A autenticidade pode ser conferida ao lado



Conteúdo produzido pelo Jornal Diário da Manhã pe. A autenticidade deste documento pode ser comprovada pelo QR code ao lado

# DIÁRIO DA MANHÃ O MAIS LIDO

Tempo hoje em Recife

26°  
22°

DM - Dolar hoje

Dólar Comercial : 5,1620

Dólar Turismo : 5,3054

ANUNCIAR

(81)3424-6989/3224-6967

(81)99894-9401

(81) 99871-0165