

Fisiologista do HCor orienta sobre riscos e benefícios do treino de alta intensidade

O treinamento de alta intensidade, conhecido como HIIT (High intensity interval training), está em ascensão junto aos adeptos da atividade física

Mas vale ressaltar que se trata de uma modalidade de treinamento que exige bastante do sistema cardiovascular. Praticado em excesso, aumenta os riscos de arritmias cardíacas, além de provocar danos estruturais ao coração.

“Se você possui uma predisposição ou alguma patologia cardíaca, é importante realizar esse treino com segurança, após uma avaliação médica que aponte seu nível de aptidão física”, explica o fisiologista do HCor - Hospital do Coração, Diego Leite de Barros. Um dos principais atrativos deste treinamento de alta intensidade intervalado é o gasto calórico, seguido pelo ganho representativo de condicionamento cardiorrespiratório, além de ser menos monótono do que o treinamento tradicional.

Sou iniciante. Posso começar o HIIT? Segundo o fisiologista do esporte do HCor, recomenda-se utilizar a relação 2:1, que é a relação ideal entre treinamen-



to e descanso. “Significa que, se os seus intervalos de esforço são de um minuto de duração, deve recuperar durante 30 segundos antes de voltar a fazer esforço. Pois o maior tempo destinado a recuperação, nesse estágio inicial, permite ganhar condicionamento físico ao mesmo tempo que não sobrecarrega o coração”, esclarece.

O iniciante precisa, antes de qualquer coisa, desenvolver algu-

mas qualidades físicas que serão base para o futuro. Resistência muscular localizada e de força, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio. “Por isso, nestes casos, não tem muito como fugir dos treinos mais volumosos. Na prática, temos que trabalhar com exercícios de diferentes movimentos, para auxiliar na flexibilidade, além da melhora da consciência corporal em geral”, esclarece o fisiologista.

Mesmo as pessoas bem treinadas, quando iniciam um trabalho mais intenso, precisam de um período adaptativo, onde temos um volume total de treino maior. “É importante salientar que iniciante é toda pessoa inativa ou que está há menos de seis meses treinando de forma sistemática. O treinamento de alta intensidade é mais indicado para indivíduos já adaptados ao exercício físico, ou seja, não é aconselhado para sedentários”, diz.

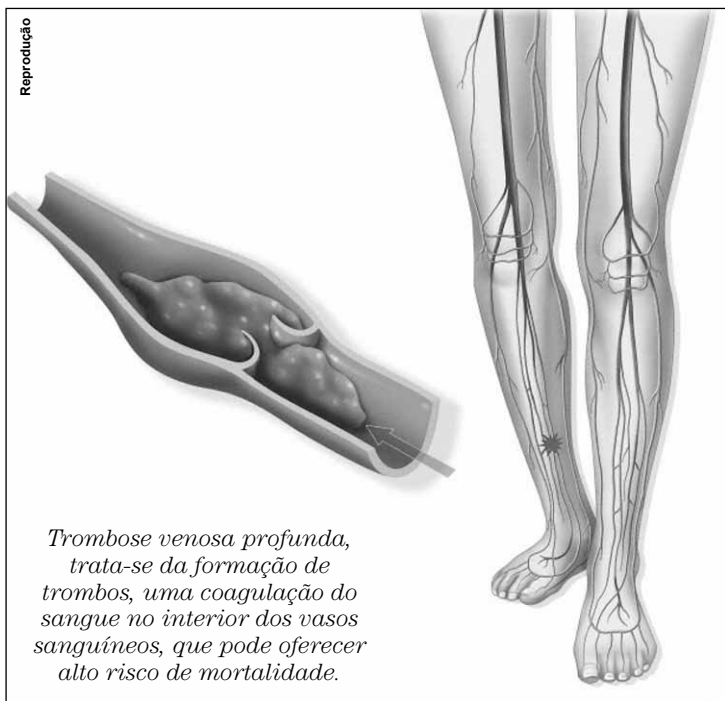
O HIIT já foi usado em pesquisas para iniciantes com sobrepeso e trouxe bons resultados. Porém, ele não pode ser feito de qualquer forma. É preciso que haja um processo de adaptação, com aumento gradual da intensidade. “Portanto, para alguém que não tem um histórico de treinamento e que está sedentário, não tem jeito, precisamos de um processo adaptativo mais lento e menos intenso”, sugere Diego Leite de Barros (AI/HCor).

Especialista aponta 5 dicas para evitar trombose venosa profunda

Os brasileiros voltaram a viajar para o exterior, é o que alegam pesquisas. Não se pode negar que temos muita vontade de viajar, de conhecer novas culturas e países. Mas um voo direto para os Estados Unidos, por exemplo, costuma levar em média 11 horas; para a Europa, 13 horas. Pessoas chegam a voar 36, 38 horas com escalas para visitar países da Ásia e Oceania. Elas passam horas e horas sentadas na mesma posição, a dez ou doze km de altura.

O problema é que, quanto mais tempo a pessoa passar sentada, maior será o risco de sofrer uma trombose venosa profunda (TVP). Trata-se da formação de trombos, uma coagulação do sangue no interior dos vasos sanguíneos, que pode oferecer alto risco de mortalidade se houver como desdobramento a embolia pulmonar. O cirurgião vascular Ronald Flumignan, ecografista vascular do CDB Medicina Diagnóstica, afirma que o tipo mais comum de embolia pulmonar é aquele que se forma a partir do desprendimento de um coágulo de sangue – geralmente, um que tenha se formado na perna ou região pélvica (TVP).

“Pessoas que passaram muito tempo em repouso, acamadas, ou que fizeram voos longos, têm um risco aumentado para a trombose e suas complicações. Voos com mais de quatro horas de duração já são preocupantes, mas os que mais representam risco para os pacientes são aqueles com mais de 12 horas de duração. Vale lembrar que o fator de risco ‘idade’ é um dos mais importantes. Quanto mais idade o passageiro tiver, há mais chances de sofrer TVP e suas complicações”.



Trombose venosa profunda, trata-se da formação de trombos, uma coagulação do sangue no interior dos vasos sanguíneos, que pode oferecer alto risco de mortalidade.

Flumignan acredita que as próprias companhias aéreas deveriam incentivar mais os pacientes a esticar e movimentar as pernas durante viagens longas. “Os que optam por fazer voos longos devem tomar precauções, como mudar de posição durante o voo, levantar e andar periodicamente, tomar muita água e ainda, os que podem, deveriam usar meias elásticas durante toda a viagem”.

Além do fator idade e de o paciente já ter enfrentado outros episódios de TVP, os fatores de risco mais comuns incluem: histórico familiar, imobilidade, câncer, uso de determinados contraceptivos ou terapia de reposição hormonal, gravidez, insuficiência cardíaca, obesidade, tabagismo e até mesmo varizes.

“Se, depois da investigação clínica, houver suspeita de trombose, é indicado fazer um eco-Doppler colorido, também

conhecido como ultrassonografia vascular, para avaliar as condições dos vasos – não só das pernas, como também dos braços e barriga. Trata-se de um exame não invasivo, sem dor, sem contraindicações, e que revolucionou o tratamento vascular. Esse exame auxilia o cirurgião vascular a determinar o tipo de tratamento ideal para pacientes com problemas nos vasos – desde os mais frequentes, como varizes, até os mais graves, como a trombose venosa”.

Além disso, o ecografista explica que esse exame aponta a exata localização das veias e artérias, indicando se estão funcionando bem ou se há alguma obstrução (trombose), por exemplo. Segundo Flumignan, a trombose pode ocorrer em qualquer vaso do corpo, seja artéria ou veia. Para aqueles que já estão com o voo marcado, o especialista dá cinco dicas de ouro:

- 1) Procure se levantar a cada duas horas de voo e caminhar pelo corredor;
- 2) Sentado, procure fazer movimentos circulares com os tornozelos e esticar os joelhos;
- 3) Se não houver contraindicações, use meias elásticas prescritas por um médico vascular;
- 4) Vista roupas leves e confortáveis;
- 5) Procure ingerir bastante água durante o voo. Isso vai mantê-lo hidratado e fazer com que se levante para ir ao toalete algumas vezes. Além disso, a desidratação pode facilitar o surgimento de trombos.

Fonte: Dr. Ronald Flumignan, cirurgião vascular e ecografista vascular do CDB Medicina Diagnóstica (www.cdb.com.br).

Ranking das Marcas Brasileiras Mais Valiosas 2017

A Interbrand, consultoria líder de marcas no mundo, anunciou o ranking das 25 Marcas Brasileiras Mais Valiosas em 2017. As cinco primeiras posições ficam, respectivamente, com Itaú, Bradesco, Skol, Brahma e Banco do Brasil. Uma nova marca integra o ranking deste ano: o Fleury, ocupando a 25ª posição. Com um valor de R\$ 413 milhões, trata-se da primeira marca do setor de saúde a entrar no ranking da Interbrand.

Vinte das 25 marcas apresentaram uma variação positiva no comparativo com o ano anterior. Delas, cinco cresceram dois dígitos percentuais em seus valores de marca, em comparação com 2016: o vice-líder do ranking, o Bradesco, com 18%; a Renner, com 16%; a Havaianas, com 13%; o Magazine Luiza, com 30% (a maior variação positiva); e a Localiza, com 11%. O valor total do portfólio que compõe esta edição cresceu 6,4%, totalizando R\$ 116,7 bilhões.

Das 25 marcas ranqueadas, apenas cinco perderam valor. Neste contexto, as marcas do topo do ranking ficaram ainda mais poderosas, com o top 5 representando 75,3% do valor total do levantamento, ante 73,8% no ano passado. “Se, por um lado, o cenário político continua flutuante e a tímida retomada da confiança no ambiente econômico promete uma

recuperação lenta e a longo prazo, por outro, o Ranking das Marcas Brasileiras Mais Valiosas de 2017 nos mostra que os resultados de um bom trabalho de marca em tempos de cautela aparecem rápido”, declara Daniella Bianchi, diretora geral da Interbrand São Paulo.

Para a executiva, o ranking deste ano deixa claro: marcas que souberam combinar boa gestão, espírito empreendedor e consistência nos tempos mais difíceis não só se protegeram, como também saíram na frente. Muitas delas ganharam impulso a partir de movimentos ousados de fusão e aquisição, enquanto outras responderam rápido aos desafios impostos pela proliferação e crescimento das marcas da nova economia.

Além disso, destacaram-se também as marcas que trazem na essência um propósito forte e claro, que se alinham com pessoas em busca de um compromisso legítimo com a sociedade. “A cidadania corporativa passou a ser observada e cobrada pelos consumidores que, cada vez mais, exigem ser tratados como cidadãos prontos para o debate e conectados com marcas que assumem um pensamento transformador em iniciativas que olham o Brasil por novos ângulos”, ressalta Daniella.

Fazer parte das 25 marcas mais valiosas também ficou mais difícil. Pela primeira vez, a 25ª marca ultrapassou os R\$ 400 milhões, uma valorização de 10% em comparação ao ranking de 2016. “Esses números ainda parecem tímidos quando comparados ao recente Best Global Brands 2017, também desenvolvido pela Interbrand, em âmbito mundial, onde a 100ª marca vale mais de US\$ 4 bilhões. No entanto, se olharmos para o histórico da nota de corte do ranking brasileiro, houve um crescimento de 375% em comparação a 2010”, pondera André Matias, diretor de Estratégia e Avaliação de Marcas da Interbrand São Paulo.

O ranking deste ano é complementado pelo estudo “Espaços de mudança: quem são as marcas que mudam o Brasil para melhor”, que aborda negócios que souberam aproveitar as lacunas criadas por setores do governo e os espaços não atendidos pelas grandes empresas para desenvolver soluções inovadoras e de impacto social relevante. O resultado disso são marcas que em pouco tempo de existência conseguiram construir identidade, relevância e conexão com os seus consumidores.

Fonte e mais informações: (www.interbrand.com/br).

Futuro de pequenas e médias depende de controle financeiro eficaz

Robinson Idalgo (*)

O brasileiro não está acostumado a realizar o controle de suas finanças

Segundo pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), 46% dos brasileiros não realizam um controle sistemático do seu orçamento. A situação já é muito ruim quando estamos falando de um indivíduo ou uma família, mas imagine as consequências que a falta de um controle eficaz pode trazer para a sua empresa.

Se o empresário não tem noção real de quanto dinheiro seu negócio está faturando todo mês, quais são seus gastos fixos ou qual seu lucro real, ele dificilmente conseguirá manter suas contas em dia. Segundo dados do Relatório de Sobrevivência das Empresas no Brasil, realizado pelo Sebrae, 25% dos empresários que fecharam seus negócios em 2016 apontaram os problemas financeiros, inadimplência e falta de crédito como fatores que contribuíram para a quebra da empresa.

Uma organização - seja ela pequena, média ou grande - tem uma série de contas a pagar. São fornecedores de matérias primas, funcionários, impostos, aluguel e tantas outras mais. É praticamente impossível manter o controle de tudo sem dedicação e o uso de ferramentas adequadas. Aqui tocamos em um ponto chave: ter o controle. O empresário que fabrica seus itens para venda e paga suas contas, mas não entende qual a real dimensão de suas entradas e saídas, não possui o controle verdade de sua empresa.

Controle é saber tudo o que acontece na sua organização para conseguir investir no que realmente irá trazer longevidade e lucro para o seu negócio.

Micro e pequenas empresas, principalmente as que começaram como um negócio de “uma pessoa só”, às vezes dependem de papel e caneta ou planilhas simples para manter a sua organização. O método pode funcionar por um tempo, mas a chance de acontecer um erro é muito grande.

Pode ser um esquecimento, uma informação incorreta, um registro duplicado... As possibilidades de erro precisam ser levadas em conta caso o seu objetivo seja crescer. O empresário à moda antiga, que depende de papel e caneta, pode um dia perder seu caderno. O que fazer com todas aquelas informações que estavam anotadas? No caso das planilhas, um simples vírus de computador pode fazer as informações de anos de trabalho desaparecerem completamente.

Talvez você não entenda a importância de ter essas in-

formações, de modo prático e organizado, sempre à mão. Mas a verdade é que a falta de uma boa gestão financeira pode derrubar até mesmo as empresas com um grande número de vendas. Isso porque o sucesso de um negócio não depende apenas do volume de suas vendas ou sucesso com o público, mas sim do perfeito equilíbrio entre todos os setores aliada a uma gestão financeira eficaz.

Com isso, a melhor solução para a organização de empresas de diferentes tamanhos e setores, é apostar em um sistema digital de controle financeiro. Ao contrário do que muitos pensam, essa não é uma solução pensada apenas para as grandes empresas. Hoje existem no mercado diversos sistemas, desenvolvidos de acordo com as necessidades dos micros, pequenos, médios e grandes negócios.

Os valores variam de acordo com os recursos apresentados e a capacidade de processamento de dados, mas é possível encontrar até mesmo soluções gratuitas para os empresários e empreendedores que estão começando seus negócios. O módulo digital traz uma visão mais abrangente das informações da sua empresa. Ela também economiza tempo e esforço, já que permite a automatização de algumas demandas, como cálculos e registros.

Com isso, algumas questões mais burocráticas passam a exigir menos atenção, facilitando a vida do empresário e liberando a equipe para atuar no desenvolvimento estratégico da sua organização. Outro ponto importante é a possibilidade do sistema de gestão financeira ser hospedado na nuvem. Isso quer dizer que a solução funciona on-line, podendo ser acessada de qualquer computador, tablet ou smartphone.

Dessa forma, é possível conferir dados estratégicos no meio de reuniões, a caminho do trabalho, em qualquer lugar que a consulta se faça necessária.

Utilizar um sistema digital de controle financeiro traz sua empresa para o futuro. Ter o total controle da gestão financeira do seu negócio é uma necessidade para as empresas que desejam crescer e continuar prosperando. E o modo mais inteligente e moderno de realizar esse controle é apostando nas soluções digitais.

Elas ajudam a automatizar cálculos e registros, liberando sua equipe para o que realmente importa: desenvolver estratégias de crescimento cada vez melhores. E isso se refletirá no futuro do seu negócio. Teste e tire a prova por si mesmo.

(*) - É fundador da SoftUp - empresa brasileira criadora do sistema de gestão (ERP) grátis (www.sistemagratis.com.br).

Inadimplência das micro e pequenas empresas bate recorde

Estudo da Serasa Experian revela que, em outubro, o número de Micro e Pequenas Empresas em situação de inadimplência chegou a 4,9 milhões, o maior número registrado desde março de 2016, quando o levantamento passou a ser feito. Em relação a outubro de 2016, o aumento foi de 12,5%. Do total de 4,9 milhões de MPes no vermelho, 45,6% eram prestadoras de serviços, 45,2% empresas comerciais e 8,8% indústrias. A região Sudeste concentrou a maior porcentagem de micro e pequenas empresas inadimplentes, com 53,7% do total. Em seguida aparece o Nordeste, com 16,4%; o Sul, com 15,8%; Centro-Oeste, com 8,8% e Norte, com 5,3%.

De acordo com os economistas da Serasa, a recuperação da economia vem se dando de forma não uniforme para todos os setores e, neste sentido, o setor de serviços é um dos que

está mais atrasado neste processo. Daí, portanto as micro e pequenas empresas deste setor estarem em maiores dificuldades e, assim, liderando as estatísticas de inadimplência. As MPes respondem por 27% do PIB. Por isso, o recorde de inadimplência traz preocupação para o setor. O caminho para os empresários que estão nessa situação passa pela renegociação das contas atrasadas e consequente reinserção no mercado de crédito.

Para ajudar as empresas a saírem da inadimplência, a Serasa Experian criou o Recuperar Pj (www.serasarecupera.com.br), um serviço online para os gestores renegociarem suas dívidas atrasadas diretamente com os credores. Ao clicar no nome do credor, serão apresentadas as pendências e os canais de atendimento disponíveis (telefones, e-mail, chat) para efetivar a renegociação (Serasa Experian).