

Doença do corredor afeta até 12% das pessoas que praticam o esporte

Praticar esportes é fundamental para manter a saúde em dia. Entretanto, dependendo do esporte praticado e da periodicidade, é possível desenvolver lesões relacionadas ao uso excessivo do sistema musculoesquelético

Pessoas que correm todos os dias e, principalmente, aquelas que correm longas distâncias, podem desenvolver a chamada síndrome do atrito da banda iliotibial, mais conhecida como 'doença do corredor'. No grupo de risco também entram ciclistas e jogadores de futebol. Segundo a fisioterapeuta Walkiria Brunetti, especialista em dor, RPG e Pilates, o trato iliotibial é uma estrutura complexa que parte dos quadris e vai até a parte inferior dos joelhos.



“O trato iliotibial é formado pela união dos músculos glúteo máximo, médio e tensor da fáscia lata. Sua função é estabilizar os joelhos junto com o tendão femoropatelar lateral, que mantém a posição da patela. Sem isso, a patela se deslocaria para a parte interna do joelho. A doença do corredor é muito comum em pessoas que praticam corrida e pode afetar entre 10 a 12% deste público. A causa principal é o uso excessivo e repetitivo da estrutura, que leva a um quadro inflamatório. Os principais sintomas são dor na face externa dos joelhos que aparece durante a corrida. Quem treina em terrenos com subidas e descidas tem maior risco de apresentar o problema”, explica Walkiria.

Outros riscos - O overuse não é o único fator de risco. A anatomia individual também pode influenciar e levar à inflamação. Pessoas com encurtamento da musculatura da panturrilha, com pé

chato (pé plano) apresentam mais risco. E para variar, a doença do corredor afeta mais mulheres que homens. Vale ressaltar que não é só a corrida que pode levar ao problema, já que a síndrome também atinge com frequência mulheres idosas e obesas.

Elas sofrem mais - Estudos sobre a biomecânica do corpo humano apontam que a maior prevalência da doença do corredor nas mulheres está ligada a uma maior relação entre a largura da pelve e o comprimento do fêmur nelas. “Essa característica do corpo feminino gera um maior movimento adutor do quadril e leva à sobrecarga da musculatura lateral para manter o equilíbrio da pelve. As mulheres, durante a corrida, apresentam maior atividade da musculatura adutora e maior grau de rotação interna do quadril, o que também leva à sobrecarga do trato iliotibial”, explica a especialista.

Dor é o principal sintoma - A dor do lado de fora do joelho é o principal sintoma. Segundo Walkiria, costuma surgir no início da corrida ou do esporte, obrigando a pessoa a parar a atividade. “Se a corrida for em declive, a dor pode ser ainda mais intensa. Dobrar o joelho também pode ser bem dolorido”.



O papel da fisioterapia - Após o diagnóstico feito pelo médico, o tratamento costuma ser conservador, com uso de medicamentos anti-inflamatórios e fisioterapia. “Na fase aguda usamos crioterapia (gelo)



Fotos: Divulgação

e aparelhos para diminuir a inflamação. Depois, é preciso fazer exercícios para fortalecimento muscular das pernas e liberação miofascial”, diz Walkiria.

Já quando há problemas anatômicos, com uma perna mais curta que a outra ou pé plano, por exemplo, é recomendado o uso de palmilhas feitas sob encomenda. Walkiria chama a atenção para a necessidade de se afastar por um tempo da atividade que levou ao problema. “Dependendo da extensão da lesão, pode ser que ao retomar a corrida, a inflamação retorne. Assim, a pessoa deve encontrar uma nova modalidade esportiva para não sobrecarregar tanto essa estrutura, além de fazer repouso nos meses iniciais do tratamento”.

“Correr é muito bom e traz diversos benefícios para a saúde. Entretanto, é necessário ter um bom condicionamento físico e fazer exercícios para fortalecer a musculatura envolvida, assim como para liberação miofascial. Essas duas estratégias podem ajudar a evitar a lesão do trato iliotibial, entre outras lesões”, recomenda Walkiria. Com um último conselho para os apaixonados por corridas, a dica é iniciar a atividade de forma gradativa até desenvolver o condicionamento físico adequado para as necessidades desta prática esportiva (agenciahealth.com.br).

Nada mais do que o melhor

Leonardo Sasazaki (*)

Qualidade é fundamental e intrínseca a qualquer atividade produtiva. Não é, no entanto, um diferencial, mas um dever e a base para uma atuação responsável em todos os aspectos

Pensar em qualidade é falar em responsabilidade. Mais do que oferecer produtos duráveis e funcionais, indústrias dos mais diferentes segmentos devem ter como foco atuação voltada à valorização do mercado, do meio ambiente e, acima de tudo, da sociedade e do consumidor. Garantir a durabilidade dos produtos e, principalmente, a segurança física e patrimonial das pessoas é assegurar também a perenidade da própria marca. Os diversos setores produtivos lutam para a manutenção de práticas econômicas, administrativas e sociais saudáveis, que imprimam um conceito mais amplo de qualidade e permitam uma competitividade mais justa, em condições igualitárias. Estas condições estão diretamente relacionadas a temas árdios – mas recorrentes – como a sonegação técnica e fiscal, que, ao final, prejudicam o mercado e colocam em risco a vida de consumidores.

Nos últimos anos, fabricantes, fornecedores de matérias-primas, órgãos técnicos e várias entidades setoriais vêm trabalhando em conjunto no combate a práticas irregulares, com bons resultados. Em julho de 2017, foi a vez do setor de esquadrias buscar a certificação junto ao Inmetro e, com isso, obter a regulamentação da segurança e qualidade dos produtos, válida para todo o mercado nacional. Trata-se do Programa de Certificação de Esquadrias para Edificações. Com o objetivo de promover a organização setorial por meio da qualidade e combater a não conformidade existente no mercado, este e outros programas, a exemplo do Programa Setorial da Qualidade, definem os parâmetros mínimos de resistência, durabilidade, funcionamento de portas e janelas, assegurados por testes laboratoriais, com enormes benefícios para o

mercado, trazendo mais segurança para quem compra, quem vende e quem utiliza os produtos, que conta com garantia de estanqueidade, vedação e não deformidade e, o mais importante, a preservação da integridade física do usuário.

Ainda há um caminho a ser percorrido. Paralelamente às questões técnicas, desenvolvem-se esforços para maior conscientização de toda a cadeia produtiva e também do consumidor final quanto à importância do atendimento às normas de produção. Somente um mercado responsável, integrando indústrias, comércio, órgãos técnicos e fiscalizadores e poder público, poderá transformar totalmente o setor, coibindo práticas ilegais e danosas e punindo irregularidades.

A responsabilidade é de todos. A certificação demonstra a credibilidade da indústria e o selo identifica o fabricante e o produto certificados. Exigir qualidade mínima nos produtos e aplicar as sanções devidas em caso de descumprimento das determinações, bem como atribuir corresponsabilidade a fabricantes e revendedores, abrem mais possibilidades para o combate à sonegação fiscal, forma de atuação prejudicial para toda a sociedade.

A formalidade técnica e fiscal é um dever e necessária em todos os aspectos. Torna a concorrência mais leal, favorece a diferenciação das marcas por parâmetros mais individuais – como portfólio, atendimento, serviços – e estabelece equilíbrio ao mercado. Cada acidente evitado, cada consumidor satisfeito, cada obra segura é uma vitória.

Os progressos são visíveis, mas trata-se de um processo contínuo de conscientização e adequação. Comerciantes e consumidores devem ser informados sobre a importância de exigir produtos certificados, bem como marcas que atuem de forma regular em termos fiscais.

É desta forma que o mercado se afirma, que o País cresce, que edificações são conservadas e, acima de tudo, que vidas são poupadas.

(*) - É presidente da Sasazaki e do Conselho Deliberativo da Indústria que está completando 75 anos, sendo considerada a empresa de portas e janelas de aço e alumínio que mais lança inovações.

Conheça a 'cidade ideal' de La Scarzuola, na Itália

Conhecida como a “cidade ideal” e visitada por milhares de turistas, a mística La Scarzuola, localizada na Úmbria, na Itália, é um local onde pode se encontrar uma mistura de projetos arquitetônicos de diversas áreas. O local, que fica a poucos quilômetros do município de Montegabbione, era antigamente um convento franciscano.

De acordo com a tradição, o mosteiro foi fundado e habitado pelo santo São Francisco de Assis. Em 1956, o arquiteto milanês Tomaso Buzzi adquiriu o lugar e, dois anos depois, iniciou um projeto arquitetônico diferente, a La Scarzuola, uma cidade que ele próprio afirmou uma



“Cidade conceito” foi elaborada por Tomaso Buzzi.

vez que é “um remédio capaz de provocar graves efeitos colaterais”.

Até o ano de sua morte, em 1981, Buzzi se dedicou em planejar o local, que para ele seria a definição de cidade ideal, levantando por lá sete teatros, uma acrópole, símbolos secretos, jardins, além de outras atrações, todos inspirados em projetos arquitetônicos de eras passadas.

Segundo o atual proprietário do local, Marco Solari, a fama de La Scarzuola é definida pela “desordem e imaginação que dominam a área”. Além disso, ele afirmou que Buzzi “realizou tudo o que não podia fazer no mundo real” (ANSA).

Edital de Citação Prazo de 30 dias. Processo Nº 1000376-18.2015.8.26.0624. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª VC, do Foro de Tatui, Estado de SP. Dr(a). Danielle Oliveira de Menezes Pinto Raffan Kanawaty, na forma da Lei, etc. Faz Saber a(o) Nilson Gentil de Oliveira Filho, Brasileiro, CPF 747.472.927-34, com endereço à Rua Paulina Veloso, 06, Bloco A, Haway, CEP 28970-000, Araruama - RJ, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum por parte de Rodovia Integradas do Oeste S.A. - SPVIAS, alegando em síntese: que em 27/12/2012 por volta das 12h24m, o requerido que trafegava pela Rodovia SP 280, sentido oeste, com o caminhão Volvo, FH 440, azul, ano 2011, placa EOE 1643, estacionou seu veículo no acostamento, provocando afundamento na canaleta, danificando o patrimônio da concessionária, gerando prejuízos no valor de R\$ 5.220,53, conforme apurado em janeiro de 2015. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua Citação, por Edital, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 (quinze) dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de Tatui, aos 18 de junho de 2018. (07 e 08)

Edital de Intimação-Prazo de 30 dias. Processo Nº 0055135-15.2017.8.26.0100. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 37ª VC, do Foro Central Cível, Estado de SP. Dr(a). Patrícia Martins Conceição, Juíza de Direito da 37ª VC do Foro da Capital - São Paulo, na forma da lei, faz saber a José Luiz Ribeiro de Azevedo, CPF/MF SOB Nº 235.207.108-97, RG Nº 3.204.159 que lhe foi proposta uma ação de Cumprimento de Sentença por parte de União Social Camiliana, afluindo em síntese: foi deferida a sua Intimação por edital para que efetue o pagamento do valor de R\$ 12.227,17, que deverá ser devidamente atualizado até a data do efetivo pagamento, no prazo de 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, sob pena de multa e Honorários Advocatórios de 10% (art.513,§2º,IV, do NCP/C), podendo oferecer impugnação no prazo de 15 dias. Será o edital, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 18 de junho de 2018. (07 e 08)

Edital de Citação Processo Físico Nº: 0209384-14.2011.8.26.0100: Procedimento Sumário Requerente: Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda Requerido: Rubens Portieri. Edital de Citação - Prazo de 20 dias. Processo Nº 0209384-14.2011.8.26.0100 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 16ª VC do Foro Central Cível, Estado de SP. Dr(a). Felipe Poyares Miranda, na forma da Lei, etc. Faz Saber a(o) Rubens Portieri, Espólio, representado provisoriamente por José Silas Portieri CPF Nº 090.629.048-15, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Sumário por parte de Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda, objetivando a cobrança no valor de R\$ 9.702,72 Referente às taxas de conservação do lote 03, da Quadra EC, do Empreendimento Themas de Santa Bárbara I. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua Citação, por Edital, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de SP, aos 30/06/2018. (07 e 08)

Edital de Citação Prazo de 20 dias. Processo Nº 0002804-10.2013.8.26.0543 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 2ª Vara, do Foro de Santa Isabel, Estado de SP. Dr(a). Cláudia Vilbor Breda, na forma da Lei, etc. Faz saber aos réus, ausente, incerto, de paradeiro desconhecido, que na respectiva vara e cartório, tramita os autos da indenização por danos materiais que a Concessionária da Rodovia Presidente Dutra, CNPJ 00.861.626/0001-82, move contra Gerusa Sales De Assis, inscrita no CPF sob o nº 985.910.707-63, e Jose Carlos Nunes De Assis, inscrito no CPF sob o nº 749.249.317-72, por conta dos danos que lhe foram causados em decorrência do acidente que ocorreu em dia 20/07/2010, por volta das 08h47min, o segundo Requerido estava trafegando com o caminhão, Volvo/N12, ano 1985, placa LJW-7368, CHASSI 9BVN2A1A0GE07666, RENAVAL 299383270, de propriedade do Primeiro Requerido, quando, na altura do Km 0232 + 000, sentido sul da rodovia, onde perdeu o controle do veículo vindo a colidir, danificando o patrimônio público sob concessão da requerente. Mediante o acidente ocorreu foi lavrado o respectivo Boletim de Ocorrência nº 741200 (Doc. 04). A Requerente também alocou pessoal capacitado e equipamentos indispensáveis para a realização da obra e resguardo da segurança daqueles que trafegavam pela rodovia e, sobretudo, daqueles que realizavam os devidos reparos. Assim, para realizar os devidos reparos, a Requerente despendeu, na data da ocorrência, a quantia de R\$6.860,69 (seis mil, oitocentos e sessenta reais e sessenta e nove centavos), conforme demonstrativo anexo (doc. 05). Estando o réu após o decurso do prazo do presente edital para citação do réu para, no prazo de 15 (quinze) dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de Santa Isabel, aos 12 de julho de 2018. (07 e 08)

Edital de Citação - Prazo de 15 dias. Processo Nº 1004505-24.2017.8.26.0292. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª VC, do Foro de Jacareí, Estado de SP. Dr(a). Paulo Alexandre Ayres de Camargo, na forma da Lei, etc. Faz Saber a(o) Jv Garden Transportes Ltda (Antiga Jv Garden Com. de Flores Ltda. Epp), CNPJ 09.423.508/0001-77. Com endereço à Avenida Lucas Nogueira Garcez, 1199, Jardim Esperança, CEP 12324-000, Jacareí - SP, que lhe foi proposta uma ação de Monitoria por parte de CGMP - Centro de Gestão de Meios de Pagamento S.A., objetivando o recebimento da quantia de R\$ 57.622,85, referente a fatura de Nº 233321831, com vencimento em 25/05/2016, vencidas e não pagas. Considerando que o requerido, encontra-se em local incerto e não sabido, fica, por meio do presente edital, Citado para os termos e atos da ação proposta ficando, advertindo-o de que terá o prazo de 15 dias para pagar a quantia reclamada ou oferecer embargos. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 05 de julho de 2018. (07 e 08)

Citação Prazo 20 dias. Proc. 1007693-87.2015.8.26.0100. A Drª. Carolina de Figueiredo Dorhiac Nogueira, Juíza de Direito da 38ª VC do Foro da Capital SP/ Faz Saber a Reuben Sebarg RG Nº 5.247.477, CPF Nº 903.219.288-49, que Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda, ajuizou-lhe ação de Cobrança no valor de R\$ 14.330,25, referente à taxa de conservação do lote 02, da Quadra BQ, do Empreendimento Terras de Sta Cristina VII, atualmente denominado Riviera de Sta Cristina XIII. Estando o réu em lugar ignorado, foi deferida a sua Citação por edital, para que em 15 dias, a fluir após os 20 dias supra, conteste a ação sob pena de serem tidos como verdadeiros os fatos alegados na inicial. Ficando advertido de que será nomeado curador especial em caso de revelia. Será o edital afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. São Paulo, 31 de Outubro de 2017. (07 e 08)

Edital de Citação - Prazo de 30 dias. Processo: 0000994-13.2008.8.26.0660 - Nº de Controle 2008/000772. O MM. Juiz de Direito da Vara Única, do Foro de Viradouro, Estado de São Paulo, Dr. Douglas Borges da Silva, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Ademir Adalberto de Melo Me, CNPJ. 06.121.432/0001-37, Jardim Santa Catarina, Jardim Santa Catarina, CEP 14745-000, Terra Roxa - SP, que lhe foi proposta ação de Monitoria requerida por CGMP - Centro de Gestão de Meios de Pagamento S.A., referentes às faturas relacionadas na planilha abaixo (docs. 2). Fatura: 5750037, Emissão: 5/9/2005, Vencido: 12/9/2005, Valor: R\$ 1.218,63, Fatura: 5513007, Emissão: 2/8/2005, Vencido: 10/8/2005, Valor: R\$ 1.711,79, Total: R\$ 3.030,42. Assim sendo, conclui-se não ter restado outra solução à autora senão valer-se desta via monitoria para recuperar seu crédito que, com os encargos contratualmente previstos e demonstrados na planilha anexa (documento 3), ora totaliza a considerável quantia de R\$. 5.559,66 (cinco mil, quinhentos e cinquenta e nove reais e sessenta e seis centavos). Considerando que a requerida, encontra-se em lugar ignorado, fica a mesma, por meio do presente edital Citada para os termos e atos da ação proposta ficando Advertida de que terá o prazo de 15 dias para pagar a quantia reclamada ou oferecer embargos. Não sendo contestada a ação, a ré será considerada revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta Cidade de Viradouro, aos 11 de julho de 2018. (07 e 08)

Edital de Intimação Prazo de 20 dias. Processo Nº 0024245-76.2017.8.26.0100. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 18ª VC, do Foro Central Cível, Estado de SP. Dr(a). Cláudia Maria Pereira Ravacci, na forma da Lei, etc. Faz Saber a AIRY ZANETTI, RG 1285616, CPF 036.967.158-91, que por este Juízo, tramita de uma ação de Cumprimento de Sentença, movida por Momentum Empreendimentos Imobiliários Ltda, encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, nos termos do artigo 513, §2º, IV do CPC, foi determinada a sua Intimação por Edital, para que, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, pague a quantia de R\$ 29.512,33, devidamente atualizada, sob pena de multa de 10% sobre o valor do débito e honorários advocatícios de 10% (artigo 523 e parágrafos, do Código de Processo Civil). Fica ciente, ainda, que nos termos do artigo 525 do Código de Processo Civil, transcorrido o período acima indicado sem o pagamento voluntário, inicia-se o prazo de 15 (quinze) dias úteis para que o executado, independentemente de penhora ou nova intimação, apresente, nos próprios autos, sua impugnação. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Nada Mais. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 14 de setembro de 2017. (07 e 08)

Edital de Citação Prazo 20 dias Proc. 0100457-17.2012.8.26.0100. A Drª. Vanessa Ribeiro Mateus, Juíza de Direito da 8ª VC do Foro da Capital, Faz saber ao Correu JOSÉ LEONARDO DOS SANTOS, CPF Nº 036.756.236-70 que VULCABRÁS/AZALÉIA - RS CALÇADOS E ARTIGOS ESPORTIVOS S.A ajuizaram ação Ordinária em Geral c/c Pedido de Reparação de Danos Materiais e Morais, pois a requerida esta reproduzindo suas marcas Vulcabras e variações, para assinalar produtos falsificados. Objetivam indenização por danos materiais e morais pelos prejuízos. E, estando em termos, foi deferida a citação dos requeridos por edital, para que Contestem a presente ação no prazo supra, sob pena de serem aceitos como verdadeiros os fatos na inicial. Será este edital afixado e publicado na forma da lei. São Paulo, 20 de Junho de 2018. (07 e 08)

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL DE PESSOAS NATURAIS
15º Subdistrito - Bom Retiro
Antonio Edgar Carvalho Patah - Oficial Interino

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **DANIEL XAVIER BORDINI DO AMARAL**, nascido nesta Capital, Cambuí - SP, no dia 22/06/1993, estado civil solteiro, profissional designer digital, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Roberto Jesus Bordini do Amaral e de Deise Lucia Bordini do Amaral. A pretendente: **LAIS SIQUEIRA COSTA PAPI**, nascida em Poços de Calda - MG, no dia 20/02/1992, estado civil solteira, profissão publicitária, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Rildo Costa Patah e de Lucimara Siqueira Costa Patah.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

Diário, dinâmico e objetivo...
para você que não tem tempo a perder

Especializado em Publicidade Legal (Atas, balanços, editais e outros).

Empresas Negócios

Acesse...
www.netjen.com.br

Além disso, a NetJen oferece a opção de administração de redes sociais para empresas, com foco em aumentar o engajamento e a interação com o público-alvo. Também oferece serviços de consultoria em marketing digital, ajudando as empresas a definir estratégias eficazes para alcançar seus objetivos de negócio.