

9 motivos pelos quais os idosos devem fazer Pilates

Você já deve ter ouvido falar que o Pilates é benéfico para idosos. Mas, você sabe o porquê? Após os 65 anos de idade, devido ao processo do envelhecimento e alguns fatores como sobrepeso, sedentarismo e doenças crônicas, é comum surgirem dificuldades de mobilidade, flacidez muscular, perda de massa muscular, perda de densidade óssea, perda do equilíbrio e da coordenação

“T

odos esses fatores colaboram para o aumento do risco de lesões e prejudicam a autonomia dos idosos. Como consequência, há uma queda importante da qualidade de vida. Por isso, a prática de atividades físicas é recomendada como forma de melhorar a mobilidade dos idosos, assim como para minimizar os efeitos da idade na musculatura e na estrutura óssea”, explica a fisioterapeuta e especialista em Pilates, Walkiria Brunetti.

Com a ajuda da fisioterapeuta, elencamos 9 razões pelas quais os idosos podem e devem fazer Pilates para ajudar a combater os efeitos do envelhecimento na saúde musculoesquelética.



idoso cair e de se machucar. Estudo realizado pelo George Institute for International Health, na Austrália, apontou que a prática de Pilates por idosos reduz o risco de quedas em até 17%.

- 1. Baixo impacto:** O Pilates é uma atividade de baixo impacto e isso é importante para os idosos, para não piorar ou para não desencadear desgaste nas articulações. Também é ideal para os sedentários, pois as aulas e movimentos podem ser personalizados de acordo com o condicionamento de cada um. Então, é possível começar devagar e aumentar a intensidade de acordo com a característica de cada um.
- 2. Combate a osteoporose:** 1 em cada 3 mulheres e 1 em cada 5 homens irá desenvolver a osteoporose, perda da massa óssea que pode levar a fraturas e à incapacidade. O Pilates promove a remodelagem óssea por meio de exercícios de tensão e tração. Além disso, ao fortalecer os músculos, protege os ossos de possíveis fraturas.
- 3. Trata a incontinência urinária:** Entre os benefícios mais surpreendentes do Pilates está o tratamento de incontinência urinária. Segundo um estudo publicado pela revista médica BMC Women's Health, a prática de exercícios de Pilates modificados colabora para fortalecer a musculatura pélvica e diminuir os efeitos da incontinência urinária em mulheres. Lembrando que estes benefícios dependem de adequações, conforme mostrou o estudo.
- 4. Reduz o risco de quedas:** No processo do envelhecimento há perda importante do equilíbrio e da coordenação, e isso aumenta o risco de quedas. O Pilates melhora tanto o equilíbrio quanto a coordenação. Portanto, reduz o risco do



5. Melhora a flexibilidade: A flexibilidade é algo que se perde ao longo do tempo. Aos 40 anos já pode ser mais difícil calçar um sapato com fivela, por exemplo. Aos 65, isso pode ser impossível. O Pilates melhora a flexibilidade, pois aumenta a amplitude dos movimentos. Com isso, traz mais independência para o idoso.

6. Melhora a postura: Os idosos costumam desenvolver a cifose (corcunda), pois acabam se curvando mais para a frente. Isso pode acontecer devido a um vício de postura ou quando a osteoporose atinge a coluna. O Pilates melhora muito a postura e traz consciência corporal.

7. Melhora dores na coluna: Ao trabalhar a postura e realizar o fortalecimento muscular do CORE (músculos que sustentam e estabilizam a coluna), o Pilates ajuda a combater as dores nas costas, típicas da terceira idade.

8. Pode ser usado na reabilitação: O Pilates também pode ser usado para reabilitação de acidentes, lesões ou ainda de condições como um acidente vascular cerebral (AVC). Normalmente, é recomendado após a fisioterapia como fator preventivo e para melhorar a qualidade de vida. Um estudo mostrou que o Pilates na reabilitação ajuda a combater a dor e a incapacidade.

9. Combate a depressão e a solidão: É muito comum o idoso desenvolver depressão relacionada ao isolamento social, uma vez que nessa fase da vida os filhos costumam sair de casa, há aposentadoria e, em muitos casos, viuvez. Assim, as aulas de Pilates também podem ajudar a combater a depressão por meio do aumento do convívio social. Além disso, a atividade física promove o bem-estar devido à liberação de neurotransmissores como a serotonina durante a prática.

“A mobilidade é o que nos dá independência e é um fator de extrema importância para a autoestima e para a saúde mental dos idosos. É importante prevenir os efeitos da idade e tratar aqueles que aparecem para que a qualidade de vida se mantenha alta”, finaliza Walkiria.

Fonte: (agenciahealth.com.br).

Quatro cidades do EUA na lista de preferência dos brasileiros

Quatro cidades dos Estados Unidos estão no topo da lista de preferências dos brasileiros para viagens internacionais. No primeiro trimestre deste ano, Orlando, Miami, Nova Iorque e Los Angeles foram os destinos mais procurados por turistas e executivos no Brasil.

É o que aponta uma pesquisa da agência virtual ViajaNet, que apurou o volume de vendas de passagens aéreas internacionais entre janeiro e março de 2018. Segundo o levantamento, a capital portuguesa Lisboa aparece na quinta posição dos destinos estrangeiros mais procurado pelos brasileiros. Paris, por exemplo, só surge na sexta posição da preferência, seguida por Toronto e Roma. Compõem a lista dos TOP 10 destinos internacionais as cidades de Madri e Cancun.

De acordo com o head of marketing do ViajaNet, Gustavo Mariotto, as vendas de passagens aéreas internacionais cresceram 27% entre janeiro e março no Brasil, quando comparadas com o mesmo exercício anterior. “Trata-se de um bom momento para planejar viagens internacionais, já que há uma grande oferta de pacotes e promoções para o exterior, o que tem deixado os preços bastante atrativos para os brasileiros”, comenta Mariotto (www.viajanet.com.br).

Proteste orienta consumidor na hora de realizar troca de produtos

A troca de produtos é uma ação comum entre os consumidores, principalmente quando se trata de um presente que não agrada o presenteado, não serviu ou mesmo por questões técnicas em caso de problemas. Até então, algumas lojas permitiam essa troca em endereços diferentes de onde o item foi adquirido inicialmente. Porém, uma nova postura que vem sendo adotada pelos estabelecimentos autoriza a operação apenas na unidade em que o produto foi comprado.

De acordo com os comerciantes, as novas normas foram aplicadas devido ao recolhimento do ICMS que obedece a diferentes alíquotas conforme o estado onde foi feita a venda efetiva. A Proteste, associação de consumidores, orienta que, apesar da troca ser obrigatória apenas em casos de defeito, é necessário que a loja deixe claro as condições escolhidas, se o estabelecimento informar que a troca será possível em outra unidade ou por outros motivos, esta oferta vincula o fornecedor conforme o artigo 30 do CDC. Por isso é fundamental que o consumidor sempre pergunte sobre a política de troca antes de adquirir o produto.

Para estas situações, a PROTESTE separou algumas dicas que podem orientar o consumidor na hora da compra. Confira:

- Produto com defeito: As regras são diferentes quando o produto chega danificado para o cliente. De acordo com o parágrafo



1º do artigo 18 do CDC, o consumidor pode solicitar a substituição das partes viciadas e a empresa tem até 30 dias para resolver o problema. Caso o prazo não seja respeitado, o consumidor tem o direito de escolher entre três opções: substituição do produto por outro da mesma espécie, a restituição da quantia paga, ou o abatimento proporcional do preço.

- Produtos essenciais e duráveis: Apesar do defeito no produto, caso ele seja considerado essencial, o consumidor está amparado pelo §3º do artigo 18 do CDC, que garante a substituição do item, sem ter a necessidade de esperar o prazo de 30 dias para a assistência técnica. Se encaixam nesse modelo: medicamentos, máquina de lavar, geladeira, fogão, televisão e aparelho de celular. É importante o consumidor ficar atento aos prazos

que tem para reclamar, os chamados produtos duráveis, que são aqueles que deveriam ter vida útil razoavelmente longa, tais como os aparelhos eletrônicos, o prazo é de 90 dias, e os não duráveis, como alimentos, por exemplo, o prazo é de 30 dias.

- Direito de arrependimento: No caso de arrependimento, é garantido ao consumidor sete dias, a partir da data da compra ou entrega do produto, para avaliar se o produto recebido atende às expectativas. Esse direito só é garantido quando a compra é feita fora do estabelecimento comercial. O motivo do arrependimento, no entanto, não precisa ser justificado. Nesse prazo, o consumidor pode desistir da compra e receber seu dinheiro de volta, sem que tenha que arcar com o pagamento de qualquer frete ou taxa (Fonte: Proteste).

Certificações de qualidade ajudam a reduzir o risco trabalhista

Alexandre Pierro (*)

O número de acidentes de trabalho no Brasil preocupa por sua alta incidência e pelo passivo trabalhista que gera para as empresas

De acordo com o Ministério do Trabalho, o Brasil registra em média 700 mil casos por ano. Entre os anos de 2012 e 2016, foram 3,5 milhões de acidentes, sendo 13,3 mil mortes. O país é o quarto país no ranking mundial de acidentes de trabalho, ficando atrás apenas da China, Índia e Indonésia. Infelizmente, o número absoluto de acidentes não revela a totalidade do problema.

Segundo o Ministério do Trabalho, uma média anual de 20% dos casos não possui CAT - Comunicado de Acidente de Trabalho, um documento oficial usado para comunicar o acidente ou doença de trabalho ao INSS. Sem esse documento, empresa e trabalhador são extremamente prejudicados. Para a empresa, incide a responsabilidade pelo acidente, gerando um passivo trabalhista, multa da Previdência por não comunicar o acidente, autuação do Ministério do Trabalho, entre outros problemas judiciais.

Já o trabalhador, pode ter o benefício do INSS negado e problemas para se aposentar por invalidez, por exemplo. O principal fator que leva uma empresa a não registrar o acidente de trabalho por meio do CAT é, em algum nível, estar fora das conformidades da Lei. Pode ser considerado um acidente de trabalho qualquer dano ou lesão que o colaborador sofra no exercício de sua função. Geralmente, os acidentes acontecem por descuido, falta de equipamentos de segurança, negligência da empresa, exaustão do funcionário ou até mesmo ausência de uma política de segurança.

Os acidentes de trabalho estão entre as maiores causas de ações trabalhistas. Combater esse problema exige engajamento e uma genuína preocupação da empresa para com a saúde ocupacional de seus funcionários. Investimentos que tragam luz sobre os problemas e criem procedimentos, são essenciais para reduzir os riscos, combater as causas e principalmente aumentar a segurança dos trabalhadores. Nesse sentido, as certificações surgem como uma solução, principalmente em se tratando da ISO 45.001.

A norma é uma certificação internacional voltada para saúde e segurança ocupacional. Ela surge como uma solução acessível para indústrias, empresas de serviço e comércios, independente do porte, uma vez que atua sobre todas as

principais causas que acarretam em passivo trabalhista - exceto ações por danos morais. A ISO 45.001 age principalmente em três pilares: prevenção de acidentes, conformidade legal e melhoria contínua na relação entre funcionário e empresa.

Ao contrário do que parece, a implementação é bastante simples. A empresa passa por uma fase de diagnóstico, que pode ser feito tanto por uma equipe interna de gestão quanto por uma consultoria terceirizada. Ali serão identificados os ajustes necessários bem como um cronograma para implementação dos requisitos da norma. O cronograma varia caso a caso e leva em consideração os recursos financeiros e as adequações que precisam ser feitas com mais urgência.

De modo geral, a implantação de todos os itens demora entre seis e dez meses. Após esse período, a empresa passa pelo processo de acreditação junto a uma certificadora. As regras apontadas pela norma visam minimizar os riscos à saúde do trabalhador. A ordem de importância leva em consideração, em primeiro lugar, eliminar do processo operacional todos os fatores que causam risco ao trabalhador.

Caso a eliminação de algum processo seja impossível, a segunda medida é alterar o procedimento por outro que não ofereça risco. Na sequência, está o controle de engenharia, que visa desenvolver novas ferramentas para mitigar o impacto do fator de risco em questão. Uma quarta etapa seria ajustar o processo por completo por meio de um controle administrativo. Se nenhuma dessas medidas puder ser adotada, a empresa tem por obrigação oferecer um equipamento de proteção.

Por fim, ela também precisa adotar um procedimento que inclua um plano de ação em caso de acidente, visando minimizar possíveis consequências. Investir em certificações de qualidade é a melhor maneira de garantir a padronização de processos dentro da empresa, conquistando assim inúmeros benefícios. No caso específico da ISO 45.001, as vantagens são incontáveis.

Além de adequar a empresa dentro dos requisitos legais, diminuir as perdas com processos trabalhistas e oferecer melhores condições de trabalho para os colaboradores, a norma também reduz significativamente o número de acidentes e doenças causadas no trabalho, as jornadas excessivas, horas extra fora da lei e descanso aquém do necessário.

Ganham os empresários e os colaboradores.

(*) - É engenheiro mecânico, bacharel em física aplicada pela USP e fundador da PALAS, consultoria em gestão da qualidade.

Pequenos negócios serão beneficiados pelo Cadastro Positivo

Aprovado pela Câmara na última quarta-feira (9), por 273 a 150 votos, o projeto do Cadastro Positivo deve facilitar o acesso a crédito para empresários com bom histórico de pagamentos. Os parlamentares aprovaram o texto-base e ainda vão analisar os destaques dos partidos para modificar a proposta, que prevê a consolidação de uma lista pública com dados sobre bons pagadores.

De acordo com estimativa das entidades que compõem a Frente do Cadastro Positivo, a iniciativa pode injetar, a médio prazo, até R\$ 1,1 trilhão na economia, promover um aumento de R\$ 790 bilhões (12% do PIB) na geração de negócios e incluir 22 milhões de pessoas no mercado de crédito, mesmo quem não tem comprovação de renda.

O Cadastro Positivo deve empoderar o cidadão que deseja tomar crédito, seja ele um consumidor ou empreendedor. Por meio do projeto, o histórico positivo do cidadão passa a ser mais relevante que o negativo para a decisão de crédito. Portanto, pessoas que possuem uma trajetória positiva, mas que enfrentam uma situação de inadimplência, serão avaliadas também pelas contas pagas em dia. No seguro de automóvel, por

exemplo, antes de calcular as taxas, é preciso primeiro saber o risco, se você guarda o carro na garagem, se mora numa região com muito roubo, se o condutor tem mais idade. Todas essas informações contribuem para fazer uma taxa de acordo com o risco. Por que com os bancos não funciona assim? Porque não existe o Cadastro Positivo, porque não existe o histórico do bom pagador.

Por meio da pontuação de crédito, a inadimplência poderá ser reduzida em até 45%. Esse instrumento pode aumentar o PIB anual em 0,54% ao ano. Sendo que, consumidores nas piores faixas de escore e que, em sua grande maioria, possuem menor renda, serão as maiores beneficiadas pelo Cadastro.

A lei atende aos requisitos do Código de Defesa do Consumidor, pois o cancelamento de cadastro pode ser feito a qualquer momento - dando ao consumidor o controle sobre as suas informações. No sistema atual, os dados do histórico de crédito ficam abertos a todos os interessados. Com a nova lei, esses dados entram automaticamente na pontuação de crédito e a abertura de dados é feita pelo tomador de crédito junto ao proponente (AI/Sebrae).