

# Vai começar a se exercitar? Evite esses erros

Correr, nadar ou levantar pesos. Não importa o tipo de atividade física: a ciência vem demonstrando que o exercício feito com regularidade previne uma série de problemas, como diabetes, osteoporose, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e até depressão

**M**as o tiro pode sair pela culatra quando, no afã de se tornar uma ex-sedentária, a pessoa começa a frequentar a academia ou o parque sem metas claras e, ainda pior, exagera na prática da modalidade escolhida para tentar alcançar resultados rápidos.

Esses e outros erros podem levar a um objeto bem diferente do inicialmente almejado: uma lesão, por exemplo. Veja abaixo como evitá-los:

**1. Tenha um objetivo** - Emagrecer? Ficar com a musculatura mais torneada? Ganhar mais fôlego? É importante ter um objetivo quando se inicia a prática de uma atividade física. "Se isso não for traçado, é provável que a pessoa tenha insucesso", diz Luiz Acácia Branco, educador físico do Hospital Israelita Albert Einstein. É quase certo também que logo abandone o treino. Isso porque a falta de adesão ao exercício em geral ocorre porque não se tem uma meta.

**2. Metas alcançáveis** - Se por um lado começar a mexer o corpo sem ter uma meta pode levar tudo a perder, mirar num objetivo irreal também não é uma boa. Querer perder 5 kg em uma semana, por exemplo. "A pessoa não consegue alcançar esse objetivo e se frustra", explica Luiz Acácio. Para perder peso de um jeito saudável, além da atividade física orientada, é preciso mudar os hábitos ali-



Divulgação. Um homem e uma mulher exercitando-se em uma academia.

mentares sob supervisão de um nutricionista.

**3. Visite seu médico** - Começar a se exercitar sem saber a quantas anda seu estado de saúde pode colocar sua vida em risco. Isso vale até para os aplicativos que já vêm com treinos prontos. As vezes, a gente nem suspeita que tem hipertensão, uma doença silenciosa, ou mesmo diabetes. "O melhor profissional para encaminhar alguém para a prática de exercício é o médico", diz Luiz Acácio. "O educador físico vai prescrever a atividade."

**4. Passo a passo** - Os princípios do treinamento preconizam que, ao se iniciar a prática de uma atividade física, que deve-se começar, por assim dizer, pegando leve, com séries mais fáceis para, com a evolução do aluno, passar progressivamente a incluir exercícios mais difíceis. Ou seja, é um

erro grave, por exemplo, dar o start na musculação levantando muito peso. O resultado não vai chegar rápido. O que pode rolar mesmo são lesões. "Começar a correr 10 km de uma hora para outra contribui para a ocorrência de uma lesão muscular ou ortopédica", exemplifica Noel Oizerovici Foni, também do Einstein. Sem falar no risco de problemas cardíacos.

**5. Devagar e sempre** - Quem está acima do peso também deve começar devagar devido à sobrecarga nas articulações. A caminhada, nesses casos, é uma ótima opção para ganhar condicionamento cardiovascular e iniciar o processo de emagrecimento.

**6. Aquecer é preciso** - "Antes de qualquer exercício, é preciso aquecer o corpo, aumentar a frequência cardíaca para preparar o corpo", diz Luiz Acácio. Isso faz com que as fibras musculares fiquem mais

flexíveis, prevenindo lesões. Cinco minutos de caminhada moderada na esteira estão de bom tamanho.

**7. Equilíbrio muscular** - Nosso corpo é formado por grupos musculares. Existem os músculos chamados de agonistas e os antagonistas. Eles têm de trabalhar em equilíbrio. Em outras palavras, se for malhar o bíceps, um músculo agonista, tem de levantar peso também para o tríceps, um músculo antagonista. "Se um deles fica mais forte do que o outro, a pessoa perde a capacidade de sustentação do braço", explica o educador físico. Fica o conselho: nada de trabalhar só um grupo muscular, como, infelizmente, muita gente faz.

**8. Respeite os intervalos entre as séries** - É durante essa pausa que são liberados hormônios como GH, que é responsável pelo crescimento dos tecidos do organismo. "Sem o intervalo a hipertrofia não vai acontecer", explica o ortopedista Noel Oizerovici Foni.

**9. Faça atividades complementares** - Você corre? Alterne os treinos na esteira ou na rua com sessões de musculação. Trata-se de uma forma de fortalecer os músculos, sobretudo os mais usados na modalidade - nesse caso, os membros inferiores. Isso ajuda a prevenir lesões que podem advir da corrida. O combo vale para outras atividades também.

Fonte: Al/Hospital Israelita Albert Einstein.

## Está sobrando aço no mundo: e agora?

Renata Fragoso Maria Sobrinho (\*)

O ano de 2019 começou com desafios ainda maiores para os exportadores brasileiros de aço

Isso porque, a exemplo do que fez o presidente Donald Trump, a União Europeia aprovou, no último dia 16, a imposição de barreiras à importação deste produto. A proposta precisa ser aprovada pela Comissão Europeia, mas parte dos países europeus já concordou para que entre em vigor a partir de fevereiro. Entretanto, para entendermos esse novo capítulo da guerra comercial, precisamos retornar à decisão tomada por Donald Trump, em março do ano passado.

Na ocasião, ele anunciou a criação de novas taxas para a importação de aço e alumínio ao país, cobrando uma sobretaxa de 25% para o aço importado e de 10% para o alumínio. Apenas o aço importado do Canadá e do México não seriam sobretaxados; já com relação aos demais países, as importações seriam verificadas individualmente. Trump justificou a medida como forma de segurança nacional, uma vez que alegou a existência de práticas desleais de comércio que estariam devastando a indústria americana de aço e alumínio.

Ainda, é importante lembrar que a sobretaxa, considerada por outros países como protecionista, foi uma de suas promessas de campanha eleitoral. Com a diminuição do volume importado pelos Estados Unidos, os países exportadores de aço tiveram que procurar outros mercados para escoar a produção e, dentre estes mercados, encontra-se o europeu. O aumento das exportações para a União Europeia fez com que os países deste bloco aprovassem a imposição de barreiras contra a importação do aço, sob a justificativa de "blindar os produtores de aço da Europa" e de "preservar os fluxos de comércio tradicionais".

Assim, todas as importações deste produto ficarão sujeitas a uma cota até julho de 2021 e o volume que ultrapassar o teto fixado será taxado em 25%. Pela proposta, 26 produtos seriam taxados, dentre os quais encontram-se chapas, lâminas e certos tubos, que são produtos exportados pelo

Brasil. No caso brasileiro, por exemplo, os importadores europeus que desejarem importar laminados e/ou folhas metálicas do Brasil, terão uma cota inicial de 168 mil toneladas e de 50 mil toneladas, respectivamente; o volume importado excedente será sobretaxado em 25%.

Mas quais os impactos que essa medida imposta pela União Europeia poderá causar no Brasil? Em 2018, cerca de 18% das exportações de aço do Brasil foram destinadas à Europa, o que representa a exportação de 2,1 milhões de toneladas, cerca de USD 1,4 bilhão. Com as cotas e a sobretaxa, o impacto imediato seria a redução do volume comercializado com os países europeus.

Diante disso, o Brasil deverá buscar outros mercados para a comercialização de sua produção para que a indústria nacional, que teve sua capacidade instalada reduzida para 70%, não sofra mais retração. Caso contrário, a consequência, em médio prazo, seria o aumento da vulnerabilidade, a perda da competitividade da indústria e o agravamento da crise econômica interna.

Entretanto, a onda protecionista, muito em decorrência dos desdobramentos das medidas adotadas pelo presidente dos Estados Unidos, contribuiu para a restrição dos mercados disponíveis para a livre comercialização. Dessa forma, os países exportadores de aço concentrarão seus esforços produtivo para mercados que não possuem restrições, aumentando a concorrência. Há quem defenda que a América Latina seja o principal destino para a absorção do excedente da produção mundial do aço.

Independentemente do destino, está sobrando aço no mundo. E quanto maior a quantidade de produto ofertado, mais o mercado força os preços para baixo, desvalorizando, assim, o produto. Enquanto a medida não entra em vigor, o Brasil pretende recorrer a mecanismos multilaterais, como a OMC, e negocia com a União Europeia uma possível flexibilização aos produtos brasileiros.

A pesar dos esforços, o futuro ainda é incerto.

(\*) - É doutora em Administração e professora dos cursos de Administração, Comércio Exterior e Engenharia da Produção da Universidade Positivo.

## Acordo nas áreas de economia e turismo

O Brasil e os Emirados Árabes assinaram na sexta-feira (15) acordo de cooperação e facilitação de investimentos que tem por objetivo estimular, simplificar e apoiar investimentos bilaterais. A ideia é abrir novas oportunidades de integração entre os dois países por meio de ambiente favorável aos negócios aos investidores.

O chanceler Ernesto Araújo e o ministro dos Negócios Estrangeiros e Cooperação Internacional dos Emirados Árabes, xeique Abdullah bin Zayed Al Nahyan, também assinaram no Palácio Itamaraty tratados sobre assistência jurídica mútua em matéria penal e sobre extradição, cujo intuito é promover cooperação entre os dois países para fortalecer a repressão ao crime por

meio de ações conjuntas voltadas para a extradição de criminosos que fugiram para o exterior.

Segundo Araújo, o Brasil pretende atrair mais investimentos do país, "sobretudo com o potencial dos fundos de investimento dos Emirados Árabes". "Discutimos temas bilaterais na área de comércio e investimentos e, com grande destaque, temas regionais. Ouvimos sua percepção sobre a situação do Oriente Médio, com seus vizinhos, o Iêmen, por exemplo, e sobre o terrorismo naquela região. O Brasil está pronto para apoiar os esforços em favor da paz e da estabilidade na região".

O xeique Abdullah também destacou o comércio promissor e a disposição do país de aumentar as oportunidades

de negócios. De acordo com o governo brasileiro, o intercâmbio comercial bilateral atingiu, no ano passado, US\$ 2,6 bilhões. Estima-se que os investimentos dos Emirados Árabes no Brasil superem US\$ 5 bilhões.

O chanceler dos Emirados Árabes assinou memorando de entendimento para cooperação em turismo com o ministro do Turismo, Marcelo Álvaro Antônio. O acordo prevê ações para facilitar os procedimentos alfandegários para intensificar o fluxo de viagens e a atração de investimentos entre os dois países. O xeique Abdullah está em visita oficial ao Brasil. Ele ainda se reunirá com o presidente Jair Bolsonaro no Palácio do Planalto nesta tarde (ABr).

### SBIC ADMINISTRAÇÃO DE BENS S.A.

CNPJ/MF: 04.757.453/0001-18  
Relatório da Administração

Senhores Acionistas: Em cumprimento às obrigações legais e estatutárias, submetemos à apreciação de V.Sas. as Demonstrações Financeiras dos exercícios findos em 31 de dezembro de 2018 e 2017.

São Paulo, 01 de março de 2019. A Diretoria

Balancos Patrimoniais em 2018 e 2017 (em reais)				Demonstrações dos Fluxos de Caixa em 2018 e 2017 (em reais)	
Ativo	2018	2017	Passivo Circulante	2018	2017
<b>Circulante</b>			<b>Circulante</b>		
Caixa e equivalentes de caixa	211.682,18	177.984,52	Fornecedores	957,00	940,00
Adiantamento a fornecedores	14.241,00	2.400,00	Obrigações tributárias	39.087,06	34.989,56
	225.923,18	180.384,52	Obrigações sociais	9.712,42	7.321,50
				49.756,48	43.251,06
<b>Não Circulante</b>			<b>Patrimônio Líquido</b>		
Imobilizado	4.000.000,00	4.000.000,00	Capital social	4.001.000,00	4.001.000,00
	4.000.000,00	4.000.000,00	Reserva de lucros	-175.166,70	-136.133,46
				4.176.166,70	4.137.133,46
<b>Total do Ativo</b>	<b>4.225.923,18</b>	<b>4.180.384,52</b>	<b>Total do Passivo</b>	<b>4.225.923,18</b>	<b>4.180.384,52</b>
Demonstrações dos Resultados em 2018 e 2017 (em reais)					
	2018	2017		2018	2017
<b>Receita operacional bruta</b>	1.495.931,78	1.337.739,18	Resultado financeiro	(916,81)	(706,10)
<b>Deduções</b>			Lucro operacional	1.390.057,26	1.233.963,99
Impostos sobre as vendas	(54.601,56)	(48.827,49)	Lucro antes do imposto de renda e contribuição social	1.390.057,26	1.233.963,99
<b>Receita operacional líquida</b>	1.441.330,22	1.288.911,69	IRPJ e CSLL corrente	(138.757,40)	(121.546,03)
<b>Lucro bruto</b>	1.441.330,22	1.288.911,69	Lucro líquido do exercício	1.251.299,86	1.112.417,96
<b>Despesas operacionais</b>			Quantidade de ações	4.001.000	4.001.000
Administrativas e gerais	(50.199,20)	(53.003,66)	Lucro por ação - R\$	0,31	0,28
Tributárias	(156,95)	(1.237,94)			
Demonstrações das Mutações do Patrimônio Líquido em 2018 e 2017 (em Reais)					
	Reserva de Lucros				
	Capital Social	Reserva Legal	Reserva de Lucros	Lucros Acumulados	Total
Saldo em 01 de janeiro de 2017	4.001.000,00	-	80.896,94	-	4.081.896,94
Lucro líquido do exercício	-	-	-	1.112.417,96	1.112.417,96
Distribuição de lucros	-	-	-	(1.057.183,44)	(1.057.183,44)
Constituição da reserva de lucro	-	-	55.234,52	(55.234,52)	-
<b>Saldo em 31 de dezembro de 2017</b>	<b>4.001.000,00</b>	-	<b>136.133,46</b>	-	<b>4.137.133,46</b>
Lucro líquido do exercício	-	-	-	1.251.299,86	1.251.299,86
Distribuição de lucros	-	-	-	(1.212.266,62)	(1.212.266,62)
Constituição da reserva de lucro	-	-	39.033,24	(39.033,24)	-
Constituição da reserva legal	-	175.166,70	(175.166,70)	-	-
<b>Saldo em 31 de dezembro de 2018</b>	<b>4.001.000,00</b>	<b>175.166,70</b>	-	-	<b>4.176.166,70</b>

### ITAPEVA DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO S.A.

CNPJ/MF 05.619.906/0001-02  
Relatório da Administração

Em cumprimento às obrigações legais e estatutárias, submetemos à apreciação de V.Sas. as Demonstrações Financeiras dos exercícios findos em 31 de dezembro de 2018 e 2017. São Paulo, 01 de março de 2019. A Diretoria.

Balancos Patrimoniais em 2018 e 2017 (em reais)				Demonstrações dos Fluxos de Caixa para os exercícios findos em 31 de dezembro de 2018 e 2017 (em reais)	
Ativo	2018	2017	Passivo Circulante	2018	2017
<b>Circulante</b>			<b>Circulante</b>		
Caixa e equivalentes de caixa	787.192,73	749.719,05	Fornecedores	1.908,00	1.874,00
Adiantamento a fornecedor	23.441,55	10.655,25	Obrigações tributárias	218.563,97	201.436,90
Partes relacionadas	220.980,42	220.980,42	Obrigações sociais	7.384,08	3.916,66
	1.031.614,70	981.354,72		227.856,05	207.227,56
<b>Não Circulante</b>			<b>Patrimônio Líquido</b>		
Imobilizado	10.293.059,70	10.293.059,70	Capital social	8.810.491,87	8.810.491,87
	10.293.059,70	10.293.059,70	Reserva de lucros	2.286.326,48	2.256.694,99
<b>Total do Ativo</b>	<b>11.324.674,40</b>	<b>11.274.414,42</b>	<b>Total do Passivo</b>	<b>11.096.818,35</b>	<b>11.067.186,86</b>
Demonstrações de Resultados para os exercícios findos em 31 de dezembro de 2018 e 2017 (em reais)					
	2018	2017		2018	2017
<b>Receita operacional bruta</b>	6.938.489,34	6.934.607,13	Lucro operacional	6.609.879,61	6.618.466,28
Impostos sobre as vendas	(253.254,85)	(253.113,15)	Lucro antes do imposto de renda e contribuição social	6.609.879,61	6.618.466,28
<b>Receita operacional líquida</b>	6.685.234,49	6.681.493,98	Imposto de renda e contribuição social	(731.086,95)	(730.954,70)
<b>Lucro bruto</b>	6.685.234,49	6.681.493,98	Lucro líquido do exercício	5.878.792,66	5.887.511,58
Administrativas e gerais	(71.185,60)	(61.674,86)	Quantidade de ações	881.049,187	881.049,187
Tributárias	(561,93)	(390,94)	Lucro por ação - R\$	0,01	0,01
Resultado financeiro	(3.607,35)	(961,90)			
Demonstrações das Mutações do Patrimônio Líquido em 31 de dezembro de 2018 e 2017 (em reais)					
	Reserva de Lucros				
	Capital Social	Reserva Legal	Reserva de Lucros	Lucros Acumulados	Total
Saldo em 1º de janeiro de 2017	8.810.491,87	1.762.098,37	503.097,23	-	11.075.687,47
Lucro líquido do exercício	-	-	-	5.887.511,58	5.887.511,58
Distribuição de dividendos	-	-	-	(5.896.012,19)	(5.896.012,19)
Absorção da reserva de lucros	-	-	(8.500,61)	8.500,61	-
<b>Saldo em 31 de dezembro de 2017</b>	<b>8.810.491,87</b>	<b>1.762.098,37</b>	<b>494.596,62</b>	-	<b>11.067.186,86</b>
Lucro líquido do exercício	-	-	-	5.878.792,66	5.878.792,66
Distribuição de dividendos	-	-	-	(5.849.161,17)	(5.849.161,17)
Constituição da reserva de lucros	-	-	29.631,49	(29.631,49)	-
<b>Saldo em 31 de dezembro de 2018</b>	<b>8.810.491,87</b>	<b>1.762.098,37</b>	<b>524.228,11</b>	-	<b>11.096.818,35</b>

As Demonstrações Financeiras completas estão à disposição na sede da Companhia.

**AGENDA DO EMPRESÁRIO®**

www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APRO. CENOFISCO

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE MARÇO DE 2019

**DEMISSÃO DURANTE ESTABILIDADE**  
O período de estabilidade pode ser convertido em indenização em eventual demissão da empresa, como proceder? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**PODE SER PARCELADA A CONTRIBUIÇÃO PREVIDENCIÁRIA DESCONTADA DE FUNCIONÁRIOS DE EMPRESAS OPTANTES PELO SIMPLES NACIONAL?**  
Como regra geral é proibido tendo em vista os Artigos 2º e 3º combinado com o Artigo 11 da CLT, todavia, como se trata de empresa optante do Regime Simplificado, existe possibilidade por meio da Portaria Conjunta PGFN/RFB 15/2009 o que se aconselha consulta ao Posto Fiscal da RFB que jurisdiciona a região da sede da empresa.

**PAGAR O RESTANTE DO PERÍODO DO AVISO PRÉVIO**  
Funcionário pediu demissão e estava cumprindo o aviso, entretanto a empresa deseja efetuar o desligamento de imediato, terá que indenizar os dias restantes, como proceder? Saiba mais acessando a íntegra do conteúdo no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**SERVIÇOS PRESTADOS PELO MEI**  
Empresa contratou MEI para prestação de serviços. Quais os tipos de encargos tributários existirão na emissão da nota fiscal? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

**EMPRESA DEVE DESCONTAR INSS SOBRE O CARTÃO DO VR DOS FUNCIONÁRIOS?**  
O Vale Refeição (VR) com pagamento em dinheiro, o que é proibido, ou em cartão magnético, sem que a empresa tenha cadastro no Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), referido pagamento está sujeito às incidências em folha de pagamento (INSS e FGTS), aliás, é o que estabelece o § 2º do Artigo 2º da CLT com a redação dada pela Reforma Trabalhista que veio pela Lei 13.467/2017.

**50 Anos ORCOSE**  
Contabilidade

Fundador: José SERAFIM Abrantes  
11 3531-3233 - www.orcose.com.br  
Rua Clodimiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP

(Usina Acucareira Paredão S.A. - CNPJ/MF nº 61.340.238/0001-50 - NIRE 353.0002083-9 - Convocação - Assembleia Geral Ordinária a ser realizada em 15.04.19 - Ficam convocados os senhores acionistas da Usina Acucareira Paredão S.A. a se reunirem em assembleia geral ordinária, no dia 15 de abril de 2019, às 09:00hs, na sede social na Avenida Paulista, 352, 12º andar, sala 123, nesta Capital, para discutir e deliberar sobre a seguinte ordem do dia: 1 - Relatório da administração, balanço e contas do exercício social findo em 31.12.18; 2 - Fixação dos honorários da Diretoria; 3 - Outros assuntos de interesse social. Achar-se-á a disposição dos acionistas na sede social, no endereço supra, os documentos a que se refere o artigo 133 da Lei nº 6.404/76 - São Paulo (SP), 14 de março de 2019. (g) Guilherme Azevedo Soares Giorgi, Diretor Presidente.

Santa Cruz Participações S/A.  
CNPJ nº 60.890.746/0001-40 - NIRE 35.300.054.512  
Aviso aos Acionistas  
Encontram-se a disposição dos Senhores Acionistas, na sede Social a Avenida Brigadoiro Faria Lima, 1355 - 5º andar - Sala 501 - Jardim Paulistano - São Paulo (SP), os documentos a que se refere o Artigo 133 da Lei 6404 de 15/12/76, relativos ao exercício social encerrado em 31 de dezembro de 2018. São Paulo, 11 de março de 2019. Rodolfo de Almeida Prado - Diretor Superintendente.