



Cuidados com a saúde vascular pós-Carnaval



DANÇAR E DESFILAR EM AMBIENTES FECHADOS, SEM A CORRETA HIDRATAÇÃO, FAVORECE O DESENVOLVIMENTO DA TROMBOSE VENOSA PROFUNDA



Divulgação

Para aqueles que aproveitaram o feriado e o Carnaval, é hora de recuperar-se da folia e cuidar da saúde vascular. Permanecer muito tempo em pé acompanhando o desfile das escolas de samba predispõe a dor nas pernas, inchaço e pode sobrecarregar as veias.

Dançar e desfilarem em ambientes fechados, sem a correta hidratação, favorece o desenvolvimento da trombose venosa profunda. Além disso, aqueles que fizeram a opção de viajar ao invés de acompanhar o Carnaval, devem estar vigilantes para as orientações vasculares durante as viagens prolongadas de carro, ônibus ou avião.

Algumas orientações são importantes e necessárias para que você esteja em sintonia com a sua saúde vascular.

Hidratação - Durante o Carnaval, as pessoas eliminam líquidos continuamente e podem desidratar-se. A desidratação é inimiga do nosso sistema circulatório. Além de trombose venosa profunda, a desidratação

favorece a hipotensão, o desmaio e a confusão mental. Água mineral, água de coco e sucos naturais de fruta são recomendados para prevenir a desidratação.

Exercícios - Alongamentos são fundamentais para o fortalecimento muscular e para a prevenção de dores nas costas, nas pernas e nos pés. Sessões de fisioterapia são recomendadas para recuperação física pós-Carnaval.

Movimentos bruscos - Traumas isolados e indesejáveis podem lesar a parede das veias e predispor a formação de coágulos de sangue que vão obstruir o fluxo de sangue pelas nossas veias, caracterizando o quadro clínico da trombose venosa profunda.

Dor na perna - Geralmente é o primeiro e único sintoma relacionado a trombose venosa profunda. Na presença de dor nas pernas, procure o médico especialista. O diagnóstico precoce da trombose venosa profunda é crucial na prevenção da embolia pulmonar.

Viagens longas - Viagens prolongadas de carro, ônibus

e avião não estimulam o sistema circulatório e favorecem a trombose venosa profunda. Se possível, faça mais paradas durante a viagem e exercite suas pernas e seus pés com alongamentos repetitivos. No caso de histórico pessoal e familiar de doença venosa, procure o auxílio do cirurgião vascular. Pode ser necessário, profilaxia medicamentosa durante as viagens.

Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).



ARTIGO

Contencioso estratégico: o jurídico como uma unidade de negócios da sua empresa

Juliana GONÇALES*

O que é contencioso? Contencioso é a alternativa litigiosa para tentar solucionar conflitos de interesse envolvendo questões jurídicas (cíveis, tributárias, ambientais, penais, administrativas, dentre outras).

Pode ser (i) judicial, quando instaurado perante o Poder Judiciário, (ii) arbitral, quando instaurado perante uma Câmara Arbitral, ou ainda (iii) administrativo, quando o trâmite se dá no âmbito da administração pública.

No Brasil, a alternativa contenciosa é, via de regra, a escolhida para tentar solucionar os conflitos existentes. Ocorre que as questões litigiosas podem ser desgastantes para a imagem de uma empresa, demorar para alcançar uma decisão final ou ainda onerar sobremaneira as atividades comerciais desenvolvidas pelo cliente.

Com efeito, a questão que se pretende colocar em discussão é: como qualificar este contencioso como uma unidade

de negócios da sua empresa, que o auxiliará na eficácia dos recursos, redução de custos e que poderá inclusive facilitar novos investimentos? Essa é uma questão extremamente pertinente e é um desafio atual tanto para a empresa e quanto para os advogados.

Como creditar ao contencioso uma oportunidade de negócios?

Para grande maioria dos advogados, estagiários e demais membros do mundo jurídico, não é tão simples a análise desta questão. Em regra, as Faculdades de Direito focam no ensino de doutrinas e teses estritamente jurídicas, considerando o Direito quase que exclusivamente como meio de pacificação social.

Não que isso esteja errado, muito pelo contrário, o conhecimento técnico das leis, doutrina e jurisprudência é, e sempre será, de salutar importância. Contudo, uma vez obtido com maestria o conhecimento acadêmico, o advogado deve dar um passo além e aprimorar a

sua tecnicidade com uma visão 360° das atividades comerciais desenvolvidas pelo cliente, compreendendo efetivamente quais são as dores que impactam o dia a dia dos empresários.

Essa visão para o advogado é imprescindível e mudará o paradigma de como o setor jurídico é visto dentro da empresa. Hoje há várias técnicas e recursos que auxiliam nessa nova forma de enxergar os processos judiciais e administrativos.

Sem a menor intenção de esgotar o tema, destacamos abaixo algumas das técnicas para a implementação de um contencioso estratégico:

1- O advogado deve querer entregar mais resultados: ao lado da impecabilidade de suas petições, o advogado deve estar estruturado com mecanismos que auxiliem na busca consistente pela desburocratização e simplificação das empresas, no diálogo com outros setores, na revisão de contratos e na orientação para evitar os litígios;

2- Uso de tecnologias: o desenvolvimento de inovações

para melhorar o trabalho humano é crescente. Essas tecnologias não devem ser vistas como uma ameaça, mas sim como ferramentas que auxiliará o advogado a focar a sua energia no que realmente traz resultados para a empresa. O uso de inteligência artificial, lawtechs e legaltechs deve ser uma realidade para o jurídico das empresas e dos escritórios para incrementar a qualidade e eficiência do seu trabalho;

3- Equipe engajada e com conhecimento do negócio e suas principais dificuldades: o jurídico não pode ficar isolado com a única preocupação de cumprir prazos, fazer petições, audiências e protocolos. Ao lado das rotinas inerentes de todo departamento jurídico, deve estar a participação ativa na vida empresarial, até mesmo para que o advogado aprenda a analisar os resultados obtidos;

4- Estudo das principais questões jurídicas da empresa: as teses que vale a pena manter a discussão judicial ou administrativa devem ser sele-

cionadas e segregadas das que não valem. Uma política que busca a negociação extrajudicial e a composição entre as partes também deve ser bem vista pelos departamentos jurídicos.

5- Não esperar citações para agir: manter uma rotina de pesquisa constante sobre a distribuição de novas ações é imprescindível. Isso vai dar uma margem maior de negociação e oportunizará a redução do número de demandas ativas contra a empresa.

6- Análise de riscos: Aqui está um dos maiores desafios, pois a insegurança jurídica é uma realidade no Direito brasileiro. Contudo, a vida do empresário é justamente a gestão de riscos. Como conciliar o risco intrínseco da atividade empresarial com a segurança jurídica? Pois é, trata-se de um grande desafio, porém, são exatamente nessas situações desafiadoras que as inovações e novas oportunidades de negócios aparecem.

Por que devo mudar a gestão do contencioso da minha empresa?

O contencioso estratégico é uma ótima oportunidade de aumentar a eficiência dos recursos da empresa, evitar custos desnecessários com litígios sem chance de êxito, compreender (parametrizar) a origem das demandas a fim de evitá-las ou, no mínimo, diminuí-las. Ressaltamos que absolutamente toda empresa tem a oportunidade de se valer do contencioso estratégico, seja através de um jurídico interno capacitado ou escritório externo que possua experiência no segmento.

A boa notícia é que cada vez mais o cenário jurídico está se familiarizando com a visão estratégica do contencioso, até mesmo porque essa visão permite ao advogado analisar quais são os riscos efetivamente envolvidos e propor as melhores e mais criativas estratégias ao cliente, independentemente da complexidade envolvida.

* **Sócia do Silveira Advogados e especialista em direito tributário.**

DHOJE

Fundado em 16 de fevereiro de 2004
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda
Redação, Administração, Publicidade e Oficina
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500
São José do Rio Preto - São Paulo
Fone: (17) 33532447

Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz
Diretora-Geral: Edicleia Batista

Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:
Recepção: (17) 3353.2447
Redação: (17) 3011.6360

E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br
Circulação: circulacao@dhoje.com.br
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web
www.dhojeinterior.com.br