ESHOJE®

Fundado em 19 de julho de 2000
por Carlos Roberto Coutinho

Vitória, 10 de novembro de 2026)) Ano XXV)) Nº 1422
Edição Gratuita Diário)) www.eshoje.com.br

/eshoje @eshoje eshoje eshoje

ARQUIVO PESSOAL



ARTIGO

Ser sócio de uma empresa exige mais do que emprestar o nome)) 2

HUGO BONIOLO



CULTURA

Matias Brotas celebra 20 anos e leva arte a espaços de Vitória)) 4

Cérebro em movimento, memória mais protegida

Especialistas explicam como a atividade física individualizada ajuda a preservar a memória e reduz o risco de declínio cognitivo ao longo da vida)) 3

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



JÚLIA ALEXIM

Ser sócio da empresa não é só emprestar o nome

"É só uma formalidade." A frase pode parecer tranquilizadora quando acompanha um convite para integrar uma sociedade empresarial. Muitas vezes, a proposta vem de alguém próximo, com a promessa de que não será necessário administrar o negócio, acompanhar as contas ou tomar decisões. Mas aceitar que o próprio nome figure no contrato social exige compreender as responsabilidades assumidas. A confiança pessoal não substitui esse cuidado.

Ninguém pode ser responsabilizado criminalmente apenas por ser sócio de uma empresa. A responsabilidade penal é pessoal e exige a demonstração de uma conduta vinculada ao crime, com dolo ou, quando a lei prevê, culpa. A presença no contrato social, por si só, não autoriza presumir participação em uma irregularidade. O Superior Tribunal de Justiça tem rejeitado acusações que não estabelecem uma relação concreta entre a atuação do sócio e os fatos investigados.

Essa garantia, contudo, não impede que alguém seja chamado a prestar esclarecimentos sobre atividades empresariais que desconhecia. Na prática, o quadro societário costuma ser um dos pontos de partida das investigações. Também é necessário distinguir a responsabilidade criminal das possíveis consequências cíveis, tributárias e trabalhistas.

O problema se torna ainda mais grave quando a pessoa sequer concordou em integrar a empresa. Assinaturas falsificadas e documentos utilizados sem autorização podem resultar em uma inclusão fraudulenta. Muitas vítimas descobrem a situação ao receber uma cobrança, uma citação judicial ou uma intimação policial. Até esse momento, não imaginavam que seu nome estivesse associado àquele negócio.

Diante de uma suspeita de fraude, a reação deve ser rápida. Registrar ocorrência policial, reunir documentos e comunicar o problema à Junta Comercial são providências relevantes. Conforme o caso, pode ser necessária uma ação judicial para declarar a nulidade da inclusão, com pedido de urgência para suspender os efeitos do registro e contestar cobranças indevidas. A medida adequada depende de como a fraude ocorreu e das consequências já produzidas.

A prevenção começa antes da assinatura. É indispensável ler e compreender o contrato social, identificar quem administra a empresa, conhecer os poderes atribuídos a cada sócio e verificar as regras de saída. Pesquisar a situação fiscal, os processos judiciais, os protestos e o histórico da empresa e dos demais integrantes também ajuda a tomar uma decisão consciente.

O mesmo vale para pedidos de assinatura de documentos em branco, compartilhamento de senhas, entrega de certificados digitais ou concessão de procurações amplas sem finalidade compreendida.

Consultar registros oficiais também pode ajudar a identificar situações desconhecidas. Já o Registrato, do Banco Central, permite verificar contas e relacionamentos com instituições financeiras. Essa consulta é complementar: não substitui a verificação dos registros societários de uma empresa.

Antes de aceitar uma sociedade, é preciso saber o que se está assinando e com quem se está construindo aquele vínculo. O nome colocado em um contrato representa uma pessoa, sua trajetória e seu patrimônio. Tratá-lo como uma simples formalidade pode ter consequências que vão muito além do papel.



ESHOJE
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

A opinião dos colunistas não reflete o posicionamento do veículo.

TIRAGEM: Publicação digital e impressa
CIRCULAÇÃO: Grande Vitória e digital
PERIODICIDADE: Diários

Rua Carlos Lindenberg, 40.
Ed San Gennaro, sala 201. Jardim Camburi. Vitória ES. Cep 29092-110
Tel. 27 2180-0678
www.eshoje.com.br
redacao@eshoje.com.br

DIRETOR GERAL
Carlos Roberto Coutinho
carlos@eshoje.com.br

DIRETORA ADMINISTRATIVA
Bianca Coutinho
bianca@eshoje.com.br

DIRETORA DE REDAÇÃO
Danieleh Coutinho - MTB/ES 2694-JP
danihcoutinho@eshoje.com.br

PROJETO GRÁFICO
Renon Pena de Sá
www.ellaform.com.br

FOTOGRAFIAS
Arquivo
redacao@eshoje.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Jeferson Louis - MTB/ES 3605/ES

REDAÇÃO
Carolina Boueri
Eduardo Alencar
Esthefany Mesquita
Giulia Reis
Karla Silveira
Mariana Cicilioti
Pedro Rocha
PH Caetano

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS:
/eshoje
@eshoje
eshoje
eshoje

Exercício físico pode virar melhoria para o cérebro

Atividades físicas ajudam a preservar a memória e reduzir o risco de declínio cognitivo da idade

CAROLINA BOUERI
jornalismo@eshoje.com.br

A recomendação para sair do sedentarismo pode ganhar contornos mais precisos nos consultórios. Em vez de ouvir apenas que precisa se movimentar, o paciente pode receber orientações sobre modalidade, intensidade, frequência e duração dos exercícios, conforme sua saúde. A proposta de incorporar a atividade física de forma estruturada aos cuidados com o cérebro foi discutida em artigo repercutido pela Agência Brasil neste mês.

A ideia não é substituir medicamentos por caminhadas ou musculação, mas reconhecer o movimento como parte da prevenção e do tratamento. Para o neurologista Jasson Neto, da Bluzz Saúde, o exercício aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, melhora a oferta de oxigênio e nutrientes e estimula substâncias importantes para os neurônios. Entre elas está o BDNF, proteína ligada à sobrevivência das células nervosas e à formação de novas conexões.

"Não estamos falando apenas de melhorar o condicionamento físico. Estamos falando de criar um ambiente biológico mais favorável ao funcionamento e à preservação do cérebro", afirma. Estudos populacionais, segundo ele, associam a prática regular a menor risco de declínio cognitivo e demência, inclusive Alzheimer. Parte desse benefício decorre do controle de fatores como hipertensão e diabetes. Isso, porém, não significa que o exercício, isoladamente, impeça a doença, que tem múltiplas causas.

> **"Mesmo pessoas sedentárias há décadas podem obter benefícios importantes"**
> **Jasson Neto,** neurologista

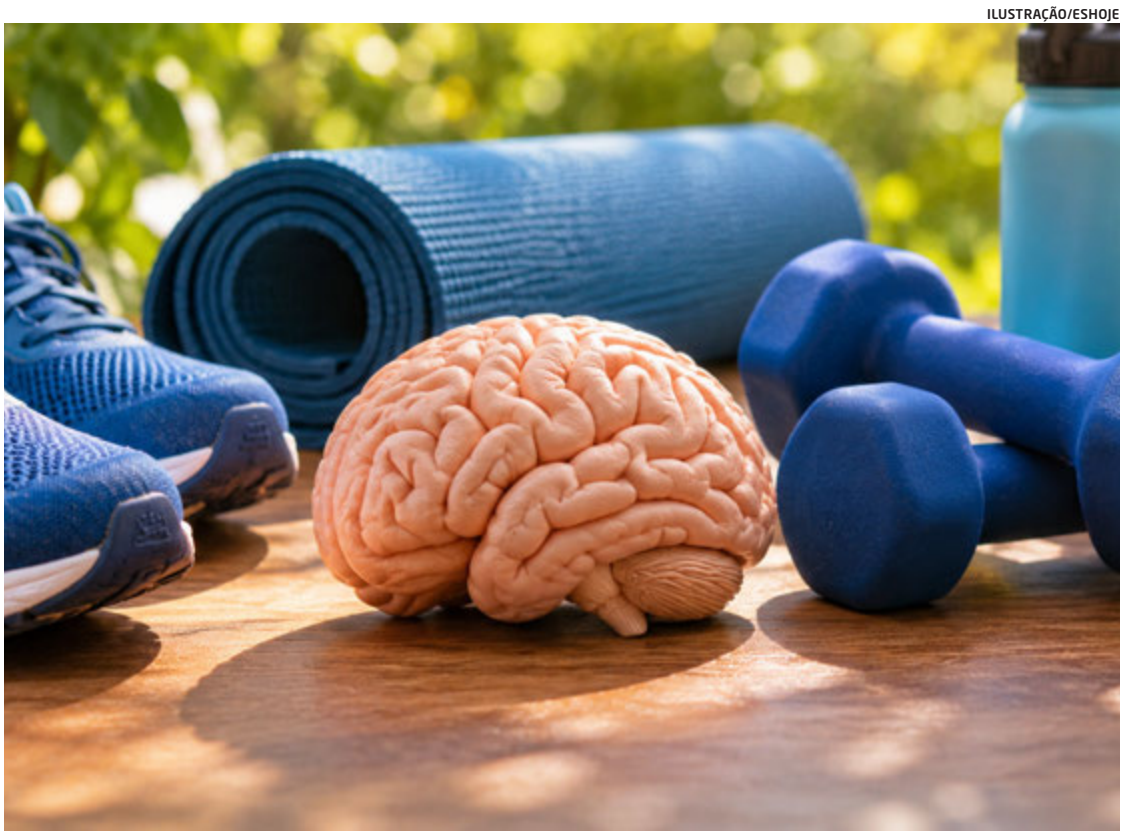
Os ganhos atravessam todas as idades. Na infância, a atividade física favorece atenção e aprendizagem; na vida adulta, ajuda a preservar a saúde vascular e metabólica. Para idosos, contribui para manter a autonomia e reduzir o risco de quedas. Mesmo quem já apresenta comprometimento cognitivo pode obter melhora na funcionalidade e na qualidade de vida, embora o exercício não reverta doenças neurodegenerativas.

"Mesmo pessoas que passaram décadas sedentárias podem obter benefícios importantes quando iniciam uma rotina de exercícios", destaca Jasson. Alguns efeitos sobre atenção e humor podem surgir após uma sessão. Mudanças mais duradouras exigem continuidade: há estudos que observam resultados em memória e funções executivas após cerca de oito a 12 semanas, com variações.

Na saúde mental, a atividade física também pode integrar o tratamento. A psiquiatra Giovana Bertolo Guariento, que atua em Medicina do Estilo de Vida, explica que exercícios influenciam sistemas de neurotransmissores relacionados ao humor e à motivação, ajudam a regular a resposta ao estresse e podem melhorar o sono. Caminhada, corrida, musculação e yoga estão entre as modalidades com benefícios observados para sintomas de depressão e ansiedade.

Em alguns casos de depressão leve, a combinação de atividade física e psicoterapia pode ser uma estratégia inicial, após avaliação. Já nos quadros moderados ou graves, a indicação de medicamentos precisa ser considerada individualmente. "Reconhecer os benefícios do exercício não significa dizer que ele substitui medicamentos ou psicoterapia", ressalta Giovana. A suspensão ou redução de remédios, quando cabível, deve ser decidida com o médico responsável.

ILUSTRAÇÃO/ESHOJE



A ideia não é substituir tratamentos e remédios pelos exercícios, e sim aidicioná-los à rotina

A especialista lembra que a própria depressão pode tornar difícil sair de casa ou cumprir uma rotina. Por isso, prefere metas pequenas e possíveis, como caminhar dez minutos três vezes por semana e reavaliar o progresso. "Às vezes, cinco ou dez minutos já são um ótimo começo. O importante é construir consistência, sem transformar a atividade física em mais uma cobrança, mas em uma ferramenta de cuidado e recuperação."

Mas como transformar a recomendação em uma prescrição? O educador físico e personal trainer Patrick Paraguassú propõe combinar exercícios aeróbicos, treino de força e desafios de coordenação, como aprender movimentos ou realizar circuitos com mudanças de direção. A escolha precisa considerar limitações físicas, fadiga, estresse, experiências anteriores e tempo disponível. Para idosos ou pessoas com mobilidade reduzida, há adaptações com cadeiras, elásticos e atividades aquáticas.

A academia não é obrigatória: caminhada, dança e exercícios em casa também contam. "O corpo e o cérebro não reconhecem o local ou o equipamento, reconhecem o estímulo", diz Patrick. Para os três especialistas, o caminho passa por orientação individual e diálogo entre profissionais de saúde.

Quanto exercício é necessário?

A Organização Mundial da Saúde recomenda a adultos de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, ou de 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, além de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias. Quem está sedentário não precisa começar por essa meta. Sessões curtas, de dez a 15 minutos, podem ajudar a criar o hábito, com aumento gradual conforme a condição física e a orientação profissional.

Somos diário.
Seja no impresso ou no digital

Aqui você realiza, no melhor preço de mercado, a sua publicação legal.

ESHOJE®

Matias Brotas celebra 20 anos de arte no ES

Galeria do ES marca duas décadas com mostra que ocupa o MAES, a Ufes e sua sede em Vitória

REDAÇÃO MULTIMÍDIA
jornalismo@eshoje.com.br

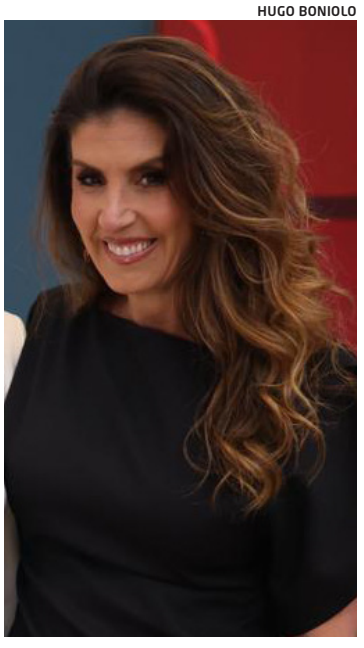
A Galeria Matias Brotas completa duas décadas de atuação no Espírito Santo com a exposição coletiva "20 Agora", sob curadoria do historiador e crítico de arte Paulo Sérgio Duarte. Fundada em Vitória em 2006 pelas empresárias Sandra Matias e Lara Brotas, a casa celebra a marca histórica com um projeto integrado que extrapola o espaço físico do espaço e ocupa equipamentos culturais emblemáticos da capital capixaba.

A mostra reúne produções de mais de 40 artistas de diferentes gerações e linguagens, promovendo o diálogo entre nomes da cena nacional e expoentes das artes visuais no Estado. A programação inclui ocupações no Museu de Arte do Espírito Santo (MAES), no Teatro Universitário, na Galeria de Arte Espaço Universitário (Gaeu) e na própria sede da Matias Brotas, em Santa Lúcia. Na entrevista a seguir, Lara Brotas analisa o amadurecimento do mercado de arte capixaba.

ES Hoje: Que balanço você faz destes 20 anos?

Lara Brotas: Quando abrimos a Matias Brotas, em 2006, havia um misto de inocência e ousadia. Inocência porque talvez não tivéssemos a dimensão de todos os desafios que encontraríamos pelo caminho; ousadia porque acreditávamos na potência da arte e decidimos apostar na construção de um espaço dedicado à arte contemporânea em um cenário ainda pouco desenvolvido no Espírito Santo. Vinte anos depois, olhar para essa trajetória é também reconhecer o amadurecimento de um circuito que cresceu junto conosco. Construímos relações consistentes com artistas, curadores, colecionadores e instituições, participamos de importantes feiras e ampliamos nossa presença no cenário nacional.

HUGO BONIOLO



> "Desejávamos construir uma reflexão sobre o que duas décadas de atuação representam"

E as marcas dessa trajetória?

Para além das conquistas e da expansão, o que mais me orgulha é a continuidade: acompanhar a trajetória de artistas ao longo dos anos, contribuir para a formação de públicos, incentivar o colecionismo e fortalecer a presença da arte na vida das pessoas. Sempre acreditamos na arte como vetor de transformação cultural, social e pessoal. E entendemos que uma galeria não se constrói sozinha: é resultado de uma rede de confiança, de encontros, de escolhas e de relações que se aprofundam com o tempo. Tenho a felicidade de dividir essa trajetória com Sandra, minha parceira desde o primeiro dia, e com tantos artistas que confiaram em nosso trabalho quando a galeria ainda era uma aposta. Talvez seja justamente isso que melhor traduza esses 20 anos: a capacidade de transformar aquela primeira aposta em um projeto consistente, vivo e em permanente construção.

Por que convidar Paulo Sérgio Duarte?

O convite a Paulo Sérgio Duarte tem um significado muito especial para nós, porque ele faz parte dessa história desde o início. Há 20 anos, quando a Matias Brotas ainda começava a construir seu espaço no circuito da arte contemporânea, Paulo Sérgio foi um dos críticos que nos incentivaram e contribuíram para apresentar nosso trabalho ao cenário nacional. Em 2007, foi responsável pela curadoria da exposição de Raphael Bianco e Paulo Vivacqua, um momento importante daquela trajetória inicial. Convidá-lo novamente, duas décadas depois, é, portanto, uma forma de reconhecer essa relação e estabelecer um diálogo entre o início e o presente.

Por que tomar o tempo como eixo da exposição?

DIVULGAÇÃO



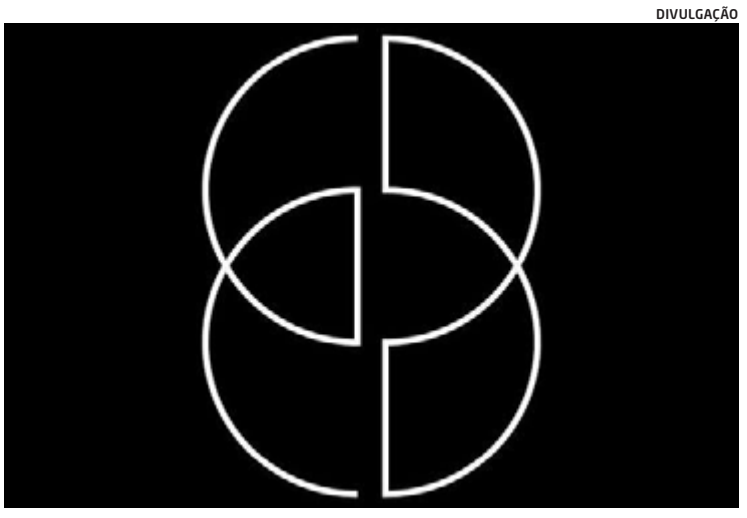
Paulo Sérgio Duarte foi convidado para participar da mostra pela participação na trajetória da galeria

Não desejávamos fazer uma retrospectiva cronológica, mas construir uma reflexão sobre o que duas décadas de atuação representam. O tempo aparece na exposição como experiência, memória e transformação: está nas trajetórias dos artistas, nos processos de criação e nas relações que construímos. O título "20 Agora" traduz, justamente, essa ideia de que a história acumulada não é algo encerrado, mas experiência que continua reverberando e se transformando no presente.

O que fez levarem a celebração para além da sede da galeria?

Acreditamos que o desenvolvimento de um ecossistema cultural forte depende da articulação entre diferentes agentes da sociedade. Artistas, galerias, colecionadores, empresários, universidades, museus e instituições públicas e privadas têm papéis complementares na construção de um ambiente cultural consistente e capaz de gerar desenvolvimento. Essa articulação entre o público e o privado é fundamental, não apenas para fortalecer a cultura, mas para impulsionar o desenvolvimento social e econômico do Espírito Santo. Ao longo desses 20 anos, a Matias Brotas vem trabalhando para ampliar esse diálogo, construir parcerias e aproximar a arte da sociedade por meio de projetos que ultrapassam os limites da galeria e ocupam diferentes espaços da cidade. Levar essa celebração ao MAES e à UFES é uma continuidade desse trabalho e também uma forma de reconhecer a importância das instituições públicas na formação, na preservação da memória e na circulação da produção artística.

DIVULGAÇÃO



Galeria Matias Brotas celebra 20 anos com mostra na Ufes e em casa

O que o público pode esperar do encontro entre o Quarteto Zuri e Ana Coutinho?

Uma experiência em que música e pintura acontecem simultaneamente, diante do público, criando um diálogo entre diferentes linguagens artísticas. O Quarteto Zuri transita entre a música de concerto e releituras da música brasileira, enquanto Ana Coutinho desenvolve uma pesquisa muito particular sobre as relações entre pintura, som e corpo em movimento. O gesto da artista responde ao ritmo, à intensidade e às nuances da música, e a pintura vai se construindo diante de nós, na própria passagem do tempo. Para nós, esse encontro também expressa uma dimensão muito importante do trabalho da Matias Brotas: a educação e a aproximação das pessoas com o universo sensível.