

COOP

REVISTA



SOL E MAR
Saúde da pele e cabelos pede atenção e proteção.

TONTURA E VERTIGEM
São sinais de vários males e requerem investigação.

APOIO ÀS ENTIDADES
Coop repassa R\$ 180 mil para 13 entidades sociais.

Sabor verão

Receitas refrescantes e práticas para você curtir as férias na praia ou no planalto

Ano XL - Nº 455/118 - Janeiro de 2022


BOA AÇÃO
Informe-se e ajude!
50% do valor de capa, descontados os impostos, será destinado a uma instituição assistencial de sua cidade.

R\$ 3,10

310004401680265

Ser Cooperado tem muitas vantagens e agora ficou ainda mais fácil!

Você se associa online e economiza tempo. É rápido e simples.



Retorno das Sobras



Preços Exclusivos



Facilidade no Pagamento



Programa de Relacionamento



Cooperada Bianca

R A I



CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

PRESIDENTE: Antonio José Monte
VICE-PRESIDENTE: Antonio Carlos Cattai
CONSELHEIROS VOGAIS: Antonio Reginaldo Sartori, Marcelo Vito Figueiroa Brumatti, Silvio Lucinda Fagundes e Valdomiro Sanches Bardini

DIRETORIA EXECUTIVA

DIRETOR EXECUTIVO PRESIDENTE: Marcio Francisco Blanco do Valle
DIRETOR EXECUTIVO NEGÓCIO DROGARIA: Luiz Gustavo Maldí Ramos
DIRETOR EXECUTIVO NEGÓCIO SUPERMERCADO: Eduardo Pereira dos Santos
DIRETOR EXECUTIVO ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS & CDO: Pedro Luiz Ferreira de Mattos

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS: Jose Antonio de Assis Simões, Gilmar Moreira e Osmar Brandão.
SUPLENTE: Andres Jesus Fernandez Perea, Edilson Donizete de Assis e Marina Pisaneschi

Unidades Coop

SUPERMERCADOS

SANTO ANDRÉ

Capuava - Av. das Nações, 1.600. Carijós - R. Carijós, 1.843. D. Pedro - Av. D. Pedro I, 722. Giovanni Pirelli - R. Giovanni Battista Pirelli, 2.050. Industrial - Av. Industrial, 2.001. Jardim Milena - R. Otávio Cândido, 150. Parque das Nações - R. Suíça, 1.094. Pereira Barreto - Av. Pereira Barreto, 1.286. Perimetral - R. Gertrudes de Lima, 658. Queirós - Av. Queirós dos Santos, 456. Utinga - Av. Utinga, 1.599. V. Luzita - Av. Cap. Mário Toledo de Camargo, 5.252.

SÃO BERNARDO

Café Filho - Av. Pres. Café Filho, 2.231. Humberto de Alencar - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 277. Rudge Ramos - Av. Dr. Rudge Ramos, 500. Vianas - R. dos Vianas, 1.631.

SÃO CAETANO

Joana Angélica - R. Joana Angélica, 711.

DIADEMA

Diadema - Av. 7 de Setembro, 200.

MAUÁ

Barão de Mauá - Av. Barão de Mauá, 1.389. Itapark - Av. Itapark, 2.261.

RIBEIRÃO PIRES

Ribeirão Centro - Av. Santo André, 735. Ribeirão Pires - Av. Humberto de Campos, 3.499.

INTERIOR

PIRACICABA

Vollet Sachs - Av. Prof. Alberto Vollet Sachs, 2.030.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Morumbi - Av. Dr. João Batista de Souza Soares, 2.185. Novo Horizonte - Av. Pres. Tancredo Neves, 3.400. Santana - Av. Rui Barbosa, 837.

SOROCABA

Árvore Grande - R. Padre Madureira, 255. Itavuvu - Av. Itavuvu, 3.799.

TATUÍ

Coronel Seabra - R. Cel. Lúcio Seabra, 772. Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.045.

DROGARIAS

SANTO ANDRÉ

Atlântica - Av. Atlântica, 317. Bandeiras - Av. D. Pedro II, 217. Carijós 2 - R. Carijós, 1340. D. Pedro II - Av. D. Pedro II, 1.861. Hortências - R. das Hortências, 103. Itambé - R. Itambé, 195 - Lj. 17. João Ramalho - Av. João Ramalho, 248. Lino Jardim - Av. Lino Jardim, 744. Martim Francisco - Av. Martim Francisco, 1278. Queirós Filho - Av. Queirós Filho, 702. Regente Feijó - R. Regente Feijó, 394. São Paulo - Av. São Paulo, 162. Senador Fláquer - R. Senador Fláquer, 227.

SÃO BERNARDO

Afonsina - R. Afonsina, 512. Castelo Branco - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Demarchi - Av. Maria Servidei Demarchi, 1.613. Djalma Dutra - R. Djalma Dutra, 235. Ernesta Pelosini - R. Ernesta Pelosini, 250. Getúlio Vargas - Av. Getúlio Vargas, 1.014. Marechal Deodoro - R. Marechal Deodoro, 2.785. Tiradentes - R. Tiradentes, 905.

SÃO CAETANO

Amazonas - R. Amazonas, 801 e 809. Inhaúma - R. Visconde de Inhaúma, 841. Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 738. Visconde - R. Visconde de Inhaúma, 180.

DIADEMA

Antônio Piranga - Av. Antônio Piranga, 2.085.

MAUÁ

Shopping - Av. Governador Mário Covas Júnior, 1 - Ljs. 201.

SÃO PAULO

Gastão Vidigal - Av. Dr. Gastão Vidigal, 2.345. Jabaquara - Av. Jabaquara, 2.979. James Holland - R. James Holland, 668, Lj. 101. Oratório - Av. do Oratório, 2.606. Washington Luís - Av. Washington Luís, 1.415.

GRANDE SÃO PAULO

BARUERI

Araguaia - Al. Araguaia, 2.751.

COTIA

Raposo Tavares - Rod. Raposo Tavares, 23.033.

GUARULHOS

Padre Celestino - R. Padre Celestino, 400.

INTERIOR

CATANDUVA

Comendador Antônio - Av. Comendador Antônio Stocco, 660.

FRANCA

Antonio Barboza - Av. Doutor Antonio Barboza Filho, 181, Lj. 101. ITU

Ermelindo Maffei - Av. Dr. Ermelindo Maffei, 945, Lj. 101.

JACAREÍ

Siqueira Campos - Av. Siqueira Campos, 1.265, Lj. A.

LIMEIRA

Cruanês - Avenida Cruanês Filho, 1.444.

MOGI GUAÇU

Trabalhadores - Av. dos Trabalhadores, 3.400.

PRESIDENTE PRUDENTE

Salim Maluf - Av. Salim Farah Maluf, 17, Lj. 101.

RIBEIRÃO PRETO

Presidente Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 1500, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

José Munia - Av. José Munia, 4.501, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Andrômeda - Av. Andrômeda, 227, Lj. 101.

Quinze de Novembro - Av. XV de Novembro, 160.

SOROCABA

Antonio Comitre - R. Antonio Carlos Comitre, 80.

Eugênio Salerno - Av. Dr. Eugênio Salerno, 25.

Paulo Almeida - Av. Paulo Emanuel de Almeida, 930.

POSTOS DE COMBUSTÍVEIS

SÃO BERNARDO

Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 165.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Santana - Trav. Constantino Pintos, 44.

TATUÍ

Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.011.

CENTRO ADMINISTRATIVO - R. Conselheiro Justino, 56 - Campestre - Santo André - SP - Tel. 4991-9500.

Oi, Coop!

portalcoop.com.br
0800 772 2667

COOP REVISTA P

EDIÇÃO E PRODUÇÃO:

Editora e Jornalista Responsável: Ivanilde Sitta (MTb: 16.616)

Editor de Arte: Rubens Justo (MTb: 10.726)

Revisão de texto: Juliana Machado

Impressão: Log&Print Gráfica

e Logística. ■ Distribuição interna.



A sua contribuição transforma a vida de pessoas. Obrigado por contribuir!

ATENDIMENTO AO LEITOR

Se tiver dúvidas ou deseja obter informações sobre os profissionais consultados pela revista, escreva para: Rua Conselheiro Justino, 56 - CEP 09070-580 - Santo André - SP.

E-mail: revistacoop@coopsp.coop.br

Metade do valor de venda de cada exemplar da Revista Coop (descontados os impostos) é doada à Federação das Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais do Estado de São Paulo (FEAPAES).

BOA AÇÃO!
Informe-se e ajude!



Aponte o celular para o código ao lado e se associe

Dúvidas?
É só mandar um Oi, Coop!
0800 772 2667
portalcoop.com.br



Índice

Revista Coop
Janeiro 2022

Foto: Fresh Imagens



Matéria de capa

22

Aposte no bolo salgado da chef cooperada. Divino!

26

Receitas práticas pra você curtir mais tempo na praia

Foto: Shutterstock



42

Bom dia começa na mesa do café da manhã.

Foto: Shutterstock



46

Não subestime a couve. Ela é rica em nutrientes.

Foto: Shutterstock



50

Água de garrafa não é tudo igual. Atenção ao rótulo

Foto: Shutterstock



54

Cerveja especial ou artesanal. Veja a diferença.

ATENÇÃO! Exemplares da Revista Coop são comercializados exclusivamente nas lojas e drogarias da rede. A Coop não opera com o sistema de venda por assinatura.

Foto: Shutterstock



58

Sol e mar agredem a pele e o cabelo. Cuide bem deles!

Foto: Shutterstock



62

Um perfume para cada estação do ano. Saiba qual tipo é a bola da vez.

Foto: Shutterstock



68

Tire suas dúvidas sobre o uso dos filtros solares.

Ilustração: Serralheiro



71

Remédios genéricos são tão eficazes quanto os "originais".

Foto: Shutterstock



76

Já marcou seu check-up de saúde? Não bocheie, hein?

Foto: Shutterstock



80

Atividade física no verão pede sombra e muita água fresca.

Carta ao leitor

Tempo de férias, praia, piscina e dias mais longos, o verão é a estação queridinha do brasileiro, povo sortudo por morar num país tropical que, dependendo da região, tem sol brilhando nas quatro estações. Já que muita gente tá com o pé na estrada rumo ao litoral, a primeira edição de 2022 traz um leque de receitas leves para refrescar o calor, além de práticas para que ninguém desperdice o sol para mergulhar no fogão. Mas, para que suas férias ocorram às mil maravilhas, saiba como proteger sua pele e cabelos dos raios solares e, principalmente, evitar o câncer de pele. Nem precisa dizer que aplicar filtro solar é indispensável, né? Embora seja tempo de descansar, não significa que o leitor esteja dispensado da prática diária de atividade física. Só que especialistas pedem que os exercícios sejam feitos sem grandes esforços, na sombra e com muita água fresca para hidratar o organismo. Como ninguém é de ferro, vale uma cervejinha também nos momentos de lazer. Basta virar as páginas para conferir detalhes sobre todos esses assuntos. Até a próxima!



IVANILDE SITTA, editora

- 8 - Por dentro da Coop ■ 45 - Seu corpo ■ 49 - Sua casa ■ 57 - Memória ■ 61 - Curiosidades
- 66 - Momento relax ■ 84 - Saúde ■ 45 - De bem com a vida ■ 88 - Geriatria ■ 91 - Pet
- 92 - Perfeição ■ 94 - Linguagem corporal ■ 96 - Nossa gente ■ 98 - Passatempo



Os benefícios de sempre, agora na palma da sua mão.



Baixe nosso App:
App Store | Google Play



Aponte o celular para baixar o aplicativo e aproveite.

A Coop se transformou e a nossa história continua fazendo parte da sua.

Conhecemos a história dos nossos Cooperados nos últimos meses. Cada um deles tem uma conexão com a Coop, fruto da nossa Convivência, Conveniência e Consciência. Confira como o nosso trabalho impacta positivamente na vida de cada um deles e o motivo de tanta confiança e fidelidade com a gente.



Confira as entrevistas dos nossos Cooperados através do QR Code ou nos canais digitais.



Boas práticas

Da chegada nas lojas à saída pelo checkout, os produtos perecíveis e manipulados têm atenção redobrada.

Ser referência em perecíveis é meta estabelecida no planejamento estratégico e trabalhada no dia a dia da operação, missão que vai muito além de oferecer um mix variado e diferenciado que surpreenda cooperados e clientes. A segurança alimentar – como não poderia deixar de ser – vem em primeiríssimo lugar e, para tanto, a partir de agora toda a gestão dos protocolos que garantam a integridade dos produtos perecíveis e processados nos pontos de venda está nas mãos da Coop, tarefa até então realizada por consultores contratados.

Além de maior eficiência operacional, a internalização dos trabalhos de auditoria e rastreamento dos produtos na retaguarda e no autosserviço vem garantir maior controle e qualidade das operações e, principalmente, de uma forma alinhada ao *Jeito de Ser e Fazer Coop*, segundo explica Débora Cosenza, coordenadora da área de Segurança Alimentar, que conta agora com o suporte de equipe mais encorpada de colaboradores, entre nutricionistas e veterinários, sem contar a munção tecnológica para o desenvolvimento da gestão.



A coordenadora Débora Cosenza (à esq.) e a equipe da área de Segurança Alimentar.

MELHORIA DE PROCESSOS

Mesmo com índices já positivos, a proposta da coordenadora é potencializar ainda mais o padrão de segurança alimentar, que numa escala oficial da Vigilância Sanitária vai até 100 pontos. “Nossa meta é superar o índice de conformidade de 92% atingido em 2021”, diz Cosenza, que dá uma ideia de todo o trabalho desenvolvido nas lojas para garantir a segurança alimentar aos clientes. Só no ano passado foram realizadas nada menos que 448 auditorias e outras 1.200 consultorias envolvendo visitas técnicas e treinamento das equipes.

Trata-se de um trabalho complexo, já que a equipe monitora periodicamente, por meio de aplicativo, um checklist com mais de 200 itens, analisando inclusive o controle da água e de pragas e a temperatura das câmaras de refrigeração. “Nossa responsabilidade é acompanhar todas as linhas da cadeia produtiva, que vai da produção interna nas lojas ao transporte e armazenamento de alimentos para manter a qualidade do produto acabado e suas características físico-químicas, microbiológicas, biológicas e sensoriais padronizadas”, acrescenta.

Fotos: Maurício Taboni



Tarefas para manter a integridade dos produtos vão da medição da temperatura dos alimentos ao controle de pragas.

Hortifrútiis

Desde 2016, a Coop também é parceira do RAMA, um programa de rastreamento e monitoramento no setor de frutas, legumes e verduras, criado pela Associação Brasileira de Supermercados, que permite identificar a origem e o

caminho percorrido pelo alimento até chegar às mãos do consumidor. Amostras são coletadas regularmente nas unidades para a análise de resíduos agrotóxicos em laboratórios credenciados pela Anvisa. Em caso de inconformidade, o produtor é acionado para revisar seus processos, garantindo assim o alimento seguro ao consumidor.

Quer mais agilidade e conveniência para pagar suas compras?

Faça um Pix na Coop.
É rápido, fácil e seguro. Aproveite!



De cara nova

Mais uma drogaria estampa a nova identidade visual. Agora, já são 30 vestidas de verde.

A bola da vez foi a Regente Feijó, em Santo André, rerepresentada oficialmente no dia 8 de dezembro, destacando o frescor da cor verde do negócio Drogaria na fachada e na comunicação interna. Para celebrar a virada da marca, cooperados e clientes foram recepcionados com serviços especiais, entre eles, avaliação capilar e testes de saúde realizados pela equipe da Sala NeoCare, da drogaria Bandeiras.

A farmacêutica Andreia Rinaldi Mariani disse que o passo a passo da transformação foi acompanhado de perto pelos clientes, já que as obras foram realizadas com a drogaria em operação. Vêm mais outras por aí de cara nova.



Gustavo Ramos, diretor executivo do negócio Drogaria, acompanhado de Daniel Ribeiro e Caetano Sampaio, prestigiou a rerepresentação da loja.



Cooperados e clientes foram surpreendidos com avaliações gratuitas.



Fotos: Guilherme Balconi

Rotina de cuidados

A sala de atendimento farmacêutico NeoCare ajuda você a monitorar sua saúde física e emocional.

O espaço, instalado na Drogaria Bandeiras, em Santo André, oferece neste mês avaliações gratuitas, preços diferenciados em alguns exames e vacinas com 10% de desconto. É o nosso *Jeito de Ser e de Fazer* garantindo conveniência e bem-estar aos cooperados e clientes. A sala de atendimento farmacêutico NeoCare é fruto de parceria da Coop com o Laboratório Neo Química e a Ponto Care.

Dividido em dois ambientes, o espaço atende às normas da Vigilância Sanitária e opera 24 horas por meio de agendamento. Conta com cinco farmacêuticos capacitados

que realizam aplicação de vacinas e uma série de serviços. Confira o calendário de ações de janeiro e agende seu horário pelo WhatsApp (11) 95306-3895.

JANEIRO DA SAÚDE

Entre os dias 3 e 9
Entre os dias 10 e 16
Entre os dias 17 e 23
Entre os dias 24 e 31

Serviços

Avaliação de estresse
Avaliação de depressão
Avaliação corporal simples
Avaliação de dependência química



Paloma: nenhum atendimento é igual ao outro. Cada paciente tem sua história.



Thiago: transparência na conversa reforça a confiança do paciente no tratamento.

Atendimento humanizado

É o que nossos farmacêuticos entregam junto com o medicamento ou serviço prescrito na receita médica.

Todo mundo gosta de ser bem atendido em qualquer segmento varejista, mas numa drogaria o cliente busca algo mais do que gentilezas convencionais e o remédio que foi buscar. Ele quer – e precisa nesse momento – se sentir ouvido, confortado e acolhido em suas dores e dúvidas. Nossa equipe de farmacêuticos, alinhada à cultura da empresa que prega o atendimento humanizado, sabe disso e faz acon-

tecer naturalmente ao interagir de forma empática com os cooperados e clientes para transmitir seus conhecimentos técnicos.

Não podia ser diferente, já que cada paciente é único e requer um olhar, escuta e atenção diferenciados para que suas necessidades sejam atendidas, segundo explica a farmacêutica Paloma Franck Martins, da drogaria João Ramalho. “Esse é o diferencial da Coop e, como

profissional, agradeço a chance de poder praticar esse modelo de atendimento com o qual compactuo completamente”.

ODIA É DELES

Paloma completa dois anos de Coop no dia 20 deste mês, quando é celebrado o Dia Nacional do Farmacêutico, profissional que pode escolher entre 120 áreas de atuação ao se formar. “Mas optei pelo seg-

mento de drogaria justamente para estar mais próxima do paciente”, admite. Thiago Furtado Melito, da Drogaria Oratório, seguiu a trilha de Paloma pelo mesmo motivo e se mostra realizado profissionalmente.

Com 10 anos de formação, ele comprovou que a humanização no atendimento repercute de forma positiva, inclusive, na adesão do paciente ao tratamento medicamentoso. “O cuidado e a atenção dispensados sem tempo controlado, o contato olho no olho e o emprego de uma linguagem clara levam o paciente a confiar no farmacêutico e a seguir suas recomendações ao pé da letra”, justifica.

Colocar o cliente em primeiro lugar, segundo Thiago, é também ofe-

recer todas as soluções em medicamentos para o problema de saúde apresentado para que ele possa optar pela mais aderente ao seu orçamento doméstico. São condutas assim que acabam formando um vín-

culo entre quem cuida e quem precisa de assistência. “Tanto que não é raro alguns deles ligarem pra gente simplesmente para contar sua melhora de saúde ou mesmo para conversar”, destaca.

Valorização profissional

O negócio Drogaria conta com pelo menos três farmacêuticos em cada uma das 79 unidades instaladas, oferecendo oportunidades de crescimento na carreira profissional e também cursos de capacitação. Já bancou e formou três turmas no curso de pós-graduação em Prescrição Farmacêutica e Farmácia Clínica pela Universidade Municipal de

São Caetano do Sul (USCS) e, no passado, lançou uma iniciativa inédita.

Já pensando num futuro breve de novos farmacêuticos, criou o programa *Aprender para Crescer* e concedeu a 36 balconistas e dermoconsultores de nossas drogarias bolsas de estudo no curso superior de Farmácia, com cobertura de 70% da mensalidade.

Missão cumprida

A 19ª edição do Programa de Apoio às Entidades foi concluída com sucesso ao beneficiar 13 projetos sociais.

O encerramento da jornada 2021 aconteceu no dia 9 de dezembro, quando a plataforma de Sustentabilidade *Coop Faz Bem* promoveu a entrega simbólica do cheque à Instituição Chácara das Flores, sediada em Mauá, uma das 13 entidades atendidas com a verba de R\$ 180 mil doada pelos cooperados no ano passado. Das beneficiadas, 9 são do Grande ABC e 4 do interior de São Paulo, todas instaladas nas 10 praças de atuação da Coop.

Fundada há 14 anos na periferia de Mauá, a Chácara das Flores mantém um serviço de convivência e fortalecimento de vínculos que acolhe hoje 250 crianças e adolescentes, de 4 a 21 anos, oferecendo aulas de dança, teatro, violão, judô e inglês no contraturno escolar. Também atende 160 famílias em vulnerabilidade social, uma missão que tem exigido esforços redobrados ao longo da pandemia devido ao desemprego e queda de renda do trabalhador.

COMIDA É PRIORIDADE

Por conta disso, a instituição decidiu empregar a verba repassada pela Coop no fornecimento de ces-



Camila Tobias (à esquerda) entrega o cheque à presidente, Ivanete. Ao seu lado, a fundadora, Alcione de Lima, e o coordenador, Leandro Feltran.

tas básicas às famílias atendidas. “Entendemos que é a causa mais urgente no momento, e somos muito gratos por poder contar com a ajuda dos cooperados nessa hora”, disse a presidente, Ivanete Maria da Silva Castro, acrescentando a importância da iniciativa da Coop às entidades, já que muitas delas, assim como a Chácara das Flores, não contam com subsídios do poder público e sobrevivem por meio de doações da sociedade e das empresas.

COOP
Faz BEM
pra comunidade

Faz bem à comunidade

Desenvolvido desde 2002, o programa de Apoio às Entidades Beneficentes já beneficiou ao longo desse período 270 instituições com doação de mais de R\$ 5 milhões. Compromisso social que é mantido e apoiado pelos cooperados, os verdadeiros responsáveis pela aprovação anual da verba durante a Assembleia Geral Ordinária. De acordo com a analista Camila Tobias, cabe à equipe da área de Responsabilidade Social da Coop fazer a gestão do dinheiro no atendimento dos projetos selecionados por meio de edital de convocação.

EXCEÇÃO À REGRA

Ela explica que a proposta do programa é amparar ações e iniciativas das instituições que visam à transformação e promoção social das parcelas da população em situação de vulnerabilidade social. A verba doada deve ser investida em obras de reformas e ampliações da sede ou em aquisições de equipamentos, mobiliários e materiais pedagógicos, ou seja, em melhorias que possam aprimorar a qualidade de vida dos assistidos.

Só que com a chegada da pandemia, que levou as entidades a suspender seus eventos de arrecadação de fundos, a Coop decidiu flexibilizar a regra para que as instituições possam liquidar o pagamento de aluguéis e contas de água e luz atrasados e até mesmo comprar alimentos e produtos de higiene.

Hora de Cooperar

Mais uma vez a Coop cumpriu seu compromisso social.

Se você quiser colaborar também, saiba que ao longo do processo de escolha das beneficiadas, a equipe de Responsabilidade Social se certificou da idoneidade de cada uma delas e também dos projetos trabalhados.

Programa de Benefício às Entidades em 2021

Entidades	Cidade
ABC Aprendiz Av. Dom Jorge Marco de Oliveira, 120, Vila Guimar. (11) 4438 7733	Santo André
Camp Piero Pollone Rua Paulino de Lima, 245, Jardim Ana Maria (11) 2842 2470	Santo André
Berçário Creche João XXIII Av. Carlos Gomes, 185, Vila Palmares. (11) 4991 7791	Santo André
Associação Beneficente Lar do Progredir Infinito Rua da Penha, 205, Pauliceia. (11) 4361 3558	São Bernardo
Lar Escola Pequeno Leão Rua Francisco Visanteiner, 610, Bairro Assunção. (11) 4356 5285	São Bernardo
APAE Rua Xingu, 175, Bairro Santa Maria (11) 4220 2102	São Caetano
Associação Brasileira de Ação Social Cristã Rua Oriente Monti, 201, Jardim do Parque. (11) 4822 2885	Diadema
Chácara das Flores Rua Ronaldo de Moura, S/N. (11) 4511 2711	Mauá
Associação de Prevenção, Atendimento e Inclusão da Pessoa com Deficiência (Apraespi) Rua José Alvarez, 84, Centro. (011) 2504-9050	Ribeirão Pires
Associação das Pessoas com Deficiência (Apodet) Rua Coronel Aureliano de Camargo, 704, Centro. (15) 3305 2461	Tatuí
Fundação Jaime Pereira (Funjape) Av. Dr. Paulo de Moraes, 312, Bairro Paulista. (19) 3927 4201	Piracicaba
Obra Social e Assistencial Frei Dionísio Praça Primeiro de Maio, 251, Parque Novo Horizonte. (12) 3907 1048	São José dos Campos
Pintura Solidária Rua Salvador Correia, 675, Jardim Vergueiro. (15) 3233 6518	Sorocaba

Mundo mais sustentável

Apoiada nessa bandeira, a plataforma de sustentabilidade *Coop Faz Bem* garantiu duas premiações.

Além de exercer sua função varejista de atender cooperados e clientes com produtos de qualidade e com segurança alimentar no autosserviço de suas lojas, a Coop tem ainda como princípio cooperativista a responsabilidade de promover o desenvolvimento das comunidades onde atua. Esse compromisso, materializado em diversas ações sociais e ambientais nas cidades onde está instalada, foi reconhecido mais uma vez ao longo de sua trajetória de 67 anos de mercado. Desta vez, pela Prefeitura de São Bernardo, com duas premiações.

Por meio de sua plataforma de Sustentabilidade *Coop Faz Bem*, a Coop foi uma das 21 empresas contempladas com o troféu Top SBC 2021 de Desenvolvimento Sustentável – Agenda 2030 da ONU, pelo engajamento às ações e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Mais de 100 instituições participaram do edital de chamamento público elaborado pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia, Trabalho e Turismo.

O secretário da pasta, Hiroyuki



Luciana Benteo e o secretário Minami: cooperar faz bem.

Minami, entregou o troféu a Luciana Benteo, coordenadora das ações de responsabilidade social, que representou a Coop na solenidade realizada no dia 22 de novembro na Câmara Municipal. “Esse reconhecimento é muito importante, já que nos estimula cada vez mais a engajar cooperados e clientes na contribuição para a transformação nas comunidades onde atuamos, gerando impacto positivo onde quer que a gente esteja”, disse.

Selo Solidariedade prestigiou 87 empresas



SELO SOLIDARIEDADE

No dia 30 de novembro, mais uma homenagem de São Bernardo às empresas que se destacaram no atendimento às famílias em vulnerabilidade social. Entre as 87 premiadas, a Coop marcou presença ao contribuir em 2021 com 16 toneladas de alimentos ao Fundo Social de Solidariedade do município. Metade desse volume integrou a campanha *Hora de Cooperar*, que contemplou todos os FSS das cidades onde a Coop está instalada. O restante foi doado pelos cooperados da cidade numa ação realizada pela Coop em suas lojas.

“É uma alegria promover esse evento para retribuir e agradecer toda a ajuda e apoio que recebemos da iniciativa privada ao longo deste ano”, discursou Márcia Morando, presidente do Fundo Social de Solidariedade de São Bernardo. O Selo Solidariedade foi criado em 2017 para homenagear, reconhecer e valorizar pessoas jurídicas que contribuíram para as ações do FSS.

Mais reconhecimento



Equipe da Coop marcou presença na noite de premiação.



Carolina Gomes e Felipe Zorzato: destaques da Coop.

Nossa gente também foi contemplada no 9º Prêmio ABC da Comunicação, que reconhece os profissionais e cases de sucesso que mais se destacaram no ano. Na solenidade de premiação realizada no dia 10 de dezembro, Carolina Gomes conquistou o troféu de Melhor Profis-

sional de Comunicação Interna, enquanto Felipe Zorzato foi reconhecido como Melhor Profissional da Academia de Marketing. Além disso, a Coop também foi contemplada por meio do case de Estratégia e Reposicionamento de Marca, viabilizado pelo Projeto Marca.

Exposição cultural

O projeto Muros com Arte, patrocinado pela Coop, encerra a temporada 2021 com chave de ouro.



A exposição itinerante pelas cidades atendidas marca a última etapa do projeto.

Os desenhos dos alunos das escolas da rede pública puderam ser conferidos *in loco* pelas comunidades durante a exposição cultural itinerante que rodou nas quatro cidades atendidas pelo projeto. A última delas aconteceu em dezembro, em São Caetano, na Estação Cultural da Secretaria Municipal de Cultura, que exibiu as obras grafitadas em formato de painéis fotográficos e vídeos dos desenhos premiados e finalistas produzidos pelos estudantes. Antes de chegar à cidade do Grande ABC, a mostra circulou por Sorocaba, São José dos Campos e Piracicaba.

Foi a última etapa da programação do Muros com Arte, um projeto patrocinado pela plataforma de sustentabilidade *Coop Faz Bem*, por

meio da lei de incentivo fiscal, que impactou 3.960 alunos do Fundamental II e 156 educadores de 59 escolas públicas e resultou em 420 desenhos. O destaque fica por conta da proposta da iniciativa, que lançou mão da arte do grafite para conscientizar os estudantes da importância da alimentação saudável.

COOPERAR TRANSFORMA

O tema, trabalhado em sala de aula pelos educadores, foi reproduzido em desenhos pelos estudantes para concorrer ao Dia do Grafite. As

COOP
Faz Bem
pra comunidade

12 melhores produções (três de cada cidade), julgadas por comitê do projeto e voto popular, foram premiadas com um workshop de grafite e com a pintura do muro das escolas supervisionada por grafiteiros profissionais.

“Nosso objetivo ao patrocinar o Muros com Arte foi atingido, já que conseguimos levar a mensagem da adoção de uma dieta saudável, cumprindo assim a promessa de nossa marca de que Cooperar Transforma”, diz Luciana Benteo, coordenadora das ações de responsabilidade social da Coop. O projeto é realizado pela Horizonte Educação e Comunicação, em parceria com a Diretoria de Ensino Municipal e a Secretaria de Estado da Cultura (Programa de Ação Cultural).

Reciclagem assertiva

A Coop acertou em cheio ao trazer as estações da Molécoola às lojas. Afinal, conveniência atrai consciência ambiental.



Estações de reciclagem nas lojas Morumbi e Santana já prontas para a operação.

Bastaram quatro meses de operação para a parceria com a *startup* Molécoola mostrar a que veio. As três estações de reciclagem pós-consumo, instaladas nas lojas Industrial, Carijós (Santo André) e Joaquim Nabuco (São Bernardo), receberam cerca de 3,3 mil toneladas de material reciclável no período, volume 364% superior ao descarte registrado em setembro de 2021, quando o serviço foi lançado. A repercussão foi tão boa que esse programa de fidelidade ambiental foi estendido para outras duas unidades, desta vez, em São José dos Campos.

Cooperados e clientes das lojas Morumbi e Santana já estão juntando seus recicláveis como vidro, papel, óleo de cozinha usado, pilhas, baterias, latas de alumínio, plástico e

pequenos eletros para trocar por produtos e serviços. Sim, quem recicla o lixo nas estações da Molécoola não só beneficia o meio ambiente, como também sai ganhando. Sem contar a garantia de que todos os materiais entregues tenham o descarte correto.

EU QUERO

Para fazer parte desse movimento circular, é necessário baixar o aplicativo <https://www.molecoola.eco/>, se cadastrar e entregar os recicláveis limpos em uma das estações para acumular pontos. Cada tipo de ma-

COOP
Faz Bem
pro planeta

terial é pesado pelo operador da estação e gera uma pontuação diferente para você resgatar por produtos ou serviço. O gerente da loja Santana, Fabrício Adriano da Silva, está confiante no sucesso da investida, já que em São José dos Campos não há nada similar em reciclagem nos moldes operacionais da Molécoola. “Novidades assim sempre acabam despertando o interesse, o que faz bem pra todo mundo”, confia.

“É justamente a proposta dessa nova parceria da Coop, ou seja, entregar à comunidade um serviço conveniente e atrativo para despertar a consciência ambiental sobre o descarte correto de matérias recicláveis”, acrescenta Luciana Benteo, coordenadora das ações de responsabilidade social da Coop.

Natal solidário

A plataforma de sustentabilidade *Coop Faz Bem* deu apoio às três ações de combate à fome.



Cooperados e clientes de Sorocaba doaram meia tonelada de alimentos à ação Natal sem Fome.

Solidária aos movimentos promovidos em dezembro por três organizações, a Coop abriu as portas de algumas de suas lojas de supermercado e drogarias para reforçar a arrecadação de alimentos não perecíveis e garantir o Natal feliz com comida na mesa às famílias em risco de vulnerabilidades social. “Se é pra ajudar a comunidade, a Coop se engaja de uma forma ou de outra, seja por iniciativa própria ou apoiando causas de terceiros”, disse Camila Tobias, analista de Responsabilidade Social, agradecendo a contribuição de todos os cooperados e clientes que engrossaram os elos dessa corrente do bem.

Segunda ela, a Coop entende que o cenário econômico atual de

desemprego e perda de renda do trabalhador requer uma união de esforços contínua ao longo de 2022 para ajudar os mais necessitados. Nessa jornada de solidariedade, a loja Coop de Diadema apoiou a campanha Natal Solidário – Sua Fome me Incomoda, promovida no sábado do dia 4 pela Prefeitura Municipal. Cooperados e clientes foram abordados por voluntários do movimento para a doação de um quilo de alimento, preferencialmente daqueles que compõem a cesta básica.

SOROCABA

No sábado seguinte, 500 quilos de alimentos foram doados pelos clientes das lojas Itavuvu e Árvore

Grande à campanha Natal sem Fome – Esperança é Comida no Prato, realizada pelo Sindicato dos Metalúrgicos de Sorocaba e região (SMetal). A arrecadação foi dirigida às famílias em vulnerabilidade alimentar e social atendidas pelo Banco de Alimentos da cidade.

SANTO ANDRÉ

Foram 12 lojas de supermercado e 13 drogarias externas da Coop que acolheram a ação Natal Solidário do Fundo Social de Solidariedade, mantendo nas unidades caixas devidamente identificadas para que os clientes depositassem suas doações de alimentos. A campanha se estendeu de 15 a 23 de dezembro.

A Blitz não tira férias

Há quanto tempo você não afere sua pressão arterial? Se demorou pra lembrar, melhor correr pra *Blitz da Saúde*.

Há certas doenças que só dão sinais no corpo quando já estão avançadas. A hipertensão é uma delas e, pior, não é rara de acontecer, já que atinge 30% da população brasileira.

Já que é assim, melhor prevenir. Dê uma olhada no calendário ao lado e selecione a data em que o Programa *Blitz da Saúde* estará na loja Coop mais próxima de sua residência.

Blitz da Saúde - janeiro			
Dia	Loja	Cidade	
3	Pereira Barreto	Santo André	18 Carijós
4	Vila Luzita	Santo André	19 Drog. Paula Almeida
5	Árvore Grande	Sorocaba	20 Drog. Senador Fláquer
6	Ribeirão Pires	Ribeirão Pires	21 Drogaria Atlântica
7	Drogaria Demarchi	São Bernardo	24 Vianas
8	Joana Angélica	São Caetano	25 Joaquim Nabuco
10	Queirós	Santo André	26 Vollet Sachs
12	Coronel Seabra	Tatuí	27 Drogaria Itambé
13	Drog. Castelo Branco	São Bernardo	28 Drogaria Hortências
14	Drog. Martim Francisco	Santo André	29 Drogaria Inhaúma
15	Industrial	Santo André	31 Parque das Nações
17	Rudge Ramos	São Bernardo	

Diga um Oi, Coop!
E confira as nossas ofertas de supermercado ou drogaria a qualquer hora do dia!

Chame no WhatsApp
11 95029-7668

Dona do bolo salgado

Toda e qualquer receita que caia nas mãos ou na boca de Vera Antônia Polasse Tobias, ela sempre dá um jeito de aprimorar.

IVANILDE SITTA

Se é uma habilidade ou mania, nem ela sabe dizer ao certo, mas garante ser bem-sucedida na maioria das vezes em seus ajustes culinários. Há 20 anos, num evento de confraternização com um grupo de amigos, do tipo “cada um leva um prato”, Vera experimentou o bolo salgado de uma das convidadas. Aprovou o sabor, mas sentiu falta de algo mais. “A massa estava um pouco seca para o meu gosto”, recorda. Decidiu reproduzir em casa, adicionando creme de leite para umedecer o pão de forma, um dos ingredientes da receita, além de outros toques pessoais.

Fez tanto sucesso que o bolo salgado virou prato tradicional da família, marcando presença à mesa em datas comemorativas ou quando reivindicado pelos amigos. Não faltou em nenhum dos 14 aniversários de Rafael e dos 8 de Gustavo, nem no chá de bebê do Théo, o terceiro neto de Vera, que estava a caminho. “Já tentei convencer minha nora a inovar nos aniversários das crianças, mas ela reluta dizendo que o bolo não pode faltar, ainda que seja em tamanho menor”, comenta.

JEITINHO VERA

Mais do que receber elogio, a recriação da cooperada costuma virar o assunto do momento entre os convidados, a ponto de ela ser conhecida como a dona do bolo. Além de sua habilidade na adaptação de receitas, também tem mão boa para inventar novos preparos. Certo dia acordou inspirada para fazer um arroz diferente. Reuniu vários tipos de castanhas que tinha em casa, preparou um molho com pimentão e dessa alquimia saiu outro clássico que não só ganhou espaço privilegiado no cardápio da casa, como virou alvo para pedidos da receita.

Modesta, Vera nem acha que seus preparos sejam tão bons quanto falam, mas se a voz do povo é a voz de Deus, como prega o ditado popular, bem que ela poderia não só acreditar no seu talento como empreender. “Nunca pensei nessa possibilidade”, diz. Ela não, mas uma de suas sobrinhas, que adorou um molho vermelho inventado pela tia, está arrebatando na venda do produto em sua loja de café e salgados, instalada em Lins, interior de São Paulo. O molho, que simplesmente acompanhava o salgado, agora é vendido separadamente em potes.



Aliás, esse molho já fazia o maior sucesso no pesqueiro que o esposo de Vera, Leandro Tobias, abriu em Garça, cidade onde o casal e os dois filhos residiram antes de chegarem ao Grande ABC, há 15 anos. Lá, o molho acompanhava um costelão assado para os visitantes que queriam comer no local. “Os clientes me atormentavam para eu ensinar o preparo do molho”, lembra Vera.

Nunca recusou. “Não sou dessas que guardam as receitas a sete chaves”, admite a cooperada. Tanto é que ela divide com a gente numa boa o passo a passo de suas três delícias. Se você provar e gostar, ela tem várias outras tão saborosas quanto, mas nenhuma versão doce. “Só sei lidar com salgados”, adianta. Pelo sucesso que faz, tá bom demais. →



Foto: Guilherme Balconi

Molho vermelho

INGREDIENTES

- 3 cebolas médias
- 4 tomates maduros
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 sachê de molho de tomate
- ½ copo (americano) de óleo
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- 2 pimentas dedo-de-moça médias
- 4 cravos-da-índia
- 1 pedra de noz-moscada picada
- 3 folhas de louro grandes
- Sal a gosto



PREPARO

Bata tudo no liquidificador e armazene em potes de vidro na geladeira.

Bolo salgado

INGREDIENTES

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ■ 3 peitos de frango sem osso | ■ 200 g de azeitonas COOP |
| ■ 4 embalagens de pão de forma | ■ 1 maço de cheiro-verde |
| ■ 3 vidros de maionese Hellmann's | ■ 2 sachês de molho de tomate |
| ■ 4 latas de creme de leite Nestlé | ■ 1 colher (sopa) de orégano |
| ■ 1 pimentão verde picado | ■ 1 colher (sopa) de páprica doce |
| ■ 1 pimentão amarelo picado | ■ 3 folhas de louro |
| ■ 1 pimentão vermelho picado | ■ Sal |
| ■ 5 tomates grandes picados | ■ 3 pacotes de batata-palha |
| ■ 1 cebola grande picada | ■ 1 xícara (café) de azeite de |
| ■ 2 cubos de caldo de galinha | oliva extravirgem COOP |



PREPARO

Cozinhe o frango com as folhas de louro e 1 cubo de caldo de galinha. Desfie e reserve. Numa panela, refogue no azeite a cebola e os pimentões, adicione os tomates picados e os temperos (orégano, páprica, 1 caldo de galinha e sal a gosto). Junte o frango desfiado e as azeitonas e deixe apurar. Acrescente o cheiro-verde, misture bem e desligue o fogo.

MONTAGEM

Tire as beiradas do pão de forma e reserve. Numa travessa rasa, coloque uma camada de pão, molhe com creme de leite, passe a maionese por cima e distribua o refogado de frango, espalhando delicadamente.

Repita o processo das camadas, terminando com uma camada de pão. Passe maionese em cima do bolo e nas laterais e salpique com a batata-palha. Faça a decoração de sua preferência.

Arroz com castanhas

INGREDIENTES

- 3 a 4 xícaras (chá) de arroz já preparado
- 100 g de azeitonas
- 100 g de castanhas-do-pará bem picadinhas
- 100 g de castanhas-de-caju bem picadinhas
- 100 g de nozes bem picadinhas
- 100 g de uvas-passas
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 lata de milho-verde
- 4 tomates picados
- ½ sachê de molho de tomate pronto
- Cheiro-verde picadinho
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 xícara (café) de azeite de oliva COOP



PREPARO

Numa panela, adicione o azeite e refogue bem os pimentões picados com a cebola, o tomate e o milho-verde. Junte o molho de tomate, o cheiro-verde, o orégano, a azeitona e as uvas-passas. Reserve. Misture o arroz no molho e adicione as castanhas e nozes. Transfira para uma travessa e decore com castanhas salpicadas por cima do arroz.

Comida de praia

Certamente já lhe vieram à mente um milho cozido na manteiga, uma porção de camarão e a geladíssima raspadinha, não é?

IVANILDE SITTA

Diffícil resistir às tentações vendidas à beira-mar. Mas, como os preços geralmente são um tanto salgados para o desembolso diário ao longo das férias de verão, que tal mergulhar na cozinha e preparar sua própria marmitinha de praia? Além de sair mais em conta, dá para optar por iguarias mais leves, saudáveis e, principalmente, com garantia de segurança alimentar. Ainda assim, alguns cuidados no armazenamento são fundamentais para aqueles que costumam passar a manhã ou mesmo o dia inteiro estalados na areia sob um sol de 40 graus.

Para enganar a fome até a hora de voltar para casa e almoçar, há inúmeras opções de petiscos, mas os nutricionistas recomendam apostar em sanduíches naturais, que, dependendo da composição, podem equivaler a uma refeição. Você pode lançar mão ainda de saladas de frutas no pote, palitos de vegetais crus (cenoura, tomate e pepino), milho cozido em grãos, porção de queijo com azeitona e tomate-cereja, ou mix de frutas secas (castanhas, nozes, uva-passa, amendoim e outras). Sucos e geladinhos preparados com frutas para matar a sede e hidratar também são boas pedidas.

NÃO PODE FALTAR

Qualquer que seja sua escolha, imprescindível mesmo é a conservação das iguarias numa bolsa ou caixa térmica, com muito gelo dentro, para evitar o risco de deteriorar por conta do calor. O ideal, segundo a nutricionista Fernanda Bissigo Pereira, é que o alimento fique armazenado abaixo dos 5 °C, que é a temperatura da geladeira. “Como não é fácil manter esse grau num ambiente de praia, até 10 °C é o limite aceitável e, ainda assim, não por muito tempo, cerca de 2 a 4 horas”, orienta. Além disso, a profissional aconselha que cada preparo seja acondicionado em potes de plásticos ou de vidro ou enrolado em papel-alumínio ou filme plástico, para não entrar em contato com o gelo. →





Foto: Shutterstock

Melhor não arriscar

Evite acrescentar na marmitinha de praia laticínios como iogurtes, maionese caseira feita com ovos *in natura* e demais alimentos que contenham proteínas, como carnes em geral, inclusive frango assado ou tortas. De acordo com a nutricionista, são opções muito perecíveis e o risco de contaminação por bactérias é grande se não estiverem bem conservadas. “Quando a temperatura aumenta, entram na chamada zona de perigo, favorecendo a multiplicação microbiana”, alerta. Exagero? Longe disso. Afinal, um alimento contaminado pode acabar com as férias da família inteira num hospital.

AOS DESPREVENIDOS

Não deu tempo para preparar nada e a criançada já grita urgência para ir à praia?

Nesse caso, o biomédico Roberto Figueiredo, conhecido por Dr. Bactéria, sugere improvisar com sucos tipo longa vida, bolos secos prontos ou salgadinhos e biscoitos para enganar a fome. “Embora duvidosos no aspecto nutricional, são seguros quanto ao risco de contaminação”, justifica.

Se mesmo assim você não resistir ao aro-

ma do milho cozido que chegou ao seu nariz ou se sua sede te levar ao ambulante que vende raspadinha, o biomédico recomenda alguns cuidados antes de fazer o pedido. Afinal, quem garante a procedência da água do gelo da raspadinha ou mesmo a do cozimento do milho? Algumas observações, segundo ele, podem ajudar:

■ Antes de qualquer coisa, analise as condições de higiene da banca ou barraca de praia. Já é um bom termômetro.

■ Antes de pedir a raspadinha ou mesmo uma caipirinha, peça ao ambulante que coloque algumas pedras de gelo no copo. Espere o derretimento para ter uma visão das características da água usada. Se estiver clara e sem impurezas, faça o pedido.

■ Só compre o milho-verde se estiver totalmente imerso no tacho de água e ainda assim se estiver no vapor.

■ Na hora de fazer o pedido de uma porção de camarãozinho, por exemplo, solicite ao garçom um exemplar cru para você analisar. Tire a casca e, se perceber que a carne está grudenta, muito provavelmente, segundo o biomédico, está impróprio ao consumo.

Leveza no prato

Seja na casa de veraneio ou mesmo na grande metrópole, o período de férias de verão é para curtir e descansar, e não, necessariamente, para passar a maior parte dos dias pilotando o fogão. A gente traz aqui uma série de receitas saudáveis e superpráticas de preparar. Escolha a sua e aproveite!



Salada de atum com abacate

Por Roseli Rossi, nutricionista

INGREDIENTES

- 1 prato de mesa de alface crespa cortada em tiras finas
- 1 tomate (sem semente) cortado em cubinhos
- ½ abacate
- 1 cebola roxa em tiras finas
- 2 latas de atum ao natural
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva (extravirgem)
- Sal rosa a gosto

PREPARO

Numa travessa, arrume a alface, depois o tomate e a cebola. Esfarele grosseiramente o

atum e distribua por cima, adicionando o abacate gelado cortado em tiras. Misture o azeite, limão e sal e derrame na salada. →

Fotos: Shutterstock



Ratatouille de forno

Por Rafael de Andrade, professor do curso de gastronomia da Uninter

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| INGREDIENTES | |
| ■ 4 dentes de alho picados | ■ ½ pimentão verde em rodela |
| ■ 2 cebolas picadas | ■ 2 cebolas comuns em rodela |
| ■ 3 abobrinhas em fatias finas | ■ 1 cebola roxa em rodela |
| ■ 3 berinjelas em fatias finas | ■ 6 tomates sem semente picados |
| ■ 2 tomates em fatias finas | ■ Água |
| ■ 1 pimentão vermelho em rodela fina | ■ Alecrim a gosto |
| ■ 1 pimentão amarelo em rodela fina | ■ Tomilho a gosto |
| | ■ Manjeriço a gosto |
| | ■ Sal e pimenta-do-reino a gosto |
| | ■ Azeite a gosto |

PREPARO

Refogue o alho e as 2 cebolas picadas em uma panela com um pouco de azeite, acrescente os tomates e deixe começar a desmanchar para adicionar as ervas. Deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, colocando um pouco de água de vez em quando para não secar. Desligue o fogo quando o molho encorpar e acerte os temperos. Tempere as fatias de abobrinha e berinjela com um pouco de sal e depois escorra o líquido. Num refratário, espalhe o molho ao fundo e monte as camadas dos vegetais com os pimentões um ao lado do outro, completando toda a forma. Tempere com sal, pimenta-do-reino e tomilho e regue com azeite. Leve ao forno até murchar levemente e dourar.

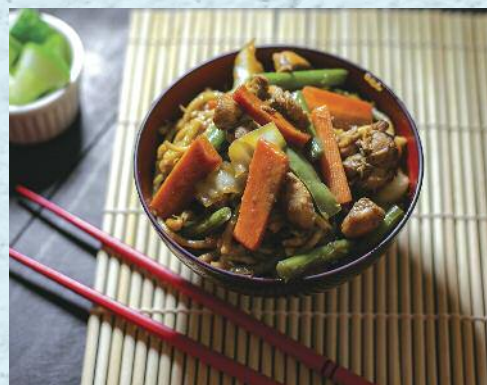
Yakissoba de frango com legumes

Por Roseli Rossi

- INGREDIENTES
- ½ xícara (chá) de macarrão bifum
 - 250 g de peito de frango
 - 1 cenoura
 - 6 vagens
 - ½ prato de mesa de acelga
 - ½ cebola
 - 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva (extravirgem)
 - 1 colher (sopa) de cebolinha
 - 1 dente de alho
 - Sal rosa a gosto

PREPARO

Cozinhe o macarrão em água e sal até ficar *al dente*, escorra e reserve. Corte a cenoura e a vagem em pedacinhos e a acelga em tiras finas. Pique o frango em cubos pequenos. Refogue a cebola e o alho picados em uma panela antiaderente, acrescente o frango e deixe cozinhar por uns minutos. Adicione os legumes e acerte o sal, mexendo sempre até os legumes ficarem macios. Acrescente o azeite e o macarrão e mexa delicadamente. Salpique com a cebolinha. Sirva a seguir.



Risoto roxo

Por Rodrigo Perez, chef da Essencial Nutrição

- INGREDIENTES
- 300 g de beterraba cozida
 - 2 colheres (sopa) de azeite
 - 1 cebola grande picadinha
 - 3 a 4 dentes de alho picados
 - 200 g de arroz para risoto
 - Caldo de legumes
 - 60 g de queijo macio
 - 100 g de nozes picadas

PREPARO

Descasque e corte a beterraba cozida em pedaços pequenos. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho, junte o arroz e cozinhe por mais 2 a 3 minutos. Adicione um pouco de água, mexa, abaixe o fogo e acrescente o caldo de legumes quente, concha por concha, mexendo regularmente o arroz para não grudar. Misture a beterraba em cubos, metade do queijo e deixe por cerca de 5 minutos antes de desligar o fogo. Sirva o risoto com as nozes picadas e tostadas e o queijo restante.

Torta de frango de liquidificador

Por Roseli Rossi

- INGREDIENTES
- | | |
|--|---|
| ■ 320 g de peito de frango sem pele | ■ 1 colher (sopa) de salsinha |
| ■ 3 ovos | ■ 100 ml de água |
| ■ 4 colheres (sopa) de farelo de aveia | ■ 1 colher (sopa) de maisena |
| ■ 1 cebola | ■ 2 colheres (sobremesa) de azeite de oliva (extravirgem) |
| ■ 1 tomate | ■ ½ colher (sopa) de orégano (seco) |
| ■ 6 azeitonas verdes | ■ ½ colher (sopa) de fermento químico (pó) |
| ■ 1 abobrinha (crua) | ■ Sal |

PREPARO

Cozinhe o peito de frango com sal, deixe esfriar e desfie. Reserve. No liquidificador, bata os ovos com a aveia, a maisena, o fermento, o sal, a água e 1 colher (sopa) de azeite. Numa tigela, pique em cubos a cebola, o tomate, a abobrinha, as azeitonas e a salsinha. Adicione o frango desfiado e tempere com sal e o restante do azeite. Misture todo o recheio com a massa. Unte um refratário com azeite e derrame a torta. Leve ao forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos ou até a massa dourar. Sirva quente ou fria. →

Berinjela recheada
 Receita especialmente
 elaborada para Revista Coop

Foto: Fresh Imagem

Berinjela recheada

Por Por Cléo Henriquez, culinária da Cléo Eventos

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias (cortadas ao meio)
- 400 g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho
- 1 tomate picado em cubos
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- Cebolinha a gosto
- 200 g de muçarela ou parmesão para gratinar
- Sal a gosto

PREPARO

Cozinhe as berinjelas em água com uma colher (café) de sal. Deixe ferver por 4 minutos até que fiquem macias, porém firmes. Retire do fogo, escorra e tire a polpa com uma colher, preservando a casca. Reserve. Numa panela, doure a cebola e o alho num fio de azeite, acrescente a carne moída e frite até secar a água. Adicione a polpa da berinjela e o tomate picado, misture por mais 3 minutos e coloque a salsa e cebolinha. Recheie a casca da berinjela com a carne moída e cubra com muçarela. Regue com azeite, disponha em uma forma e leve ao forno (180 °C) por 20 minutos.

Dica: se preferir, substitua a carne por ricota e tomate seco.

Petisco de salame

Por Regina Costas, professora de Gastronomia da Cruzeiro do Sul

INGREDIENTES

- Salame cortado em fatias bem finas
- Queijo coalho ou queijo minas cortado em cubos
- Tomate-cereja
- Pimenta-do-reino moída na hora
- Folhas frescas de manjeriço

PREPARO

Dobre a fatia de salame e espete num palito, em seguida o queijo e o tomate-cereja. Decore com uma folha de manjeriço →



Sanduíche colorido com ovos
Receita especialmente
elaborada para Revista Coop

Sanduíche colorido com ovos

Por Roseli Rossi

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma integral
- 2 ovos
- 2 fatias médias de tomate
- 1 cenoura ralada
- 4 folhas de alface crespa
- 1 colher (café) de azeite de oliva (extravirgem)
- 1 colher (café) de orégano (seco)
- ½ colher (sopa) de salsinha
- Sal rosa a gosto

PREPARO

Bata os ovos e tempere com sal, orégano e salsinha. Coloque o azeite numa frigideira antiaderente, refogue a mistura de ovos e distribua nas fatias de pão. Acrescente as fatias de tomate, a cenoura e as folhas de alface.

Macarrão na pressão

Por André Holmo, chef do Receita Toda Hora

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão penne ou parafuso
- 2 e ½ xícaras (chá) de molho de tomate
- 3 xícaras (chá) de água
- 500 g de carne moída
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 1 pote de requeijão cremoso (200 g)
- Queijo parmesão ralado (para polvilhar)
- Sal e orégano a gosto

PREPARO

Na panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte a carne moída e refogue por 3 minutos. Adicione o macarrão, o molho, a água, o caldo, o louro e o orégano. Tampe a panela e leve ao fogo baixo até pegar pressão. Depois que começar a chiar, conte 3 minutos e desligue. Espere a pressão sair naturalmente. Abra a panela, acerte o sal e acrescente o requeijão. Antes de servir, polvilhe com o queijo ralado. →



Gratinado de vegetais
Receita especialmente
elaborada para Revista Coop

Gratinados de vegetais

Por Cléo Henriquez, culinária da Cléo Eventos

INGREDIENTES

- 250 g de linguiça calabresa picada
- 150 g de bacon cortado em cubos
- 1 cebola
- ½ xícara (chá) de ervas frescas
- 1 colher (sopa) de ervas secas
- 5 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de brócolis
- 1 xícara (chá) de vagem cortada em pequenos pedaços
- 1 xícara (chá) de cenoura picada em cubos
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 6 ovos (claras e gemas separadas)
- Queijo parmesão ralado

PREPARO

Afervente ligeiramente os legumes apenas para amaciar. Numa frigideira, frite o bacon e a linguiça. Retire e reserve. Na mesma frigideira, adicione 3 colheres (sopa) de azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente os legumes, o bacon com a linguiça e as ervas frescas e secas. Misture delicadamente e transfira o conteúdo para uma travessa. Reserve. Bata as claras em neve, junte as gemas e continue batendo até adquirir uma consistência firme. Despeje delicadamente na travessa com os demais ingredientes e leve ao forno para gratinar com o parmesão.

Espaguete ao molho pesto

Por Arthur Sauer, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 100 g de espaguete cozido
- 1 maço de manjericão
- 300 ml de azeite
- 50 g de parmesão ralado
- 20 g de nozes, castanhas-do-pará ou pistaches
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Parmesão ralado

PREPARO

No liquidificador, bata as folhas de manjericão, o azeite, o sal e a pimenta até obter uma massa homogênea. Adicione um pouco de parmesão e bata ligeiramente, fazendo o mesmo com as nozes, castanhas ou pistaches. Reserve. Dê um choque com água quente no espaguete já cozido. Em uma frigideira, aqueça o molho pesto e coloque a massa cozida. Misture bem e sirva com parmesão ralado. →

Ceviche de melancia

Por Glauber Britto, do canal Champagne com Dendê

INGREDIENTES

- 400 g de melancia em cubos
- 2 tomates em cubos pequenos
- 1 cebola roxa em tiras
- 2 limões
- 1 laranja
- 1 pimenta dedo-de-moça bem picadinha
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- Coentro picado a gosto
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

PREPARO

Num recipiente, esprema a laranja e os limões e acrescente os demais ingredientes, deixando por último a melancia. Tempere com sal e regue com azeite de oliva.

Torta de banana

Por Melchior Neto, chef do Restaurante Gema

INGREDIENTES

- 5 bananas maduras sem casca cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 200 ml de leite
- 1 ovo grande
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico

PREPARO

Unte uma forma com manteiga e açúcar. Misture os ingredientes secos em uma vasilha e os ingredientes líquidos em outra. Coloque as bananas na assadeira, adicione os ingredientes secos e por cima os ingredientes líquidos. Espalhe bem. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por 30 minutos. Deixe descansar 10 minutos antes de servir. →





Rotolina de abobrinha italiana e parmesão

Por Gino Contin, chef de cozinha

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 kg de farinha de trigo
- 600 ml de água
- 3 g de fermento seco
- 30 g de sal
- Semolina ou fubá para abrir a massa

PREPARO

Separe um pouco da água para dissolver o sal. Coloque o restante da água numa tigela e acrescente os ingredientes secos aos poucos. Quando chegar

na metade dos ingredientes, coloque a água com sal e depois o restante da farinha. Sove a massa e deixe descansar em recipiente fechado por 12 horas. Caso queira fazer longa fermentação, deixe por mais 12 horas na geladeira. Divida a massa fermentada em quatro partes e boleie.

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 1 abobrinha italiana cortada no comprimento em fatias finas
- Muçarela em fatias
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Folhas de manjeriço a gosto
- Azeite

PREPARO

Polvilhe uma superfície com fubá ou sêmola e abra essa massa com o rolo deixando bem fina no formato retangular de 35 cm por 20 cm. Após aberta, coloque a muçarela sobre a superfície, não

cobrindo a área toda. Espalhe fatias bem finas de abobrinha italiana, cubra com queijo parmesão ralado e tempere com algumas folhinhas de manjeriço. Enrole como rocambole, sem pressionar a massa. Feche as extremidades empurrando a massa para dentro. Corte com o auxílio de uma espátula fatias de 2 cm. Unte uma forma com azeite e coloque os pedaços cortados deixando bem redondinhos. Leve ao forno por cerca de 10 minutos até as rotolinas ficarem bem coradas.

Quibe recheado

Por Cléo Henriquez

INGREDIENTES

- ½ kg de carne (patinho) moída sem nervos e sem gordura
- ½ xícara (chá) de hortelã fresca
- 1 e ½ xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 cebola média picada
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal a gosto

PREPARO

Deixe o trigo hidratando em água por 30 minutos. Escorra e junte a carne e demais ingredientes. Misture bem com as mãos e reserve.

INGREDIENTES DO RECHEIO

- ½ kg de carne bovina (patinho)
- 2 cebolas médias picadas
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- ½ colher (chá) pimenta-do-reino
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- Pasta de alho a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

PREPARO

Em uma panela, doure a pasta de alho e a cebola no azeite, acrescente a pimenta e a carne e deixe refogar até evaporar o excesso de água. Por último, adicione a salsa.

MONTAGEM

Unte uma travessa com óleo, espalhe metade da massa do quibe, alise bem com a ajuda de uma colher e distribua o recheio. Cubra com o restante da massa, regue com azeite de oliva e coloque no forno preaquecido (180 °C) por 25 minutos ou até dourar. 🍴



Pão Caseiro

Com fermento Fleischmann, todo mundo pode fazer.

Ingredientes:

- 1 sachê de Fermento Biológico Instantâneo Fleischmann (10g)
- 1 sachê de Pão Certo Fleischmann (10g)
- 1kg de farinha de trigo
- 560 ml de leite morno
- 100 g de açúcar
- 20g de sal
- 50g de manteiga
- 1 ovo

Modo de Preparo:

Em um bowl, adicione a farinha, o Fermento Fleischmann, o Pão Certo Fleischmann e misture. Coloque o açúcar, a manteiga, o ovo e o sal. Adicione o leite aos poucos e misture até que todos os ingredientes se tornem uma massa homogênea.

Em uma bancada enfarinhada, coloque a massa e sove até obter uma massa lisa e homogênea. Depois, divida a massa em quatro pedaços (400g), boleie e deixe descansar por 10 minutos, cobertas com pano limpo. Após isso, modele como preferir e acomode as massas nas formas untadas. Cobertas com o pano, reserve-as e deixe fermentar por cerca de 1h30 ou até dobrar de volume. Siga para o forno pré-aquecido a 170 C, de 20 a 30 minutos.

Ah, não esqueça de compartilhar o seu pão prontinho com a gente nas redes sociais:

@fleischmannbrasil

Fleischmann. Há 90 anos crescendo com você.



Bom-dia!

Sempre começa melhor com um caprichado café da manhã à mesa para garantir mais saúde, disposição e bom humor.

CELI EZELLNER

Há quem discorde, mas a maioria dos especialistas em saúde é categórica ao eleger o café da manhã como uma das refeições mais importantes do dia, indispensável para o bom funcionamento físico e mental. Mesmo assim, muita gente deleta esse hábito saudável da rotina, alegando geralmente falta de tempo. Se você pertence a esse grupo, tá na hora de mudar a conduta o quanto antes.

Segundo a nutricionista Beatriz Dorazio, mesmo durante o sono, o corpo continua gastando energia para manter suas funções básicas, como circulação, respiração e batimentos cardíacos. “Por isso, quando acordamos, necessitamos reabastecer o organismo para repor calorias e, assim, iniciar as atividades cotidianas de forma ativa e produtiva”, explica, acrescentando que com uma refeição adequada logo pela manhã o corpo ganha energia para estudar, trabalhar e manter o bom humor e vitalidade para o dia todo.

Especialista em nutrição funcional, ela afirma que pesquisas já comprovaram os benefícios do hábito no desenvolvimento das funções cognitivas, entre elas memória



e concentração, o que ajuda a potencializar o rendimento escolar e o desempenho profissional. Também já se observaram melhorias na saúde intestinal e cardiovascular, além de ganho de massa muscular. “Muitas vezes, problemas de dores no estômago, dores de cabeça, tonturas ou mesmo déficit de atenção podem ser reflexos de um inadequado ou ineficiente café da manhã”, ressalta Beatriz.

Vale muito a pena, portanto, começar o dia bem alimentado, de preferência com ingredientes recheados de antioxidantes, porque, além de darem um *up* na disposição, ajudam a eliminar as toxinas do corpo, protegendo as células contra os efeitos danosos

da excessiva formação de radicais livres. As frutas, principalmente de cor avermelhada, são campeãs nesse quesito e ricas também em fibras e carboidratos. Dessa forma, sempre devem estar presentes no cardápio do desjejum, mas é importante ainda apostar em proteínas e gorduras boas.

A nutricionista, também especializada em terapia ortomolecular e fitoterapia, sugere tapioca com sementes de chia ou quinoa, pão integral, ovo caipira cozido ou mexido e algum tipo de raiz, como mandioca ou batata-doce. Frutas secas, como nozes, macadâmias, castanhas-do-brasil ou amêndoas, são igualmente ótimas opções para compor a mesa do café. Não pode faltar queijo fresco,

iogurte ou até um lanchinho com frango desfiado. Para beber, a sugestão são sucos de frutas naturais, chás ou café puro ou com leite, mas de preferência sem açúcar ou adoçados com mel, alimento rico em antioxidantes e que fornece energia.

“É preciso variar as opções e, sempre que possível, tentar incluir três ou quatro tipos de alimentos saudáveis no desjejum”, recomenda a nutricionista. Para quem está sempre atrasado e correndo, é possível organizar a refeição no dia anterior. “Vale deixar a fruta picada ou alguns ingredientes já prontinhos dentro de um pote”, sugere a profissional ao relacionar várias opções pra ninguém ter desculpa. →



Café da manhã – clássico

- 2 fatias de pão integral com queijo fresco de búfala, rodela de tomate e folhas de manjeriço aquecidas na sanduicheira
- 1 fatia de mamão com farinha de linhaça e flocos de aveia
- 1 xícara de chá de camomila e gengibre

Café da manhã – pré-treino

- 1 polpa de açaí + 1 banana + meia porção de whey proteín + 1 colher de aveia em flocos + 1 colherinha de mel + 1 colherinha de óleo de coco extravirgem. Bata tudo no liquidificador com 250 ml de água filtrada.

Café da manhã – turbinado

- 2 bananas com um fio de mel e uma colherinha de cacau em pó
- 1 ovo mexido misturado com 2 colheres de aveia em flocos e uma pitada de sal, açafrão e azeite de oliva extravirgem

Café da manhã – no pote (vidro com tampa)

- Faça camadas de iogurte natural, sementes de chia, rodela de morango, flocos de aveia ou quinoa e um fio de mel. Repita as camadas, tampe o pote e deixe na geladeira. No dia seguinte, é só abrir e fazer a refeição. Pode incluir ou substituir frutas – use banana, kiwi, mamão, melão.

Café da manhã – sem glúten/sem lactose

- 1 copo de suco de meia maçã, meia beterraba, uma rodela de gengibre, duas folhas de couve e água de coco
- 1 tapioca com chia recheada de tofu amassado com tomate seco e sal rosa
- 1 xícara de café com uma colherinha de óleo de coco extravirgem

Café da manhã – reforçado

- 1 banana (bem gelada) batida com cacau em pó e água (ou batido com leite de amêndoas)
- 2 fatias de pão sem glúten recheadas com frango desfiado, cenoura e beterraba raladas
- 1 xícara de café (sem adoçar)

Café da manhã – antioxidante

- 1 crepioca (um ovo batido com uma colher de tapioca) que pode ser recheada com tomate, orégano e azeite + abacate batido com cacau em pó e mel + chá de hibisco, gengibre e alecrim

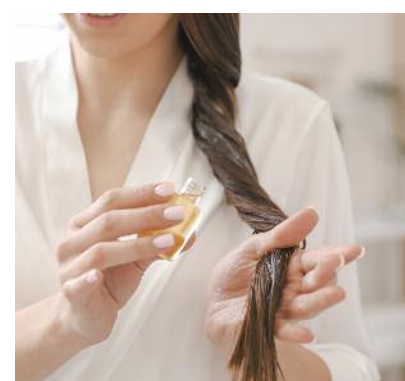


Babosa no copo

Sabia que é possível ingerir o gel dessa planta medicinal na forma de gelo na sua bebida favorita e aproveitar ao máximo seus benefícios? Além de ajudar na beleza da pele e dos cabelos, a babosa potencializa a imunidade e auxilia no tratamento de gastrite e de problemas intestinais e até no controle do colesterol. A dermatologista Patrícia Elias ensina a receita, indicando o uso da espécie *Aloe arborescens Miller*, já que não possui aloína, toxina que causa alergia e coceira. Após higienizar e descascar a folha, retire o gel e deixe de molho em água por 15 minutos. Bata no liquidificador até ficar líquido, espere a espuma abaixar e coloque em forminhas de gelo para levar ao congelador. Tome de manhã ainda em jejum no suco, chá ou em qualquer outra bebida. Ela recomenda duas pedrinhas por dia, no máximo.

Óleos vegetais capilares

Já testou algum em suas madeixas? Pode ser a solução para o seu cabelo ressecado ou para o irritante frizz. Apesar de serem benéficos para os fios, Carla Dantas, da Phytoterápica, empresa brasileira de produtos naturais, adianta que nem todos possuem as mesmas propriedades. “Por isso é importante entender como eles podem agir no



cabelo, ou seja, qual resultado esperar de acordo com as características de cada um e o que você precisa no momento”, diz. Com a aproximação do verão e das viagens, ela recomenda apostar na hidratação, proteção e reparação dos fios. Os óleos vegetais podem ser usados de duas formas, como um pré-xampu, em que se aplica o óleo no comprimento e raiz dos fios

massageando-os por 5 minutos e lavando depois como de costume, ou misturando o óleo vegetal com a máscara de hidratação. A quantidade varia de acordo com o tamanho do cabelo, mas geralmente são utilizadas cerca de 5 a 10 gotas por aplicação.

Pezinhos pra cima

Além de ingerir muita água, calçar sapatos confortáveis e reduzir o sal das refeições, elevar as pernas na hora de dormir é uma medida preventiva contra o inchaço dos pés na temporada do calor. “Por conta das temperaturas elevadas, o corpo sofre com inchaços, já que os vasos sanguíneos se dilatam e liberam líquido nos tecidos”, explica Mateus Martinez, mestre em fisioterapia esportiva.



Verdinha poderosa

A couve pede licença à mesa para apresentar sua grandeza nutricional embutida em pouquíssimas calorias.

Foto: Shutterstock

Manda a tradição que uma boa feijoada ou tutu de feijão à mineira não devem ser servidos sem uma generosa porção de couve em folha bem picadinha e refogada com alho e cebola. Também faz sucesso no verão na forma de salada, com uma crocância que poucas outras folhas oferecem, e no inverno se exhibe como protagonista do caldo verde, sopa tradicional portuguesa. Muito mais do que um simples e saboroso acompanhamento de pratos típicos da culinária brasileira e internacional, a verdinha é dona de importantes propriedades nutricionais.

A começar pelo elevado teor de fibras, compostos vegetais que fazem bem para o sistema digestivo e do trato intestinal, auxiliando ainda na diminuição dos níveis de açúcar no sangue e no controle do colesterol. “As fibras formam uma espécie de barreira e evitam que a gordura no sangue seja absorvida pelo intestino, ajudando assim na prevenção do câncer”, explica a nutricionista Melina Cortegoso Ferreira.

Calma lá que esse alimento não se resume às fibras. A couve também é rica em ferro, um dos importantes componentes do sangue que atua na prevenção da anemia e contribui para a saúde do coração e do sistema imunológico. Tem vitamina C, que, entre tantos benefícios, dá uma força para a absorção do ferro no organismo, e vitamina A, que é poderosa na função da renovação celular. Tudo isso sem pesar na balança, já que 100 gramas contêm apenas 25 calorias.

BERÇO RICO

Muita gente não faz ideia, mas a couve integra a grande família das brássicas, que abraça também o repolho, o brócolis, a couve-flor e o rabanete. Há diversas variedades no mercado, mas no Brasil o tipo mais conhecido é a couve-manteiga, cujas folhas são normalmente lisas e verde-escuras. Pode ser incluída na dieta diária na forma crua, em saladas e sucos, ou cozida. “Para preservar todas as enzimas e nutrientes, o consumo *in natura* é o ideal, ou seja, sem aquecer e sem descartar os talos”, aconselha a nutricionista.

Uma boa sugestão para a completa absorção de todos os compostos benéficos é a sua utilização no preparo do suco verde ou, mais conhecido, suco detox, que ganhou fama entre todos aqueles que buscam saúde e energia. “Detox, porque a couve possui glicosinolatos, substâncias que ajudam na eliminação de toxinas presentes no corpo”, garante Melina. Outra dica é que a ingestão do suco deve ser preferencialmente pela manhã, em jejum, logo após o preparo.

Apesar do consumo seguro para grande parte das pessoas, a verdinha não é indicada para aqueles que fazem tratamentos com anticoagulantes, sendo importante analisar com o médico a quantidade recomendada. Por causa dos altos níveis de potássio, também não é aconselhável para pessoas com problemas de coração ou de rins. →

Suco verde do Hulk

Ingredientes: 1 folha de couve, ½ polpa de maracujá, ½ limão-taiti e 200 ml de água.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador, depois coe, adoce a gosto e sirva geladinho.



Fotos: Shutterstock

SENSIBILIDADE

A couve é uma hortaliça que se conserva por pouco tempo, já que murcha e amarela rapidamente, segundo a Embrapa Hortaliças. Portanto, em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia.

Na geladeira, deve ser armazenada em saco plástico fechado ou numa vasilha de plástico tampada, condições que asseguram sua conservação por até uma semana (quando inteira), ou por três dias, quando picada. A couve pode ser congelada também e, para tanto, deve ser picada fina e colocada em saco plástico.

Farofa mineira

Ingredientes: 1 maço de couve, 200 g de linguiça de porco picada em pedaços pequenos, 2 ovos cozidos e picados, cheiro-verde a gosto, 1 cebola média picada, 3 colheres (sopa) de bacon e farinha de milho na quantidade desejada. *Preparo:* frite o bacon, adicione a linguiça e junte a cebola. Deixe dourar e reserve. Refogue a couve, junte o bacon e a

linguiça, o cheiro-verde e misture. Tempere a gosto, acrescente a quantidade de farinha necessária e adicione os ovos picados, misturando delicadamente.

Panqueca de couve

Ingredientes da massa: 1 xícara (chá) de couve crua lavada e picada, 1 xícara (chá) de farinha integral, 2 ovos, 100 ml de leite desnatado, uma pitada de sal. *Preparo:* bata tudo no liquidificador, aqueça a frigideira em fogo médio, coloque uma quantidade para fazer o disco e vire para dourar os dois lados. Sugestão de recheio: queijo com tomate e manjericão.



Consultoria:
Melina Cortegoso
Ferreira: especializada em nutrição infantil (Instagram: @nutricionista_infantil).
Embrapa Hortaliças.

Fotos: Shutterstock



Do fogo ao frio

Colocar alimentos ainda quentes na geladeira não estraga o eletrodoméstico, não, como dizia sua mãe, que aprendeu com a mãe dela. O que acontece é que pode haver um maior consumo de energia elétrica, que também não é tão elevado como muitos pensam, segundo garante o biomédico Roberto Figueiredo, conhecido por Dr. Bactéria. Ele diz que o segredo é sempre colocar os alimentos descobertos, sem receio de deixar odor na geladeira, e tampar depois de duas horas. “A geladeira funciona como uma fábrica de vento gelado com função de roubar o calor dos alimentos”, esclarece o especialista.

Efeito transpiração

No calor do verão, os punhos e colarinhos das camisas ficam manchados por conta do suor. Mas dá para evitar. Passe um pouco de talco do lado de dentro das peças para o suor não grudar no tecido. Do contrário, tire a sujeira passando um pedaço de sabão de coco nas regiões antes de molhar a peça. Deixe por uns minutinhos e retire o restante do encardido com água e detergente.



Com que batata eu vou?

São tantos tipos que sempre bate aquela dúvida de qual é a ideal para fritar, assar ou cozinhar. Tarefa para a chef de cozinha Bianca Folla reforçar:

Batata-inglesa: também conhecida como monalisa e ágata, é o tipo mais consumido no Brasil. Como tem baixo teor de amido, é indicada para cozinhar ou fazer purês, mas também fica ótima assada. A famosa batata-bolinha nada mais é do que a batata-inglesa em tamanho menor.

Batata-doce: é ótima para fazer cozida, assada, em purês e até em receitas de massas e doces.

Batata-baroa: é empregada na preparação de purês e sopas, já que possui menos amido. Mas também pode ser consumida cozida, pois fica deliciosa.

Batata asterix: é a variedade mais rica em amido que as demais e, por isso, mais sequinha, sendo ideal para fritar e fazer nhoque.

Batata baraka: é aquela com aspecto “sujo”, o melhor tipo para fritar, já que tem menos água e mais amido, o que deixa o preparo mais crocante.



Da fonte ao copo

Nem só a marca diferencia uma água mineral da outra. A composição, também. Daí a importância de dar uma olhada no rótulo da embalagem antes da compra.

CELI EZELLNER

É comum a gente perder algum tempo na hora de escolher a marca de cerveja, o tipo de vinho, o sabor do refrigerante, mas, ao colocar garrafas de água mineral natural no carrinho, geralmente escolhemos pelo preço e, no caso, a mais baratinha. Afinal, a maioria acredita que água é tudo igual, já que não tem cor, cheiro nem sabor. E é assim mesmo que precisa ser, além de fresca e sem quaisquer impurezas.

Extraída da natureza, a água mineral embalada em garrafas passa por um controle de qualidade rigoroso, uma vez que é produzida quase que exclusivamente para consumo humano. No entanto, não é só H₂O que está no interior da embalagem. Como o nome já diz, a água de garrafinha carrega sais minerais, entre eles cálcio, magnésio, ferro e muitos outros que fazem bem à saúde.

Só que o excesso de alguns deles, como o sódio, pode não ser tão benéfico assim. Tudo depende de qual fonte natural a água foi retirada. Por isso, é importante analisar o rótulo antes de levar somente a que está em oferta. De acordo com Sueli Longo, nutricionista integrante da SBAN (Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição), o correto é

seguir o que diz a portaria nº 470 do Ministério de Minas e Energia em relação aos rótulos das embalagens. Segundo a lei, os rótulos devem conter, entre outras obrigações, o nome da fonte de onde a água é captada, o local com endereço completo e, claro, a composição química, que deve estar sempre expressa em miligramas por litro.

MENOS É MAIS

O item mais importante a se considerar é o teor de sódio, que costuma variar entre 1 e 100 mg por litro. A quantidade nem é muito grande, mas somada ao sódio que se ingere nos alimentos pode gerar impacto, principalmente para hipertensos, pessoas com problemas renais e portadores de doenças cardiovasculares.

Basta fazer uma continha simples. Se a Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que os adultos saudáveis devem limitar a ingestão a, no máximo, 2 gramas por dia, quando se consome um litro de água com 100 mg de sódio, por exemplo, já se estará ingerindo 5%

da cota diária ideal. Por isso, especialistas sempre recomendam consumir a água que possui menos sódio, de preferência abaixo de 30 mg/l.

Sueli Longo diz que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) autoriza até 200 mg/l de sódio nas águas de garrafinha, mas, nesse caso, a embalagem deve avisar que o conteúdo contém o mineral. “Nesse patamar, os efeitos ao organismo podem ser preocupantes e, por isso, a informação precisa estar bem clara no rótulo”, ressalta.

Já o cálcio, um dos componentes mais comuns nas águas minerais, é muito bem-vindo, assim como o potássio e o magnésio, porém, esses dois últimos aparecem em quantidades baixas, mas, de certa forma, ajudam a compor a cota diária. “O potássio evita câibras e favorece o controle da pressão ar-

terial; o cálcio protege contra a osteoporose, e o magnésio ajuda a regular o trânsito intestinal”, detalha. A nutricionista explica que águas com grande quantidade de cálcio e magnésio normalmente têm um sabor diferente e pouco agradável para a maior parte das pessoas. Os limites máximos estabelecidos pela Anvisa, segundo ela, são de 25 mg/l de cálcio, 6,5 mg/l de magnésio e 50 mg/l de potássio.

ATENÇÃO AO PH

Também é importante observar o seu potencial hidrogeniônico (pH), que varia de 0 a 14 e que indica a acidez, neutralidade ou alcalinidade do líquido. O pH de 7 é considerado neutro e o ideal para a água, segundo a Associação Americana de Saúde Pública →



Foto: Shutterstock

Fotos: Shutterstock

Água da torneira

A qualidade é boa, sim. Segundo Andrea Pio de Abreu, nefrologista e diretora da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), as centrais de abastecimento públicas possuem estação de tratamento para que a água já chegue potável em nossas torneiras mesmo antes de ser filtrada. “Apesar disso, é importante fazer a filtragem antes do consumo porque há sempre o risco de contaminação com resíduos químicos, impurezas e micro-organismos (vírus, protozoários e bactérias), que muitas vezes estão presentes em caixas d’água e encanamentos”, orienta. Esses bichinhos indesejáveis podem provocar diarreia infecciosa e outras doenças, como a hepatite A.



Segundo Andrea, uma das vantagens da água potável da torneira em relação à água mineral é a maior presença de flúor na composição. O mineral começou a ser acrescentado à água de abastecimento público há cerca de 70 anos como medida para

melhorar a saúde bucal da população, favorecendo e muito a prevenção de cáries.

“O flúor é muito importante, assim como outros minerais e nutrientes que são encontrados nas águas engarrafadas vendidas no comércio. Portanto, seja bebendo água potável da torneira, desde que filtrada ou fervida, seja bebendo água mineral, a prioridade é se hidratar. Beber líquido regularmente é fundamental para a saúde dos rins e do corpo, de uma forma geral”, conclui.

(*American Public Health Association*). Índices inferiores, numa escala de 1 a 6, indicam uma água mais ácida e que pode oferecer algum desconforto estomacal, principalmente se ingerida com frequência e em grandes quantidades.

A água com gás é um exemplo. Ela hidrata da mesma forma que a tradicional, mas possui pH um pouco mais ácido, entre 5 e 6 e, portanto, pode ser indigesta para pessoas que sofrem com gastrites ou duodenites. “Quando consumida com muita regularidade pode até

causar uma ligeira dilatação do estômago”, acrescenta a especialista.

Quanto às águas alcalinas, aquelas com pH mais alto, é mito afirmar que tem propriedades antioxidantes e que ajudam a emagrecer, como muita gente espalha por aí. Seus defensores acreditam que a água mais alcalina equilibra o pH do organismo para deixá-lo mais protegido contra doenças.

“Essa teoria não se sustenta porque, quando chega ao estômago, que tem um pH mais ácido, há naturalmente uma neutralização da alcalinidade da água e do possível efeito protetivo que ela poderia proporcionar”, esclarece a nutricionista. Portanto, nenhuma água tem o poder de equilibrar o pH do sangue, uma vez que o próprio organismo já faz essa função.



Juntos arrecadamos

R\$ 169.332,14

Este foi o valor arrecadado nos meses de Julho, Agosto e Setembro, através das vendas da **Revista Coop** e do projeto **Troco do Bem**. Tudo para contribuir com a **FEAPAES**.



Juntos fazemos a diferença. Obrigado por colaborar.

COOP
REVISTA

COOP
FAZ BEM
pra comunidade

COOP

Temporada da gelada

Pilsen, puro malte, premium, especial ou artesanal. Qual tipo de cerveja se encaixa no seu padrão de consumo atual?

MARLI BARBOSA

Já se foi o tempo em que os apreciadores de uma boa cervejinha tinham apenas meia dúzia de opções para escolher. Embora qualquer tipo desta bebida alcoólica carbonatada (ou seja, com gás) seja produzido a partir de quatro ingredientes básicos – água, cereais, levedura e lúpulo –, a abundância de versões nas gôndolas, com rótulos nem sempre fáceis de entender, complica a vida de quem ainda é um tanto leigo no assunto.

Nomenclaturas à parte, essa variedade toda é mérito do movimento das cervejarias artesanais que têm apresentado essa cultura ao brasileiro, segundo acredita Bia Macedo, sommelière da Toca do Urso, em Ribeirão Preto (SP). A oferta das artesanais, que tem atraído um público cada vez maior em busca da diferenciação, não deixa de representar uma concorrência aos grandes produtores, o que na visão da especialista os impulsionou a investir na criação de cervejas mais especiais.

Nesta classificação, segundo ela, se enquadra uma vasta gama de produtos com

nomes que destacam algum diferencial em relação às cervejas mais populares. A classificação *premium*, por exemplo, é dada pelo próprio fabricante para diferenciar uma bebida com produção mais elaborada ou cuidado especial na escolha dos ingredientes de outras da própria marca. Já aquelas que possuem alto teor de malte de cevada na composição recebem a classificação de puro malte. Quando, além dos ingredientes tradicionais, a receita acrescenta outros como especiarias ou algum tipo de fruta, a cerveja pode trazer no rótulo a indicação gourmet, já que é direcionada a experiências gastronômicas mais apuradas.

INDUSTRIALIZADAS X ARTESANAIS

Em meio a tudo isso, alguns grandes fabricantes decidiram investir na compra de cervejarias artesanais, gerando assim um cenário perfeito para a seguinte polêmica: o



Foto: Shutterstock

que diferencia uma da outra? Como no Brasil não existe uma definição legal, usualmente se considera cerveja artesanal, segundo explica Bia Macedo, um produto feito em menor escala e sem uso de equipamentos industriais sofisticados.

Já a Associação Brasileira de Cerveja Artesanal (Abracerva) considera artesanais as cervejarias que produzem até 415 mil litros por mês e que não tenham participação societária de grandes grupos cervejeiros. Na opinião da especialista, entre outras características importantes comuns às artesanais, também deveriam estar a atenção com a seleção dos ingredientes, em geral buscados diretamente do produtor, e o cuidado em evitar produtos químicos para diminuir os períodos de fermentação e maturação.

FAMÍLIAS E ESTILOS

Há mais de uma centena de estilos de cerveja, associados à enorme variedade de receitas, que vêm sendo criadas por vários povos desde que a bebida surgiu, há mais de 8 mil anos. No pós-guerra, porém, ocorreu na América do Norte uma adaptação da Pilsen, criada em 1842 na República Tcheca, que chegou a representar cerca de 90% do consumo mundial da bebida. Trata-se também da cerveja mais consumida no Brasil, fácil de beber e barata de produzir, dois fatores fundamentais para sua popularização.

Mas as dezenas de outros estilos continuaram vivas e agora estão voltando aos copos dos consumidores. Mas calma. Apesar de existirem muitos nomes e estilos, as cervejas estão divididas em apenas duas grandes →

Foto: Shutterstock



famílias principais: Lager e Ale, que são definidas de acordo com o tipo de fermento usado na produção. “Nas Ale, a levedura atua em temperaturas relativamente altas (14 a 25 °C), enquanto nas Lager ocorre o contrário (5 a 16 °C)”, compara a sommelière. Vale ressaltar que, dentro de cada uma delas, existem tipos de cervejas completamente diferentes quanto ao sabor, cor e nível alcoólico. Confira alguns membros dessas famílias.

Família Ale

Porter: bebida escura típica da Inglaterra, com aroma torrado e leve de chocolate. Cai muito bem com carnes bem-passadas, principalmente quando regadas com molho barbecue ou quando são mais apimentadas. Ela também combina com queijos, principalmente os que têm sabor mais acentuado, como o gorgonzola e o parmesão. Sobremesas, como mousse de chocolate ou de frutas com sabor acentuado, como maracujá ou frutas vermelhas, também se dão muito bem com este estilo.

Weiss: cerveja de trigo, tipicamente alemã, tem espuma consistente e aromas de especiarias e frutas. Casa perfeitamente com co-

mida apimentada, em especial receitas típicas mexicanas, como nachos, taco e chilli. Saladas com ou sem molho também são boas pedidas para a cerveja de trigo, assim como comidas de boteco, incluindo salgadinhos, queijo, azeitona e mandioca frita.

Indian Pale Ale: tem sabor amargo bem acentuado, por isso combina com alimentos mais temperados e gordurosos. Indicada para acompanhar um churrasco, linguiça e carnes como bisteca e costelinha suína e bovina, assim como pizza e hambúrguer.

Família Lager

Pilsen: o nome se refere à cidade homônima na República Tcheca, onde foi inventada a primeira cerveja Lager clara. É uma bebida leve e refrescante que acompanha bem pratos leves, já que alimentos muito temperados podem quebrar seu sabor. Petiscos como amendoim, castanhas e azeitonas combinam bem com a Pilsen, assim como frutos do mar, como camarão, lagosta e peixes.

Amber: dependendo do tipo de malte e lúpulo da composição, pode ter cor variada e também ser mais ou menos amarga. A harmonização desse estilo de cerveja é bem versátil, ideal para acompanhar carne de frango e peixe, seja frita, grelhada ou assada, além de carnes vermelhas pouco gordurosas. Também vai bem com pizza, hambúrguer e petiscos diversos.

Bock: cerveja mais alcoólica do que o habitual (6 a 7,5%), de cor escura e pouco amarga, com aromas fortes do malte. As possibilidades de harmonização são bem vastas, incluindo carne suína, embutidos em geral, exceto os mais picantes, batata assada ou frita e massas recheadas.

Consultoria:

Bia Macedo: sommelière de cerveja e de vinho na Toca do Urso, espaço cervejeiro ligado à Cervejaria Colorado, em Ribeirão Preto/SP.

Sobe e desce

Há 37 anos, um Boeing 747 da Varig, procedente de Nova Iorque, pousava em Guarulhos (SP), iniciando as operações do Aeroporto de Cumbica.

Foto: Shutterstock



IVANILDE SITTA

A história do Aeroporto Internacional de São Paulo, chamado hoje GRU Airport, começou a ser ensaiada em 1947, quando o complexo de Congonhas já registrava movimento intenso para sua capacidade operacional de passageiros e cargas. Foi, então, que o governo do Estado nomeou uma comissão para levantar possíveis áreas capazes de receber um novo aeroporto. Uma tarefa discutida por mais de 20 anos e que só foi fechada em 1983, com a aprovação da área de 192 mil metros quadrados na cidade de Guarulhos.

Se os trâmites da localização demoraram tanto, o mesmo não aconteceu com a construção do projeto, que ficou pronto em 18 meses para atender à demanda de voos domésticos da Grande São Paulo e também dos internacionais, servindo de alternativa ao aeroporto de Viracopos, em Campinas (SP). Foi inaugurado com uma pista

de 3 mil metros de comprimento e um terminal capaz de atender 7,5 milhões de passageiros por ano.

NASCEU PEQUENO

Não demorou muito também para que o complexo Guarulhos assumisse o posto de principal aeroporto de São Paulo. Com a popularidade, precisou passar por reformas e obras de modernização, tanto que em 1989 era inaugurada a segunda pista e, 10 anos após o início das obras, expandiu com a criação do Terminal 2. Em 2012, o aeroporto foi concedido à iniciativa privada, na qual as empresas Invepar/ACSA (Airports Company South Africa) foram anunciadas como novas administradoras do local por meio de leilão.

Ganhou assim uma nova marca: GRU Airport – Aeroporto Internacional de São Paulo. Por ele passam cerca de 50 milhões de passageiros por ano, além de pelo menos 830 pousos e decolagens diárias. Esse volume foi reduzido pela pandemia em 2020 em mais de 50%.

Força-tarefa da beleza

Pele, cabelos e unhas precisam sempre de muita hidratação, mais ainda no verão.

CELI EZELLNER

A exposição ao sol, piscinas, água do mar, contato com a areia, suor, entre outras situações, agredem as camadas protetoras da pele e cabelo, causando ressecamento, desgaste e envelhecimento. A melhor prevenção, como já se sabe, é usar filtro solar o ano inteiro, mas, claro que, no verão, a aplicação deve ser intensificada, principalmente quando a exposição ao sol for direta e frequente. Mas não só na pele.

Os cabelos também merecem esse cuidado e para tanto há no mercado vários produtos específicos com filtro solar, com ação diferente daqueles para a pele, em versões spray ou creme. Eles protegem dos raios ultravioleta, que destroem as proteínas dos fios. Porém, de acordo com Fabiane Mulinari Brenner, coordenadora do departamento de cabelos e unhas da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), os filtros não substituem o uso de chapéus, lenços ou bonés. “O bloqueio físico ainda é a melhor forma de proteção, mas é válido unir as duas opções para ter maior eficiência”, diz.

SEMPRE HIDRATADA

Indispensável também é turbinar a hidratação porque o sol queima o cabelo, assim como queima a pele. De acordo com a espe-

cialista, os fios tendem a ficar mais claros, ressecados, danificados, ainda mais pelos frequentes mergulhos em águas carregadas de cloro ou sal. “A hidratação repõe a umidade e nutrientes, formando uma barreira natural que protege dos agentes externos agressivos”, observa. Essa proteção é ainda mais necessária para fios grisalhos e brancos porque, devido à falta de melanina, perdem a capacidade de se nutrir, ficando mais finos e rebeldes. Cabelos com química não ficam atrás, já que procedimentos como alisamentos selam as cutículas da fibra, dificultando a absorção de nutrientes.

Daí a importância da hidratação, que deve sempre ser aplicada nas pontas e não no couro cabeludo. “O xampu é feito para higienizar a raiz do fio e a escolha deve ser de acordo com o tipo do cabelo. Já os condicionantes e máscaras servem para dar maleabilidade, nutrientes e proteção aos fios, devendo ser aplicados somente na sua extensão e nunca na raiz”, ressalta a dermatologista.

Os principais ativos com essa função são o pantenol, óleo de coco extravirgem, babosa, glicerina vegetal, *Aloe vera* e proteínas da seda, aveia e arroz. Para a pele, vale investir em cosméticos que tenham na fórmula glicerina, ureia, ácido hialurônico, colágeno, manteigas, como as de karité ou murumuru, ceramidas, óleos vegetais e lanolina.



Foto: Shutterstock

Nas pontas dos dedos

As unhas também precisam de hidratação para sobreviver ao verão porque igualmente perdem água, ficando mais enfraquecidas e fragilizadas. As bases fortalecedoras podem ajudar, mas na opinião da dermatologista Tatiana Villas Boas Gabbi, membro da SBD, elas não devem conter formol porque esse ativo remove mais ainda a quantidade de água presente na região.

“Melhor usar bases ricas em silício orgânico e fibras sintéticas ou naturais porque reforçam a estrutura e ajudam na hidratação, porém só funcionam quando estão em uso”, indica. O ideal, segundo ela, é hidratar frequentemente com cremes específicos que sejam bem emolientes e tenham boas doses de glicerina. O protetor solar também é bem-vindo, só que muitas mulheres dei- ➔

Água, muita água

Para além de cabelos, pele e unhas, o organismo todo precisa ser hidratado. A médica Tatiana diz que o ideal é ingerir 35 ml de água multiplicados pelo peso do corpo. Mas, como muitas vezes, especialmente no verão, o organismo perde mais líquido, seja por maior frequência de atividade física ou suor excessivo, vale dar uma espiada na cor da urina. “Ela deve ser bem clara, porém não transparente, porque esse tom indica perda de alguns sais minerais importantes para o metabolismo”, ensina a dermatologista.



Fotos: Shutterstock

xam de aplicar nas unhas para não comprometer a cor do esmalte. “Diferentemente do que dizem por aí, o filtro não causa nenhum prejuízo às unhas, apenas reage com a química do esmalte e altera a cor”, explica a médica.

Melhor, nesse caso, deixar as unhas alguns dias sem esmalte, o que, aliás, é bastante positivo para que os cremes penetrem com mais eficiência, já que a capa plástica do es-



malte dificulta o processo. “O hidratante sempre penetra na cutícula, mas por causa do esmalte não chega a hidratar a placa da unha como um todo”, afirma Tatiana.

Falando em cutícula, a recomendação é que se retire somente o excesso porque a retirada completa deixa a matriz desprotegida e, portanto, mais sujeita a danos, ressecamento e inflamação da pele em torno da unha, processo conhecido como paroníquia, que causa inchaço e dor. Empurrar a cutícula também não é uma decisão inteligente, pois, segundo a médica, pode traumatizar e lesionar a matriz, ou seja, a fábrica da unha.

Quanto aos removedores de esmalte, deve-se investir naqueles que não contêm acetona na fórmula porque o ingrediente intensifica o ressecamento ao absorver a água contida na unha. Os produtos livres de acetona até roubam um pouco de água, mas bem menos.



Fotos: Shutterstock

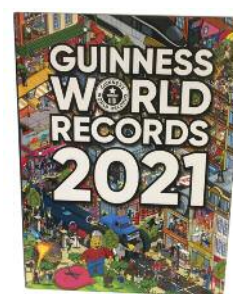
Maratona

Entre as corridas de rua, essa é a mais praticada atualmente, modalidade que surgiu de forma curiosa e triste bem antes de 1896, quando passou a integrar os Jogos Olímpicos. Relatos históricos dão conta de que a maratona foi inventada quando gregos e persas lutavam entre si pelo controle da Ásia Menor e da Península Balcânica. Na primeira parte do conflito, os

gregos venceram os persas em uma batalha executada na planície de Maratona, daí o nome dado ao esporte. A notícia da batalha precisava chegar urgentemente aos gregos que habitavam a cidade de Atenas, tarefa dada ao habilidoso soldado Filípides, que percorreu os 42 quilômetros que separavam Atenas e a planície de Maratona. Ele chegou ao destino, noticiou a vitória e morreu logo em seguida devido ao desgaste da missão.

Livro dos Recordes

Qualquer semelhança com a cerveja Guinness não é mera coincidência. A história da maior autoridade em conquistas recordistas começou em 1951, quando Hugh Beaver, diretor administrativo da cervejaria Guinness, participou de uma festa de



tiro no Condado de Wexford, na Irlanda. Lá, numa discussão sobre a ave de caça mais rápida da Europa, nem ele nem os anfitriões chegaram a uma resposta por falta de um livro de referência. Foi o *start* para Hugh desenvolver a ideia, convidando os gêmeos Norris e Ross McWhirter, que administravam uma agência de apuração de fatos em Londres. Os dois foram contratados para fazer uma coletânea que, mais tarde, se tornaria o *Guinness Book of Records*. A primeira edição do livro dos records foi publicada em 27 de agosto de 1955, consagrando-se rapidamente como uma das publicações mais vendidas no Reino Unido.

A toque de caixa

Muita gente costuma usar tal expressão quando faz algo que requer urgência e, portanto, agilidade na execução. Mas o que



tem uma coisa a ver com a outra? Muita coisa. Refere-se ao costume que os chefes militares tinham de utilizar o toque da caixa, uma espécie de tambor, para orientar os seus liderados. A forma pela qual o tambor era tocado indicava a realização de alguma ação urgente a ser executada em plena batalha. Essa prática, no século VIII, chegou até a Europa por

meio da expansão dos árabes, que já faziam uso desse instrumento para promover rituais religiosos e reuniões militares. Os árabes continuaram avançando com seus tambores até alcançarem a Península Ibérica – onde hoje estão Portugal e Espanha –, que foi conquistada por eles.

Sempre perfumada

**Imprima sua marca pessoal nas quatro estações.
Agora, no verão, aposte nas fragrâncias mais leves e frescas.**

IVANILDE SITTA

Assim como a roupa, a maquiagem e até o cabelo mudam a cada estação do ano, a mesma tendência costuma se aplicar aos perfumes. Afinal, cada fragrância apresenta uma estrutura, que pode melhor se adequar a determinada época do ano. Nos

dias quentes da atual temporada, os aromas cítricos são os que mais se encaixam e podem ser borrifados várias vezes ao dia para trazer a sensação de frescor e bem-estar. É uma das famílias olfativas bem consideradas tanto para mulheres, quanto para homens, segundo garante o especialista em perfumaria Fábio Navarro.

“São fragrâncias que contam com notas de lavanda, orégano, cardamomo, além de outras especiarias importantes como o gengibre e a pimenta-rosa”, detalha o profissional, complementando que é válido ainda levar em conta a ocasião na hora de se perfumar. Para eventos ao ar livre, ele afirma que as cítricas, aromáticas ou *fougères*, florais frescas ou verdes são as melhores apostas. Já em locais fechados, o calor potencializa o perfume. Dessa forma, quem não quiser abrir mão de uma fragrância mais quente, é recomendado usar em quantidades mínimas e em regiões que não sejam a do pescoço, por exemplo, já que expande as notas”, compara.

FRIOZINHO CHEGANDO

Já no outono, que é uma versão invernal mais suave, os aromas amadeirados leves, floriantais e chipre traduzem a mudança de cores da natureza, com um pouco de frescor e mais calor. “Jasmim, cedro e algumas notas incensadas destacam-se nessa estação”, orienta Navarro. Com a chegada do inverno, os orientais e amadeirados, que são mais intensos e quentes, como o sândalo, ganham espaço.

ESTAÇÃO DAS FLORES

Com a entrada da glamourosa primavera, todos os aromas que levam flores são interessantes. “Estamos falando de calor com um pouco de frescor, então, lírio-do-vale, notas leves de rosas e algumas frutas não tão suculentas, como abacaxi e água de pêssego, são perfeitos”, indica. Já para as fragrâncias masculinas, aromas como sálvia, lavanda e especiados com toques de cardamomo, por exemplo, agregam frescor com intensidade.

HÁBITO CULTURAL

É do brasileiro o costume de passar um perfumezinho até mesmo para ficar em casa, algo comprovado ao longo do período de isolamento social exigido pela pandemia. Tanto que, entre todos os segmentos da Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal Perfumaria e Cosméticos (Abihpec), o de perfumaria apresentou um dos melhores desempenhos no primeiro semestre de 2021. Cresceu 13,3% em vendas ex-factory (faturamento de fábrica, sem adição de impostos sobre as vendas) em comparação ao mesmo período de 2020, que já havia sido bom.

Essa estreita relação do brasileiro com o perfume, segundo os especialistas no assunto, é influenciada por diversos fatores, entre eles, a cultura que valoriza a sensação de estar limpo, fresco e cheiroso devido ao clima tropical. Um comportamento herdado bem lá atrás dos povos indígenas, que tinham o hábito de tomar quatro a cinco banhos por dia, costume mais tarde absorvido pelos portugueses. Hoje, não é raro a mãe que compartilha sua colônia ou hidratante perfumado com seus filhos. →



Foto: Shutterstock

Pontos estratégicos

O universo da perfumação não é só rico em fragrâncias, como também cheio de sutilezas, a começar pela fixação na pele, que geralmente não é igual para todo mundo. Jorge Gonzaga, especialista em perfumes e empreendedor da Akmos, explica que o tempo de duração está diretamente ligado ao pH da pele, sendo mais longo em peles oleosas. Do contrário, ele aconselha usar um hidratante da mesma fragrância ou sem cheiro, antes de aplicar o perfume, para potencializar a fixação.

A sudorese e até mesmo o estresse, segundo o especialista, também interferem no poder de fixação. “O perfume é exalado à medida que a pele respira, portanto, quanto maior a transpiração, menor a fixação da fragrância”, destaca. Aplicar a fragrância em áreas certas do corpo também auxilia em

uma maior fixação. Quais são elas? “Nuca, pulsos, dobras dos braços e entre os seios, já que são áreas consideradas quentes”, responde Camile Stefano, consultora de imagem e de perfumaria, que esclarece outras dúvidas sobre a arte de se perfumar.

Na medida certa: já que a pele de cada pessoa absorve a fragrância de uma forma diferente, fica difícil generalizar a dose de aplicação, mas o ideal é nunca exagerar, pois pode incomodar e até enjoar, não só o próprio usuário, como os que estão por perto. Dessa forma, em escritórios e ambientes menores, use perfumes menos marcantes e doses menores, enquanto em eventos sociais e ainda abertos é possível caprichar um pouco mais.

Exagerei. E agora? Não há muito o que fazer, já que perfume é uma mistura de óleos essenciais e álcool. O que dá pra tentar é umedecer um algodão com álcool e passar na região aplicada para deixar a fragrância mais suave.

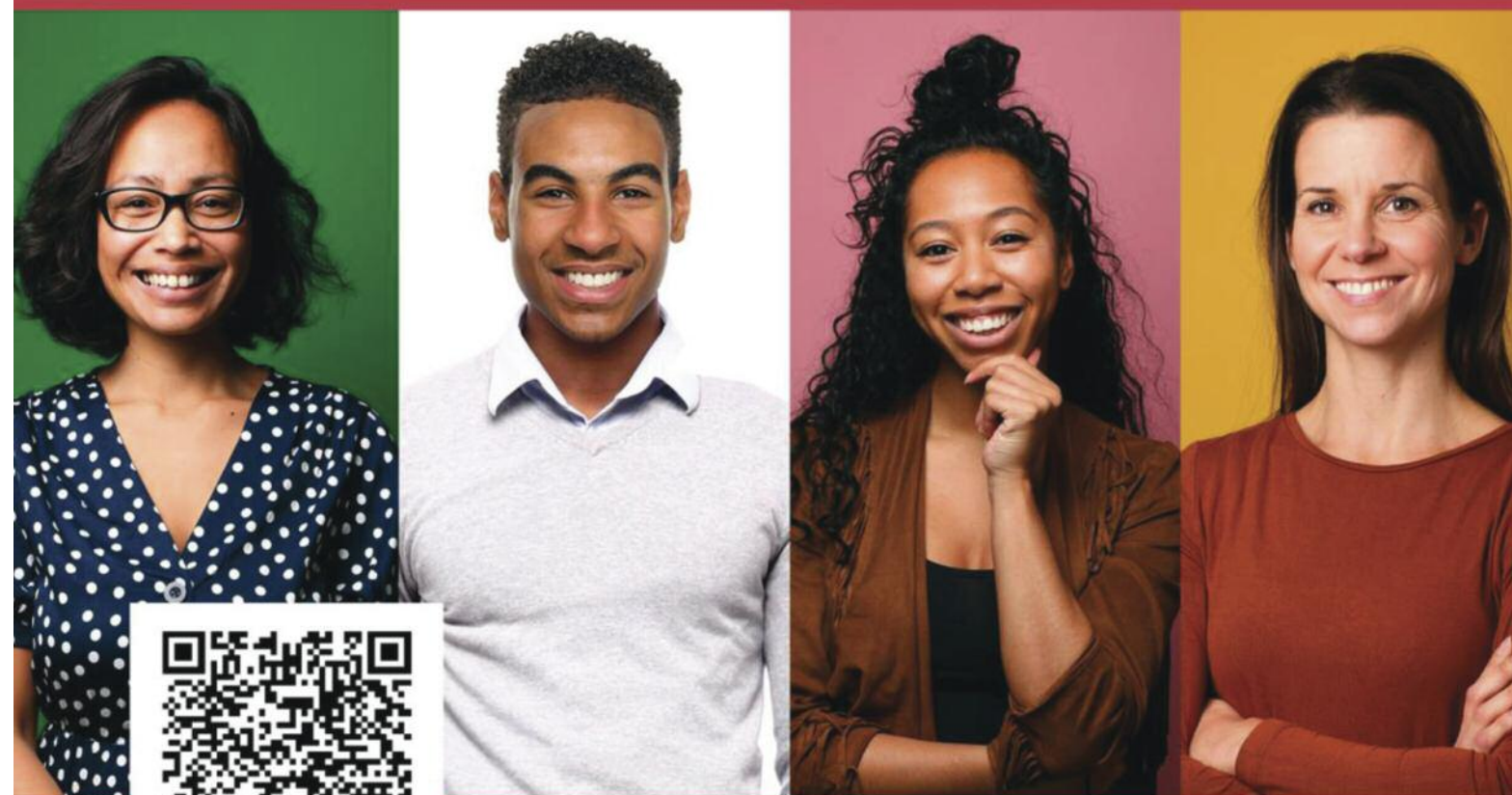
Fuja dos piratas: a melhor forma de distinguir o falso do verdadeiro é pela cor do perfume. Os originais são praticamente transparentes e, quando requerem corante, é em pouca quantidade, deixando ainda assim a substância quase incolor.

Posso usar o perfume do meu marido? Não há problema nenhum, nem ele usar o seu. Perfumes terão odores diferentes em cada tipo de pele. Então, provavelmente homens e mulheres que usam o mesmo perfume terão diferentes resultados. “Muitas marcas já estão investindo em perfumes sem gênero como o Tobacco Vanille, de Tom Ford, e o Black Opium, de Yves Saint Laurent”, adianta a consultora.

Mais oportunidades para você!



Agora nós temos uma página especial para você encontrar nossas vagas abertas e cadastrar o seu currículo.



Conheça acessando
cooperativadeconsumo.pandape.com.br
 ou utilize o QR Code acima.
 Esperamos você. Até logo!





Momento relax

Banhos de imersão e escalda-pés têm o poder de dar um chega pra lá no estresse, no cansaço e nas dores do corpo.

CELI EZELLNER

Nada como uma boa chuveirada no final de um dia atribulado para recarregar as energias e relaxar. Melhor ainda numa banheira com água morninha. Desde os tempos mais remotos, os banhos de imersão, sejam no corpo inteiro ou apenas nos pés, já eram conhecidos pela capacidade de combater do estresse à ansiedade. Muitos povos antigos, como os egípcios, gregos e romanos, acreditavam que era uma forma de purificação, de cura de doenças e, inclusive, uma fórmula da beleza. Quem nunca ouviu falar dos famosos banhos de leite da rainha Cleópatra para manter a pele sempre linda e renovada?

Com o avançar do tempo, os banhos terapêuticos ganharam ingredientes adicionais de beleza, como o vinho, saquê, chocolate, além de outros elementos mais relacionados à cura, como flores, sementes, frutas e óleos

essenciais, que servem para potencializar o bem-estar geral do organismo. Até a técnica de cromoterapia, que usa o poder das cores, também passou a ser utilizada para auxiliar no resultado final.

COQUETEL DE SOLUÇÕES

De acordo com a fitoterapeuta Tania Gori, os banhos ou escalda-pés com ervas são potentes descarregadores, ou seja, limpam as energias negativas acumuladas no dia a dia que podem, dependendo da quantidade, atrair vários problemas de saúde para o corpo físico, mental e espiritual. “Os banhos são revigorantes, relaxantes, descongestionantes, ajudam a eliminar as toxinas através da pele, melhoram o sono e a circulação sanguínea, auxiliam na diminuição de dores musculares e articulares e atuam até para prevenir a retenção hídrica, diminuindo o inchaço provocado pelo acúmulo de líquidos”, justifica a profissional.

HORA DE RELAXAR

Feitos em casa ou em locais especializados, como spas, os banhos terapêuticos são mais efetivos e confortáveis, logicamente, quando feitos em banheiras ou ofurôs, mas na falta deles o chuveiro também é uma opção, principalmente em tempos de racionamento de água e economia de recursos naturais. Nesse caso, vale colocar os ingredientes em uma jarra com água morna e despejar no corpo sempre do pescoço para baixo. Na banheira, basta colocar a mistura de ervas, sais, flores ou óleos essenciais na água aquecida e imergir o corpo por um período de 20 minutos aproximadamente.

A mesma regra vale para o escalda-pés, porém para eles uma bacia higienizada já é suficiente para um resultado poderoso, uma vez que não são apenas os pés que sentirão os efeitos positivos, mas o corpo inteiro, como explica Tania Gori. Isso porque possuem diversas terminações nervosas interligadas a vários órgãos do corpo e, com a pressão e o aquecimento desses pontos, o equilíbrio energético do organismo como um todo é restabelecido de forma imediata.

Xô, estresse

Saiba que tais soluções já têm um bom efeito mesmo que sejam realizadas apenas com água aquecida, mas claro que ganham ainda mais potência quando se acrescentam os ingredientes fitoterápicos. Por isso, espante a preguiça e bora fazer algumas receitas sugeridas por Tania Gori para espantar o cansaço e recarregar as energias.

Sem estresse: adicione à água morna da banheira ou escalda-pés 250 gramas de sais de Epsom (sulfato de magnésio) e mais 5 gotas de óleos essenciais de alfazema, sândalo e ylang-ylang. “Respire os vapores por pelo menos 20 minutos e, se possível, torne a experiência ainda mais aconchegante ao acender velas no ambiente”, recomenda a fitoterapeuta.

Calmante para os pensamentos: acrescente um punhado de camomila, de funcho e de pétalas de rosas brancas em água fervente. Deixe a mistura descansar por alguns minutos para extrair os princípios ativos das plantas. Inclua no banho de imersão ou escalda-pés.

Mais vitalidade: junte uma pitada de açafraão, 6 gotas de óleo de cedro, um copo de folhas de eucalipto, 1 copo de folhas de mirra e outro de rosas brancas. Durante a lua cheia, coloque todas essas ervas em 1 litro de água, leve ao fogo e deixe levantar fervura para acrescentar ao banho.

Desperte a sexualidade: numa panela, junte 1 pitada de alecrim-do-campo, 2 colheres (sopa) de chá preto, 1 pitada de coentro, 3 pedaços de casca de laranja, 5 folhas frescas de limão, 3 folhas secas de menta, pitadas de noz-moscada, 5 pétalas frescas de rosa e 2 pitadas de tomilho. Ferva todos os ingredientes em água mineral e use no banho de imersão ou escalda-pés.

Dica: utilize gaze para envolver as folhas e as ervas, fazendo um pequeno pacote. Isso evitará que se espalhem na banheira ou bacia, facilitando a limpeza pós-banho.



Consultoria:
Tania Gori:
fitoterapeuta,
escritora e fundadora
da Universidade Livre
Holística Casa de
Bruxa.

Proteção máxima

O verão, estação queridinha do brasileiro, chega no dia 21 exigindo mais do que nunca cuidados redobrados com a saúde da pele.

IVANILDE SITTA

Com praias e piscinas oficialmente liberadas, não queira recuperar o bronzeado perdido ao longo dos quase dois anos de isolamento social se estatelando aos raios solares sem proteção. O uso de filtro solar precisa ser encarado como protocolo de segurança, não apenas para evitar as dolorosas queimaduras ou mesmo o envelhecimento precoce, mas principalmente o câncer de pele. O discurso é mais do que batido, porém, ainda negligenciado por muita gente.

Uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Dermatologia constatou que mais de 60% dos brasileiros não usam nenhum tipo de proteção no dia a dia. Mesmo aqueles que usam, boa parte ainda tem dúvidas sobre a melhor forma de aplicação, qual tipo usar ou o momento certo de reaplicar. Já que é assim, os dermatologistas Antonio Lui, Gláucia Wedy e Flávia Villela estão aqui para tirar algumas delas.

1 Barreira segura: a função básica dos bloqueadores solares é barrar a ação dos raios UVA, que alcançam a derme (camada interna da pele), e UVB, que atingem a epiderme (a mais externa). Segundo a dermatologista Gláucia Wedy, seu uso é parte muito importante do cuidado diário da pele e não devem ser aplicados apenas quando se frequentam praias e piscinas, mas todos os dias.

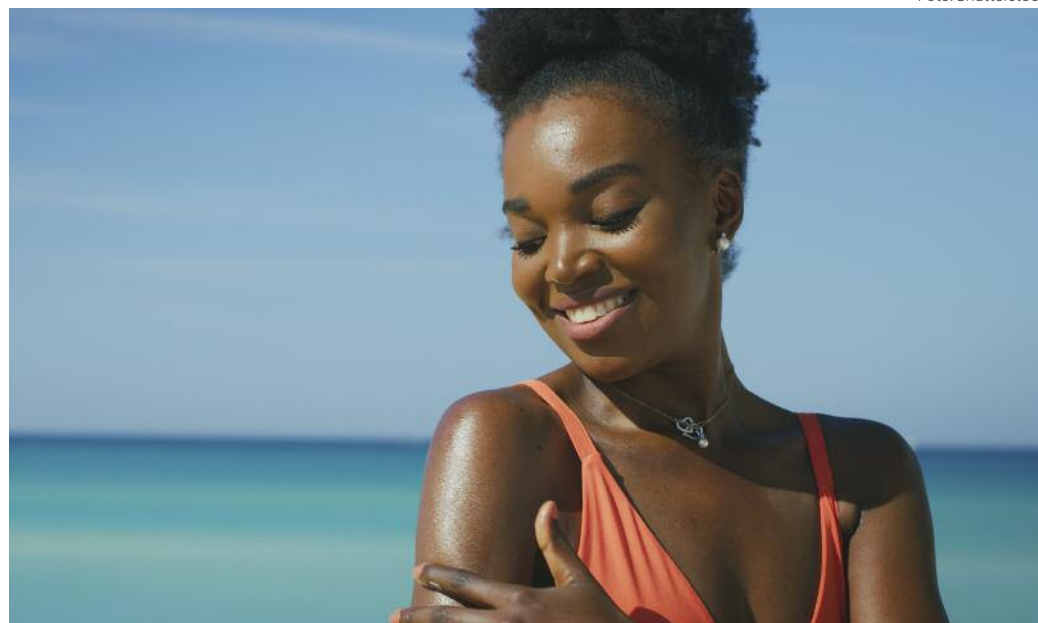
2 Qual comprar? São encontrados nas formas em gel, creme ou spray e todas cumprem bem a função protetiva. A melhor escolha, porém, vai depender do tipo de pele. Geralmente, as mais oleosas têm melhor aceitabilidade de produtos *oil free* e mais fluidos, como o gel-creme. Além de não deixar resíduo oleoso, ajuda no controle da produção excessiva de sebo. Já para peles com manchas como melasma, Gláucia aconselha os protetores solares com cor por conta da maior proteção física proporcionada pelos pigmentos.

3 15, 30, 60, 90: O Fator de Proteção Solar (FPS) é um índice que determina o tempo que uma pessoa pode permanecer ao sol sem ficar com a pele avermelhada. Flávia Villela esclarece que o número indica o nível de proteção que oferece contra raios ultravioleta (UV). Quanto mais baixo, menor o tempo de proteção. Um creme com fator 30, por exemplo, concede proteção por um período 20 vezes menor que um de 50. Trata-se, portanto, de mais durabilidade do que de força nessa proteção. Dessa forma, FPS menores precisam ser reaplicados mais vezes ao longo do dia. A quantidade indicada por profissionais corresponde a uma colher de chá para cada segmento do corpo, como cada braço e cada perna. No corpo inteiro, seriam cerca de 100 gramas. Seja qual for o

fator de proteção, a recomendação é reaplicar a cada duas horas ou toda vez que a pessoa suar muito ou entrar na água.

4 Uso em crianças: é contraindicado antes dos seis meses de idade. A partir daí e até os 2 anos, o dermatologista Antonio Lui recomenda fotoprotetores que contenham ativos minerais, como dióxido de titânio e óxido de zinco, que não só refletem os raios solares, como também apresentam menor risco de irritar a pele infantil, já que não penetram na pele. Acima dessa idade, já podem usar os filtros químicos que possuem moléculas que absorvem a radiação ultravioleta e a transformam em radiação de baixa energia. Os melhores são aqueles voltados para o público infantil, com fator de proteção solar 50 ou mais. →

Foto: Shutterstock



5 **Pele negra:** apesar do risco menor de apresentar queimaduras ou mesmo o câncer, esse tipo de pele tem maior tendência a desenvolver manchas e, portanto, requer os mesmos cuidados quando exposto ao sol.

6 **Caras e bocas:** Antonio Lui explica que o protetor solar usado na face deve ser mais leve e livre de óleos para evitar a obstrução dos poros e causar a acne cosmética. Além dos protetores labiais, que cumprem o propósito. Nas demais regiões do corpo é possível usar as soluções mais densas.

7 **Produtos com FPS:** certos cremes de beleza, especialmente aqueles com função antienvelhecimento, assim como algumas maquiagens, também contam com fator de proteção solar. Nesses casos, Gláucia alerta que geralmente esses produtos oferecem FPS entre 15 e 20, quando o recomendado é que seja, no mínimo, 30. “Além disso, a quantidade de maquiagem utilizada costuma ser bem menor do que a medida indicada de protetor (uma colher de chá para todo o rosto e o pescoço)”, explica. “Dessa

forma, é preciso complementar com um filtro mais efetivo para a proteção adequada”, acrescenta Antonio Lui.

8 **Qual passar primeiro?** O protetor solar pode ser aplicado antes ou após o hidratante. A escolha deve iniciar-se por aquele mais fluido. Se o hidratante tem uma textura mais leve, passe primeiro e espere a pele absorver para aplicar o filtro solar.

9 **Além dos fios:** muita gente negligencia, mas o couro cabeludo e os fios também precisam de proteção, podendo receber o mesmo filtro aplicado no corpo. Nos cabelos longos, o uso de fotoprotetores na forma de spray ou máscaras previnem ainda o ressecamento e desbotamento dos fios.

10 **Luz visível:** mesmo em ambientes fechados, Flávia Villela recomenda usar e reaplicar ao menos duas vezes ao longo do dia. São dois fatores a considerar: as janelas, que não impedem a entrada dos raios UV, e as luzes artificiais, que estimulam a produção de melanina e podem provocar o surgimento de melasmas.

Consultoria:

*Antonio Lui: dermatologista do Hospital Santa Casa de Mauá.
Gláucia Wedy: dermatologista da Clínica Carvalho Concept.
Flávia Villela: especialista em dermatologia e estética.*

Medicamentos genéricos



Fazem bem à saúde e ao bolso

A linha de medicamentos genéricos substitui as versões de marca com a mesma qualidade, eficácia e segurança e ainda com preços 35% mais baixos.

NASCIMENTO JR.

Em na virada do milênio (1999 para 2000), o Brasil concedia os primeiros registros para medicamentos genéricos. De lá para cá, essa classe de fármacos se popularizou e ganhou a confiança de grande parte da população, que venceu as dúvidas e até certo preconceito presentes nos primeiros anos da modalidade no país. Hoje, 79% da população já adquiriu algum tipo de medicamento genérico. Apesar do sucesso, uma pequena parcela da população mantém a pulga atrás da orelha e resiste à compra.

Até mesmo na classe médica há profissionais que preterem, tanto que, segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Medicamentos Genéricos e Biossimilares (PróGenéricos), apenas 33% das receitas prescritas no Brasil são de genéricos, que correspondem a 35% dos medicamentos vendidos. Mas será que essa predileção pelas marcas originais traz, de fato, algum benefício adicional?

Especialistas dizem que não, já que eles são cópias fiéis de medicamentos inovadores, cujas patentes (exclusividade de fabricação por uma determinada empresa) já expiraram. A origem da rejeição é outra, segundo Ana Elisa Prado Coradi, professora do curso de Farmácia do Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC (FMABC). Ela explica

que, no serviço privado, os médicos têm autonomia para realizar a prescrição pelo nome genérico ou comercial e, com isso, pode-se privilegiar alguns fabricantes, sobretudo dos medicamentos de marca. “Já no Sistema Único de Saúde (SUS), é obrigatório prescrever os medicamentos pela denominação genérica, mas, infelizmente, muitas vezes isso não acontece”, acrescenta.

CONTROLE DE QUALIDADE

A produção de genéricos no Brasil atende a rigorosos padrões de controle de qualidade. Além de conterem os mesmos princípios ativos, devem obedecer à mesma dose e forma farmacêutica, ser administrados pela mesma via e com a mesma posologia e indicação terapêutica do medicamento de referência, apresentando eficácia e segurança equivalentes à do medicamento original. A intercambialidade, ou seja, a substituição do medicamento de referência pelo seu genérico, é assegurada por testes de equivalência terapêutica, que incluem comparação *in vitro*, por meio dos estudos de equivalência farmacêutica, e *in vivo*, com os estudos de bioequivalência apresentados à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

De acordo com Ana Elisa Coradi, esses fármacos, por lei, só podem chegar ao consumidor depois de passar por testes realizados em

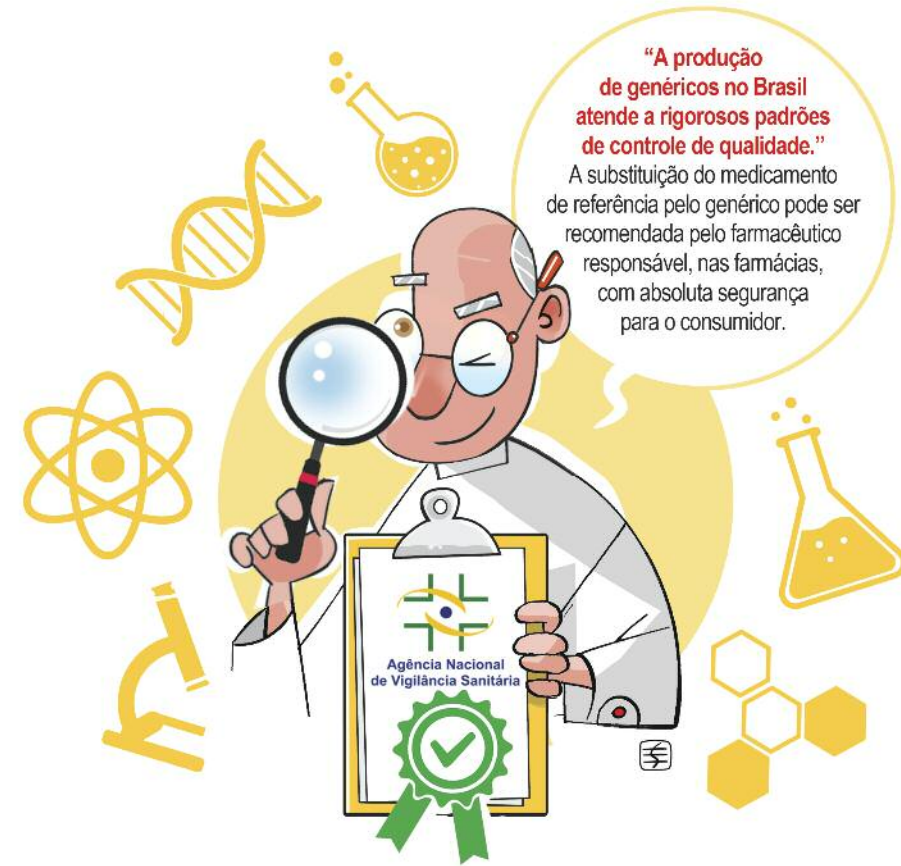


seres humanos, o que garante que serão absorvidos na mesma concentração e velocidade que os medicamentos de referência. “Somente após a aprovação em todos os testes é possível estabelecer se os genéricos são, de fato, intercambiáveis”, destaca.

Ela acrescenta que a substituição do medicamento de referência pelo genérico pode ser recomendada pelo farmacêutico responsável, nas drogarias, com absoluta segurança para o consumidor. “A única diferença entre essas duas classes é que os medicamentos originais têm um nome comercial e os genéricos, não”, garante.

MELHOR PREÇO

Se a qualidade é a mesma, por que os preços são menores? Simples! Por serem cópias de medicamentos já conhecidos, os fabricantes de genéricos não precisam investir em pesquisa para desenvolvimento e tampouco em propaganda, o que torna os produtos mais baratos. Dados do Governo Federal indicam que os genéricos devem ser, no mínimo, 35% mais baratos que o de referência. De acordo com a Associação PróGenéricos, de 2001 a 2021, a economia ao consumidor em razão dos medicamentos genéricos supera a marca de R\$ 200 bilhões.



“A produção de genéricos no Brasil atende a rigorosos padrões de controle de qualidade.”

A substituição do medicamento de referência pelo genérico pode ser recomendada pelo farmacêutico responsável, nas farmácias, com absoluta segurança para o consumidor.

LINHA DO TEMPO

O processo de discussão sobre medicamentos genéricos teve início no Brasil na década de 1970, mas a lei que regulamenta a matéria surgiu muito tempo depois, em 1999 (Lei nº 9.787). A partir dessa data, foram criadas as condições para a implantação de medicamentos genéricos, em consonância com normas adotadas pela Organização Mundial da Saúde, países da Europa, Estados Unidos e Canadá. No ano 2000, iniciou-se a concessão dos primeiros registros de medicamentos genéricos – foram 182 registros nesse primeiro ano.

REFERÊNCIA, GENÉRICO OU SIMILAR?

Com tantas opções, como escolher qual medicamento comprar ao chegar na farmá-

cia? A solução é conversar com seu médico e com o farmacêutico, que poderão esclarecer muitas das dúvidas. Até porque há diferenças entre medicamentos de referência, similares e genéricos.

Referência: é o medicamento inovador, que possui marca registrada, com qualidade, eficácia terapêutica e segurança comprovadas por meio de testes científicos. Registrado pela Anvisa, serve de parâmetro para registros de posteriores medicamentos similares e genéricos (somente quando a patente expirar).

Similares: são produzidos após vencer a patente dos medicamentos de referência e identificados por uma marca própria, também cientificamente testados. Possuem o mesmo fármaco e indicação terapêutica do medicamento de referência, podendo diferir em aspectos como tamanho e forma do produto, prazo de validade e embalagem, rotulagem, excipientes e veículos. Não podem substituir o medicamento de referência ou o genérico, a não ser que tenham passado por testes que comprovem a equivalência e permitam a intercambialidade. Nesse caso, são conhecidos como similares intercambiáveis e essa informação deve constar em bula. A Anvisa mantém em seu site (www.gov.br/anvisa) a lista atualizada dos medicamentos similares intercambiáveis aprovados.

Genérico: é igual ao medicamento de referência e pode substituí-lo. Não possui marca comercial, somente a denominação química de acordo com a Denominação Comum Brasileira (DCB). Todo medicamento genérico traz na embalagem uma faixa amarela com a letra “G” em destaque e a identificação “Medicamento Genérico”.

Consultoria:
 Ana Elisa Prado Coradi; professora do curso de Farmácia do Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC (FMABC); PróGenéricos - Associação Brasileira das Indústrias de Medicamentos Genéricos e Biossimilares; Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa); e Cartilha “O que devemos saber sobre medicamentos”, da Anvisa.



Vem ser coop!
 Tudo ao seu redor já é.

VEM COM A GENTE
somos.coop.br



somoscoop

O cooperativismo está em toda parte. Está no alimento que você come e em todo o caminho que ele percorre até chegar na sua mesa. Está também no transporte que você usa, nas viagens que você faz, na indústria e até na geração de energia elétrica. É um modelo de negócio que gera renda para muita gente. É desenvolvimento econômico e também social. É crescer junto: pessoas, cooperativa e a comunidade inteira. Os cooperados? São mais de quinze milhões de brasileiros.

O Guga já faz parte. E você também pode fazer.

Acesse nossas redes e descubra o que mais o coop pode fazer por você e pelo país.

Compromisso anual

São vários, mas um não dá para empurrar com a barriga. O check-up médico é tarefa imprescindível, já que certas doenças não emitem sinais logo de cara.

IVANILDE SITTA

Mesmo que você tenha pulado as sete ondas na virada do ano pedindo saúde pra dar e vender, melhor não deixar tudo apenas nas mãos do universo. O autocuidado é a sua responsabilidade nesse processo, que inclui uma consulta médica anual para fazer os exames de rotina, chamados popularmente de check-up. Para aqueles que faltaram a esse compromisso nos dois últimos anos por conta do receio da contaminação pela covid-19, a urgência é urgentíssima, já que doenças como hipertensão, diabetes ou mesmo alguns tipos de câncer agem de forma silenciosa.

Há no mercado uma infinidade de clínicas de diagnósticos especializadas em check-up que oferecem um pacote fechado de exames laboratoriais e de imagens que são realizados no mesmo dia, mas o melhor mesmo, segundo o cardiologista José Luís Aziz, professor do Centro Universitário da Faculdade de Medicina do ABC, é buscar um clínico geral ou o médico que costuma tratar de sua saúde para um atendimento mais personalizado. “O check-up mais assertivo é feito com base na anamnese (histórico de vida do

paciente), no exame clínico e nas queixas relatadas pelo paciente para posterior prescrição dos exames”, acrescenta.

Na prática, significa que a relação de exames solicitados para avaliação da saúde não é algo padronizado. Os laboratoriais básicos são de praxe em qualquer caso, como hemograma, glicemia, colesterol e triglicerídios, além de outros. Alguns de imagem, também, entre eles, eletrocardiograma ou mesmo o teste ergométrico. “Mas, se o paciente tiver um histórico familiar de infarto ou de câncer no intestino, por exemplo, certamente o médico lançará mão de exames para melhor avaliar e pode acompanhar o quadro”, antecipa Aziz.

Não só isso. Deixará o consultório com informações sobre estilo de vida e dieta alimentar específicas à prevenção. Além disso, dependendo da queixa durante a consulta de rotina, o clínico poderá encaminhar o paciente a um especialista. A idade ideal para dar início à jornada anual de check-up, de acordo com o cardiologista, é de 35 para homens e 45 para mulheres. “Mas pode ser bem antes, caso o paciente tenha histórico de parentes que tiveram infarto antes dos 50 anos”, complementa.



Foto: Shutterstock

Rosa e azul

Fique claro, porém, que o check-up não isenta as mulheres da rotina anual da visita ao ginecologista, nem os homens de procurar o urologista, embora o sexo masculino seja o mais resistente ao autocuidado. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Urologia, enquanto 80% delas fazem acompanhamento frequente com o médico especialista, mais de 50% deles nunca consultaram um urologista, mesmo sabendo que 1 a cada 6 homens irá desenvolver câncer de próstata ao longo da vida.

“O ideal é fazer exames de rastreamento, como o toque retal e o exame de sangue do marcador PSA e, em casos suspeitos, a biópsia”, indica a médica oncologista Danielle Laperche, acrescentando que o diagnóstico tardio do câncer de próstata muitas vezes impossibilita oferecer um tratamento adequado, pois os sintomas da doença são mais difíceis de manejar do que alguns efeitos colaterais de tratamentos.

Demais especialidades

Vale ainda tirar um dia para uma consulta ao oftalmologista e ao dentista, ainda que não tenha nenhum sintoma, como também não tardar em buscar ajuda caso perceba que sua audição está ligeiramente diminuída ou na ocorrência de algum zumbido. “Prevenir é melhor que remediar, mas infelizmente a cultura do brasileiro é de postergar”, observa o médico otorrinolaringologista Alexandre Colombini.

“Cerca de 90% dos pacientes de um otorrinolaringologista chegam ao consultório ou hospital já com a doença e sintomas avançados”, aponta. No caso de rinite alérgica, problema que atinge cerca de 25% da população, o médico explica que o diagnóstico preventivo faz toda a diferença no tratamento e qualidade de vida dos pacientes.



Os benefícios de sempre, agora na palma da sua mão.

Quem baixa o App Sempre Coop leva todas as facilidades e benefícios que só a Coop oferece para qualquer lugar. Já imaginou poder aproveitar ofertas exclusivas, dos supermercados e das drogarias, sempre com você? Não dá para perder.



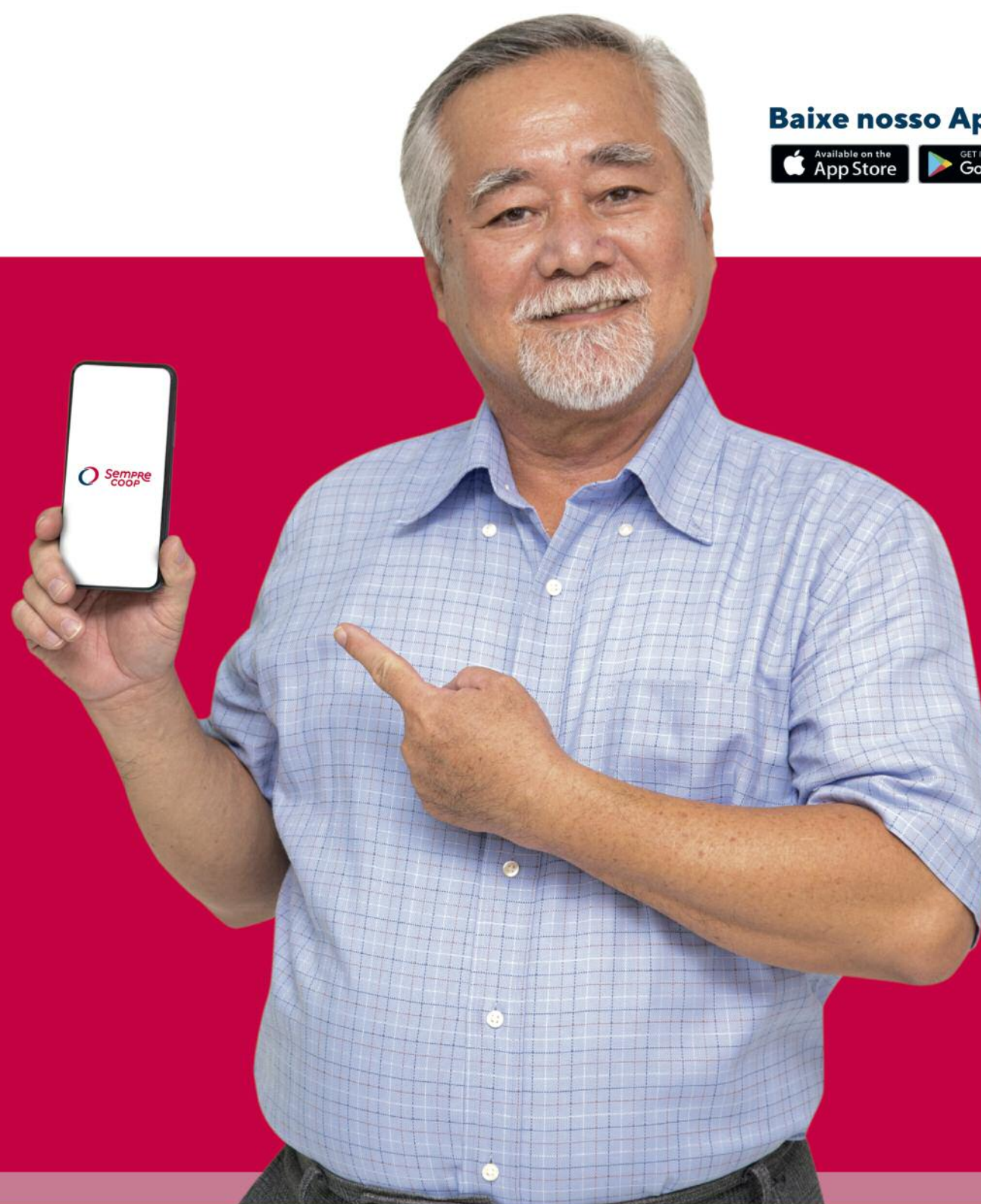
Campanha de Relacionamento



Preços Exclusivos



Retorno das Sobras



Aponte o celular para baixar o aplicativo e aproveite.

Sombra e água fresca

São dois requisitos básicos e fundamentais para a prática de atividade física na estação mais quente do ano.

IVANILDE SITTA

Embora a disposição seja infinitamente maior no verão do que no inverno, calçar o tênis e sair pra malhar ao ar livre a qualquer hora do dia está longe de ser um bom negócio. “O calor e a intensidade do esforço físico podem elevar a temperatura corporal central a níveis prejudiciais à saúde”, alerta o professor Daniel Zacaron, coordenador do curso de Educação Física do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). Segundo ele, essas duas condições devem ser consideradas para não expor o organismo ao risco da desidratação e insolação, quadros mais frequentes na temporada do verão.

No primeiro caso, as funções vitais do corpo ficam comprometidas, prejudicando o desempenho físico e os processos metabólicos. É que, com a redução de líquido no organismo causada pela transpiração, o sangue fica mais espesso e, conseqüentemente, há uma queda na pressão arterial, além de os rins, fígado e coração terem mais dificuldade para funcionar. “Já a insolação se manifesta com a falta de ar, dor de cabeça, aumento da temperatura corporal, descoordenação motora, náuseas e tonturas”, detalha Zacaron.



Foto: Shutterstock

MANHÃ OU TARDE

São condições que podem ser evitadas ao se respeitar os limites do corpo e também na escolha do horário para o treino, que deve ser antes das 10h e depois das 15h e, preferencialmente, na sombra. Ainda assim, é preciso levar em conta, segundo o professor, o relógio biológico, a forma como nosso corpo regula hormônios, temperatura corporal, ritmo cardíaco e outras funções essenciais.

Ele explica que estudos apontam vantagens e desvantagens na prática de exercícios nos diferentes períodos do dia. Pela manhã, a tendência é você se sentir melhor ao longo do treino, com mais vigor e alegria devido à liberação de alguns hormônios e neurotransmissores do bem-estar. Em contrapartida, há um maior risco de lesões e de redução do desempenho, pois o corpo está mais relaxado em função da noite de sono.

Já a prática no final do dia traz a vantagem de a temperatura corporal e níveis hormonais estarem mais elevados, melhorando assim o desempenho, a resistência e a construção de massa muscular. A possibilidade de lesões também é menor, já que o corpo responde mais rapidamente por estar “acordado” por muitas horas. Só que deixar para se exercitar muito tarde não é a melhor solução. “Exercícios intensos não são recomendados depois das 21h ou 22h porque podem interferir no sono e causar ainda fadiga e cansaço no dia seguinte”, adverte.

BEBA, BEBA E BEBA

Independentemente de ser de manhã ou à tarde, qualquer atividade física – da simples caminhada a um jogo de futebol – gera uma produção de calor no corpo proporcional →



Foto: Shutterstock

à intensidade da modalidade. Para que a temperatura corporal não exceda além do limite, o organismo lança mão da liberação do suor, que, por tabela, leva à perda de líquidos e sais minerais. “Daí a reposição de líquidos ser algo essencial, ainda mais no verão por conta da maior transpiração”, justifica. Quanto beber?

O Colégio Americano de Medicina Esportiva, segundo informa Zacaron, pede a ingestão de 500 ml de líquidos duas horas antes dos exercícios e, durante a prática, de 150 ml a 300 ml em intervalos regulares (cada 15 ou 20 minutos). Terminado o treino, o consumo deverá ser maior, pelo menos 50% a mais que o volume de suor perdido. Liora Bels, especialista em bem-estar do

Freeletics, acrescenta que os sais minerais perdidos na transpiração precisam ser repostos para evitar, além da desidratação, as câibras durante e depois do treino.


PRATO DE TREINO

No verão, o organismo pode levar mais tempo para realizar a digestão dos alimentos, o que acaba prejudicando o ritmo dos exercícios. Dessa forma, o educador físico da FSG sugere aos atletas optar por comidas leves e refrescantes, como verduras frescas e frutas da época, que constituem uma boa base alimentícia na época mais quente do ano. Ele indica também apostar em alimentos integrais e legumes para deixar as refeições cheias de nutrientes importantes para o corpo.

GINÁSTICA DE GATO

Diferentemente do que muitos imaginam, exercitar-se no calor não significa que o corpo esteja já aquecido e preparado naturalmente para a atividade. Ou seja, para prevenir lesões, é preciso, sim, realizar alongamentos antes e depois da prática. De acordo com o professor, os alongamentos iniciais servem para preparar as fibras musculares, além de reduzir as tensões e contribuir para o aquecimento. “Após o exercício físico, a técnica promove o relaxamento da musculatura e a eliminação dos resíduos do metabolismo, que podem provocar dor e desconforto pós-exercício”, diferencia.

Roupas funcionais

São sempre úteis, ainda mais no verão. Liora Bels garante que materiais que dissipam o suor e mantêm o corpo frio por meio de ventilação são as melhores alternativas, assim como roupas justas que criam o menor atrito possível. “As peças devem cobrir a maior parte do corpo para evitar queimaduras solares e, além disso, um boné é ideal para cobrir a maior parte do rosto e, ao mesmo tempo, a área dos olhos”, recomenda. 

NOVIDADE

Balance

por *Pets mais Saudáveis*

AGORA DISPONÍVEL NAS LOJAS COOP!

ALTO TEOR DE Proteínas

ALIMENTO PARA Cães e Gatos

Rica em Vitaminas e Minerais

Balance (3kg)

Balance (1kg)

Balance (3kg)

Balance (3kg)

Balance (3kg)

Sem prumo

Talvez você já tenha se sentido assim. Até porque estudos indicam que mais de 40% da população tem ou já teve episódios de tontura.

NASCIMENTO JR.

Geralmente atribuída à labirintite ou confundida com vertigem, a tontura é um dos sintomas mais comuns nos consultórios médicos e ainda gera muita dúvida entre os pacientes. É classificada como a percepção errônea de movimento e engloba sensações de desequilíbrio, rotação e instabilidade. De maneira geral, ocorre quando o paciente sente que está em movimento, mas na verdade está parado, ou mesmo quando sente que o ambiente que o rodeia está em movimento.

Por ser algo tão frequente, muitas vezes conceitos equivocados e crenças populares atrasam a procura por auxílio profissional, o que prejudica a investigação precoce das causas e o tratamento adequado. Fernando Veiga Angélico Júnior, professor do Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), esclarece que, além das queixas de ilusão de movimento, outros sintomas descritos com frequência e associados são o escurecimento da visão e sensações como de pisar em ovos, andar nas nuvens, de cabeça vazia ou pesada. Segundo ele, os relatos são variados e nem sempre precisos. A sensação de desequilíbrio, por

exemplo, também pode estar associada à perda de audição, zumbido, náusea, vômito, taquicardia, sudorese e mal-estar. “O importante é saber que tontura é apenas um sintoma, que pode aparecer devido a alterações de saúde que devem ser investigadas”, alerta o docente. Outra queixa frequente é a de vertigem, um tipo de tontura caracterizado pela sensação rotatória, muitas vezes mencionada como o quarto girando quando se abrem os olhos.

É LABIRINTITE

Será mesmo? É a confusão que muita gente faz ao sentir tontura. Parte integrante da orelha interna, o labirinto é responsável pelas funções do equilíbrio e audição. “A labirintite, que é a inflamação ou infecção do labirinto, é uma ocorrência rara e apenas uma das chamadas labirintopatias, doenças que afetam o labirinto”, explica o professor, acrescentando que a tontura está relacionada ao sistema vestibular, que inclui o labirinto.

Em contrapartida, pode haver diversas outras causas: problemas emocionais, distúrbios visuais, pulmonares ou metabólicos, como alterações dos hormônios da tireoide, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, colesterol e uso abusivo de cafeína. Além disso,

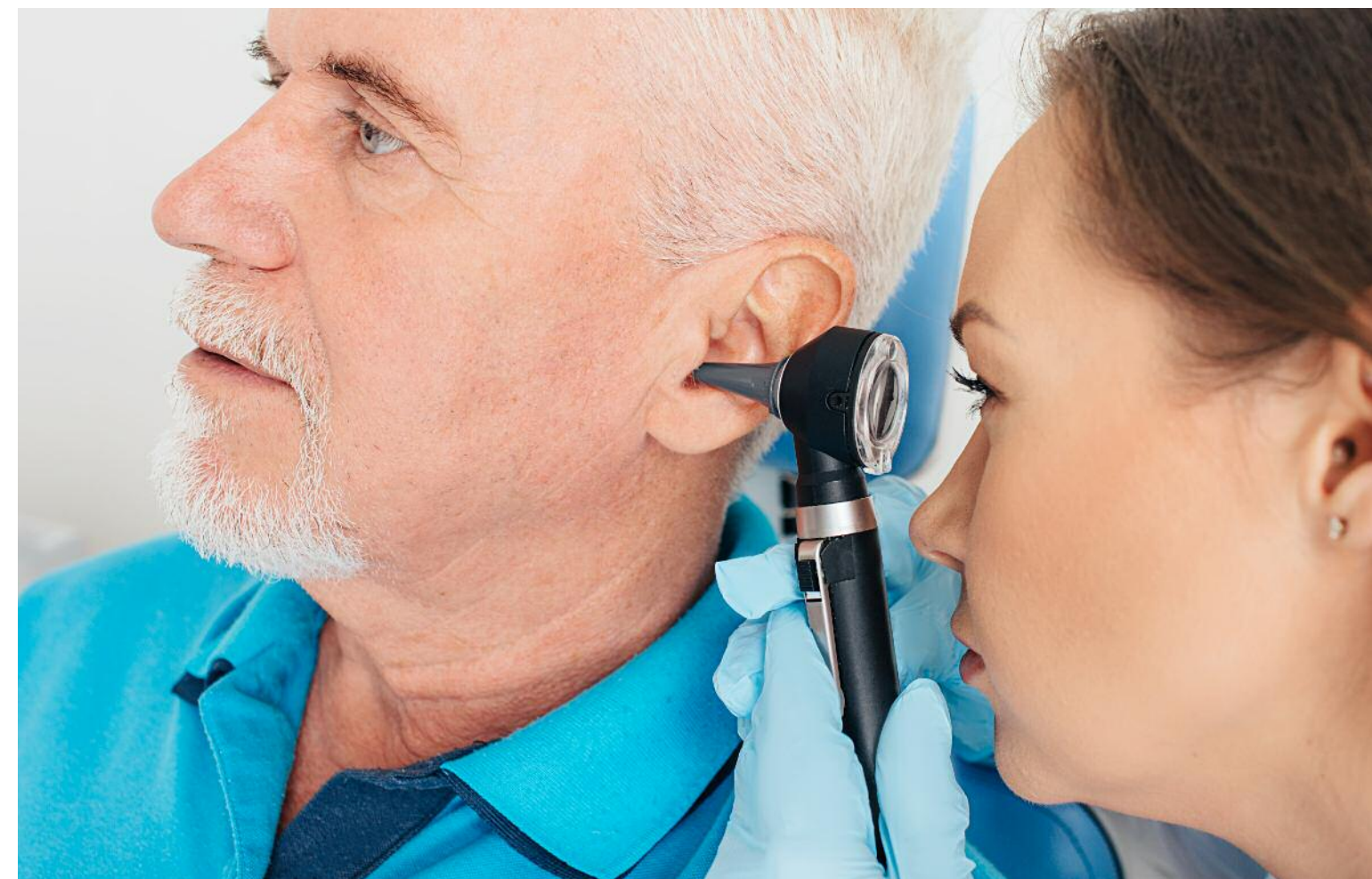


Foto: Shutterstock

os episódios podem manter relação com traumas, alterações vasculares (arteriosclerose), doenças infecciosas e todas as demais específicas do labirinto, como a vertigem posicional paroxística benigna, neurite viral e a síndrome de Ménière.

TRATAMENTO INDIVIDUALIZADO

O principal meio para obtenção do diagnóstico é a anamnese, que consiste no levantamento da história clínica do paciente, associada a exame físico geral e otorrinolaringológico. Diante da suspeita inicial, avaliações complementares podem ser solicitadas, entre as quais exames de sangue, otoneurológico e de audiometria. As indicações são pontuais e sempre particularizadas para cada paciente e, dependendo do quadro, a

investigação é ampliada com exames de imagem, como tomografia computadorizada e ressonância magnética.

O tratamento da tontura é direcionado ao diagnóstico. De maneira geral, reúne mudanças de hábitos de vida, controle das alterações metabólicas, medicamentos e terapia para reabilitação vestibular – ou seja, exercícios para treinar o labirinto e reduzir os sintomas.

IDOSOS E GESTANTES

Apesar de a tontura afetar indivíduos de qualquer idade e sexo, a ocorrência é mais acentuada em determinados públicos. Os idosos, em geral, apresentam mais episódios em função do envelhecimento natural do sistema labiríntico – a chamada presbiverti-→

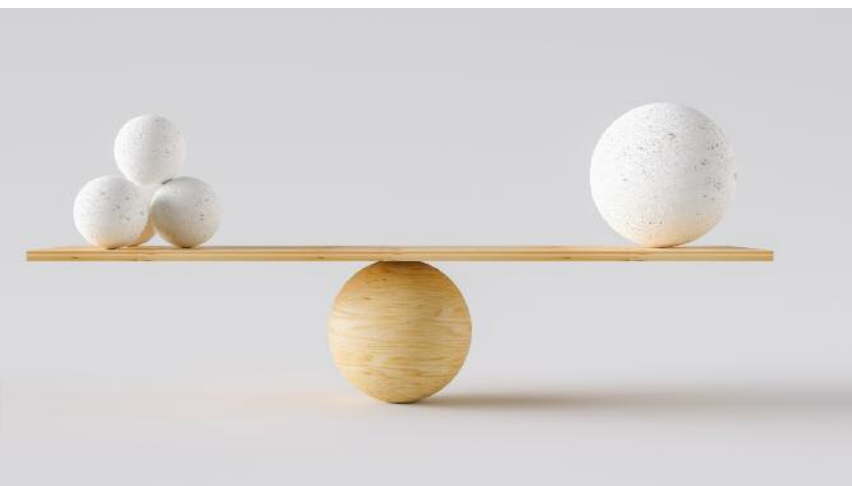


Foto: Shutterstock

gem. Outras causas comuns nesse público são as alterações fisiológicas e as comorbidades, como a catarata, flacidez muscular, hipertensão arterial e diabetes.

Mulheres grávidas também devem ter atenção redobrada. “Além dos distúrbios metabólicos, as gestantes podem ter a sensação de tontura pela modificação da distribuição sanguínea durante a gravidez, que leva à diminuição da pressão arterial. Isso ocorre, principalmente, no segundo trimestre da gestação”, informa o professor de Otorrinolaringologia da FMABC, Fernando Veiga.


COVID-19

Existem relatos que associam a infecção pelo novo coronavírus a episódios de tontura. A covid-19 comumente afeta o sistema respiratório e compromete a capacidade dos pulmões na adequada oxigenação do sangue. Essa baixa oxigenação sanguínea pode favorecer a ocorrência de tontura em alguns pacientes. Além disso, o próprio vírus pode atacar o labirinto ou o sistema nervoso central (cerebelo), levando ao quadro de tontura.

O que é TPPP?

Trata-se da tontura postural-perceptual persistente (TPPP), uma variação atribuída à tontura que se mantém por mais de três meses, sem que exista justificativa clínica. A maioria dos pacientes possui perfil ansioso ou experimenta alto grau de ansiedade no início dos sintomas. Entre as características principais dessa manifestação, o padrão de resposta motora apresenta-se alterado, com hipervigilância e hipersensibilidade a estímulos visuais e de movimento – ou seja, pequenos estímulos visuais ou movimentos comuns podem desencadear sintomas de tontura nesses pacientes.

Nos casos de TPPP, os exames geralmente estão normais e as síndromes psiquiátricas não explicam os sintomas de tontura. Conforme artigo publicado no *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, os portadores apresentam um perfil predisponente à manutenção da tontura após um evento de doença física ou emocional. Quando esse tipo de evento ocorre, o sistema de manutenção da estabilidade postural torna-se hiper-reativo ao movimento, sobretudo em ambientes com alta demanda visual.

A partir dessa sensibilidade, eleva-se o risco para distúrbios comportamentais como ansiedade, fobias e depressão. O tratamento da TPPP é feito à base de medicações específicas, capazes de reduzir os sintomas em até 70% dos indivíduos afetados em cerca de três meses. 

Fotos: Shutterstock



Técnica Rebirthing

É voltar ao momento do nascimento para remover possíveis memórias, traumas ou bloqueios que possam estar limitando seu crescimento. Marinélia Leal, mentora de alta performance, explica que a técnica visa mapear todos esses momentos, até o nível de acolhimento que a pessoa recebeu, criando assim uma nova experiência de vida. Pode ainda ser aplicada em qualquer programa de desenvolvimento pessoal, como traçar metas e objetivos de acordo com o que se quer ser. O método se dá por meio da respiração circular consciente, criando um fluxo de energia no corpo que acaba liberando emoções negativas que estavam presas na memória celular.

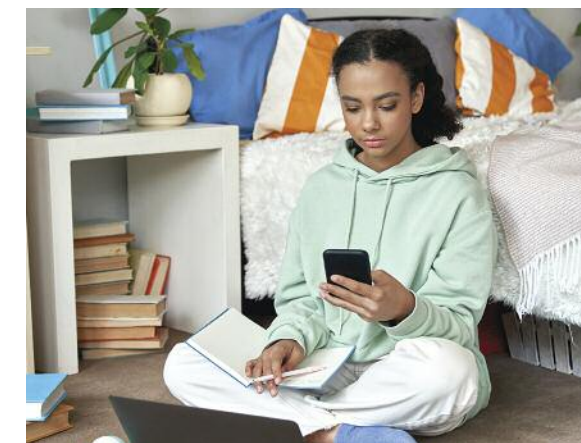
Dê férias ao cérebro

Nem só o corpo físico precisa de folga. A mente também cansa e requer uma uma pausa para recarregar as baterias. A neurocientista Livia Ciacci, do Método Supera, lista os benefícios que você colhe ao colocar o cérebro para descansar:

- Experimentos demonstram que a fadiga mental faz com que nossas decisões não sejam as mais certas.
- Quanto mais cansado, menos memória, já que as emoções e o estado de ânimo influenciam diretamente na capacidade de memorização.
- Criatividade é uma ação que depende de processamentos em segundo plano, fora da consciência, e eles acontecem principalmente nos momentos de descanso.
- Manter um ritmo saudável de descanso e sono facilita os processos de limpeza dos resíduos metabólicos que ficam no tecido cerebral após atividade mental intensa. Isso previne desordens como o Alzheimer.

Você no controle

Desde que o celular virou o mais novo “membro” do corpo humano, não é nada difícil passa horas grudado no aparelho sem perceber que no modo off-line o tempo passa. Um processo quase hipnótico, que leva a gente a perder o foco e comprometer tarefas profissionais. Só que dá para quebrar o encanto. “Ao menor sinal de que sua atenção foi prejudicada pelo celular, comece a mandar ao cérebro comandos que ajudem a te desligar do virtual”, aconselha Stella Azulay, da Escola de Pais XD e educadora parental pela Positive Discipline Association. Segundo ela, ao fazer uma pausa para avaliar nosso relacionamento com a tecnologia, poderemos conscientemente controlar e diminuir maus hábitos.



Médico da terceira idade

Até 90% das queixas nos consultórios podem ser tratadas e acompanhadas por um único especialista: o geriatra.

NASCIMENTO JR.

A idade vai chegando e os cuidados com a saúde vão se intensificando cada vez mais, juntamente com a lista de médicos para realizar os check-ups anuais e os acompanhamentos de rotina. Pressão alta e colesterol com o cardiologista, controle do peso e diabetes com o endocrinologista, questões cognitivas com o neurologista, entre tantos outros diagnósticos e os respectivos

especialistas. Em contrapartida, existe um médico específico para trabalhar o envelhecimento e capaz de convergir a grande maioria dos cuidados na terceira idade para um único consultório: o geriatra.

Seu papel é oferecer atendimento amplo ao idoso, com visão de todos os sistemas, centralizando em um só profissional o tratamento da maioria das necessidades desta etapa da vida. O médico geriatra Leonardo Bernal, da Faculdade de Medicina do ABC,

diz que não é raro o paciente idoso ter múltiplas comorbidades e, por tabela, inúmeros profissionais envolvidos no cuidado, cada um trabalhando dentro de sua especialidade.

“Porém, muitas vezes esse acompanhamento torna-se difícil em função do grande número de visitas médicas e dos variados tratamentos receitados pelos diferentes profissionais”, explica. De acordo com Bernal, esse acompanhamento costuma estar relacionado com os pacientes a partir de 60

anos de idade, mas poderia iniciar muito antes, já que o corpo humano começa seu processo de envelhecimento após os 30 anos. “O ideal é buscar o geriatra a partir dessa idade para acompanhar sua rotina de caráter preventivo, evitando sequelas no futuro. A frequência das consultas é individual, de acordo com a necessidade de cada paciente”, informa o médico.

CLÍNICO DO IDOSO

Assim como as crianças e os jovens apresentam especificidades relacionadas com o crescimento e são tratados pelo pediatra, o processo de envelhecimento impacta no comportamento do organismo e também demanda abordagens diferenciadas. É aí que entra a geriatria, uma especialidade médica que reúne instrumental específico para a promoção da saúde e do envelhecer saudável, cuidando da prevenção e tratamento de doenças no idoso, reabilitação funcional e cuidados paliativos.

Dessa forma, o geriatra é o médico que se especializou no cuidado de pessoas idosas, conforme define a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). A formação passa por curso de especialização ao término da graduação em Medicina, a partir do curso de residência médica credenciado pela Comissão Nacional de Residência Médica ou da aprovação em concurso para título de especialista em Geriatria da SBGG/ Associação Médica Brasileira. Nesse treinamento intensivo, o geriatra é capacitado a tratar as patologias mais comuns em cada especialidade. O objetivo é justamente centralizar em um único profissional a maioria das necessidades do paciente idoso, visto que são muitas. Por →

Foto: Shutterstock

CARÊNCIA

Apesar da importância do geriatra no cuidado geral com a saúde dos idosos, o Brasil ainda está longe de contar com esse tipo de assistência como rotina. A cultura de procurar o profissional para acompanhamento periódico e preventivo tem aumentado gradativamente. Contudo, com o aumento da expectativa de vida e o grande número de idosos, ainda faltam especialistas para dar conta da grande demanda, principalmente no serviço público.

essa razão, o encaminhamento para outros médicos ocorre somente no caso de doenças incomuns ou quando o geriatra não apresenta conhecimento técnico suficiente diante do problema identificado.

“Em cerca de 90% dos casos, o geriatra é capaz de assumir o cuidado de todos os problemas do paciente. Ele é o clínico do paciente”, acrescenta Bernal. Até mesmo quando há necessidade de encaminhamento, é o geriatra que faz o direcionamento e a gestão do cuidado com o especialista que auxiliará no caso, retornando o paciente para seguir em acompanhamento.

A PAR DE TUDO

Além do melhor acolhimento do idoso, a concentração do cuidado minimiza riscos de uma situação bastante corriqueira na terceira idade, que são as interações medica-

mentos causadas por diversas prescrições feitas por médicos diferentes. De acordo com o geriatra da FMABC, não se trata de erro, mas, sim, da falta de informações mais amplas sobre o conjunto de situações que envolve o paciente.

“Percebemos que muitas das queixas não estão relacionadas com uma doença, e, sim, com os efeitos das medicações”, comenta. O cardiologista trata adequadamente a doença do coração, enquanto o reumatologista faz o mesmo em um problema de artrose, da mesma forma que o endocrinologista e todos os demais profissionais dentro das respectivas áreas. “As condutas e medicações estão absolutamente corretas, porém, em função de o idoso necessitar de todos esses cuidados ao mesmo tempo e muitas vezes de forma contínua, essas medicações juntas podem levar a interações e isso é muito comum”, revela Leonardo Bernal.

Quando um único profissional tem a visão global do paciente – do coração, da artrose e das demais necessidades –, é possível traçar uma estratégia única para diversas abordagens. “É apenas uma cabeça pensando no que é mais importante, nas formas de tratar e nas medicações que serão prescritas, diminuindo bastante os riscos de uma eventual interação”, garante o geriatra.

Segundo a SBGG São Paulo, há medicamentos que necessariamente devem ser tomados separados: aqueles utilizados para disfunções da tireoide, para osteoporose e para gastrite e úlcera no estômago. Outros podem ser tomados juntos. Entretanto, cada caso deve ser analisado individualmente pelo médico, que deve saber de todos os medicamentos de que o paciente faz uso.

PET

Ivanilde Sitta

Fotos: Shutterstock

Lulu vai!

Tutores que vão levar o animal de estimação na viagem de férias, atenção! A veterinária Caroline Mouco, do Hospital Veterinário Vet Popular, alerta que é obrigatório levar a carteira de vacinação do pet. As vacinas obrigatórias em cães e gatos são as antirrábicas, exigidas tanto em viagens nacionais quanto nas internacionais. As recomendadas para os cães são as múltiplas (V8 ou V10) e para os gatos as múltiplas são V3, V4 ou V5. A médica destaca ainda que cães de pequeno porte em carros de passeio devem ser transportados sempre no banco de trás em cadeiras apropriadas, caixas de transportes e/ou cinto peitoral. Segundo o Código Brasileiro de



Trânsito, viajar com pets com a cabeça na janela, no colo ou nas partes externas do veículo resultam em multa e penalidades.

Doenças de pele

São tão comuns em cães na fase adulta que 32% das visitas ao veterinário são relacionadas a doenças dermatológicas, segundo levantamento da Comissão de Animais de Companhia do Sindicato Nacional da Indústria de Produtos para Saúde Animal (Sindan). “São causadas por bactérias, fungos e diversos outros microrganismos”, detalha Salua Carolina Cataneo, dermatologista veterinária, explicando que sarnas e pulgas são as causas principais de dermatites encontradas nos consultórios. Só que dá para prevenir. A médica ressalta que a hidratação da pele e pelagem do animal evita o ressecamento e a coceira, que muitas vezes podem evoluir para uma dermatite ou desencadear infecções bacterianas.

Fumantes passivos

Animais de tutores fumantes têm mais chances de desenvolver problemas respiratórios, doenças nos olhos e até câncer. “Tumores nos pulmões e no nariz são mais frequentes em pets que moram em



casas onde a nicotina é utilizada, fora as doenças mais simples como as alergias e as irritações oculares”, destaca a veterinária da Nutrire, Luana Sartori, acrescentando que cães e gatos absorvem ainda mais os venenos do cigarro, pois estão o tempo todo se lambendo. Luana explica ainda que não é preciso uma grande quantidade de fumaça para que os pets sejam prejudicados. “Se o tutor optar por não largar o cigarro, então a solução é evitar fumar perto do pet, lavar as mãos após o uso da nicotina e trocar as roupas frequentemente para reduzir os riscos para o animal”, aconselha.

Consultoria:
Leonardo Bernal:
médico geriatra do
Centro Universitário
Faculdade de
Medicina do ABC
(FMABC);
Sociedade Brasileira
de Geriatria e
Gerontologia - SBGG;
e SBGG São Paulo.

Ninguém é perfeito

A exigência desmedida com o próprio desempenho pode causar prejuízos para o desenvolvimento profissional e para a vida pessoal.

MARLI BARBOSA

Minha vida não tem sido nada além de um fracasso”, dizia o francês Claude Monet, o mais célebre entre os pintores impressionistas. Sua biografia também conta que, em busca da perfeição, ele destruiu “dezenas de quadros antes que chegassem ao conhecimento público. Assim como ele, muita gente pega pesado demais quando avalia o próprio desempenho. Só que essa exigência levada ao extremo pode vir acompanhada de efeitos colaterais para a saúde física e mental e comprometer a capacidade de realizar afazeres pelo medo de falhar, segundo alerta a psicóloga Marisa de Abreu Alves, especializada em Terapia Cognitiva Comportamental.

Ela explica que o perfeccionista impõe a si próprio uma pressão permanente, que pode se estender ao trabalho, estudo, relacionamentos, aparência, cuidados com a casa ou em qualquer aspecto da vida. É comum, acrescenta a profissional, que pessoas com esse traço de personalidade convivam irritadas permanentemente e não sintam prazer na vida. “A ansiedade pode surgir diante da possibilidade de fracassar e, em algumas situações, a pessoa pode até desenvolver comportamentos obsessivos”, destaca.

ENTRE UM E OUTRO

Yuri Busin, psicólogo e doutor em Neurociência Cognitiva, complementa que o perfeccionismo é bem diferente de estabelecer padrões elevados de conduta para atingir bons resultados, o que, sem dúvida, é positivo. “É importante diferenciar a busca pela eficiência da busca nociva pela perfeição, que ocorre quando o indivíduo tem dificuldade em aceitar suas falhas, não tolera críticas nem tem flexibilidade para mudar o rumo quando necessário”, afirma.

Frustração e baixa autoestima são sintomas comuns dos perfeccionistas, pois, quando não atingem a excelência no que fazem, consideram-se incompetentes e fracassados. O especialista compara este padrão de exigência a uma cortina de fumaça, que dificulta a visão da realidade, assim a pessoa minimiza suas realizações, ansiando sempre por um resultado melhor, o que gera um ciclo angustiante, podendo, inclusive, estar associado a quadros de depressão.

Muitas vezes, a ansiedade e o medo de fracassar são tão expressivos que, de acordo com Marisa Alves, a pessoa evita passar por determinada situação e acaba estagnada na procrastinação, ou seja, espera indefinidamente pelo melhor momento para iniciar algo e não progride em uma atividade porque considera que ainda precisa de alguma melhoria.

ATRITO NOS RELACIONAMENTOS

“Dessa forma, a pessoa pode, aos poucos, minar sua carreira profissional ao gastar tanto tempo com detalhes sem importância, perdendo a capacidade de ver as situações de uma maneira mais ampla”, diz, acrescentando que, pela falta de confiança nos outros, o perfeccionista costuma ter dificuldade para trabalhar em equipe, tornando-se centralizador e, por tabela, sobrecarregado de tarefas.

Além disso, pode ter problemas nos relacionamentos, já que costuma estabelecer padrões muito elevados para parceiros, amigos e colegas de trabalho e se decepcionar constantemente com outras pessoas. Já quem convive com o perfeccionista pode não ter uma relação tranquila, pois, sem dúvida, é bem cansativo permanecer perto de quem está sempre reclamando e achando defeito em tudo.

BERÇO DA PERFEIÇÃO

Ninguém age dessa forma porque gosta de ser assim. Segundo a psicóloga, geralmente o comportamento surge por insegurança, medo de falhar e ser julgado. “É possível que o perfeccionista tenha tido uma formação espelhada em pessoas significativas em sua vida que foram severas e rígidas demais e que acabaram passando a ideia de que o amor seria condicionado a um desempenho acima da média”, observa.

Para o psicólogo Yuri Busin, o perfeccio-

nismo também pode ser motivado pelo desejo de aprovação e pela pressão social, hoje em dia exercida em redes sociais e outros meios de comunicação, que levam os jovens a acreditar que existe um padrão de beleza e comportamento que deve ser seguido à risca. “Esta conduta nociva é construída sobre uma ironia um tanto cruel: ao evitar errar a qualquer custo, o perfeccionista consegue dificultar o alcance de suas próprias metas, pois admitir erros é algo fundamental ao desenvolvimento humano, em qualquer área da vida”, analisa.

Segundo ele, a ideia de perfeição normalizada pela sociedade não é algo natural, mas reconhecer-se imperfeito exige uma boa dose de autoconhecimento e, principalmente, de humildade. Tentar controlar a ansiedade e experimentar formas diferentes de realizar tarefas são hábitos positivos para aliviar a angústia pela perfeição, de acordo com o especialista, que aconselha buscar ajuda de um psicólogo a quem não consegue lidar com isso por conta própria. →

Consultoria:
Marisa de Abreu Alves: psicóloga, especializada em Terapia Cognitiva Comportamental; marisapsicologa.com.br.
Yuri Busin: psicólogo, especializado em Análise do Comportamento, mestre e doutor em Neurociência Cognitiva; yuribusin.com.br.





Foto: Shutterstock

A língua do corpo

Por mais rico e envolvente que seja seu discurso verbal, grande parte da comunicação se dá pela linguagem corporal.

IVANILDE SITTA

Seu olhar, gestos e postura dizem muito mais do que mil palavras. Para ser bem-sucedido na apresentação do seu projeto à diretoria da empresa, numa entrevista de emprego ou em qualquer discurso em público, melhor saber que estudos já comprovaram que cerca de 93% da comunicação entre pessoas acontece pela linguagem corporal. “É inegável que falar bem é fundamental no

discurso, mas é necessário entender que a verbalização é apenas parte de um conjunto de fatores que engloba expressões corporais e faciais”, confirma Cristiane Romano, mestre e doutora em Ciências e Expressividade pela Universidade de São Paulo (USP). Já que é assim, saiba como usar o recurso a seu favor.

Postura assertiva – Se você quer passar entusiasmo, mantenha os ombros eretos e soltos. Deixá-los caídos e contraídos transmite desânimo, cansaço ou desleixo. Já os braços cruza-

dos demonstram uma postura defensiva ou desinteressada. “O ideal é mantê-los na região da cintura e do peito”, orienta a especialista.

Freio nas mãos – Por meio dos gestos, a gente passa mais informação do que imagina, uma vez que representam e reproduzem ideias. Só que gesticular demais nunca é bom. Condutas como arrumar a roupa, ajeitar o cabelo ou até coçar a testa devem ser evitadas ao máximo. Além de deselegantes, desviam a atenção do público, que acaba se perdendo no seu discurso. Para evitar gestos involuntários, use as mãos para fazer referências, como enfatizar tamanhos, direções ou quantidades, por exemplo.

Dance conforme a música – Os movimentos devem ser lógicos e complementares. O indicado é se movimentar de acordo com o ritmo da fala e o contexto do assunto. Manter o peso

do corpo apoiado a uma única perna também é deselegante. Deixe as plantas dos pés bem apoiadas no chão e as pernas ligeiramente afastadas, sem pender para qualquer dos lados.

Domine o olhar – Ficar olhando ao seu redor demonstra desinteresse, da mesma forma que olhar para baixo, sem encarar o público, denota insegurança. É importante olhar nos olhos das pessoas que estão te escutando. Evite também olhar fixo para uma única pessoa. Varie o foco constantemente.

Seja natural, mas nem tanto – Torcer o nariz, os dedos ou piscar repetidamente são trejeitos que passam despercebidos no dia a dia, mas que podem ser potencializados quando você está diante de uma plateia. O ideal é mostrar naturalidade (com bom senso) e simpatia quando o assunto permitir. Isso cria sintonia com o seu público.

Consultoria:
Cristiane Romano: mestre e doutora em Ciências e Expressividade pela Universidade de São Paulo (USP), especialista em Oratória e pós-graduada em Gestão e Estratégia de Marketing pela PUC/MG.

Carreira fermentada

De fornada em fornada para garantir seu ganha-pão, o técnico em alimentos vem construindo uma história bem-sucedida na Central de Panificação.

IVANILDE SITTA

Ele chegou à Coop com contrato temporário de trabalho de apenas três meses para reforçar a linha de produção de panetone para a temporada do Natal. Mas seu desempenho ao colocar a mão na massa nesse curto período lhe garantiu até agora 19 anos de casa e, se depender dele, outros mais até aposentar a dólmã, aquela jaqueta branca usada por profissionais que trabalham com alimentos. Na realidade, o colaborador dispensou esse uniforme há dois anos, quando foi direcionado como comprador técnico de insumos que abastecem a Central de Panificação, um desafio que fermentou ainda mais sua trajetória e realização profissional.

O panetone, uma das *Delícias da Coop*, pode até ter aberto as portas ao colaborador, só que para chegar aonde chegou muita farinha rolou nas outras posições ocupadas dentro da CPAN. “Ainda como temporário, me identifiquei com a profissão e busquei entregar o meu melhor para ser efetivado”, recorda. Feliciano não só foi contratado como auxiliar de panificação, como decidiu investir nos estudos para se capacitar e poder evoluir na carreira.

“Em pouco tempo de casa, percebi que a política da empresa valorizava o pessoal interno antes de buscar profissionais no mercado para ocupar novas vagas”, explica. Já que era assim, não perdeu tempo. Prestou vestibular e se formou em Administração, acrescentando ainda ao currículo um curso de técnico em alimentos e outros mais oferecidos pela Cooperativa, entre eles, um de especialização em farinhas.

CRESCIMENTO SUSTENTADO

Se toda receita tem seu passo a passo de preparo que deve ser respeitado, Feliciano foi ao longo do tempo galgando postos na Central de Panificação, seguindo a ordem dos ingredientes: foi promovido a líder, depois a encarregado e a técnico em alimentos, responsável inclusive pelo desenvolvimento de novos produtos. Hoje, está focado na negociação de compra com os fornecedores da CPAN. Das embalagens dos produtos ao chocolate granulado do brigadeiro, toda e qualquer aquisição de matéria-prima é feita por ele. Tarefa que não demorou a assimilar. “Como técnico em alimentos, a gente acaba se envolvendo em várias etapas da produção, inclusive no contato com os fornecedores”, observa.



Natural de Manhuaçu, cidade da zona da mata de Minas Gerais, o colaborador chegou ao Grande ABC – mais especificamente em Mauá – em 1987, após uma breve estadia da família no Rio de Janeiro. Em terra paulista, conheceu Franciele, a farmacêutica da Drogeria Giovanni Pirelli, com quem está casado há 25 anos. Dessa união nasceram Fabiene (21) e Fernando (15).

A filhota, que também trabalha na Coop, na drogaria da Itapark, em Mauá, seguiu os passos da mãe e se forma agora no curso de Farmácia. Já o garoto ainda está na fase de

estudar. Mas quem sabe nos próximos anos ele também não concorra a uma vaga de trabalho temporário para a produção de panetone e tenha o mesmo sucesso do pai?

NOSSA GENTE

E aí, gostou da história do colaborador Feliciano? Saiba que a sua, cooperado, que também é gente nossa, pode ser contada aqui. Se você já viveu uma experiência marcante relacionada com a Coop, está convidado a participar deste espaço. É só dar um *Oi, Coop!* para que a redação possa entrar em contato.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL



Solução

Q	W	O	N	O	H	I	S	V	
U	N	Z	U	T	V	T			
N	O	G	D	D	C	T			
O	C	H	V	O	H	N	E	P	
3	N	O	R	V	M	E			
0	8	O	R	T	I	H	V	C	
O	H	O	S	E	T	E	J	T	
7	E	D	O	T	A	N	C	V	
G	T	I	R	U	M	E			
E	O	L	V	U	N	T			
V	V	H	O	C	V	R	T	E	
V	I	C	V	N	V	A	V	O	
C	V	I	V	D	O	G			
S	I	G	N	A	T	A	R	I	O
M	A	G	I	S	T	E	R	I	O
P	E								

Ator que interpretou o Gedivan no seriado "Pé na Cova" (TV Globo)	Praça das antigas cidades gregas	Historieta de situação ridícula ou absurda			(?) a hemorragia: função do torniquete Imobiliza fraturas	(?) "Doce", romance de Lins do Rego	Lua de Júpiter coberta de vulcões	Principais prêmios do Cinema nos EUA
Carreira do integrante do corpo docente								
Os países integrantes de um tratado internacional		Flor do México Névoa marinha						Antiga linguagem de programação
Citadina					Agência rival da NSA e do FBI (EUA)			
					Esquecimento Ponto de vista			
Lágrima, em inglês	Desordens; tumultos	(?) sintática, recurso de análise gramatical						
O osso mais longo do corpo humano		Derradeiro			"A (?) e o Vento", filme brasileiro	Zona do (?), união monetária		
				Poema lírico de origem grega			Delata Ruído do motor da F1	
Maior fonte de divisas do Panamá		"A Ilha do (?)", de Robert L. Stevenson						
				(?) -shirt: camiseta de malha Difícil	Personagem típico dos contos de Isaac Asimov			
Região fértil do sertão cearense		Museu carioca inaugurado em 2013			Pergunta do "lead" jornalístico			
						Bebida alcoólica de origem antilhana		
Pendurar no "prego"				Lou Reed, roqueiro dos EUA	Ave tida como sagrada no Japão			
O monitor com tela de cristal líquido		Fenômeno físico associado aos fótons				Zinco (símbolo)	Inteligência Computacional (sigla)	
Tipo de observatório no deserto de Atacama, no Chile								

BANCO 4/grou — onde — tear. 5/ágora — ostra.



A qualidade Coop que você confia, entregue da maneira que você preferir.

Sabe quando seu dia está cheio e ainda falta fazer as compras? A Coop tem duas novas soluções! Com o Coop Retira, você pede as compras online e retira na própria Coop, na volta para casa, por exemplo. Já com o Coop Entrega, você pede online e recebe onde quiser. Prático né?

Acesse os sites e confira a melhor forma de aproveitar na sua região:

Coop Retira:
cooplojaonline.com.br

Coop Entrega:
coopentrega.com.br





Retorno das Sobras

“Na Coop
eu recebo
parte do
que gasto
de volta.”

1 - ASSOCIE-SE

nas lojas, pelo site ou pelo aplicativo.

2 - IDENTIFIQUE-SE

com sua matrícula ou CPF em todas as compras.

3 - APROVEITE

Quanto mais você compra, mais você
recebe de volta.*

*Consulte o regulamento no site.



Confira seu saldo e atualize seus dados pelo
portalcoop.com.br ou no App Sempre Coop.

Aponte a câmera do seu celular
para o código ao lado para baixar o app.


COOP