

# **PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**



## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES DEZEMBRO DE 2014**

- **SUSTENTABILIDADE,  
REAPROVEITAMENTO E  
RECICLAGEM**
- **PARA UMA VIDA MELHOR**

**ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO**

**Marianne Ramalho**  
Jornalista responsável - MTB 15.744

**Margarete Tavano**  
Organização, digitalização e montagem



# ÍNDICE

## DICAS IDEIAS E ATITUDES



**Sustentabilidade, Reaproveitamento E Reciclagem** ..... **02**

**Para Uma Vida Melhor** ..... **19**

## INFORMATIVO INTERNO (SEM FINS LUCRATIVOS)



Mudar o mundo para melhor. Que tal começar por você?  
Seu bem-estar é o primeiro passo para cuidar do meio ambiente. Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES



# SUSTENTABILIDADE, REAPROVEITAMENTO E RECICLAGEM





# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## PRESERVAÇÃO DO PLANETA



*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## DECORAÇÃO (FRASCOS DE VIDRO)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## DECORAÇÃO NATALINA (GARRAFAS PET)



*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## DECORAÇÃO NATALINA (GARRAFAS PET)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## LUMINÁRIA (LATAS DE REFRIGERANTE)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*





# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## DECORAÇÃO NATALINA (CDS)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?  
Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## ÁRVORE DE NATAL (LATAS DE REFRIGERANTES)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## POLTRONAS (PNEUS)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## GUIRLANDA (CDS)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*





# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## GUIRLANDA (GARRAFAS PET)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## ÁRVORE DE NATAL (CAIXA DE OVOS)



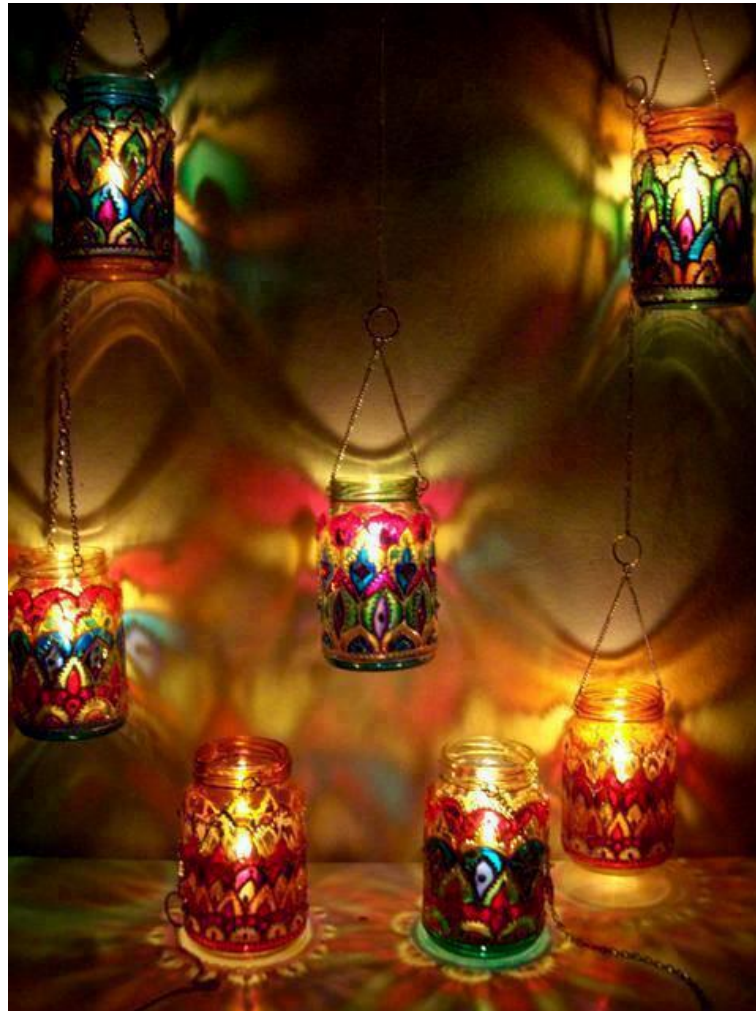
Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## LUMINÁRIAS (VIDROS DE CONSERVA)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## PORTA PANETONE (CAIXA DE SORVETE)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?

Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*



# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## LUMINÁRIA (GARRAFAS PET)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?  
Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## ÁRVORE DE NATAL (GARRAFAS PET)



Mudar o mundo para  
melhor. Que tal  
começar por você?  
Seu bem-estar é o primeiro passo  
para cuidar do meio ambiente.  
Invista na sua qualidade de vida.

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## EMBALAGEM PARA PRESENTE (CAIXA TETRA PAK)



*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)*





# DICAS, IDEIAS E ATITUDES



## PARA UMA VIDA MELHOR







DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	AURI-VERDE	2014	ÚLTIMAS NOTÍCIAS	BAURU - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Comer frutas e legumes todos os dias ajuda a ser mais feliz, diz estudo*

Quinta, 23 de Outubro de 2014



Comer dez porções de frutas e legumes todos os dias ajuda a melhorar a saúde física e mental e aumenta o sentimento de felicidade, segundo estudo divulgado nesta quarta-feira (22) pela Universidade de Queensland, na Austrália.

O cientista Redzo Mujcic disse à estação local ABC que seu trabalho comparou as escolhas feitas por cerca de 12 mil pessoas no consumo de frutas e verduras com os níveis de satisfação, estresse, vitalidade e outros indicadores da saúde mental.

Além disso, o estudo mostra que os efeitos positivos da maior quantidade de frutas e legumes na alimentação são mais fortes nas mulheres, embora se desconheçam as razões para essa influência.

Mulheres que comem muitas frutas e legumes previnem doenças

Mujcic considerou que se a saúde mental está realmente ligada à ingestão de frutas e legumes, os responsáveis pelo desenvolvimento das políticas governamentais deveriam promover maior consumo desses alimentos.



Disponível em: <http://www.auriverde.am.br/>. Acesso em: 10 nov. 2014.



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	AURI-VERDE	2014	ÚLTIMAS NOTÍCIAS	BAURU - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Refrigerante pode ser tão prejudicial ao corpo quanto o cigarro, aponta estudo*

Quarta, 22 de Outubro de 2014



Uma nova pesquisa americana apontou que refrigerantes e bebidas ricas em açúcar podem acelerar o envelhecimento tanto quanto fumar. Segundo os pesquisadores, além de engordar, essas bebidas aceleram a velocidade com que as células envelhecem.

A pesquisa mostrou que pessoas que bebiam o equivalente a duas latas por dia de refrigerante à base de cola tiveram mudanças no DNA das células fazendo com que elas apresentassem um envelhecimento extra de 4,6 anos.

Segundo Elissa Epel, professora da Universidade da Califórnia, em San Francisco, foram analisadas milhares de amostras de DNA para descobrir que as pessoas que tomavam refrigerantes regularmente tinham telômeros mais curtos. Os telômeros são estruturas minúsculas que protegem o DNA contra danos e são um indicador de saúde

— À medida que envelhecemos, nossos telômeros ficam mais curtos, levando o DNA a se danificar, aumentando as chances de doenças relacionadas à idade, como Alzheimer, diabetes e doenças cardíacas.

No estudo, os cientistas mediram os telômeros nas células brancas do sangue de 5.309 participantes com idade entre 20 e 65 anos, sem história de diabetes ou doença cardíaca.



Disponível em: <http://www.auriverde.am.br/>. Acesso em: 10 nov. 2014.



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	BAMBU CHUVEROSO	2014	ARTIGOS	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *GLUTAMATO MONOSSÓDICO (MSG): É PREJUDICIAL?*

Postado em 14 de outubro de 2013



As agências reguladoras de saúde não param de receber relatos de reações adversas ao consumo de Glutamato monossodico, mas ainda não há nenhum estudo conclusivo sobre o assunto.

Glutamato monossódico (MSG) é um realçador de sabor comumente adicionados aos alimentos processados. Seu uso começou na culinária chinesa, mas hoje esta presente na maioria esmagadora dos vegetais enlatados, sopas, temperos prontos e carnes processadas. Embora para a vigilância sanitária o Glutamato monossodico (MSG) seja classificado como ingrediente alimentar que é “geralmente reconhecido como seguro,” o uso de MSG permanece controverso. Por esta razão, quando o MSG é adicionado aos alimentos, a ANVISA exige que seja listada no rótulo.



MSG tem sido usada como um aditivo alimentar durante décadas. Ao longo dos anos a vigilância sanitária tem recebido muitos relatos de reações adversas a alimentos contendo MSG.

**Estas reações – conhecidas como sintoma MSG complexo – incluem:**

- Dor de cabeça
- Coriza e nariz escorrendo
- Sudorese
- Pressão facial ou aperto
- Dormência, formigamento ou queimação no rosto, pescoço e outras áreas
- Batimentos cardíacos arrítmicos (palpitações)
- Dor no peito
- Náusea
- Fraqueza

No entanto, os pesquisadores não encontraram nenhuma evidência definitiva de uma ligação entre MSG e estes sintomas. Pesquisadores reconhecem, porém, que uma pequena percentagem de pessoas pode ter reações de curto prazo para MSG. Na maioria das vezes é o uso continuado que produz efeito indesejado nas pessoas. Os sintomas geralmente são leves e não requerem tratamento. A única forma de evitar uma reação é evitar alimentos contendo MSG.

*Por: Katherine Zeratsky, RD, LD  
Clinica Mayo*



Disponível em: <http://www.bambuchuvoso.com.br/glutamato-monossodico-msg-e-prejudicial/>. Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
NOVEMBRO/2014	CURA PELA NATUREZA	2014	RECEITAS	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### Tratamentos caseiros contra o ronco

O ronco é um problema muito irritante.

A maior vítima, porém, não é o doente, e sim quem dorme com ele.

São muitas as causas desse mal, como desvio do septo nasal, hipertrofia das amígdalas, adenoide, obesidade, alcoolismo, congestão nasal.

Há remédios naturais muito bons para combater o ronco.



Um deles é a mistura de arruda com azeite de oliva.

Você pega algumas folhas de arruda e põe num vidro com azeite de oliva.

Deixe essa mistura descansar por duas semanas.

Em seguida, coloque um pouco dela, antes de dormir, no nariz e no pescoço de quem ronca.

Outro remédio natural contra ronco é o elixir oral de hortelã-pimenta.

Você vai pingar 1 gota de óleo essencial de hortelã-pimenta em um copo de água fria.

E vai garagarejar essa mistura sem engolir.

Faça isso antes de dormir.

Você pode usar as duas receitas aqui ensinadas ao mesmo tempo.

Elas usadas juntas reforçam o tratamento.

Outras dicas para combater o ronco:

- dormir de lado diminui ou mesmo elimina o problema;
- evitar refeições pesadas e o consumo de álcool antes de dormir;
- limpar bem o quarto para deixar o ambiente livre de poeira, pelos e ácaros, que contribuem para o ronco;
- emagrecer;
- não fumar;
- controlar o nível de umidade no quarto, de modo que o ar não fique seco - um bom umidificador é indicado;
- usar tiras nasais (dessas que atletas costumam usar).

### **Cura pela Natureza**

"FAZEI DE VOSSO ALIMENTO O VOSSO REMÉDIO." (Hipócrates)

Disponível em: <http://www.curapelanatureza.com.br/2014/01/tratamentos-caseiros-contr-o-ronco.html>. Acesso em: 07 nov. 2014



***(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)***



DATA	FONTE	NUMERO	ANO	SEÇÃO	LOCAL
16/12/2014	JORNAL DA CIDADE DE BAURU	16.288	XLVIII	GERAL	BRASIL

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## Perda de memória ou desatenção?

Especialistas alertam sobre cuidados para manter a mente ativa. A falta dela é queixa diária de muita gente nos consultórios de neurologista

### DELE MEMÓRIA

Você é dessas pessoas que procuram algo, chegam ao local e de repente já não se lembra o que foi procurar? Lá um texto e, na metade já não se recorda do texto? Esquece o que acabou e só se dá conta quando o cliente é percebido? Se perde e não encontra o que precisa em locais que conhece como a palma da sua mão?

Para seja bem-vindo ao mundo das "esquecidas" ou simplesmente "decentes". Especialmente se você for daqueles que, do nada, num lampejo de memória, tudo retorna ao normal. É o que havia esquecido brevemente como num passe de mágica, mas é normal.

Mas também há risco, caso é possível ter um diagnóstico e se pode parecer uma simples perda de memória, pode ser o início de uma doença que torçamos nos dias de hoje, o "mal de Alzheimer".

### OUTRAS AUMENTAM

O neurologista Pedro Hortense é um dos que recebe questionários de sua clínica sobre a perda de memória. E alerta que os queixas são muito aumentadas: "Desde adolescentes até entre os idosos". Ele lembra que as principais causas de queixas são excesso gradual de informações, aprendizado que leva à fadiga e ao estresse mental. O médico ressalta ainda que os transtornos do sono "são um bom indicativo de que torçamos o dia pela noite, quando passa horas na rede social, acaba prejudicando as funções cerebrais diárias".

Entre outras causas apontadas estão no estresse alimentar, especialmente jejum prolongado e uso frequente de bebidas alcoólicas e de drogas.

### NÃO É EXEMPLO

Um contrário do que podemos pensar, ainda não há provas de que temos uma capaci-



Paulo Hortense diz que aumenta a queixa por perda de memória

Podemos treinar a memória através dos sentidos. Os neurônios da percepção visual criam informação com os olhos, do paladar, etc.

Pedro Hortense, neurologista

dade enorme do ponto de vista de memória e que ela seja essencialmente um sistema passível instantaneamente. Ainda não há estudos sobre unidade de medida que compare que ela sempre aumenta, ou que se finalmente diminuir. "Sabemos que a memória fica cada vez melhor com a interação e associação de informações pelos diferentes grupos de neurônios, mas é as novas informações que chegam ao cérebro, se cruzam com o que já existentes com ajuda do hipocampo

ção da memória, durante o qual os aspectos selecionados de cada evento ficam de alguma maneira disponíveis para serem lembrados. Mas com o passar do tempo, alguns desses aspectos (ou mesmo todos) podem desaparecer e o tal esquecimento.

### EXEMPLO: CHEIRA

O estudo de Fábio Scaramin Rigo e Marcelo de Almeida Oliveira ao qual referem-se o médico Pedro Hortense, cita como exemplo um filme. Quando uma pessoa vai ao cinema, logo ao sair é capaz de lembrar cenas e diálogos. No entanto, no dia seguinte só se lembra de alguns detalhes... e após um ano talvez nem se lembre do tema do filme. Isso significa dizer que a retenção nem sempre é permanente, além, na maioria das vezes, é temporária. O estudo diz também que o tempo de retenção é "parcialmente limitado pelo equipamento e ambos são afetados, entre outros aspectos, pelo tipo de utilização que fazemos de cada evento memorizado".

### ESTÍMULOS

O trabalho mostra ainda que os psicólogos têm estimulado a capacidade de retenção das pessoas e alertam que ela pode variar de desenvolver para indivíduos, mas, como em diferentes situações e momentos de cada um. "De qualquer forma, está estabelecido que para algumas formas de memória a capacidade de retenção é finita e parece não ultrapassar um determinado nível de cada vez".

O que se sabe é que com o tempo, especialmente após 60 anos, as habilidades, as habilidades aprendidas, principalmente as relacionadas ao planejamento e memória,

### Como melhorar a memória

Mantenha-se ativo. Especialmente na terceira idade.

Não abuse muito de momentos de lazer. Esta é das formas mais eficazes de cuidar da saúde mental. Exercício aeróbico comprovam que atividade física contribui para melhorar da aprendizagem e da memória. Obesidade, hipertensão, diabetes e colesterol alto prejudicam as funções cerebrais.



### Você pode ter Comprometimento Cognitivo Leve e nem sabe disso

Só 10% dos casos de perda de memória são resultam para demência no Alzheimer. Você sabe o que é CCL? É a sigla médica usada para Comprometimento Cognitivo Leve, um indicativo de problemas relacionados à memória. Sabe-se que as queixas nos dias de hoje são tanto de pacientes da terceira idade, como de jovens, o pesquisador Fábio Armentano desenvolveu um estudo sobre o Grupo de Psicogerontologia da AME - Ambulatório Médico de Especialidades da Faculdade de Estado da Saúde de São Paulo.

Quando o paciente se queixa, não fazemos uma investigação completa, que inclui avaliação médica e testes, além da realização de exames laboratoriais e de neuroimagem, como tomografia ou ressonância magnética. O CCL tem um alto de causas possíveis, desde

a depressão, a ansiedade, o efeito de medicamentos para o sono, até problemas clínicos como o hipertensionismo, a deficiência de vitaminas e a diabetes aumentada", afirma Armentano.

### SEM PRÉDIOS

Pacientes de CCL apresentam alterações na memória, falta de atenção, perda de capacidade de orientação. A diferença é que essas alterações não causam prejuízos para o decorrer do dia a dia da pessoa. E por isso, muitos negligenciam e não dão importância ao fato. Mas quando os esquecimentos são frequentes e prejudicam o dia a dia deve-se alertar, procurar um médico indicativo da idade.

### SEM MEDICAMENTO

"Há ocorrência com a maioria das pessoas e que faz com que entram na rotina, por

exemplo, mas normalmente recordamos alguns do passado algum tempo. Quando essas falhas acontecem sempre ou de forma a atrapalhar, está na hora de procurar atendimento", explica o psiquiatra.

Por outro lado, as pessoas não devem se alarmar com isso. Segundo o médico, ainda não há estudos de portadores de CCL - só cerca de 10% passam e evoluem para um quadro de demência, como a doença de Alzheimer. A maioria ficará estável e outros podem até melhorar.

O tratamento no entanto não é medicamentoso. Até porque não existe medicamento específico para o CCL. O que existem são medidas práticas como acompanhamento multidisciplinar, envolvendo psicóloga, fonoaudióloga, psicóloga e até educação física.

### Treine o foco e diferencie distração de amnésia

Exercite sua memória o que vai bem além de prever churrasco-crianças. Ouça música, escreva. Anote em um livro, jornal, revista, televisão faça comentários, compartilhe informações, escreva anotações sobre o que ler ou assistir. Crie o conteúdo de filmes para si mesmo, ou para o mesmo.

Treine sua capacidade de foco concentrando-se no que faz. Muitas vezes o que se pensa que é falta de memória é dificuldade de se manter concentrado. Isso ocorre cada vez mais nos tempos atuais, em que temos que dar conta de diversas atividades ao mesmo tempo. Lembrem-se: não é possível memorizar aquilo em que não se pode prestar atenção. Pessoas na faixa de 30 ou 40 anos, mas que apresentam sua concentração, realizam uma tarefa de cada vez.

### Ginástica para o cérebro

Mantenha uma dieta balanceada e estilo de vida saudável. O neurocientista norte-americano, Larry Katz, autor do livro *Mantenha seu Cérebro Vivo*, criou o que é chamado de ginástica, ou seja, uma ginástica específica para o cérebro. Com indicações simples você simplesmente consegue fazer com que seu cérebro seja mais saudável, da zona de conforto e, melhora muito a capacidade. Ele apenas propõe que você introduza pequenas mudanças nos seus hábitos cotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro. Faça alguma atividade diferente com seu rosto ligado do corpo e estimule o seu cérebro. Se você é direito, que tal escrever com a outra mão? Pode ser prática pelo menos um desses exercícios, uma vez por dia, de preferência.

- 1 - Troque o religião de papel.
- 2 - Ande pela casa de trás para frente.
- 3 - Vista-se de olhos fechados.
- 4 - Vá na hora num espelho.
- 5 - Troque o mouse do computador de lado.
- 6 - Escove os dentes utilizando as duas mãos.
- 7 - Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente.
- 8 - Suba no elevador com um pé de tomar elevador.
- 9 - Use elevador de serviço com vez do social.
- 10 - Entre no sala por uma porta diferente da habitual.
- 11 - Use 20 passos com os sapatos nos pés trocados.
- 12 - Misture sabores e experimente. Já tentou comer maçã com açúcar? Manga verde com sal?
- 13 - Experimente novos sabores e aromas. Você sabe o sabor da canela, mas sabe diferenciar circoza, açafalão, canelão?



(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	BEM ESTAR / JARDINAGEM	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *4 Plantas que afastam insetos*

No verão o número de insetos parece aumentar vertiginosamente e quem quer combatê-los de forma natural tem nas plantas um grande aliado!

Pensando nisto, separamos algumas plantas que, além de lindas e serem úteis para vários tipos de soluções caseiras, servem como uma espécie de repelente! Veja aqui algumas plantas que afastam insetos!

#### Plantas que afastam insetos

##### Citronela



Esta com certeza você já deve ter ouvido falar! O óleo essencial de citronela, por exemplo, é largamente usado como repelente de insetos e também para desinfetar superfícies.

O cheiro da citronela afugenta os insetos e lembra muito o do limão. A planta é superperfumada, há quem ame e há quem não goste tanto, mas uma coisa é certa: ela funciona como uma espécie de barreira para os insetos! Você pode tê-la em vasos ou no jardim, ela gosta de sol, hein?!

## Manjericão



Surpresa! Esta delícia culinária que deixa os pratos mais perfumados tem um cheiro desagradável para os insetos! Então, além de render pratos deliciosos, o manjericão ajuda a afugentar insetos indesejáveis como mosquitos e pernilongos.

Fácil de cultivar: quatro horinhas de sol por dia, um solo bem fértil com adubo orgânico e potinhos com furinhos para drenar o excesso de água.

## Erva-cidreira





Rende um chá calmante gostosinho e põe os insetos para correr. A erva-cidreira pode ser facilmente cultivada em casa, mesmo por quem não tem muito espaço. Basta receber sol e regar de 2 a 3 vezes por semana, vasilhos com furinhos para drenar o excesso de água são bem-vindos!

## Cânfora



Esta é uma velha conhecida de quem gosta de medicina natural, quem nunca viu nas farmácias (até mesmo nas comuns) pomadas e unguentos à base de cânfora para tratar dores nas pernas e picadas, entre tantas outras utilidades? Tem ação fungicida e repelente, pode ser plantada em vasilhos, precisa receber sol e ser regada de 2 a 3 vezes por semana, cuidado para não encharcar a terra.



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/plantas-que-afastam-insetos/>. Acesso em: 08 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	BEM ESTAR / CASA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *5 ideias de decoração de Natal brasileira*

Chegou o Natal e se você está por aqui no Brasil já deve ter percebido o calor! Então, que tal preparar uma decoração de Natal brasileira com muita cor e produtos que são a nossa cara?

Enfeites, guirlandas, árvore de Natal e até a ceia podem ter uma cara mais adequada ao nosso clima e a nossa cultura! Veja algumas ideias criativas, lindas e brasileiras de decoração natalina e feliz natal!!!

#### 5 ideias de decoração de Natal brasileira

##### Árvore com chita

Uma árvore pequena, simples com bolinhas de chita e lacinhos, além do vaso recoberto por chita! Pode ficar sobre a mesa central ou mesmo no aparador para chamar mais atenção!



(fonte: Belachita)

## **Bolas de Natal com botões coloridos**

As bolas de Natal da sua árvore podem ser muito mais coloridas! Basta aplicar botões de cores, formatos e tamanhos diferentes numa bolinha de isopor!



(fonte: dicasmiudas.com)



## Guirlanda de frutas secas

A guirlanda é um dos enfeites de Natal mais lindos e apreciados! Fatias finas de laranja podem render uma guirlanda linda e original.



(fonte: camasoft)

## Um enfeite mimoso

No topo, além do laço, há uma pequena campainha antiga! Lindo e elegante!



(fonte: artecichelli)

## Arranjos à moda caipira

Olha que lindos arranjos florais é possível fazer substituindo os tradicionais vasos de flores por canecas caipiras!



(fonte: silviaoliveira.com.br)



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/5-ideias-de-decoracao-de-natal-brasileira/>. Acesso em: 08 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	ALIMENTAÇÃO/VIDA ORGÂNICA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *Alimentos campeões em agrotóxicos*

A Anvisa divulgou recentemente o relatório complementar ao Programa de análise de resíduos de agrotóxicos em alimentos (PARA) de 2012. O relatório analisa duas situações diversas: o uso de agrotóxicos não autorizados para a cultura em questão e a presença de resíduos de agrotóxicos acima dos índices permitidos!

Veja quais foram os alimentos campeões de agrotóxicos e como escolher alimentos seguros para a sua saúde!

#### A abobrinha é a campeã em agrotóxicos

Do total das amostras em que foram detectados resíduos, 75% apresentaram valores dentro do limite considerado aceitável pela Anvisa (importante destacar que contendo resíduos, ou seja, contaminados), enquanto 25% ultrapassaram os índices autorizados. Houve ainda os casos de alimentos, cujas amostras foram consideradas insatisfatórias para as 2 situações, isto é: apresentaram índices de resíduos acima do permitido e uso de agrotóxicos não autorizados para a cultura em questão.

Os alimentos analisados na pesquisa do PARA 2012 incluíram: abacaxi, abobrinha, alface, arroz, cenoura, feijão, laranja, maçã, milho (fubá), morango, pepino, tomate e uva.

As amostras foram coletadas em diferentes supermercados dos 27 estados brasileiros. Os resultados apontam a abobrinha como a campeã em agrotóxicos: apresentando índices de resíduos de agrotóxicos muito elevados e ainda o uso de agrotóxicos não permitidos para esta cultura.

## O que a abobrinha tem?

No caso da abobrinha, foram analisadas 229 amostras, das quais 110 foram consideradas insatisfatórias, isto é: 48%!

Nas amostras insatisfatórias foram encontrados 18 agrotóxicos diferentes entre acaricidas, bactericidas, fungicidas, inseticidas e cupinícidas/formicidas.

Do total das amostras de abobrinha consideradas insatisfatórias, 94% continham agrotóxicos não autorizados para a cultura, 5% contendo agrotóxicos acima do permitido e 1% apresentando os 2 casos!

## O Feijão na lista dos alimentos campeões em agrotóxicos

A lista por ordem decrescente inclui, além da abobrinha, os seguintes alimentos campeões em agrotóxicos: alface, feijão, fubá, tomate e uva!

O feijão, por exemplo, apresentou aditivos usados irregularmente como clorpirifos edimetotoato, o primeiro ataca o sistema neurológico, enquanto o segundo é classificado como extremamente tóxico e um potente poluente ambiental. Além disso, foram encontrados resíduos de agrotóxicos proibidos no Brasil.

## O que fazer

A saúde do agricultor, do solo e do consumidor pode ser seriamente afetada por este tipo de prática irregular de cultivo. O ideal é procurar consumir na medida do possível produtos orgânicos.

A própria Anvisa afirma em seu site que "...diversos agrotóxicos aplicados nos alimentos agrícolas e no solo têm a capacidade de penetrar no interior de folhas e polpas, de modo que os procedimentos de lavagem dos alimentos em água corrente e a retirada de cascas e folhas externas dos mesmos contribuem para a redução dos resíduos de agrotóxicos, ainda que sejam incapazes de eliminar aqueles contidos em suas partes internas".

Então, se for possível, opte pelos alimentos orgânicos.

## Como saber se é orgânico mesmo

Com a Lei dos Orgânicos (Lei 10831/03), foram normatizados os mecanismos de avaliação da qualidade orgânica e estabelecido um selo único para o território nacional que vale até para os produtos importados:





Já os produtos que são vendidos diretamente pelos pequenos produtores devem estar registrados no **Ministério da Agricultura** e possuir a declaração emitida por este órgão, certificando que são orgânicos.



Nosso consultor **Fábio Morais** é engenheiro agrônomo da Universidade Orgânica e extensionista rural do INCAPER (Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural).



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/alimentos-campeoes-em-agrotoxicos/>. Acesso em: 08 dez. 2014



***(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)***

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	ALIMENTAÇÃO/DIETA E SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *Alimentos para a limpeza do fígado*

O fígado é um órgão muito importante para a saúde de todo organismo, sendo a sua principal função filtrar as toxinas da corrente sanguínea e eliminar as substâncias prejudiciais ao corpo. Quando o fígado não está funcionando corretamente, acarreta diversas dificuldades: além de causar azias fortes, dores estomacais, também pode prejudicar a perda de peso.

Os hábitos modernos de vida, como: alimentação rica em gorduras, consumo excessivo de café, álcool, açúcares e o sedentarismo são umas das principais causas responsáveis por doenças hepáticas. Até mesmo o estresse por conta do excesso de trabalho e o ar poluído das grandes metrópoles dificultam as funções do fígado.

Existem algumas soluções naturais que podem auxiliar o trabalho do fígado e ajudar na eliminação das toxinas do organismo. Vamos conferir!

#### Alimentos prejudiciais ao fígado

Café e bebidas alcoólicas: um cafezinho pela manhã não faz mal a ninguém, mas as pessoas acabam exagerando no consumo. A bebida alcoólica é outro fator prejudicial que dificulta as funções do fígado. Exagerou no álcool naquela festa no final de semana? Dedique-se na limpeza e desintoxicação num período aproximado de uma semana.

#### Alimentos que ajudam na limpeza do fígado

##### Alho

O alho é rico em selênio e alicina, substâncias importantes para a limpeza do fígado.

## Toranja

A toranja é uma fruta com alta quantidade de vitamina C e antioxidantes potentes na hora da eliminação das toxinas do fígado. A dica é consumir um copo de suco de toranja diariamente, pois a fruta irá ajudar a eliminar as substâncias prejudiciais ao organismo. As toxinas, quando acumuladas no corpo, são substâncias perigosas que além de atrapalhar as funções do fígado são responsáveis pela formação de células cancerígenas.

## Beterraba e cenoura

Ambos os alimentos são riquíssimos em flavonoides e betacaroteno, substâncias responsáveis por ativar as funções do fígado. A beterraba e a cenoura também são alimentos que podem ser ingeridos diariamente, ou ao menos uma vez na semana. Experimente acrescentar a cenoura ralada no preparo de saladas, uma deliciosa e saudável opção.

## Chá verde

O chá verde mais uma vez está presente entre os alimentos saudáveis para o organismo. Esta poderosa erva é também rica em catequinas, substâncias importantes para auxiliar nas funções do fígado. O chá verde, sem dúvida, é uma bebida que deve ser inserida na dieta diária devido a todos os benefícios proporcionados ao organismo. Porém cuidado com as contra-indicações.

## Folhas verde escuras

As folhas verde escuras muitas vezes são utilizadas em sucos desintoxicantes, não é verdade? E não é por acaso. Estes alimentos são ótimos quando o assunto é limpeza do fígado. São responsáveis por absorver as toxinas presentes na corrente sanguínea. Opte pelo consumo cru, em saladas e sucos, pois assim irá aproveitar por completo as vitaminas presentes.

## Abacate

O abacate, embora um alimento um tanto calórico, possui vitaminas importantes para o organismo. Também pode ser uma excelente opção para a limpeza do fígado, pois possui uma substância chamada glutathione, imbatível para auxiliar o fígado na eliminação das substâncias prejudiciais.

Fonte: [www.onlinefarma.com.br](http://www.onlinefarma.com.br)



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/alimentos-para-a-limpeza-do-figado/>. Acesso em: 08 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	BEM ESTAR	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *Como desentupir a pia naturalmente*

Não tem nada mais chato do que estar lavando louça e ter que parar tudo porque a pia entope e começa a transbordar! O que fazer nesta situação depois de retirar qualquer coisa física que esteja bloqueando o ralo, usar o desentupidor e a pia continuar entupida?

Se você pensou em usar um daqueles produtos superfortes e com nome de vilão de desenho animado, que tal tentar algo bem mais suave para a sua saúde e o meio ambiente? Veja aqui como desentupir a pia naturalmente!

#### **Forma ecológica de desentupir a pia**

A primeira coisa é prevenir! Sim, se você quer ter uma **cidade mais sustentável** precisa ter atitudes mais sustentáveis dentro de casa também.

Não jogue no ralo restos de óleo nem de comida. Ambos podem ter outro destino muito mais ecológico. Existem empresas que recebem o óleo para reutilizá-lo em diferentes fins, já os restos de comida podem render um excelente adubo com a compostagem. Para evitar o entupimento frequente, uma vez na semana derrame no ralo da pia uma chaleira de água fervendo (cuidado para não se queimar).



## Passo a passo para desentupir a pia naturalmente

Mas se mesmo assim a sua pia estiver entupida, siga estes passos:

1. O primeiro a fazer é retirar tudo da pia
2. Depois use o desentupidor, fazendo uma boa pressão
3. Na sequência, faça uma mistura de ½ xícara de sal (não pode ser o grosso) e ½ xícara de bicarbonato de sódio e despeje no ralo
4. Logo em seguida jogue no ralo 1 xícara de vinagre branco morno
5. Cubra o ralo com um pano velho porque esta mistura tem uma ação parecida a erupção de um vulcão (guardada todas as proporções rs) e se a pia estiver livre acabará sujando tudo. Deixe agir por cerca de meia hora.
6. Para concluir, despeje no ralo uma chaleira de água fervendo.

Depois disso a sua pia deverá estar desentupida, caso o entupimento persista, remova o sifão (aquele cano em U que fica embaixo da cuba). Antes prepare um balde e coloque-o abaixo do cano para aparar a sujeira e a água que sairão. Remova qualquer sujeira que esteja presa ali e volte a colocar o sifão.



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/como-desentupir-pia-naturalmente/>. Acesso em: 04 nov. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	BEM ESTAR / CASA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *Como remover mancha no sofá de tecido e tapete*

Se tem uma tarefa desafiadora na limpeza da casa é a remoção de manchas no sofá e no tapete! Então, que tal aprender como remover manchas no sofá e tapete naturalmente?

Veja aqui dicas simples de como limpar sofá de tecido e tapete!

#### Seja rápido para remover a mancha

Para conseguir remover uma mancha, é preciso agir rapidamente. Não espere secar, quanto mais rápida for a limpeza, melhor será o resultado. As manchas secas são muito difíceis de remover e, às vezes, só é possível amenizá-las.

Se der uma festa, por exemplo, e o convidado deixar cair vinho no sofá ou tapete, não espere a casa ficar vazia para limpar. De forma bem-humorada, procure limpar na hora, mas sem estressar ou constranger os convidados.

#### O que fazer para remover mancha no sofá e tapete

Com a mancha ainda molhada, pegue um tecido limpo com uma boa capacidade de absorção, pode ser uma toalha ou pano de prato, e coloque sobre o local para remover o excesso de líquido.

Em seguida, ponha apenas sobre a mancha um produto ecológico para limpeza de tecido ou borrife um pouco desta receitinha caseira e natural que pode ser conservada por até 2 meses:

- 1 l de água, 100 ml de vinagre branco e 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio.

Depois é só passar uma escova de cerdas duras, no sentido da trama do tecido. Jamais faça movimentos circulares ou que sejam contrários ao da trama, isto pode estragar o seu sofá ou tapete. Pegue um novo tecido limpo e coloque por cima para absorver o excesso de produto. Depois é só deixar arejar bem para secar por completo.

## Como limpar sofá de tecido e tapete

O aspirador de pó é um grande aliado na hora de limpar o sofá e o tapete, principalmente, para quem tem problemas alérgicos.

Jogue sobre o sofá e o tapete um punhado de bicarbonato de sódio, deixe agir por 30 minutos e depois aspire bem, removendo todo o bicarbonato. Repita esta operação a cada 2 semanas.

Conhece o canal do Lar Natural no Youtube? Lá temos vídeos de alguns artigos publicados no site, todos originais feitos exclusivamente para você.



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/como-remover-mancha-no-sofa-de-tecido-e-tapete/>.  
Acesso em: 08 dez. 2014



***(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)***

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	LAR NATURAL	2014	BEM ESTAR / CASA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES



### *Como tirar mancha de suor em roupas brancas*

Tirar mancha não é uma tarefa fácil! Tem mancha de todo tipo e cada uma requer um procedimento diferente, então já viu, né? As mais comuns com as quais a gente tem que lidar todo dia são as manchas de suor que ficam mais marcadas na área da axila e do colarinho!

Nas roupas brancas estas manchas ainda se misturam ao desodorante e deixam marcas amareladas bem fortes e feias! Por isto vamos ver hoje como tirar mancha de suor em roupas brancas naturalmente!

#### Sua roupa mais branca

A mancha amarelada bem embaixo da axila na blusa branca é uma espécie de clássico do terror das donas e donos de casa! Tem gente que apela para a água sanitária, pós descolorantes sem cloro, mas superfortes e cheios de química, e tem até os mais desesperados que fervem a roupa na tentativa de se livrar da mancha!

Vamos ver uma solução bem econômica, menos trabalhosa e mais eficiente de como tirar mancha de suor em roupas brancas? Preparados? Vamos lá!



## Receita para tirar mancha de suor

### Ingredientes

- Bicarbonato de sódio
- Limão
- Sabão em pó
- Água
- 

### Modo de fazer

Prepare uma pasta misturando bicarbonato de sódio e suco de limão, as quantidades variam de acordo com a quantidade da roupa a ser lavada. Mas o importante é misturar até obter uma consistência pastosa.

Aplique sobre a área manchada na roupa seca, esfregando com a ajuda de uma escova de dentes velha e limpa. Deixe agir por 45 minutos. Não se assuste: a mancha vai ficar superamarela!!! Em seguida, deixe a roupa de molho por 1h30 em um balde com sabão em pó. Depois é só lavar como de costume e pendurar ao ar livre (sob o sol).

Nas roupas que já estão manchadas há muito tempo, o resultado será bom, mas inferior ao resultado obtido nas peças com manchas recentes que voltarão a ficar branquinhas! Por favor, tenha cuidado ao manipular o limão, não faça isto no sol, pois limão mancha a pele!

Conhece o canal do Lar Natural no Youtube? Lá temos vídeos de alguns artigos publicados no site, todos originais feitos exclusivamente para você. Clique em Lar Natural e inscreva-se!



Disponível em: <http://lar-natural.com.br/como-tirar-mancha-de-suor-em-roupas-brancas/>.  
Acesso em: 08 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	BELEZA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Adie a limpeza de pele com esses cuidados diários*

*Lavar o rosto e fazer esfoliação evitam acúmulo de impurezas*

POR LAURA TAVARES - ATUALIZADO EM 01/08/2014

Cedo ou tarde o temido dia da limpeza de pele chega. Quem já se submeteu ao procedimento sabe que, apesar dos bons resultados, o processo costuma ser bastante dolorido. Para mandar embora cravos e espinhas, não há outra solução, a não ser espremê-los. O que nem todo mundo sabe é que é possível diminuir o sofrimento e ainda espaçar o intervalo entre uma limpeza e outra com pequenas atitudes diárias. "Lavar o rosto com um sabonete especial, por exemplo, evita o acúmulo de impurezas na pele que tornariam necessária uma nova limpeza", afirma a dermatologista Flavia Addor, diretora da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

A especialista lembra apenas que o compromisso deve ser marcado em um lugar com condições de higiene específicas e profissionais habilitados sempre que houver um número evidente de pontos pretos e brancos no rosto. A seguir, veja quais hábitos podem ajudar a adiar a limpeza de pele:

#### Lave o rosto



Lavar o rosto cerca de duas vezes ao dia ajuda a eliminar impurezas como a poluição e o sebo, produzido pela pele, evitando o entupimento de poros. A dermatologista Érica

Monteiro, da Unifesp, recomenda fazer a lavagem com sabonetes especiais que não agriam a pele. "Escolha produtos com pH semelhante ao da pele, que é em torno de 5,5", sugere. Fique atento ainda à temperatura da água que deve ser numa temperatura natural. Muito quente, a água remove a camada natural de proteção da pele, favorecendo a oleosidade e, por consequência, a formação da acne. Finalize o processo pressionando uma toalha ou papel contra o rosto sem esfregar para evitar lesões.

### Faça esfoliação



"A esfoliação pode ser um aliado, mas deve haver cuidado sobretudo se a pessoa está fazendo algum tratamento dermatológico, pelo risco de sensibilizar a pele", alerta a dermatologista Flávia. O procedimento deve ser feito de acordo com cada produto, respeitando-se o tempo e a forma de aplicação. Mas, em geral, o uso de esfoliantes não deve ser diário, o ideal é que a aplicação seja semanal ou quinzenal. Evite esfoliantes caseiros, pois eles podem gerar irritações e alergias. O ideal é consultar um dermatologista que poderá indicar o melhor produto para seu tipo específico de pele.

### Use um hidratante



Tanto a pele seca quanto a pele oleosa necessitam de hidratante. É um erro bastante comum imaginar que o produto serve apenas para aumentar a produção de sebo. "O uso de hidratantes na pele oleosa precisa somente de recomendações específicas que um bom

profissional saberá fornecer ao paciente", explica a dermatologista Flávia. Aplique antes do filtro solar e da maquiagem.

### Passo protetor solar



Depois do hidratante, proteja a pele com uma camada fina de filtro solar. "Ele ajuda a prevenir manchas e o envelhecimento precoce, que podem deixar a pele com aspecto ruim mesmo depois da limpeza de pele", explica a dermatologista Flávia. Para renovar a pele, neste caso, podem ser necessários tratamentos mais agressivos, por isso, prevenção é a melhor saída. Em caso de exposição direta, faça reaplicação do produto a cada duas horas. No dia a dia, sempre após a lavagem do rosto.

### Aposte em máscaras secativas



"A máscara secativa é um tipo de máscara facial com propriedades adstringentes que promovem o fechamento dos poros", explica a dermatologista Érica. Desta maneira, ela evita a entrada de impurezas na pele que podem entupi-lo gerando cravos e espinhas. A escolha do produto deve ser feita com auxílio de um profissional para evitar descamações e outras lesões.



## Remova a maquiagem



Por maior que seja sua preguiça ao, finalmente, chegar em casa, não deixe de remover a maquiagem. Base, corretivo e pó disfarçam imperfeições, mas também podem contribuir para o agravamento delas se o seu rosto não ficar livre do produto algumas horas por dia. "Use um demaquilante para o rosto e outro específico para a região dos olhos", recomenda a dermatologista Flávia. Para finalizar o processo, lave o rosto com o sabonete ideal para a sua pele.

## Experimente cremes noturnos



Até mesmo durante o sono é possível fazer tratamentos que promovem a limpeza e o fechamento dos poros. Como? Com cremes noturnos. Os que contêm ácido retinoico, por exemplo, ajudam no tratamento da acne, mas deixam a pele mais sensível à luz. Por isso, nada melhor do que aplicá-los antes de dormir. Converse com um profissional antes para saber a intensidade do ácido e descobrir qual o melhor tipo para a sua pele.

LINKS PATROCINADOS



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/beleza/galerias/16652-adie-a-limpeza-de-pele-com-esses-cuidados-diarios?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=10275348](http://www.minhavida.com.br/beleza/galerias/16652-adie-a-limpeza-de-pele-com-esses-cuidados-diarios?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=10275348).  
Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Câncer de pele: sete sinais que justificam uma consulta com o dermatologista*

*Análise de pintas e manchas na pele pode antecipar o diagnóstico da doença*

POR CAROLINA SERPEJANTE - ATUALIZADO EM 24/10/2014

O câncer de pele do tipo não melanoma é o mais incidente no Brasil, correspondendo a 25% de todos os tumores malignos registrados no país, segundo o Instituto Nacional do Câncer. A maneira mais simples de prevenir o câncer de pele ou identificá-lo em um estágio inicial é visitando o dermatologista. Pequenos sinais ou condições da nossa pele podem denunciar o momento de visitar o profissional. A seguir, listamos essas pistas para que você cuide da pele e afasta de vez o câncer:

#### Pele muito clara



Para se bronzear, a pele precisa de células chamadas melanócitos, que são as responsáveis por produzir o pigmento melanina - que por sua vez dá cor à pele. Pessoas de pele clara têm menos melanócitos, e conseqüentemente irão produzir menos pigmento quando expostas ao sol. "A melanina é o nosso protetor solar natural, e quanto mais o indivíduo a possui, maior a proteção ao se expor ao sol e menos dano ele terá", diz a dermatologista Ranaia Papsukawa, do Hospital Santa Luzia, em Brasília. Dessa forma, aqueles de pele muito clara sofrerão os danos da exposição solar mais facilmente, tendo portanto um risco aumentado tanto para o câncer de pele quanto para o aparecimento de manchas e envelhecimento cutâneo. Por isso é importante que pessoas com a pele mais clara e que dificilmente se bronzeia visitem o dermatologista regularmente, ainda que não haja qualquer pinta ou sinal suspeito.

### Sardas no rosto



"As sardas (ou efélides) são características de pessoas de peles muito claras, muitas vezes ruivas e de olhos claros, e devido a isto devem ficar mais atentas", diz a dermatologista Samantha Kelmann, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Isso não quer dizer que as sardas se tornarão um câncer - as causas da formação de um e de outro são diferentes. No entanto, pessoas com sardas normalmente são mais sensíveis à luz solar, sofrendo um maior risco de desenvolver de lesões solares.

### Pintas espalhadas pelo corpo





Quem tem muitas pintas ao longo do corpo deve ficar atento. "Pode ser algum tipo de síndrome genética que envolve outros órgãos e os sinais cutâneos, às vezes, são as primeiras manifestações que chamam a atenção para um problema maior", alerta a dermatologista Raiana. Segundo a dermatologista Samantha, pode ser que as pintas sejam apenas marcas genéticas sem comprometimento clínico, mas de qualquer forma devem ser avaliadas por um profissional. "Isso porque uma das muitas pintas pode passar a sofrer modificações que indiquem um câncer, e a pessoa pode não ficar atenta às mudanças."

### Pintas que se concentram em uma área



Pessoas que têm uma alta concentração de pintas de determinadas partes do corpo, principalmente áreas de maior exposição solar, como os ombros, devem considerar avaliação médica. "O acompanhamento se faz necessário devido a maior possibilidade de transformação maligna?", explica a dermatologista Raiana.

### Alterações nas pintas



Os nevos podem ser benignos ou malignos, por isso, precisamos observá-los e monitorá-los. De acordo com a dermatologista Samantha são seguidos os critérios "ABCD" para avaliação de uma pinta:

- A: assimetria - lesões assimétricas são mais preocupantes que as regulares
- B: bordas - pintas com bordas irregulares merecem mais atenção
- C: coloração - se o nevo tiver duas ou mais cores deverá ser observado
- D: dimensão da lesão - se houver mais de 6 mm, entram na classificação de lesão a ser monitorada.

"No entanto, não necessariamente uma pinta em relevo e com diversas cores ou contorno irregular será maligna, mas ainda sim deverá ser avaliado por um médico dermatologista", explica Samantha. É importante ficar atento para algumas alterações: se a pinta começar a coçar, crescer, sangrar ou mudar de aparência (ficar mais áspera, mais escura ou clara), pode ser um sinal de malignidade e um motivo forte para procurar seu médico.

### Pele com diferentes tonalidades



Algumas pessoas podem apresentar cores variadas na pele devido à exposição solar. Essa concentração de melanina em determinadas partes do corpo pede atenção e deve ser analisada por um dermatologista. "No entanto, essa diferença de tonalidade pode ser genética e não indicar malignidade", explica a dermatologista Samantha. De um modo geral, é importante que toda a pele seja examinada, seja no consultório médico ou no autoexame em casa.

### Histórico de queimaduras solares



Os danos em nossa pele causados pelo sol no geral são decorrentes da exposição feita na infância, nos primeiros seis anos de vida - por isso, mesmo que você use protetor solar agora, deve considerar visitar um dermatologista se no passado tomava sol de maneira desprotegida. Histórico de intensa exposição solar e queimaduras com formação de bolhas de água na pele na infância e adolescência merecem atenção redobrada.

LINKS PATROCINADOS



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/saude/galerias/16618-cancer-de-pele-sete-sinais-que-justificam-uma-consulta-com-o-dermatologista?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=saude&utm\\_campaign=10281885](http://www.minhavida.com.br/saude/galerias/16618-cancer-de-pele-sete-sinais-que-justificam-uma-consulta-com-o-dermatologista?utm_source=news_mv&utm_medium=saude&utm_campaign=10281885).  
Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Conheça nove alimentos que parecem vegetarianos, mas não são*

Cerveja, queijo e vinho branco são algumas das comidas e bebidas que podem conter partes de animais mortos

POR BRUNA STUPPIELLO - ATUALIZADO EM 31/10/2014

Vegetarianos são pessoas que excluem de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo consumir laticínios e ovos ou não. O grupo mais comum é o ovolactovegetariano que incluem laticínios e ovos na dieta. Também há os lactovegetarianos, que não ingerem ovos, mas comem laticínios e os ovovegetarianos que consomem ovos, mas não laticínios. Os vegetarianos estritos não ingerem nenhum derivado de animal em sua dieta. Enquanto os veganos são vegetarianos estritos que recusam componentes animais não só em alimentícios, como também evitam roupas de couro, lã e seda, produtos de higiene e cosméticos.

Alguns alimentos parecem inofensivos para os ovolactovegetarianos e até para os vegetarianos estritos e veganos, mas podem conter partes de animais mortos em sua composição. Certos queijos possuem enzimas retiradas do estômago de bezerras, enquanto alguns vinhos brancos e cervejas podem conter uma substância retirada da bexiga natatória do peixe. Conversamos com especialistas e listamos nove comidas e bebidas que parecem vegetarianas, mas não são.

Para saber se o alimento que você vai comer possui partes de animais mortos em sua composição, a recomendação é entrar em contato com o serviço de atendimento ao consumidor (SAC) do fabricante do produto. "Isto porque boa parte destas substâncias não aparecem no rótulo da comida ou bebida", explica o nutricionista George Guimarães, especializado em dietas vegetarianas.





### Queijos

Alguns queijos, especialmente os amarelos, possuem a renina, enzima retirada do estômago de bezerros que ainda não haviam sido desmamados. "Ela é utilizada no processo de coagulação do leite para se obter o queijo", explica a nutricionista Ana Ceregatti, especialista em alimentação vegetariana. Há casos também em que fungos e bactérias são utilizados na fabricação ao invés da enzima animal.



### Vinho branco

No processo de fabricação do vinho branco, para que ele fique com sua cor característica, pode ser colocada uma gelatina, que é feita com ossos e cartilagem dos bovinos. "Ainda há a possibilidade de ser adicionada na bebida uma substância que vem da bexiga natatória do peixe chamada ictiocola", observa o nutricionista George Guimarães, especializado em dietas vegetariana. Os veganos e vegetarianos estritos também precisam ficar atentos, pois alguns vinhos podem conter clara de ovo.



### Cerveja

Certas cervejas podem também conter em sua composição a ictiocola, substância derivada da bexiga natatória do peixe, que é usada por alguns fabricantes para dar textura à bebida. Portanto, é importante que os vegetarianos chequem com o fabricante da bebida alcoólica se ela possui este composto ou não.



### **Açúcar refinado**

No processo de fabricação do açúcar refinado podem ser adicionados ossos de boi carbonizados. A substância animal contribui para o processo de clareamento do alimento. Porém, atualmente há alternativas que não são de origem animal, como o uso de carvão vegetal, portanto o método com os ossos tornou-se muito raro. Caso vá ingerir o açúcar mascavo, vale checar se ele também possui o composto animal ou não.



### **Gelatina**

A gelatina normalmente possui ossos, cartilagem e pele dos bovinos em sua composição. Por isso, é interessante que os vegetarianos a evitem. "Tudo que contiver gelatina será um produto de origem animal. Inclusive, se a pessoa for fazer suplementação alimentar a própria cápsula pode ser feita de gelatina", conta a nutricionista Astrid Pfeiffer, autora do livro 'A cozinha vegetariana' (Editora Alaúde). Hoje em dia estão sendo desenvolvidas gelatinas especialmente para vegetarianos.



### **Alimentos com corante carmim ou cochonilha**

O corante, que resulta em um tom avermelhado, é obtido por meio de uma espécie de besouro cujo nome científico é *Dactylopius coccus*. "Eles laceram a fêmea para obter a coloração vermelha", explica Ceregatti. A cochonilha ou carmim normalmente é usada em sucos industrializados de uva, goiaba e morango, em iogurtes sabor morango e em recheios de bolachas.



### Iogurte

Certos iogurtes podem conter gelatina, que possui ossos, cartilagem e pele de bovinos em sua composição. Além disso, há a possibilidade das versões de morango utilizarem a cochonilha, corante vermelho obtido por meio da laceração de um besouro.



### Alimentos enriquecidos com ômega 3

O ômega 3 pode ter origem vegetal, a linhaça é uma fonte; ou animal, e em alguns casos o óleo de peixe costuma ser adicionado quando pretende-se enriquecer um alimento com o nutriente. "Você vai encontrar nos mercados pães com o ômega 3 e se estiver escrito 'de origem marinha' significa que este nutriente provém do peixe", alerta Guimarães.



### Molho inglês

Este condimento pode conter substâncias de origem animal de duas procedências. "É adicionado no molho inglês o extrato de carne ou anchovas. Em ambos os casos isso está escrito no próprio rótulo do produto", conta Pfeiffer.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/16868-conheca-nove-alimentos-que-parecem-vegetarianos-mas-nao-sao?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=10075076](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/16868-conheca-nove-alimentos-que-parecem-vegetarianos-mas-nao-sao?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=10075076). Acesso em: 07 nov. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Depilação íntima: mitos e verdades sobre a prática*

*Remover os pelos não é sinônimo de higiene ou de mais prazer sexual*

POR CAROLINA SERPEJANTE - ATUALIZADO EM 18/07/2014

Quando o assunto é depilação íntima feminina o que impera é o gosto da cliente. No Brasil, é muito comum a remoção quase que total dos pelos da região íntima feminina, sendo preservado apenas um fino filete de pelos na região frontal ou mesmo a retirada total dos pelos - tanto que a técnica até ganhou fama internacional, sendo chamado de brazilian wax (em português, depilação brasileira). Entretanto, algumas mulheres vão contra essa moda e preferem um estilo de depilação mais naturalista ? seja com uma depilação menos "cavada" ou até mesmo removendo o mínimo de pelos possível. Os pelos em excesso normalmente são relacionados à maior chance de infecção e a presença de odores desagradáveis na região, mas será que é realmente isso que acontece? Conversamos com especialistas no assunto, que desvendaram as principais dúvidas sobre depilação íntima.

Depilar completamente é realmente mais higiênico?





Não necessariamente. A higiene está relacionada em primeiro lugar à limpeza da área, e não com a quantidade de pelos. "Pode-se ter uma higiene excelente mesmo com os pelos", explica a ginecologista Sueli Raposo, do laboratório Exame, em Brasília. Dessa forma, uma área íntima depilada, mas cuja mulher não faz a limpeza adequada, não será mais higiênica do que uma região bem cuidada e sem depilação - ou com uma depilação mais discreta, que não é total. "Independente da escolha da mulher, é importante tomar os cuidados necessários com a higiene, como uso de sabonetes neutros ou íntimos."

### Não depilar deixa a região mais sujeita a odores?



Apenas se a higiene não estiver sendo feita de forma adequada. "A depilação pode facilitar a higiene, e dessa forma fazer com que os odores diminuam", explica a dermatologista Valeria Campos, da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Isso ocorre porque na base do pelo há glândulas que produzem suor e gorduras para lubrificar e resfriar a pele, que podem se acumular e causar um odor desagradável, mas isso se o local não for higienizado corretamente. "O mau odor sentido também pode ser devido a alguma infecção vaginal não relacionada ao pelo, sendo necessário procurar um ginecologista para avaliar e tratar", afirma Sueli Raposo. Uma sugestão para quem optar por não depilar completamente é manter os pelos aparados, reduzindo o risco da concentração de suor e sebo na região.

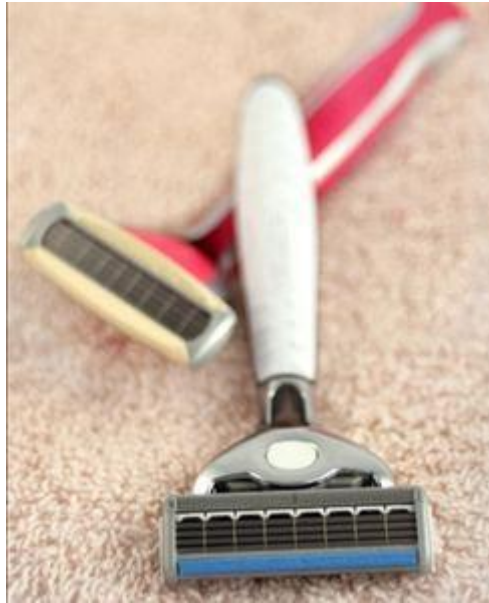
### Depilar aumenta o prazer na relação sexual?



"Não existe nenhuma relação fisiológica entre depilação e prazer sexual", declara a ginecologista Sueli. O que pode acontecer é algumas mulheres se sentirem mais à vontade com a área íntima depilada, ou então deixar acordado com o parceiro que a

depilação é um ponto a ser considerado para ajudar na excitação. No fundo, é uma questão de preferência, ficando a cargo de cada um decidir como prefere.

Depilar pode deixar inflamações?



Sim. Mulheres que têm a pele mais sensível e fazem depilação, principalmente com cera, podem sofrer com a dificuldade do pelo em furar a pele e crescer normalmente, gerando a foliculite (pelos encravados). "Já na depilação por lâmina o problema mais comum é a alergia", afirma a dermatologista Valéria. "Os problemas dependem mais das características individuais de cada mulher mais do que a extensão da área depilada." Se ocorrer com muita frequência, deve-se procurar um dermatologista para tratamento e orientação, sendo indicada em alguns casos a depilação definitiva a laser na virilha, que é o local mais acometido pela foliculite. "No caso de uma reação intensa pós depilação, lave bem a área e procure seu ginecologista caso não houver melhora", explica a ginecologista Rose Amaral, do departamento de Ginecologia da Unicamp e diretora da Sociedade de Doenças Sexualmente Transmissíveis de São Paulo. Também é importante que todo o material seja descartável e de uso pessoal.

Os pelos protegem a vagina contra infecções?



Sim. Os pelos, assim como o nosso cabelo, funcionam como uma defesa para o nosso organismo, e a depilação total pode comprometer essa proteção. Além disso, outros fatores como o uso de tecidos apertados e sintéticos, que abafam a região, bem como a troca inadequada de absorventes e uso de protetores diários, também influenciam um maior acúmulo de suor na área, favorecendo alergias e infecções vaginais independente da depilação ou falta dela.

Segundo a dermatologista Valeria, a depilação em si - seja com ceras ou lâminas -, deixa a pele da vulva com os poros entreabertos ou até mesmo com pequenas fissuras, favorecendo infecções. Por isso é importante focar nos cuidados pré e pós depilação para quem opta pela prática. "Higienizar bem a área antes e lavar e usar produtos calmantes logo após o procedimento são fundamentais para evitar irritações", explica. E para quem é da turma da depilação, fica a dica: é recomendado preservar uma faixa de pelo com 2 cm de largura em média, evitando assim o atrito direto da vagina com roupas e absorventes, consequentemente diminuindo o risco de infecções e irritações.

### Depilar escurece a pele?



"Qualquer irritação pode gerar um escurecimento local, por isso a melhor depilação deve ser escolhida com muito cuidado, respeitando as características da pele para não prejudicá-la", diz a dermatologista Valéria. Por isso, o ideal é conversar com o seu dermatologista para decidir qual o melhor método a fim de evitar o escurecimento da sua pele - em alguns casos o melhor é a depilação definitiva a laser. Caso a pele já esteja manchada, converse com um profissional e procure o tratamento adequado para o seu tipo de pele.

É importante dar um tempo na depilação para a pele da área "respirar"?



Depende. "Se a sua pele não fica irritada, você não precisa esperar", afirma a dermatologista Valéria. No entanto, se você sofre com irritações, coceira vaginal ou mesmo foliculite, é sempre prudente aguardar um intervalo de no mínimo 30 dias entre as sessões. "Isso garante que a pele irá se recuperar completamente e estará pronta para uma nova sessão", diz Valéria. Caso as irritações decorrentes da depilação sejam muito frequentes, converse com seu dermatologista a fim de procurar o melhor método depilatório ou tratamentos que resolvam o problema.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/saude/galerias/16770-depilacao-intima-mitos-e-verdades-sobre-a-pratica?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=10275348](http://www.minhaveda.com.br/saude/galerias/16770-depilacao-intima-mitos-e-verdades-sobre-a-pratica?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=10275348).  
Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**



DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	BELEZA	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Faça uma sobrancelha perfeita em casa em nove passos*

*Profissionais dão dicas para não cometer falhas ou prejudicar a pele na região*

POR LETÍCIA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 15/08/2014

A sobrancelha é um dos principais detalhes para valorizar o rosto. Um ou dois pelos removidos no lugar errado podem mudar a sua expressão ou deixar falhas que demoram a desaparecer, já que os pelos da região crescem mais devagar. O Minha Vida foi atrás de dermatologistas e designers de sobrancelhas e elaborou um passo a passo para que a sua sobrancelha feita em casa fique tão boa como a que é feita no salão. Confira.

Prepare a pele e o material



Passe álcool na pinça e na tesoura que você irá usar e lave o rosto com água e sabão. Deixar a pele limpa ajuda a evitar alergias e irritações na região. "Escolha também um lugar com luz adequada e espelho grande, para permitir uma visualização de todo o rosto", sugere o dermatologista Fernando de Freitas, de São Paulo.

### Amenize a dor com pomadas



Se você costuma sentir muita dor para retirar o pelo, adote um hábito que vai mudar o seu sofrimento: "Use anestésicos tópicos, como cremes à base de lidocaína ou xilocaína, 20 minutos antes de tirar a sobrancelha", recomenda a dermatologista Luciana de Oliveira, Diretora Médica da Clinique des Arts, de São Paulo. Eles deixam a região anestesiada por alguns minutos, mas lembre-se de tirar todo produto com água para não atrapalhar a remoção dos pelos.

### Meça a sobrancelha de acordo com o seu rosto



O formato do seu rosto é que vai determinar como deve ficar a sua sobrancelha. Use um lápis para medir o ponto inicial (perto do nariz) e o ponto final (a "cauda" da sobrancelha). A dermatologista Luciana explica como: posicione o lápis verticalmente, passando pela dobrinha do nariz, para fazer o limite interno da sobrancelha (1). Depois, coloque o lápis na diagonal, passando da aba do nariz até o canto externo do olho, para marcar o limite externo.

Você também pode delimitar o ponto em que a sobrancelha geralmente é mais alta: é

aproximadamente o lugar que o lápis aponta quando está posicionado levemente na diagonal, passando pela aba lateral do nariz e no canto da pupila do seu olho.

Use um lápis para marcar



Para deixar os limites da sobrancelha bem demarcados, faça uma risca com o lápis nos pontos que você mediu. Para evitar falhas, você também pode pintar com um lápis branco toda a pele ao redor da sobrancelha: os pelos que ficarem nessa área branca devem ser retirados.

Segure corretamente a pinça



Escolha a pinça de inox (mais fácil de ser esterilizada) e com formato sextavado para facilitar a retirada, principalmente se você ainda não tem muita habilidade. A mão deve estar posicionada como se você estivesse escrevendo. "Nessa posição, a pinça fica deitada, dando tanto agilidade e leveza quanto o apoio e a firmeza que são fundamentais para não errar", sugere a designer Deise. Também é importante respeitar o formato natural da sua sobrancelha, afiná-la demais ou forçar desenhos diferentes pode não combinar com o seu rosto.

## Comece do lado certo



"Se você for apenas limpar, comece de fora para dentro", recomenda a designer de sobrancelha Deise Dias, do I9 Hair, em São Paulo. Mas, se for preciso fazer o desenho, comece no sentido inverso para ter mais cuidado e conseguir um melhor resultado. De acordo com a profissional, a ideia de que tirar os pelos da parte superior é incorreto não passa de mito: "Tem pessoas que precisam retirar os pelos dessa região para ficar com um formato mais bonito, é só não exagerar na remoção".

## Apare os pelos



Segundo a designer Deise, nem sempre é preciso cortar os pelos. Isso vai depender do formato que a sua sobrancelha tiver naturalmente. Se necessário, apare os pelos mais longos. As designers de sobrancelha Helena Nicole Figueira e Ana Lúcia Aroza, do salão Fino Capelli, no Rio de Janeiro, recomendam pentear com uma escovinha para conseguir visualizar as regiões com mais concentração de pelo. "Tire com a tesoura apropriada apenas as pontinhas que ficarem fora do desenho e que não estiverem em regiões onde os pelos são mais ralos", explicam. Preserve os pelos que servem para disfarçar possíveis falhas.

## Cubra falhas



Difícilmente uma sobrancelha é igualzinha à outra, porque naturalmente temos os dois lados do rosto diferentes. Usar o lápis de sobrancelha ajuda a melhorar essa diferença e cobrir as falhas. "Depois de pintar a região, esfume com o dedo para dar um efeito mais natural", recomenda a designer Deise.

### Cuide da pele



Após a retirada dos pelos, você pode passar um produto que acalme a vermelhidão da pele. "Pode ser chá de camomila, água termal ou um adstringente livre de álcool", indica o dermatologista Fernando. Evite a exposição ao sol logo após terminar o procedimento e tenha sempre o hábito de passar protetor solar para evitar as manchas na região.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/beleza/galerias/15420-faca-uma-sobrancelha-perfeita-em-casa-em-nove-passos?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=10275348](http://www.minhaveda.com.br/beleza/galerias/15420-faca-uma-sobrancelha-perfeita-em-casa-em-nove-passos?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=10275348).  
Acesso em: 05 dez. 2014



***(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)***



DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	FITNESS	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Kettlebell emagrece e fortalece músculos em apenas 20 minutos de treino*

*Conheça as vantagens do exercício que trabalha o corpo de forma completa*

POR MANUELA PAGAN - PUBLICADO EM 12/09/2013

Já imaginou emagrecer e tonificar o corpo todo de uma vez só e gastando, ao todo, uma hora por semana? Não é milagre, é kettlebell, um acessório criado na Rússia para treinamento físico no século 18. O nome difícil refere-se a uma bola oca de ferro com aproximadamente 20 cm de diâmetro médio e que conta com uma alça por onde é segurada. Seu peso pode variar de 4 a 48 quilos. Desde 2009, ela vem ganhando espaço nas academias do mundo todo e agora virou item indispensável do treinamento funcional no Brasil. Segundo Steve Cotter, fundador da International Kettlebell & Fitness Federation (IKKF), os exercícios com kettlebell podem ser praticados por todos: desde aqueles que são iniciantes até atletas que desejam melhorar o rendimento. Mas claro, cada um na intensidade mais indicada. A seguir nos listamos todos os benefícios do exercício com kettlebell. Confira e veja tudo o que você pode alcançar com essa novidade.

10 maneiras de prevenir e controlar a hipertensão



Bumbum durinho: chegue lá com esta série campeã

Não toma muito tempo



O kettlebell é um ótimo exercício para quem está sem tempo. "O trabalho pode gerar um bom ganho de condicionamento físico até mesmo se for feito por somente 20 minutos em três dias diferentes da semana", explica Steve Cotter. Isso se deve principalmente ao seu dinamismo: os movimentos são rápidos e contínuos e à sua intensidade, que é bastante forte tanto do ponto de vista aeróbico, quanto do fortalecimento muscular. Até os mais bem treinados sentem o cansaço de uma aula. Quem tiver mais tempo pode aproveitar e seguir o treino por mais tempo e com maior frequência, certamente verá resultados mais rápidos.

Além disso, o kettlebell é extremamente versátil. Você pode dedicar uma aula inteira a ele, inserir em outras aulas - como a ginástica localizada, exercendo uma função de halter -, realizar um treino funcional com a sua ajuda ou substituir a musculação por ele.

E lembre-se: é imprescindível que o exercício seja antecedido de aquecimento. Depois do treino, alongamentos com o objetivo de, além de esticar o corpo, desaquecer, são uma boa opção.

[Clique para conferir uma série de exercícios com kettlebell.](#)

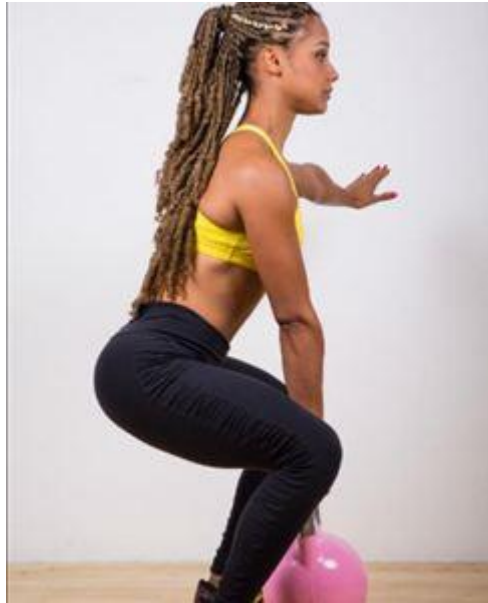
### Ajuda a emagrecer



"Cada meia hora de exercícios com kettlebell gasta 300 calorias", conta a educadora física Mônica Torres. Isso porque os exercícios são muito dinâmicos: durante o treino, o praticante tem poucos momentos de descanso, o exercício é realizado praticamente de forma contínua durante meia hora. O sobe e desce de braços e pernas (e com a resistência da bola!) garante um trabalho cardiorrespiratório intenso, de fazer suar até quem já está acostumado com treinos pesados.

Por ser um trabalho tanto de fortalecimento quanto de emagrecimento, o kettlebell pode muito bem substituir aquelas uma hora e meia que você passa entre a esteira e a sala de musculação.

## O corpo todo fica forte



Alguns exercícios do kettlebell recrutam os músculos dos glúteos. "Ficar com o bumbum maior, mais durinho e com um formato mais arredondado é um resultado esperado para as mulheres que usam o kettlebell", explica a educadora física Mônica Marques, diretora técnica da Academia Companhia Athletica. Há também exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e lombar - garantindo maior estabilidade para a coluna - ou os braços. Mas para realizar cada um desses exercícios específicos o corpo todo entra em movimento. Enquanto o braço eleva o kettlebell o praticante passa da posição agachada para em pé, por exemplo. E mais: para manter a postura firme que este exercício pede todos os músculos se mantêm contraídos. Os resultados aparecem em forma de um fortalecimento por completo.

## É bom para quem quer começar



Segundo Steve Cotten, o kettlebell é uma excelente estratégia para quem quer vencer o sedentarismo. "Você pode usar um kettlebell em qualquer lugar: pode praticar em casa, levar para a academia e até para o escritório", explica. Mas antes de começar a praticar, procure um educador físico apto a te orientar a usar o acessório e opte pelo peso mais leve, aumentando gradualmente de acordo com o ganho de força e condicionamento físico. Caso você já tenha uma lesão de ossos, músculos ou articulações o recomendado é consultar um médico antes de começar o exercício.

Os kettlebells custam, em média, entre 30 e 200 reais, variando de acordo com o peso, que vai de 4 a 48 quilos (os mais leves são mais baratos)\*. Opte por kettlebells emborrachados, que diminuem o atrito com as mãos.

\*Valores consultados em setembro de 2013, sujeitos à alteração.

### E bom para atletas



O kettlebell é um exercício democrático: pode ser feito por iniciantes e atletas. Isso porque sua evolução é progressiva - os kettlebells apresentam grande variação de peso. Os atletas de esportes de contato, como o futebol, por exemplo, usam o treino para gerar potência muscular, ou seja, força nos momentos mais decisivos: na hora de chutar o gol ou lançar o disco, por exemplo. Nesse caso são usadas cargas mais altas e número de repetições menor. "Outros esportes, que envolvem movimentos curvilíneos, como o golfe, se beneficiam muito deste treino", explica Mônica Marques. Com o kettlebell é possível fazer o mesmo movimento curvo, em função de seu formato de bola com alça.

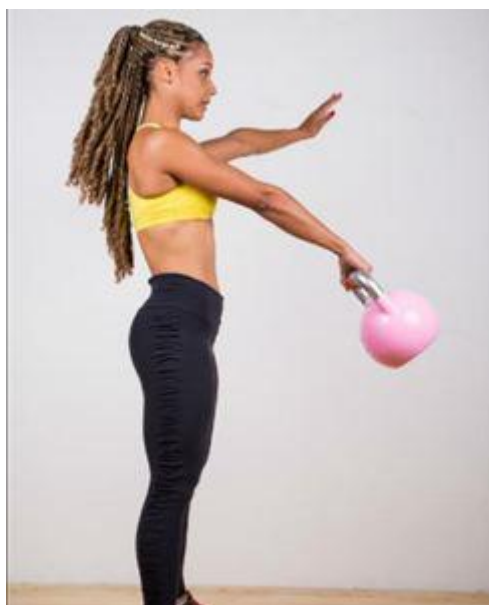


## É divertido



As aulas com kettlebell são uma novidade. Só isso já torna a modalidade interessante. Mas tem mais: diferentemente de uma sessão de musculação ou de uma hora na esteira, o exercício exige concentração o tempo inteiro. "Ao contrário dos exercícios com uma bicicleta ergométrica, por exemplo, o kettlebell não direciona seus movimentos nem faz esforço por você", explica Steve Cotter. Além disso, os movimentos realizados são rápidos, ágeis e alternados com frequência. Nada fica na mesmice.

## Mais flexibilidade e coordenação



Diferentemente dos exercícios de alongamento tradicionais, que são feitos com uma pausa de alguns segundos, o kettlebell promove ganho da flexibilidade durante o exercício. Esse benefício é conquistado através do constante alongamento e encurtamento dos músculos (ao esticar e dobrar o braço, por exemplo) durante os exercícios com kettlebell. Esses movimentos são muito amplos e rápidos, levando o músculo de uma situação em que ele está completamente contraído à outra em que ele está totalmente alongado em menos de um segundo. Além disso, é preciso muito trabalho de coordenação para manipular a bola com alças, direcionando pesos para os lugares corretos.



Disponível em: [http://www.minhavidã.com.br/fitness/galerias/16822-kettlebell-emagrece-e-fortalece-musculos-em-apenas-20-minutos-de-treino?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=10275348](http://www.minhavidã.com.br/fitness/galerias/16822-kettlebell-emagrece-e-fortalece-musculos-em-apenas-20-minutos-de-treino?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=10275348). Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Maçã é aliada da dieta e ajuda a controlar o colesterol*

*Fruta é rica em potássio, fibras, vitaminas C e do complexo B*

ARTIGO DE ESPECIALISTA - PUBLICADO EM 09/10/2014



**Patricia Bertolucci** NUTRICIONISTA - CRN 5984/SP  
ESPECIALISTA MINHA VIDA

A maçã é um fruto muito consumido no mundo todo. É originária da Ásia, sendo cultivada há milhares de anos na Europa e Ásia e trazida para a América pelos colonizadores europeus.

A maçã pode ser encontrada praticamente o ano todo. Mas os melhores meses são: fevereiro a maio e agosto para a maçã nacional, setembro a dezembro para a Fuji, fevereiro a maio para a gala e novembro e dezembro para a importada. Ela é uma fruta que se conserva por bastante tempo mantendo o seu valor nutritivo.

Uma unidade possui em média 75 kcal, apresenta baixos teores de gordura e de proteína, mas é rica em fibras. Apesar de possuir quase 20 g de carboidrato, ela é uma fruta de baixo índice glicêmico. Possui boas quantidades de vitamina C e de potássio. Também conta com vitaminas do complexo B e magnésio.

Um dos principais minerais da maçã é o potássio, indispensável na geração de energia para as células, importante na contração muscular e na transmissão de estímulos nervosos, sendo indispensável para a saúde cardiovascular.

A presença de fibras, especialmente a pectina do tipo solúvel, produz uma massa gelatinosa que absorve os ácidos biliares no intestino, eliminando-os junto com as fezes. Assim, para formar mais ácidos biliares o organismo mobiliza colesterol sanguíneo. Desse

modo, o consumo de maçã pode estar associado com a regulação dos níveis de gordura e colesterol no sangue.

Além disso, o baixo índice glicêmico associado à presença de fibras torna a maçã uma boa escolha para dietas de redução de peso, por seu poder de saciedade.

Os seus benefícios à saúde também estão muito relacionados com a presença de um flavonoide chamado quercetina, muito presente na casca da maçã, que possui propriedades farmacológicas, tais como ação anti-inflamatória, antioxidante e até mesmo anticarcinogênica.

Sua ação anti-inflamatória pode ser relacionada com o impedimento da ação da histamina durante as reações alérgicas e inibindo a formação de leucotrienos. Já o mecanismo de ação da quercetina como agente anti proliferativo de células tumorais é através de sua capacidade anti-mutagênica e de seu poder antioxidante.

A associação entre fibras solúveis e antioxidantes é responsável pela diminuição do risco de doenças cardiovasculares. As fibras solúveis diminuem a taxa de absorção de gordura intestinal e aumentam a eliminação de colesterol pelas fezes. E os antioxidantes previnem a oxidação e deposição do colesterol nos vasos e tem efeito anti-inflamatório.

Para se ter os benefícios citados, a melhor forma de consumir a maçã é in natura e com a casca. Quando consumida na forma de suco, por exemplo, o teor de fibras e de nutrientes é reduzido.

Não existe uma recomendação diária de consumo de maçãs. Estudos com relação a prevenção de câncer, mostram que o consumo de uma unidade por dia pode ter efeitos protetores. Porém o ideal na dieta é a variedade e o consumo de 2 a 3 porções de frutas frescas por dia.

\*Texto elaborado com a colaboração da nutricionista Fabiana Honda, da PB Consultoria em Nutrição.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/materias/18000-maca-e-aliada-da-dieta-e-ajuda-a-controlar-o-colesterol?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=10339115](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/materias/18000-maca-e-aliada-da-dieta-e-ajuda-a-controlar-o-colesterol?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=10339115).  
Acesso em: 04 dez. 2014



***(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)***

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	ALIMENTAÇÃO	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Ponha no prato alimentos que deixam dentes e gengivas saudáveis*

Escovação, aliada à dieta, promove mordida mais forte e sorriso mais branco

POR MANUELA PAGAN - ATUALIZADO EM 24/10/2014

Escova, pasta de dente e fio dental são indispensáveis para ter **dentes** saudáveis. Mas se engana quem pensa que eles são os únicos aliados da saúde bucal. A dentista Oneida Werneck, presidente da Sociedade Brasileira de Reabilitação Oral, explica que alguns alimentos são fundamentais para deixar dentes e gengivas saudáveis. "Eles não substituem os cuidados básicos com a saúde bucal, mas se somam a eles para conseguir dentes perfeitos." Que tal mudar a alimentação e distribuir mais sorrisos de hoje em diante?



#### **Vitamina C**

Oneida Werneck explica que a falta de vitamina C causa sangramento das gengivas e diminuição da massa óssea, o que pode levar a perda dos dentes. Mas é bom não exagerar no consumo de alimentos muito ácidos - como a laranja e o abacaxi, ricos em vitamina C - que causam desmineralização e deixam o dente mais poroso. E, ao tomá-los, use canudinhos, impedindo o contato direto com os dentes. Outra opção é fazer um bochecho com água pura ou mesmo tomar



um copo de água para neutralizar o ácido logo após sua ingestão. "Não se aconselha a escovação dos dentes nesta hora, pois o atrito da escova com o esmalte descalcificado faz com que ele se desgaste ainda mais", recomenda a especialista.



### Alimentos fibrosos

A mastigação de alimentos ricos em  **fibras**, além de contribuir para a saúde gastrointestinal, tem a capacidade de promover a autolimpeza dos dentes, evitando a formação de **placa bacteriana**, a causadora de **cáries** e gengivite. "Além disso, frutas como maçã e pera podem substituir doces bem açucarados, os principais responsáveis pelas cáries", afirma Oneida Werneck.



### Leite e derivados

O **cálcio** presente no leite e derivados dele é essencial para garantir ossos fortes e saudáveis. E o mesmo vale para os dentes. O nutriente é parte da composição dos dentes e, em níveis adequados, garante uma boa saúde a eles, principalmente durante a sua formação. Mas o cirurgião dentista Rodrigo Guerreiro Bueno de Moraes, consultor científico da Associação Brasileira de Odontologia (ABO), explica que esses não são a única fonte de cálcio. Folhas verdes escuras, como a couve, podem compensar essa demanda - especialmente para quem não gosta ou não tolera a lactose.



### Água

"O consumo de **água** (com gás ou não) é importante para eliminar detritos, açúcares e ácidos", afirma Oneida Werneck. Além disso, a água das grandes cidades é fluoretada, que reforça a resistência do esmalte do dente. "Quando ingerido durante a formação dos dentes, isso é, até os doze anos de idade, o flúor torna os dentes muito mais resistentes à cárie por toda a vida".



### Chiclete sem açúcar

Mascar chicletes sem açúcar entre as refeições estimula a formação de **saliva**, o que contribui para a limpeza dos dentes. O cirurgião dentista Rodrigo conta que essas gomas se tornam ainda mais

valiosas quando providas do xilitol (veja o rótulo), um adoçante que ajuda o processo de remineralização dentária e contribui para a longevidade e a proteção dos dentes.



### Alimentos crus

Para mastigar alimentos crus, geralmente é necessário fazer mais força com os ossos da mandíbula e do maxilar. "Essa força deixa os ossos que sustentam os dentes mais fortes, garantindo firmeza a eles", conta Rodrigo Guerreiro. Mas não são apenas os alimentos crus, como maçãs, que ajudam, outros alimentos mais difíceis de mastigar (como a carne) também cumprem o papel.



### Vitamina D

O papel mais conhecido da **vitamina D** é sua atuação na absorção dos minerais cálcio e fósforo, relacionados à formação óssea. "A vitamina D aumenta a eficiência da absorção intestinal de cálcio em até 40% e a de fósforo em 80%", afirma a nutricionista Thais Souza, da rede Mundo Verde. Essa influencia também aparece na arcada dentária, onde a vitamina D ajuda na fixação do cálcio nas bases ósseas e dentárias.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/15549-ponha-no-prato-alimentos-que-deixam-dentes-e-gengivas-saudaveis?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=10075076](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/15549-ponha-no-prato-alimentos-que-deixam-dentes-e-gengivas-saudaveis?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=10075076).  
Acesso em: 07 nov. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	DIETA E SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Alimentos que não podem faltar em uma alimentação saudável*



Hoje vamos falar especialmente dos alimentos que não podem faltar na sua dieta, pensando em uma alimentação bem equilibrada.

Se você busca perder peso e garantir uma vida mais saudável, sabe que é fundamental ter uma alimentação variada e colorida, vai fornecer diferentes nutrientes para o corpo. Existem alguns alimentos que não podem faltar na dieta para você mudar de hábitos alimentares e emagrecer.

Veja abaixo quais são esses alimentos:

#### **Cereais, tubérculos e raízes**

**Alimentos do grupo:** arroz, milho, batata, cará, mandioca, mandioquinha, pães e massas.

**Características:** tem alta quantidade de carboidratos, nutrientes que fornecem energia para o corpo realizar as tarefas do dia a dia.

**Dica:** os cereais integrais como arroz integral, pão integral, centeio, aveia, sementes de linhaça, farelo de aveia e trigo, dentre outros, também são ótimas alternativas para aumentar a quantidade de fibras ingeridas.

#### **Leguminosas e Oleaginosas**

**Alimentos do grupo:** feijões, ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico, castanhas e sementes.

**Características:** são excelentes fontes de proteína vegetal, com baixo teor de gordura, além de ricos em fibras, vitaminas do complexo B, minerais como ferro, potássio, zinco, fósforo, magnésio, cálcio.

**Dica:** uma perfeita combinação brasileira é o arroz e feijão que irá garantir a ingestão de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Essa combinação deve fazer parte da alimentação diária.

### Legumes e verduras

**Alimentos do grupo:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, pimentão, pepino, tomate, acelga, agrião, alface, brócolis, catalonia, rúcula.

**Características:** os alimentos deste grupo são ricos em água e contêm fibras, vitaminas e minerais, além de terem poucas calorias.

**Dica:** chegue da feira e já deixe os vegetais limpos e cortados na geladeira, assim, você não terá preguiça na hora de utilizá-los nos lanches ou refeições.

### Frutas

**Alimentos do grupo:** abacaxi, abacate, atemoia, ameixa, maçã, banana, caqui, carambola, figo, goiaba, jaboticaba, jaca, kiwi, laranja, limão, mamão, manga, maracujá, pêssego, tangerina.

**Características:** são fontes de fibras, vitaminas, minerais e carboidratos.

**Dica:** aproveite o café da manhã e os lanches intermediários para inclui-las no cardápio.

### Leite e derivados

**Alimentos do grupo:** leite, queijo, iogurte, manteiga e creme de leite.

**Características:** são fontes de proteínas, vitaminas e as principais fontes de cálcio, sendo esse, um mineral importante para formação e manutenção óssea do corpo.

**Dica:** por possuir menor quantidade de gordura, o leite desnatado e os queijos brancos são as melhores opções.

### Carnes e ovos

**Alimento do grupo:** carne bovina, frango e aves, carne suína, carne caprina, peixes e ovos.

**Características:** o grupo é composto por alimentos ricos em proteínas.

**Dica:** as carnes também são fontes de gordura saturada e colesterol. Por isso, a preferência deve ser por carnes magras, aves e peixes.

### Óleos e gorduras

**Alimento do grupo:** azeite, óleo de soja, óleo de milho, óleo de girassol, óleo de canola e margarina.

**Características:** esse grupo é composto por alimentos calóricos, portanto eles devem estar presentes na sua alimentação, mas, com moderação, uma vez que são importantes para a produção de alguns hormônios e absorção de vitaminas no corpo.

**Dica:** dê preferência às gorduras vegetais (azeite e óleos vegetais), ricas em gorduras boas, colaborando no controle dos níveis do colesterol ruim.



Disponível em: [http://blog.dietaesaude.com.br/alimentacao/alimentos-que-nao-podem-faltar-em-uma-alimentacao-saudavel?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=10364665](http://blog.dietaesaude.com.br/alimentacao/alimentos-que-nao-podem-faltar-em-uma-alimentacao-saudavel?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=10364665). Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	DIETA E SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### ***Carboidrato engorda?***



Essa é sem dúvida uma das primeiras perguntas que alguém que busca emagrecer faz ao nutricionista. E foi exatamente ela que me inspirou no post de hoje. Chegou a hora de uma vez por todas responder essas e outras perguntinhas sobre esse polêmico nutriente. E para começar...

#### ***O que são carboidratos?***

Carboidratos representam a principal fonte de energia do organismo e podem ser divididos em dois grupos: simples e complexos.

Os carboidratos simples possuem uma estrutura curta, e por essa razão, passam pelo processo de digestão e são absorvidos de forma rápida, fazendo a glicemia aumentar em poucos minutos. Exemplos de carboidratos simples são o açúcar, mel, frutas e doces em geral. Já os carboidratos complexos apresentam estrutura longa e, por isso, são digeridos e absorvidos lentamente pelo organismo, com isso a glicemia aumenta progressivamente garantindo uma saciedade prolongada. Exemplos de alimentos fontes desse tipo de carboidrato são cereais como arroz, trigo, milho e aveia. Nesse grupo estão também as fibras, consideradas carboidratos não digeridos obtidos principalmente pelo consumo de legumes, vegetais folhosos, casca e bagaço de frutas e alimentos integrais.

#### ***Comer carboidrato de noite engorda.***

Mito. Cada 1 grama de carboidratos tem 4 calorias independente do horário que eles são consumidos. Por isso, ingerir carboidratos no período noturno não é a razão do aumento de peso. No entanto, durante o sono, a digestão fica mais lenta, por isso, é indicado prestar atenção nas quantidades, certamente comer 3 pães as noites aumenta as chances do ganho de peso, mas não pelo carboidrato e sim pelo excesso de calorias da refeição.

#### ***É possível eliminar carboidratos da dieta sem qualquer prejuízo.***

Mito. O carboidrato é a principal fonte de energia para o organismo e não é aconselhável que seja retirado das refeições. Esse nutriente deve representar de 45 a 65% da ingestão calórica diária. A oferta insuficiente de carboidratos pode ocasionar tonturas, fraqueza, mal estar e mau hálito. Além disso, na ausência de carboidratos para gerar energia, o organismo pode gerar energia a partir do consumo de proteínas do organismo, ou seja, dos músculos.



**Carboidratos simples têm alto índice glicêmico.**

Verdade. O índice glicêmico indica a velocidade que o carboidrato cai na corrente sanguínea e consequentemente eleva a glicemia estimulando a liberação de insulina, quanto maior essa velocidade mais alto é o índice. Os carboidratos simples (monossacarídeos: frutose, glicose, galactose; e dissacarídeos: sacarose, maltose, lactose) são rapidamente digeridos e absorvidos pelo corpo elevando em pouco tempo a glicemia e, portanto os alimentos que possuem esse tipo de nutriente são classificados como de alto índice glicêmico.

**Alimentos com alto índice glicêmico são um perigo para quem sofre de diabetes.**

Verdade. Alimentos com alto índice glicêmico como os doces, logo após o consumo são rapidamente absorvidos provocando o aumento da glicemia. Em um portador de diabetes tipo 2, cuja liberação e resposta a insulina é ineficiente esse aumento da glicemia ocorre de forma considerável e se mantém, já que a glicose não consegue entrar na célula e acaba se acumulando na circulação. Com isso os diabéticos podem apresentar sintomas como mal estar, dores de cabeça, tontura, náuseas, vômitos, dor abdominal e em casos graves perda de consciência e coma hiperglicêmico. No caso do diabetes tipo 1, após o consumo de alimentos com alto índice glicêmico é preciso adaptar a dose de insulina a ser administrada, conforme orientação médica.

**Todas as frutas são fonte de carboidratos.**

Verdade. As frutas são fontes de frutose um tipo de carboidrato que atua fornecendo energia ao corpo. Algumas frutas, como uva, pêsego, melancia e principalmente as frutas secas (damasco, ameixa, uva passa) possuem um maior teor de carboidrato do que outras, mas no geral todas as frutas são importantes fontes desse nutriente. Esse grupo alimentar é ainda fonte de fibras, presentes nas cascas e bagaço, assim como vitaminas como C e A, além de minerais como potássio e fósforo.

**O carboidrato da fruta é o mais saudável que existe.**

Mito. Apesar das frutas serem consideradas alimentos saudáveis e nutritivos não podem ser apontadas como a única ou mesmo a fonte mais saudável de carboidrato. As frutas apresentam frutose, carboidrato que oferece energia ao corpo, e também fibra essencial para o bom funcionamento intestinal e promoção da saciedade. No entanto, cereais integrais como arroz, aveia, trigo, centeio e seus derivados como pães, biscoitos e massas integrais também fornecem energia e fibra, portanto são tão saudáveis quanto às frutas.

**Carboidrato engorda.**

Mito. O carboidrato quando consumido em excesso pode favorecer o ganho de peso, devido ao aumento de calorias ingeridas, entretanto isso ocorre também com proteínas e gorduras quando também consumidas em excesso. O principal responsável pelo ganho de peso é o alto consumo de calorias, principalmente quando em quantidades superiores a necessidade do organismo, associado à baixa queima dessa caloria ingerida. Alguns estudos apontam que o alto índice glicêmico dos alimentos, favorece a transformação de açúcar em gordura contribuindo com o ganho de peso, além de aumentar a fome, porém esse acúmulo de gorduras também ocorre com o excesso de proteínas e, sobretudo gorduras. Os carboidratos são a principal fonte de energia e não devem ficar fora da alimentação. Ana Carolina Icó – Nutricionista CRN3: 34133



Disponível em: [http://blog.dietaesauade.com.br/alimentacao/carboidrato-engorda?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=10308025](http://blog.dietaesauade.com.br/alimentacao/carboidrato-engorda?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=10308025). Acesso em: 04 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	DIETA E SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Descubra como controlar a ansiedade*



Mente inquieta, sofrimento por antecipação, impaciência, dificuldade de desfrutar a rotina e de lidar com pessoas lentas, irritabilidade, cansaço físico exagerado, dificuldade de concentração, déficit de memória, transtornos do sono (as vezes até insônia) e baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos no humor). E então, se identificou com alguns desses comportamentos? Essas são algumas das características típicas de quem sofre com o mais novo “mal do século”: a ansiedade.

Antes de qualquer coisa, é preciso esclarecer que o sintoma ansiedade faz parte de todas as pessoas. É ela que te faz se preparar para possíveis situações de risco, como estudar para uma prova, olhar para os dois lados antes de atravessar a rua, e ficar até um pouco mais inquieto antes de uma entrevista de emprego. No entanto, o problema é quando essa ansiedade se torna excessiva e desproporcional, a ponto de reconhecer a grande maioria das situações do dia a dia, como de risco, e então provoca respostas exageradas que intensificam sentimentos como incerteza, aflição e angústia.

O ansioso pensa muito rápido, porém perde qualidade em suas percepções e acaba julgando de forma errada as informações do ambiente. Por exemplo, aumentar alguns gramas na balança já é considerado como uma condenação ao fracasso da reeducação alimentar (RA). Ficar imaginando

que tudo vai dar errado, abala a motivação para seguir em frente e torna o emagrecimento ainda mais difícil. Esse autoboicote pode se fortalecer cada vez que a ansiedade te faz buscar provas de que é incapaz de conseguir. Ao lembrar-se de outras dietas que seguiu e não te ajudaram a chegar à meta de peso, certamente contribuirá para que nos momentos de ansiedade pensamentos como “Tá vendo, eu já falhei outras vezes. Eu não consigo, não vou me arriscar mais uma vez”, ou ainda “Sou incapaz... não vai dar certo... todo mundo vai continuar me julgando... vão me achar ridículo!”, venham à tona.

Bom, como já deu para perceber, para lidar com a ansiedade é preciso provocar uma mudança de dentro para fora. Se não controlada, ela pode se tornar uma grande barreira entre você e o sucesso da reeducação alimentar. Portanto, chegou o momento de arregaçar as mangas e tomar as rédeas da situação.

– **A incerteza sempre existe.** Não é possível saber o que exatamente acontecerá no futuro, muito menos garantir que tudo sairá do jeito que se espera. Passar horas ansioso não fará diferença alguma no resultado. Evite pensamentos como “e se eu não conseguir”, “não quero engordar tudo de novo”, entre outros. Esse tipo de preocupação somente fará você gastar tempo demais imaginando o que vai acontecer, deixando de lado o mais importante: aproveitar o presente. Substitua esse tipo de pensamento, por outros que te ajudem a olhar outro lado da situação. Reflita: como seria se você pensasse diferente?

– Quando a ansiedade vem, a tendência é interpretar tudo de forma muito mais perigosa e negativa do que realmente é. Tente enxergar as situações temidas ou desejadas como algo mais tangível e possível, sem generalizar. O que deseja pode dar certo tanto quanto pode dar errado e, **o ideal é saber que você está fazendo o seu melhor para que dê certo.** Além disso, sempre há formas de seguir em frente, caso algo não ocorra exatamente como pretende.

– **Faça uma coisa por vez** e foque no que está fazendo hoje sem se preocupar tanto com o amanhã. Você só tem dois braços e um cérebro, portanto se dedique a resolver uma pendência de cada vez, ao tentar realizar várias tarefas ao mesmo tempo você corre o risco de perder o foco, gastar mais tempo, acabar se frustrando e achando que não consegue fazer nada direito, ou seja, fortalece a ansiedade.

– **Reserve um momento da correria do dia a dia para fazer o que realmente gosta.** Pense no seu projeto pessoal, como voltar a estudar, começar a praticar exercícios e se programe para realizá-lo. Se empenhe para colocá-lo em prática, determine um prazo para começar e o torne a sua maior prioridade do dia. Nesse momento, aproveite e tente afastar as preocupações e foque apenas no que sente ao se dedicar a ele. Não sabe o que gosta? Descubra! Comece respondendo: **o que te motiva? O que te faz feliz?**

– **Evite pessimismo e reúna esforços para encontrar saídas.** Em situações de ansiedade, tente dimensionar a gravidade da situação, questione a si mesmo se existe algo que você pode fazer hoje para solucionar o problema. Preste atenção se não está superestimando o seu grau de responsabilidade, ou ainda, subestimando o seu grau de controle do que pode acontecer. Ao conhecer melhor a situação, substitua pensamentos negativos por outros. Isto certamente não é fácil de ser feito, mas é possível, tente! Comece pensando **o que te impede a chegar no seu melhor? E o que te ajudaria a chegar lá?**

– **Recicle suas crenças.** As crenças que guarda dentro de si podem ser mais poderosas do que eventuais pensamentos angustiantes, alguns exemplos são os sentimentos de incapacidade, complexos de inferioridade, timidez, conformismo, necessidade de ser perfeito (autocobrança). Essas crenças tem o poder de transformar a irrealidade em verdade absoluta, ou seja, uma pessoa que se considera tímida, acredita que jamais será capaz de falar em público ou expor suas

ideias, o que pode deixá-la ainda mais angustiada e ansiosa. Não há nada que diga que você é obrigado a acreditar em alguma coisa, só porque um dia acreditou nela. Duvide, critique e tome decisões, **foque no que você pode fazer diferente**, esse é o segredo para fazer a chamada higiene mental.

Se for preciso, busque ajuda!

Mesmo conhecendo as causas da ansiedade e tentando mudar o estilo de vida, muitas pessoas podem sentir dificuldade em lidar com as emoções e controlar a ansiedade. Se esse é o seu caso, o tratamento com um psicólogo é a melhor escolha. Com a psicoterapia, é possível fazer uma reestruturação cognitiva, além de ter um profissional especialista em comportamento te acompanhando de perto.

O tratamento com medicamentos também pode ser uma alternativa. Por mais que muitas pessoas ainda tenham preconceito com relação ao psiquiatra, ele é o profissional mais preparado para ajudar no controle da ansiedade, através dos medicamentos.

Viu só? A ansiedade pode ser mais do que uma simples inquietação. Se não controlada pode se transformar em um transtorno de ansiedade mais grave ou até mesmo as fobias. Você não quer entrar nessa, não é!?

Ana Carolina Icó  
Nutricionista da equipe Dieta e Saúde  
CRN3: 34133



Disponível em: [http://blog.dietaesaude.com.br/motivacao/descubra-como-controlar-a-ansiedade?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=10308025](http://blog.dietaesaude.com.br/motivacao/descubra-como-controlar-a-ansiedade?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=10308025). Acesso em: 04 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
DEZEMBRO/2014	MINHA VIDA	2014	DIETA E SAÚDE	BRASIL

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *E agora, qual carne escolher?*



Todos firmes e fortes no Desafio Verão? =)

Percebo que uma das maiores dificuldades na hora de montar o prato é saber qual carne escolher, já que a maioria delas apresenta uma pontuação elevada.

As carnes podem ser divididas em duas categorias, carnes vermelhas (bovina, suína, ovinos, caprinos e coelho) e carnes brancas (aves e peixes).

#### **Mas, o que esses diferentes tipos de carnes têm em comum?**

As carnes são fontes de proteína, nutriente essencial para a formação de tecidos em nosso organismo, também são encontrados minerais com funções importantes, por exemplo, ferro, cobre (presente em vísceras, como fígado e é essencial no sistema imune), fósforo, zinco, selênio, iodo (controla o funcionamento de hormônios tireoidianos e é encontrado em peixes de água salgada e em frutos do mar).

#### **Quanto consumir por dia?**

De acordo com a Pirâmide Alimentar Brasileira, o consumo de carnes ou ovos deve ser de 1 a 2 porções por dia, e o ideal é que você varie suas escolhas consumindo durante a semana diferentes tipos de carnes, assim você garante uma alimentação diversificada, equilibrada e livre de monotonia.



## Mas, quais são as carnes magras? E quais são as com maior quantidade de gordura?

- **Carne bovina:** entre as carnes mais magras destacam-se o patinho, a maminha, o músculo, o lagarto, filé mignon, coxão duro e coxão mole. Já as carnes bovinas com maiores quantidades de gorduras, e portanto, devem ter o consumo moderado são: acém, alcatra, contrafilé de costela, cupim, picanha, fraldinha e costela. Além de optar pelos cortes magros é fundamental retirar toda a gordura aparente da carne.

- **Carne suína:** os cortes considerados magros são lombo, filé mignon, coxão duro, coxão mole, patinho e lagarto. Já a costela e o pernil apresentam grandes quantidades de gorduras e por isso, devem ser evitados. O toucinho e a linguiça também devem ser evitados, pois além da grande quantidade de gorduras, também possuem elevado teor de sódio.

- **Peixes:** os peixes que apresentam menos gorduras são: badejo, carpa, corvina, dourado, linguado, peixe espada, pescada, robalo e truta. E os peixes que apresentam maiores quantidades de gorduras são: anchova, arenque, atum, cavala, salmão, sardinha.  
Dica: Mesmo os peixes que apresentam mais gorduras, são opções saudáveis, já que são gorduras boas, que proporcionam benefícios à saúde cardiovascular. Apesar de tantos benefícios, devem ser consumidos com moderação por quem quer emagrecer, já que a presença da gordura aumenta o valor calórico do alimento.

- **Aves:** em geral são as carnes mais magras, desde que a pele seja dispensada.

Lembrando que para todos os tipos de carnes você deverá optar por preparações assadas, cozidas ou grelhadas, evitando as preparações fritas, empanadas, milanesa ou à parmegiana, pois aumentarão o valor calórico do prato.

Agora que você já conhece as melhores opções de cortes é importante que faça preparações variadas, incluindo sempre uma carne diferente para complementar seu cardápio, assim você conseguirá fornecer muitos nutrientes ao seu organismo!

Gabriela Mendes  
Nutricionista Dieta e Saúde  
CRN-3 32089



Disponível em: [http://blog.dietaesaude.com.br/alimentacao/e-agora-qual-carne-escolher?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=10364665](http://blog.dietaesaude.com.br/alimentacao/e-agora-qual-carne-escolher?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=10364665). Acesso em: 05 dez. 2014



**(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS FORAM EXTRAÍDOS DE SITES COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO À QUALIDADE DE VIDA E AO MEIO AMBIENTE)**