

+saúde+lazer

+ edição 13 www.amaissaude.com.br



A cidade é sua, **APROVEITE**

O que as grandes metrópoles estão fazendo
para acolher melhor as pessoas que vivem nelas

Você sabia?

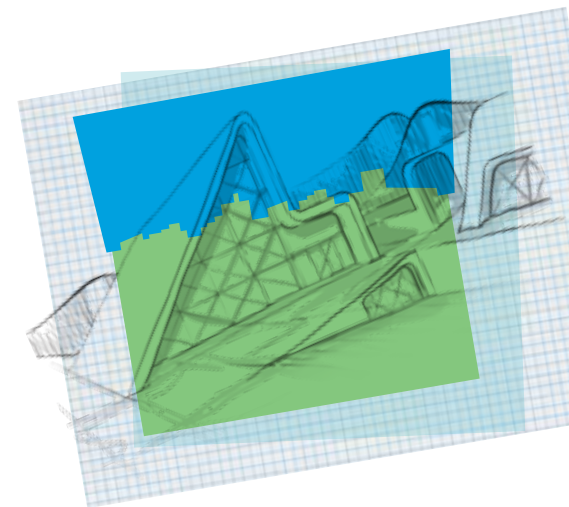
Uma gotinha de sangue revela
muito sobre sua saúde

Raio-x

Descubra o que tem na
água que você bebe

QUE TAL SE (RE)APAIXONAR pela sua cidade?

Como você imagina as cidades do futuro? Cenários de ficção científica, cheios de engenhocas e carros voadores, arranha-céus e robôs atarefados fazendo bip, bip pelas ruas? São fantasias irresistíveis, mas existem sinais que sugerem outros caminhos para as cidades onde viveremos em algumas décadas. No mundo todo, e no Brasil também, os centros urbanos estão sendo repaginados para se tornarem cidades cada vez mais amigáveis para seus habitantes. São inúmeras iniciativas que garantem espaços onde as pessoas podem morar, trabalhar e, ao mesmo tempo, fazer piqueniques, andar de bicicleta, empurrar um carrinho de bebê, passear com o cachorro ou, simplesmente, usufruir sem pressa daquilo que é mais precioso: tempo. Urbanistas como o dinamarquês Jan Gehl apostam que, no futuro, as cidades serão mais inteligentes, mais interligadas e mais complexas. Ao que tudo indica, no entanto, também vão ser mais verdes, mais colaborativas, mais amistosas. Espaços pensados para serem vividos por pessoas de carne e osso (não por robôs!). Parece um sonho? Não é não. Vá lá fora redescobrir e se apaixonar de novo pela sua cidade. Mas não se esqueça de levar sua revista **+saudelazer** para ler com calma, tomando um solzinho!



**Santo Amaro é
um bairro único.
Não faria sentido
cuidar dele
de outra forma.**

Endereço: Av. Guarapiranga, 32. Vila Socorro, São Paulo.
Estacionamento próprio, com entrada
na Rua Alexandre de Gusmão, 60.

f amaisaude @amaissaude

amaissaude.com.br
Alô a+: (11) 3139-8000

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler – Responsável Técnica – CRM 43.776

A unidade a+ Santo Amaro fica localizada na Zona Sul e conta com um mix completo de exames laboratoriais e de imagem. Um centro de diagnóstico moderno, acolhedor e descomplicado como tudo deve ser.

- Análises Clínicas
- Ultrassonografia
- Mamografia Digital
- Densitometria Óssea
- Ressonância Magnética
- Mapa
- Holter
- Eletrocardiograma
- Colposcopia
- Medicina Fetal
- Tomografia Computadorizada



Grupo Fleury A vida pode ser mais.

MONTAGEM A PARTIR DE FOTO ISTOCKPHOTOS



facebook.com/amaissaude
youtube.com/amaissaude

#editorial

#sumário



05 #nas redes

O que “bombou” no Facebook da **a+**

06 #notas

Fique por dentro dos nossos serviços

08 #raio-x

O que tem na água que você bebe?

10 #lazer

As cidades abrem espaço para seus moradores: aproveite

16 #você sabia?

Descubra tudo que seu sangue revela sobre você

20 #alimentação

Comida no pote: saudável e colorida

24 #saúde

Ultrassom: a primeira foto do seu bebê

28 #passatempo

Palavras cruzadas, caça-palavras e uma ilustração-surpresa para você interagir

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Kleber Soares Filho, Thaís Arruda e William Malfatti

Secretaria de redação:

Natalia Benatti

Revisão técnica:

Núcleo

Educacional Científico

Responsáveis técnicos:

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler, CRM 43.776 / Dr. Hêlio Ricardo Cruz, CRM 6.579 / Dr. Wilson Shcolnik, CRM-RJ 52-34.610-4 / Dra. Maria Nelia Lima, CRM-PE 2.746 / Dra. Cristina do Rocio Mazur, CRF-PR 6.431 / Dr. Fernando Antonio Antonio Glasner Rocha Araújo, CRM-BA 7.042 / Dra. Kátia Zanotelli Fassina, CRM-RS 23.034

Colaboração:

Alex Fernandes, Fernando Moschini, Flávia Aldighieri, Gustavo Mendes, Joaquim Cruz, Luciano Morales, Marcel Santos, Rosa Cadete de Almeida, Lucianna Da Fonte, Jefferson Andreatti, Adriana Remião, Adriana Mattos, Mariana Lopes, Michelle Suffert, Regina Ishy, Marcos Vignal, Luiz Feltrim, Kelviane Lima

Contato: comunicacao@grupofleury.com.br janeiro/fevereiro/março/abril de 2016 – Número 13

Realização:

OFICINA DE CONTEÚDO
PROJETOS EDITORIAIS

Jornalista responsável:

Carla Leimer (MTB 8766183)

Diretora de redação:

Adilia Belotti

Direção de arte:

Bee Design

Revisão:

José Américo Justo

Colaboraram nesta edição:

Raphaella de Campos Mello (reportagem); Luis Araújo (reportagem); Daniela Venerando (reportagem); Suryara Bernardi (ilustrações); Camilla Sola (Bee Design); Bruno Amaral (Bee Design); Bruno Amaral (Bee Design)

www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão:

Gráfica Burti

Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Frutas da estação.



Fruta madura no pé

Frutas são uma delícia e ficam ainda mais saborosas quando consumidas na época certa. Framboesa, mamão, pêssego e acerola são ótimas pedidas nesta estação. Além de consumi-las quando estão mais gostosas, você ainda faz economia. Como postou uma leitora da página da **a+**: “É quase como comer a fruta colhida no pé!”

Homens também tem que se cuidar

Não são só as mulheres que têm uma agenda de exames preventivos para cumprir. Os homens também devem fazer regularmente exames para prevenir ou diagnosticar precocemente doenças como o câncer de próstata, por exemplo. Conversar com o médico é o primeiro passo!

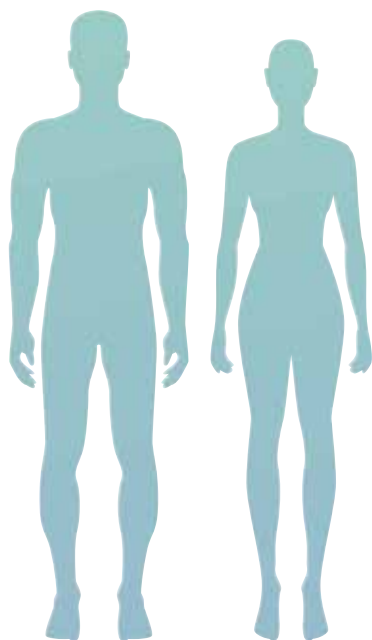


Outubro rosa: vitória do diagnóstico precoce

Em outubro, o Facebook ficou pintado de rosa e a página da **a+** também. O movimento Outubro Rosa, criado para mobilizar e informar a população sobre o câncer de mama e a importância do diagnóstico precoce, mobilizou mais de 8 mil pessoas e mais de 3 mil atenderam ao convite para compartilhar a foto. O sucesso sugere que mais mulheres estão conscientes da necessidade da prevenção na luta contra o câncer. Boa notícia!

Se o seu celular tem câmera e acesso à internet, fotografe este QR Code e curta a página da **a+** no facebook.com/amaissaude





JANELA PARA O CORPO

A ultrassonografia tem se tornado mais precisa a cada dia, graças aos novos equipamentos e técnicas disponíveis. Hoje, nas várias unidades da **a+**, são oferecidos mais de 30 tipos de exames ultrassonográficos, capazes de avaliar diferentes órgãos e estruturas do organismo, de maneira segura e indolor e gerando imagens cada vez mais perfeitas.

Além de equipamentos modernos e de alta qualidade, a **a+** trabalha com médicos graduados nas melhores universidades e especializados em sua área de atuação. “Os exames de ultrassonografia são de grande auxílio para o médico na hora do diagnóstico e, muitas vezes, determinam o tratamento do paciente”, explica Daniela Stanzani, Gestora Médica **a+** SP e regionais NE.

CONFIRMAR SEU EXAME É MUITO SIMPLES!

Agendar exames é uma comodidade que a **a+** oferece a seus clientes. O agendamento significa menos espera e mais conforto para quem tem que realizar procedimentos para diagnósticos por meio de imagens. Para garantir o melhor atendimento, no entanto, a confirmação do agendamento é fundamental. “**Faltar ao exame sem aviso é um prejuízo para a empresa, claro, mas, sobretudo, é perder a oportunidade de atender um outro cliente que eventualmente precisaria muito de um horário**”, explica Patrícia Huerner, gerente da Central de Atendimento da **a+**. E você nem precisa ligar para cancelar seu horário, a **a+** envia um pedido de confirmação para os agendamentos com três dias de antecedência. O procedimento é muito simples: você recebe um SMS no número de celular que consta da sua ficha. **Para confirmar ou cancelar, basta responder, sem custos, à mensagem. #descomplica+**



Retirada em um clique

Na **a+** Medicina Diagnóstica você pode obter os resultados dos seus exames facilmente via Internet, no site **www.amaissaude.com.br**. E não pense que são apenas os exames clínicos e os laudos de imagem que você pode acessar no site.

As próprias imagens de tomografia, ressonância magnética e mamografia também vão estar reunidas lá, ao alcance do seu clique. **Se quiser receber os exames de imagem impressos em sua casa ou escritório, basta escolher a entrega via portador.** Melhor ainda, essa facilidade vale para todos os clientes, em qualquer unidade da marca **a+**.

Aproveite!

**Você pode obter
os resultados
dos seus exames
via Internet, no site
www.amaissaude.com.br**



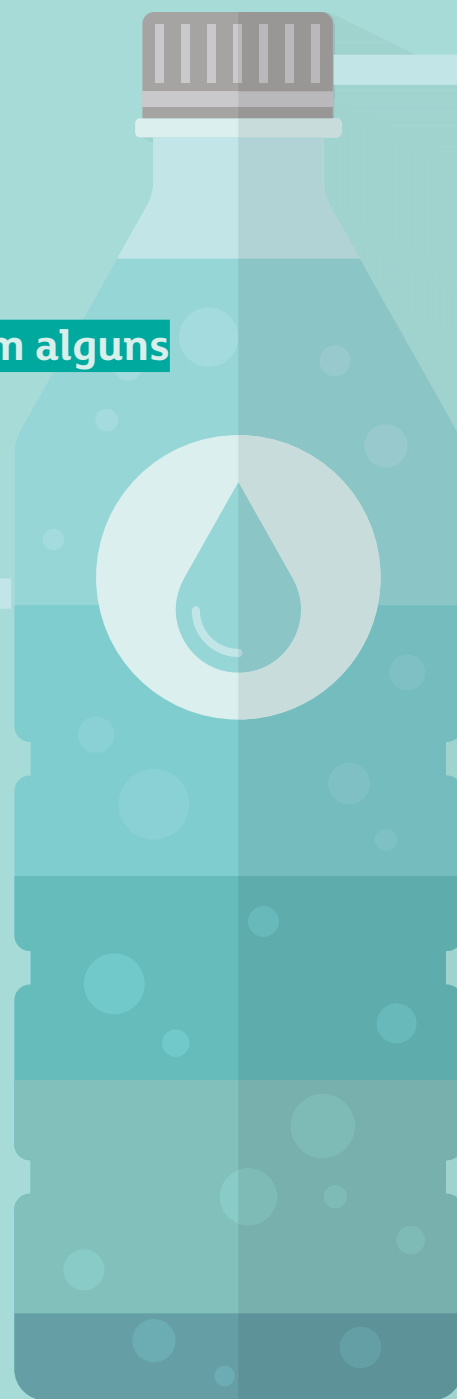
um líquido, várias versões

Água é água, certo? Errado. Apesar de ter a mesma aparência, sua composição química e, em alguns casos, até o gosto varia de marca para marca.

Quem vê várias garrafas nas prateleiras cheias de um líquido límpido muitas vezes não tem ideia de tudo o que se esconde dentro de cada uma. Para começar, água mineral é, por definição, aquela que vem de dentro da terra e passou anos ou décadas presa no subsolo, absorvendo minerais das rochas com as quais esteve em contato. Cada local tem suas características e o líquido emerge com uma combinação mineral própria, o que faz toda a diferença no sabor. Se a fonte ficar perto do oceano, por exemplo, geralmente tem um toque levemente salgado, mas isso também pode acontecer em fontes longe do litoral, como é o caso de Pedras Salgadas, em Portugal, onde o solo tem alta concentração de sódio. Fizemos uma radiografia para você entender melhor o que está bebendo. #

ESTÁ TUDO NO RÓTULO

Ele traz a composição química – quantidade de cada um dos minerais – e funciona como uma espécie de RG do produto. Informa, por exemplo, sobre o pH. As que têm pH menor que 6 são ácidas e menos adequadas ao consumo. Com maior ou igual a 8, alcalinas, de sabor mais leve. O pH 7 é considerado neutro, de sabor leve. O rótulo informa também se o produto é mineralizado, ou seja, os minerais não são naturais, foram acrescentados pela indústria.



TEM VALIDADE

Não quer dizer que, se passar do prazo indicado no rótulo, fará mal ao organismo. Mas o sabor ficará, certamente, comprometido.

“O prazo é de seis meses para a gaseificada e de um ano para a natural”, explica o enólogo e especialista em água Renato Frascino, de São Paulo.

LEVE, MÉDIA OU ENCORPADA

As águas se dividem em três grandes grupos e essa classificação é feita de acordo com a quantidade de sais minerais presentes em sua composição, o que pode ser checado no rótulo. As leves, por exemplo, possuem um baixo teor desses elementos, o que as torna mais “levinhas” na hora de beber. Tal característica as deixa mais propícias para o preparo de chás, cafés e sucos.

COM GÁS

A natural fica assim graças ao dióxido de carbono disponível no interior da terra onde se formou. Já na gaseificada artificialmente, retira-se o oxigênio presente no líquido e injeta-se em seu lugar gás carbônico.

Cuidado na hora de comprar

Você sabia que água também pode estragar? Um dos maiores vilões nessa história é o armazenamento impróprio próximo a itens de limpeza, perfumados ou outros que possam transferir o cheiro para o líquido. O produto também não pode estar exposto à luz solar direta ou fonte luminosa. As precauções valem tanto para sua casa quanto para o local da compra. E não é só: em garrafa ou garrafão, verifique se o lacre do produto está intacto e se não há sujeira ou alteração da cor.



+sobre bem viver?

www.amaissaude.com.br/saude-e-lazer

a cidade é sua, APROVEITE

De casa para o trabalho. Do trabalho para casa. E as ruas? Muitas vezes, são vistas como meras vias de deslocamento. Mas essa impressão está mudando e, em uma época onde, justamente, parece que tínhamos chegado ao limite do individualismo e do estresse, começaram a surgir possibilidades que buscam tornar as cidades mais amistosas e acolhedoras. “A arquitetura das cidades deve estar a serviço do bem-estar de seus habitantes”, constata Jan Gehl, arquiteto e urbanista dinamarquês, autor de *Cidades para Pessoas* (Ed. Perspectiva), e “pai” dessa proposta. Foram suas as ideias e a metodologia que, nos anos 1960, transformaram Copenhague, então assolada pelo excesso de carros, poluição e lixo. Hoje, a capital da Dinamarca é exemplo de planejamento urbano ligado à qualidade de vida da população, assim como Berlim, na Alemanha, e Amsterdã, na Holanda. E o que torna esses lugares modelos do que existe de mais moderno em termos de

A acelerada Avenida Paulista ganhou recentemente um agradável bulevar. O espaço de convivência integra o projeto Torre Matarazzo e Shopping Cidade de São Paulo, assinado pelo escritório aflalo/gasperini, responsável por mais de 15 empreendimentos integrados ao entorno na capital paulista.

FOTOS ISTOCKPHOTOS E DIVULGAÇÃO

Novas formas de se relacionar com os espaços públicos têm transformado para melhor o dia a dia dos grandes centros urbanos. No lugar do isolamento e do abandono, surge a vontade de conviver, relaxar e cuidar do bem comum. Resultado: menos estresse, vida mais bem vivida.



Outra criação do escritório aflalo/gasperini, o condomínio residencial Habitarte, localizado no Brooklyn, também oferece boa dose de verde à cidade. À direita, imagens do Museu do Amanhã, ponto alto da revitalização da Praça Mauá, na zona portuária do Rio de Janeiro. A imensa área dedicada ao lazer e à cultura faz parte do projeto Porto Maravilha, uma das principais obras motivadas pela Olimpíada de 2016.





Diante da necessidade de ampliar suas áreas de lazer, muitas cidades têm transformado o asfalto em pontos de relaxamento e bem-estar. É o caso do Elevado Costa e Silva, o Minhocão, no centro de São Paulo. O colosso de concreto fica fechado aos sábados a partir das 15h., domingos e feriados o dia todo, para que os moradores possam usufruir do espaço para o lazer.

urbanismo humanista? Áreas verdes abundantes, sistema de transporte coletivo eficiente, ciclovias bem planejadas, calçadas largas e bem conservadas, faróis que respeitam o tempo do pedestre, arquitetura que privilegia a escala humana. Ou seja, tudo o que convide as pessoas a passarem mais tempo fora de casa, com conforto e segurança. Segundo Luiz Guilherme de Castro, professor de arquitetura e urbanismo da Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo, quando a população se sente parte do coletivo, bons frutos inevitavelmente nascem. “As pessoas passam a dar mais atenção aos espaços públicos, cuidando e compartilhando questões de interesse comum.”

ESPAÇOS PARA CONVIVER// “Outra tendência é a ampliação das zonas de convivência. Em São Paulo, como o número de áreas verdes é reduzido, a saída encontrada foi destinar vias importantes para o lazer aos finais de semana”, aponta. O professor se refere à Avenida Paulista, que recentemente passou a ser bloqueada para carros e ônibus aos domingos, e ao Elevado Presidente Costa e Silva, igualmente interditado para veículos em horários específicos. Conhecido como Minhocão e com seus 2,8 quilômetros de extensão, o elevado pode ter o mesmo desti-

FOTOS ISTOCKPHOTOS E DIVULGAÇÃO

no do High Line, em Nova York (EUA). O parque suspenso nova-iorquino substituiu uma linha férrea desativada e revolucionou a vizinhança. Hoje, o local atrai não só quem vive nas redondezas como também turistas do mundo todo, desejosos por caminhar, correr, andar de patins, skate, bicicleta e ainda flagrar bons ângulos da Big Apple. Enquanto o destino do Minhocão está sendo debatido por moradores e ativistas, o elevado ganhou um lindo jardim vertical, iniciativa do Movimento 90°, um negócio social cujo objetivo é aumentar a área verde de São Paulo. Outros 19 jardins estão previstos nas fachadas sem janelas que margeiam a pista. Além de embelezar a paisagem urbana, eles ajudam na filtragem da poluição do ar e no conforto térmico tanto no prédio onde estão instalados quanto no entorno. Esses painéis vivos já mudaram a cara de cidades como Londres (Inglaterra), Paris (França), Frankfurt (Alemanha), Madri (Espanha), Tóquio (Japão) e Cidade do México (México), uma das mais poluídas do planeta.

Localizado no movimentado eixo Berrini – Chucrri Zaidan, zona sul de São Paulo, o Rochaverá Corporate Tower, concebido pelo escritório aflalo/gasperini, tem seus edifícios dispostos nas diagonais do terreno, de forma a criar uma praça central e outras três praças adjacentes junto às vias públicas, todas elas livres de grades. Um convite para o descanso em plena urbe.



RENOVAR É O CAMINHO// Outra possibilidade cada vez mais explorada pelo urbanismo contemporâneo é a recuperação de áreas degradadas. “A melhoria de espaços deteriorados permite que, em locais abertos, consigamos ter mais atividades de permanência, fruição e passagem”, avalia Ênio Moro Jr., coordenador do curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Belas Artes, em São Paulo. Curitiba vem pilotando iniciativas nessa área, como a transformação, em 1990, da antiga Pedreira Municipal no espaço para show e eventos Paulo Leminsky, com 103,5 mil m² e um palco com 408 m². Graças a essa compreensão, importantes zonas portuárias brasileiras também estão voltando à vida após anos de abandono. A exemplo do que aconteceu em Barcelona (Espanha) e Buenos Aires (Argentina), esses espaços, onde existiam docas e armazéns degradados, vêm sendo transformados em redutos de lazer, de cultura e de gastronomia. É o



caso do Porto Maravilha, no Rio de Janeiro, uma das principais obras motivadas pela Olimpíada de 2016, cujo ponto alto é a revitalização da Praça Mauá, no Centro. O antigo polo comercial desativado já acolhe o Museu de Arte do Rio de Janeiro (MAR) e também recebe o Museu do Amanhã – dedicado à evolução da ciência –, criação do arquiteto espanhol Santiago Calatrava, além de muitos espaços verdes. Em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, é o Cais Mauá, às margens do Rio Guaíba, que ganhará nova roupagem. O projeto arquitetônico, fruto da parceria entre os escritórios do brasileiro Jaime Lerner e do espanhol Fermín Vázquez, prevê a construção de bares, restaurantes, bulevares, bicicletários, polos culturais e edifícios comerciais. O Projeto Novo Recife também caminha nessa direção e vai contemplar, além da renovação urbana do Cais Estelita, na região central da cidade, a construção de três imensos espaços de lazer na região: o Polo Cultural do Forte, o Polo da Grande Praça e o Polo do Cabanga.

SOMATÓRIA DE BOAS IDEIAS// Mas não pense que só se transformam as cidades com obras monumentais. Ações pontuais como

viradas culturais, mutirões para reabilitar áreas verdes, hortas urbanas comunitárias e praças de *foodtrucks* transformam espaços urbanos em centros de convivência. Preste atenção também nas construções de uso misto que fundem os perfis residencial e comercial em um mesmo empreendimento, cercado por espaços abertos à população. A proposta, que vem sendo defendida pelos urbanistas, é um dos itens do novo Plano Diretor de Curitiba, por exemplo. “A diversidade de usos num mesmo quarteirão ou bairro quebra a monotonia e promove a circulação de pessoas: algumas estão lá para trabalhar, outras para se exercitar, outras para fazer compras ou simplesmente passear. Isso gera socialização e vida 24 horas por dia”, analisa Grazieli Gomes Rocha, sócia-diretora do escritório de arquitetura aflalo/gasperini. Se seguirmos nessa toada, o futuro das grandes cidades nos reservará outras tantas boas surpresas. “Os espaços públicos deverão se conectar por meio de arborização, ciclovias e esteiras rolantes, sempre priorizando o pedestre, as formas não poluentes de mobilidade e o transporte coletivo”, prevê Moro Jr. O que estamos testemunhando, ele garante, é só o começo.#

FOTOS: ISTOCKPHOTOS E DIVULGAÇÃO

Novos caminhos à beira-mar

No cerne das teorias que pautam o urbanismo contemporâneo o pedestre é figura central. As cidades do futuro, dizem os especialistas, serão pensadas para garantir o conforto e a segurança das pessoas que circulam a pé. E as grandes mudanças que a cidade de Salvador está fazendo na sua orla são bons exemplos dessa preocupação. Atualmente, é o Bairro do Rio Vermelho que passa pela reforma que já atingiu a Barra, Boca do Rio e Itapuã, São Tomé de Paripe e Tubarão. A ideia é que toda a orla e seu entorno se convertam num amplo espaço de convivência, novo, moderno e pronto para o futuro!

+sobre lazer?

www.amaissaude.com.br/saude-e-lazer


O Largo da Batata, na zona oeste de São Paulo, ganhou um banco de madeira reaproveitada com 10 metros de comprimento. A peça, esculpida pelo designer gaúcho Hugo França, foi a primeira de muitas que irão tornar os espaços públicos mais aconchegantes. À direita, cariocas e turistas passeiam pelo entorno do Museu do Amanhã, mais novo polo cultural às margens da Baía de Guanabara.



Antigo ponto comercial do Rio de Janeiro, abandonado por décadas, apesar de abrigar uma série de edifícios históricos, a Praça Mauá ressurge em grande estilo, convocando a população a reocupá-la.



seu sangue revela muito de você

O sangue confunde-se com a própria vida. Apenas uma gotinha pode ser suficiente para avaliar o estado de saúde do organismo. Mas será que você sabe mesmo tudo que ele revela?

O que é o sangue? Por que ele é vermelho? Quantos litros cabem no nosso corpo? Se desde os tempos da escola você não faz essas perguntas, que tal aproveitar a espera e olhar para o assunto com mais curiosidade? O sangue confunde-se com a própria vida, como costumam dizer. Na medicina diagnóstica, por exemplo, nenhum exame é tão simples e eficaz. Apenas uma gota já aponta se alguém é anêmico, por exemplo. Com mais algumas, é possível detectar de disfunções hormonais a doenças infecciosas ou deficiências imunológicas. Quer saber tudo que os médicos descobrem sobre você apenas examinando uma gotinha? Com a ajuda da médica Maria Carolina Pintão, hematologista do Grupo Fleury, você entende agora por que seu sangue é tão revelador.

POR QUE O SANGUE É VERMELHO?

O que o torna vermelho é uma reação química que acontece quando respiramos. Uma boa parte das células sanguíneas são as hemácias, também conhecidas como glóbulos vermelhos. Essas células são carregadas de hemoglobina, molécula rica em ferro. A cada respiração, trazemos oxigênio para dentro do corpo e isso oxida o ferro presente na hemoglobina. É essa reação que faz a coloração do sangue avermelhar.

PARA QUE SERVE O SANGUE?

Basicamente, ele distribui o oxigênio e os nutrientes que mantêm nosso organismo vivo. Mas também é uma de nossas armas de defesa. O sangue é composto por um líquido amarelado chamado plasma que contém células em suspensão, como os glóbulos vermelhos (hemácias), os brancos (leucócitos) e as plaquetas. As hemácias são transportadoras de oxigênio. Os leucócitos, no entanto, são encarregados de defender o organismo contra os invasores, e isso inclui desde um grão de poeira até um vírus. As plaquetas entram em cena no caso de uma lesão num vaso, por exemplo. Elas constroem no local uma barreira que impede a passagem da corrente sanguínea para evitar uma hemorragia.

ANEMIA É UMA DOENÇA DO SANGUE?

Não se costuma usar a expressão “doença” do sangue. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a anemia como uma condição na qual o conteúdo de hemoglobina dos tais glóbulos vermelhos do sangue está abaixo do normal. Isso,

em geral, é resultado da carência de um ou mais nutrientes essenciais. Estima-se que 90% das anemias sejam causadas por falta de ferro, que é essencial na fabricação das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo. Algumas anemias, no entanto, podem ter razões hereditárias, como a talassemia e a anemia falciforme. Só o médico pode diagnosticar e decidir qual é o tratamento mais indicado para qualquer um dos tipos de anemia.

QUALQUER UM PODE DOAR SANGUE?

Não, nem todo mundo pode ser doador de sangue. Para proteger tanto quem doa quanto quem vai receber o sangue existem alguns critérios determinados por normas técnicas do Ministério da Saúde. É necessário ter mais de 18 e no máximo 69 anos, peso igual ou superior a 50 kg, não estar gripado ou resfriado e não ter feito tatuagem nos últimos seis meses. Gestantes não devem ser doadoras. Quem tem comportamento de risco para doenças sexualmente transmissíveis ou usa drogas ilícitas injetáveis também não pode doar sangue.

QUAIS SÃO OS TIPOS SANGÜÍNEOS E POR QUE PRECISAMOS SABER QUAL É O NOSSO?

Segundo o Ministério da Saúde, em 2014 foram realizadas no Brasil mais de 3 milhões de transfusões de sangue. Você pode precisar de uma em caso de emergência, como um acidente, ou rotineiramente, em função de algumas doenças, como câncer. O problema é que

nem todo sangue é igual, e nem todos os tipos sanguíneos são compatíveis entre si, por isso é importante você saber qual é o seu. Além dos componentes básicos (células vermelhas, células brancas, plaquetas e plasma), o sangue tem alguns marcadores, proteínas que o organismo usa para identificar suas próprias células sanguíneas. Tudo isso ocorre em nível microscópico, mas no caso de uma transfusão, identificar se o seu sangue possui marcadores compatíveis com o do doador pode ser a diferença entre seu organismo aceitar o sangue que está entrando ou tratá-lo como um invasor.

Os marcadores mais importantes são o ABO e Rh, mas existem muitos outros. O ABO é determinado pelas proteínas chamadas de A e B, que podem aparecer sozinhas (tipo A ou tipo B), juntas (tipo AB) ou podem estar ausentes (tipo O). Já o Rh possui uma proteína chamada D, identificada inicialmente no macaco da espécie Rhesus, daí o nome. E se você receber um sangue não compatível com o seu? As complicações podem variar em intensidade e gravidade, e vão desde reações alérgicas até anemia aguda. Para evitar isso, os bancos de sangue sempre realizam a tipagem sanguínea, assim como outros testes, antes de liberar o sangue para a transfusão.

O QUE O EXAME DE SANGUE REVELA AOS MÉDICOS?

Quase toda doença deixa pistas no sangue. O exame avalia se as inúmeras substâncias que o compõem estão dentro dos limites da normalidade. A avaliação é estatística. Normal é em geral considerado o resultado de 95% da população, levando em conta filtros como idade, sexo, raça e outros fatores. Mas o médico precisa desconfiar de algum problema e pedir o exame específico que vai avaliar a quantidade e a forma de determinado elemento. O resultado é interpretado pelos equipamentos e pelo analista, que ajudam o médico a confirmar ou não sua hipótese diagnóstica.

POR QUE É NECESSÁRIO APERTAR O BRAÇO NA HORA DO EXAME DE SANGUE?

Porque quando apertada, a veia fica mais proeminente e visível. É mais fácil de puncioná-la. Em geral, amarra-se uma tira

de borracha (torniquete) ao redor do braço, a veia é localizada e o local onde vai ser introduzida a agulha é limpo com álcool ou iodo.

COMO MANTER A SAÚDE DO SANGUE?

A melhor recomendação é levar uma vida saudável, alimentar-se bem e se manter hidratado, dormir bem, praticar exercícios e tentar diminuir o estresse no dia a dia.

CRIANÇAS TÊM MENOS SANGUE QUE OS ADULTOS?

Sim, porque a quantidade de sangue depende do peso e da altura do indivíduo. Um adulto tem cerca de 5 litros de sangue, que representam até 7% de seu peso. Para bombear esse volume de líquido para todas as partes do corpo, o coração precisa bater 70 vezes por minuto. A cada batida, ele movimenta 90 ml de sangue e faz o fluxo percorrer mais de 96.500 quilômetros de veias, artérias e outros vasos.

POR QUE, EVENTUALMENTE, SAI SANGUE PELO NARIZ?

O nariz contém muitos vasos sanguíneos minúsculos, bem próximos da superfície. Esses vasinhos podem facilmente ser rompidos por algum trauma ou por outros fatores, como o ar seco, que resseca as membranas nasais, deixando-as mais suscetíveis às infecções e hemorragias. Ao contrário da crença popular, é contraindicado inclinar a cabeça para trás, pois corre-se o risco de desviar o sangue para os pulmões. Para estancar o sangue, inclinar ligeiramente a cabeça para a frente e fazer uma compressão local geralmente são medidas suficientes. #

Seu sangue na a+

Você sabia que é possível receber o resultado errado de um exame de sangue se o laboratório não for confiável? Na a+, o funcionamento correto dos equipamentos e dos reagentes é controlado diariamente por meio de testes rigorosos. Além de aparelhos de última geração, também houve uma evolução nos tipos de reagentes e nas possibilidades de análise. Um ganho recente diz respeito às grávidas. Antes, para detectar a síndrome de Down no feto, as futuras mães precisavam fazer exames invasivos e que implicavam um risco, ainda que pequeno, de aborto, como a biópsia do vilo corial e a amniocentese. Hoje, graças a novíssimas tecnologias, é possível fazer esse mesmo diagnóstico por meio de um exame de sangue. Algumas gotas apenas já são suficientes para tranquilizar médicos e futuros pais sobre a saúde do bebê, antes mesmo de ele nascer.

+sobre sangue?

www.amaissaude.com.br/saude-e-lazer



DO PRATO AO POTE

Já ouviu falar de comida no pote? A nova moda pode ser uma solução divertida, gostosa e muito nutritiva para quem está sempre apressado ou anda enjoado do quilão da esquina.





Quem busca uma refeição saudável, prática e na medida certa não vai resistir ao apelo da salada no pote, febre em várias partes do mundo e que agora está caindo no gosto dos brasileiros. Além de valorizar visualmente o colorido dos ingredientes, a principal vantagem do pote é a praticidade, o que, convenhamos, não é um atributo para se desprezar na correria do nosso dia a dia. “O pote é simples e rápido de preparar, além de fácil de levar para qualquer lugar, como o trabalho. **Quando feito em casa, você consegue garantir a procedência e qualidade do alimento**, o que nem sempre ocorre quando as refeições são preparadas em restaurantes”, ressalta a nutricionista do Grupo Fleury, Mariana Anejador Morales.

Os benefícios não param por aí. O vidro ajuda a conservar melhor e por mais tempo os ingredientes, o que significa que você pode preparar sua salada na véspera, à noite, por exemplo. De quebra, é uma opção boa para o meio ambiente, já que basta lavar o pote para usá-lo novamente. Adeus, embalagens descartáveis de isopor ou potinhos plásticos, que, ao longo do tempo, podem dar mau cheiro por causa dos resíduos de alimentos. Para garantir uma refeição completa e saborosa, combine uma porção de cada um

dos seguintes grupos alimentares: carboidratos, proteínas e/ou leguminosas e vegetais. E não se esqueça do molho, claro! Não basta, no entanto, colocar tudo junto aleatoriamente. O preparo e a montagem são essenciais (veja na página seguinte) para preservar o sabor e a textura. Na geladeira, é possível manter o pote por até três dias. **“Se adicionar molho e produtos lácteos, como os queijos, o ideal é não deixar mais de um dia. Caso a preparação seja feita com antecedência, uma dica é adicionar o molho apenas na hora do consumo. Antes de abrir o pote, chacoalhe bem para a salada ficar uniformemente temperada”**, indica Mariana Morales.

Atenção à quantidade: se o pote estiver cheio demais, os ingredientes não ficarão uniformemente combinados. Logo após o uso, higienize bem o pote e mantenha-o guardado em local seco e limpo até a próxima vez em que for usá-lo. **O pote é mais versátil ainda do que você está imaginando.** Nos mercados, além das várias opções de saladas, já existem lanches saudáveis, sopas, frutas, sobremesas, bolos e outras refeições completas, até feijoada, tudo no pote! Quem não abre mão de um bom prato no almoço pode reservar o recipiente de vidro para armazenar o lanchinho da tarde. Aqui, a ideia é montar a base com algum cereal integral, como aveia ou granola. Cuidado para não exagerar na dose, caso contrário a mistura pode ficar seca. Para finalizar, coloque por cima chocolate amargo picado, coco ralado (ou em lascas) ou castanhas picadas (ou trituradas) e finalize com frutas cortadas em cubinhos. Na hora que bater aquela fome, basta abrir a tampa e se deliciar.

Se decidir dar um toque mais azedinho, adicione um iogurte com seu sabor preferido. Nesse caso, prepare seu lanchinho na véspera do dia em que for consumi-lo, porque as frutas picadas perdem o frescor mais facilmente. #

dos seguintes grupos alimentares: carboidratos, proteínas e/ou leguminosas e vegetais. E não se esqueça do molho, claro! Não basta, no entanto, colocar tudo junto aleatoriamente. O preparo e a montagem são essenciais (veja na página seguinte) para preservar o sabor e a textura. Na geladeira, é possível manter o pote por até três dias. **“Se adicionar molho e produtos lácteos, como os queijos, o ideal é não deixar mais de um dia. Caso a preparação seja feita com antecedência, uma dica é adicionar o molho apenas na hora do consumo. Antes de abrir o pote, chacoalhe bem para a salada ficar uniformemente temperada”**, indica Mariana Morales.

Atenção à quantidade: se o pote estiver cheio demais, os ingredientes não ficarão uniformemente combinados. Logo após o uso, higienize bem o pote e mantenha-o guardado em local seco e limpo até a próxima vez em que for usá-lo. **O pote é mais versátil ainda do que você está imaginando.** Nos mercados, além das várias opções de saladas, já existem lanches saudáveis, sopas, frutas, sobremesas, bolos e outras refeições completas, até feijoada, tudo no pote! Quem não abre mão de um bom prato no almoço pode reservar o recipiente de vidro para armazenar o lanchinho da tarde. Aqui, a ideia é montar a base com algum cereal integral, como aveia ou granola. Cuidado para não exagerar na dose, caso contrário a mistura pode ficar seca. Para finalizar, coloque por cima chocolate amargo picado, coco ralado (ou em lascas) ou castanhas picadas (ou trituradas) e finalize com frutas cortadas em cubinhos. Na hora que bater aquela fome, basta abrir a tampa e se deliciar.

Camadas coloridas

Para conservar os alimentos e ainda manter o sabor e o frescor, a montagem correta em camadas é fundamental. Siga os passos: comece pelo molho e adicione por cima os vegetais. Dê preferência àqueles que não absorvem o molho tão facilmente, como cenoura, pepino, tomate-cereja, vagem, erva-doce, alho-poró, rabanete, berinjela cozida e abobrinha grelhada. Outra opção para essa camada são as leguminosas cozidas, tais como grão-de-bico, feijão-branco, soja, lentilha e ervilha. Em seguida, coloque carboidratos como quinoa cozida, cuscuz marroquino, trigo em grãos, milho e cevadinha. Depois, proteínas como atum, carne ou peito de frango desfiados e queijo magro (como frescal ou ricota) ou mussarela de búfala. Frutas frescas, como abacate e manga, vêm na sequência. Caso queira incrementar o preparado, adicione oleaginosas, como nozes e castanhas. Finalize com as folhas, que devem ficar longe do contato com o molho para não murchar. Para quem quer experimentar uma refeição completa no pote, a orientação é colocar o ingrediente úmido primeiro, como um arroz com lentilha. Em seguida, a proteína, como um frango desfiado, e por último os legumes cozidos. Para esquentar, use o micro-ondas ou banho-maria. Mas tire a tampa antes de aquecer. Pronto, marmita colorida e pronta para ser saboreada em qualquer lugar!

FOTOS ISTOCKPHOTO



SALADA CAPRESE

Receita da nutricionista

Mariana Anejador Morales

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de macarrão integral cozido e frio
- 8 tomates-cereja
- 4 minimussarelas de búfala
- 1 xícara (chá) de folhas de rúcula

Ingredientes para o molho pesto

- ½ xícara (chá) de manjerição
- ¼ de xícara (chá) de nozes
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Para o molho pesto, lave as folhas de manjerição e descasque o alho. No liquidificador, junte manjerição, nozes, queijo parmesão, alho, azeite e bata bem até obter um creme mais ou menos espesso. Tempere com sal e pimenta-do-reino, se achar necessário. Para a montagem da salada no pote, arrume as camadas na seguinte ordem: molho pesto, tomate-cereja, macarrão integral, mussarela de búfala e rúcula.

Rende 1 porção

+ sobre saladas?

www.a+saude.com.br/saudeelazer

Cada vez mais preciso,
o ultrassom acompanha
de perto o desenvolvimento
do bebê do primeiro
ao último mês e ainda
fornece para a mãe
informações certas
sobre a saúde do seu filhote

GESTAÇÃO passo a passo

Foi-se o tempo em que o desenvolvimento do feto na barriga da mãe era cercado de falta de informação e de surpresas, às vezes nem sempre positivas. Felizmente, isso é coisa do passado. Hoje, graças ao avanço das técnicas de ultrassom é possível saber com cada vez mais precisão se o feto está saudável e ainda acompanhar mês a mês seu crescimento. Sem falar na alegria de ver sua carinha, ouvir as batidas do coração e descobrir o sexo antes do término da gestação. “Por não usar radiação, o procedimento é totalmente seguro para a mãe e o bebê”, afirma o Dr. Eduardo Pimenta, da **a+** Medicina Diagnóstica. “O aparelho emite ondas sonoras em alta frequência, imperceptíveis pelo ser humano, que chegam ao interior do útero e, uma vez ecoadas, são convertidas em imagens.” Durante toda a gestação serão feitas pelo menos quatro ultrassonografias. O primeiro exame, realizado entre cinco e oito semanas, é feito por via transvaginal, para obter melhor visualização, pois o embrião, nesse período, mede em torno de 5 a 10 milímetros. Também consegue avaliar com precisão a idade gestacional e a quantidade de embriões. No caso de gêmeos, é possível identificar se eles dividem a mesma placenta ou se estão se desenvolvendo separadamente. O segundo acontece entre 11 e 14 semanas. Nessa fase, é analisada a formação dos órgãos e de toda a estrutura anatômica do feto. Conhecido como ultrassom morfológico do primeiro



MONTAGEM A PARTIR DE FOTO ISTOCKPHOTOS

“A gestação é um momento muito especial para a grávida, por isso é preciso humanizar o atendimento. Todos são bem-vindos.”



FOTO MÔNICA ANDRADE

Dr. Eduardo Pimenta, médico da **a+** Medicina Diagnóstica.

trimestre, também é capaz de avaliar as chances de o bebê ter síndrome de Down ou algum outro problema genético. Ainda é cedo para saber com certeza o sexo do bebê. A probabilidade de acerto gira em torno de 60 a 80%.

Para eliminar qualquer tipo de dúvida na hora de comprar o enxoval, o melhor mesmo é esperar pela terceira avaliação. Conhecida como ultrassom morfológico do segundo trimestre, é realizada preferencialmente entre as 20ª e 24ª semanas de gestação. Momento mais esperado pela família, pode até lançar mão das imagens impressionantes do ultrassom tridimensional (3D) para analisar minuciosamente o feto da

Dr. Luis Chierighini, coordenador médico de ultrassom da a+ Medicina Diagnóstica São Paulo.



FOTO MÔNICA ANDRADE

Muito além da gestação

Apesar de ser um exame relativamente simples, equipamentos de ultrassom desregulados e profissionais não qualificados podem acarretar um diagnóstico errado e trazer transtornos para os pacientes e seus familiares. Daí a importância em escolher um laboratório de confiança. Na a+, são usados aparelhos de última geração que trazem uma ótima resolução de imagem e, consequentemente, resultados mais precisos. Outra evolução mais recente diz respeito à visualização de campos mais profundos, o que favorece principalmente pessoas acima do peso. E tem ainda mais novidades na avaliação por imagem. “Passamos a oferecer a elastografia, um método mais avançado de exame feito pelo ultrassom que mede a rigidez das estruturas superficiais dos órgãos, como o fígado para detectar fibrose hepática e cirrose. Esse método pode ser estendido para avaliação de nódulos de tireoide e mama. Com isso, teremos uma ferramenta a mais para diferenciar se a lesão é benigna ou maligna”, explica o médico radiologista Luis Chierighini e coordenador médico de ultrassom da a+ Medicina Diagnóstica, de São Paulo. Entre os ultrassons disponíveis na a+ estão: de abdome e pelve; de órgãos e estruturas superficiais; musculoesquelético; e Doppler de órgãos e vasos, que juntos somam mais de 30 tipos diferentes de exames indicados para as mais diversas áreas da medicina.



+sobre saúde?

www.amaissaude.com.br/saude-e-lazer

cabeça até os pés. Na prática, a avaliação busca levantar possíveis riscos de má-formação que podem envolver lábio leporino, cardiopatias, alterações do sistema nervoso, problemas renais, entre outros. Outro detalhe importante é o levantamento preliminar das condições da placenta, com o recurso do Doppler, capaz de verificar a qualidade da circulação sanguínea. Caso os nutrientes não estejam passando da mãe ao feto como deveriam, o crescimento do bebê pode ser prejudicado. No seguimento da gestação, o próximo ultrassom é agendado entre 28 e 32 semanas, podendo – a depender de alguma indicação clínica materna ou mesmo da condição fetal – ser repetido a cada duas, três ou quatro semanas. É o chamado ultrassom obstétrico com dopplerfluxometria, que checa se o bebê está crescendo normalmente e se a quantidade de líquido amniótico e as circulações materna, fetal e placentária estão dentro do esperado. Checa-se também a localização da placenta, que, a esta altura, já deve estar em sua posição definitiva, ou seja, afastada do colo do útero, que é por onde o bebê vai sair.

Lado a lado com a paciente// Seja qual for a etapa, o ideal é que o pai esteja presente para dar apoio emocional diante da ansiedade que acompanha a futura mãe. A boa notícia é que isso não é privilégio apenas de um membro da família. “Nós temos como política não barrar nenhum acompanhante”, avisa o Dr. Pimenta. “Sabemos da importância desse momento para a família. Quando a minha assistente avisa do número grande de familiares na sala de espera, eu já lanço uma brincadeira para o pessoal: ‘Caravana de onde?’ Eles costumam cair na risada e já entram descontraídos na sala.”

Em todos os exames de ultrassom é oferecido ao casal a possibilidade de trazer um DVD para registrar esse momento tão esperado. Melhor ainda quando for possível obter imagens no formato tridimensional (3D) ou ainda em 4D. Elas são tão nítidas que os pais já começam a disputar para ver com quem a criança é mais parecida. “É a grande recordação que eles têm desse momento feliz”, conta o Dr. Pimenta. “Tanto isso é verdade que assistir ao DVD vira um evento familiar em pleno sábado à noite.” #

CAÇA-PALAVRAS

Descubra as palavras que aparecem
na sua revista **+saúdelazer**

O O F H K L V H E I T D H Z Z V G U N O
L O Ã H D P L D N A S E B E S C S I E F
U X C I J Z A I T H Ó S V E R M E L H O
T I G H R D U U Z F D L Ê B E B K L D S
Ó G E S I B A Z M J I O Y C Y V Z Y W S
R Ê S C I G M D T M O C A R R O S U I Y
B N A A E N H E N G A A S V I W D A S H
S I K M N G D G F R F M K M V R R S Z H
P O W U Á G E I Q D W E Z F P E M H A S
H N T G L T U U V A K N K I N K O G L S
U E U I M O I E D I K T G I R Y S A V G
R A M S C T H H K C D O M O L J S K N H
Q Z N Á E Ó F L G A A U G N Q G A L I G
P F Z T C N C I P H O M A R Q X R T K C
Q A U F F I C U X S A L U L Ê C T F K E
U R L J Q U A O E Z C H M F I R L L T K
A K G M U M N S J L K I J C S S U A T U
K B N A J I K Q A F M K T D V G M Q F J
M R G A J U Y D Z O F A I T D Z P O P Q
S E Õ S U F S N A R T J V Y Y A Q Q U U

- 1) ARQUITETURA
- 2) BEBÊ
- 3) CARROS
- 4) CIDADE
- 5) CÉLULAS
- 6) DESLOCAMENTO
- 7) EMBRIÃO

- 8) HEMÁCIAS
- 9) INDIVIDUALISMO
- 10) LEUCÓCITOS
- 11) MINERAIS
- 12) OXIGÊNIO
- 13) RÓTULO
- 14) SANGUE

- 15) SÓDIO
- 16) TATUAGEM
- 17) TRANSFUSÕES
- 18) ULTRASSOM
- 19) VERMELHO
- 20) ÁGUA

VERTICAL

2. Também conhecidas como glóbulos vermelhos, que transportam oxigênio.
4. Constroem uma barreira que impede a passagem da corrente sanguínea em caso de lesão, evitando a hemorragia.
7. Como são chamados os glóbulos brancos, que defendem o organismo contra os invasores.
9. Não devem ser doadoras de sangue.
10. Escorrimento de sangue fora dos vasos sanguíneos.

HORIZONTAL

1. Líquido amarelado que compõe o sangue.
3. Proteínas que o organismo usa para identificar suas próprias células sanguíneas.
5. Carência de nutrientes importantes que resulta em baixo nível de hemoglobina do sangue.
6. Substância essencial na fabricação de células vermelhas do sangue.

Respostas: 1. plasma; 2. hemácias; 3. marcadores; 4. plaquetas; 5. anemia; 6. ferro; 7. leucócitos; 8. coágulo; 9. gestantes; 10. hemorragia.

#passatempo

ONDE ESTÁ?

Ajude a encontrar alguns objetos que ficaram perdidos na cidade, depois do último final de semana de sol:

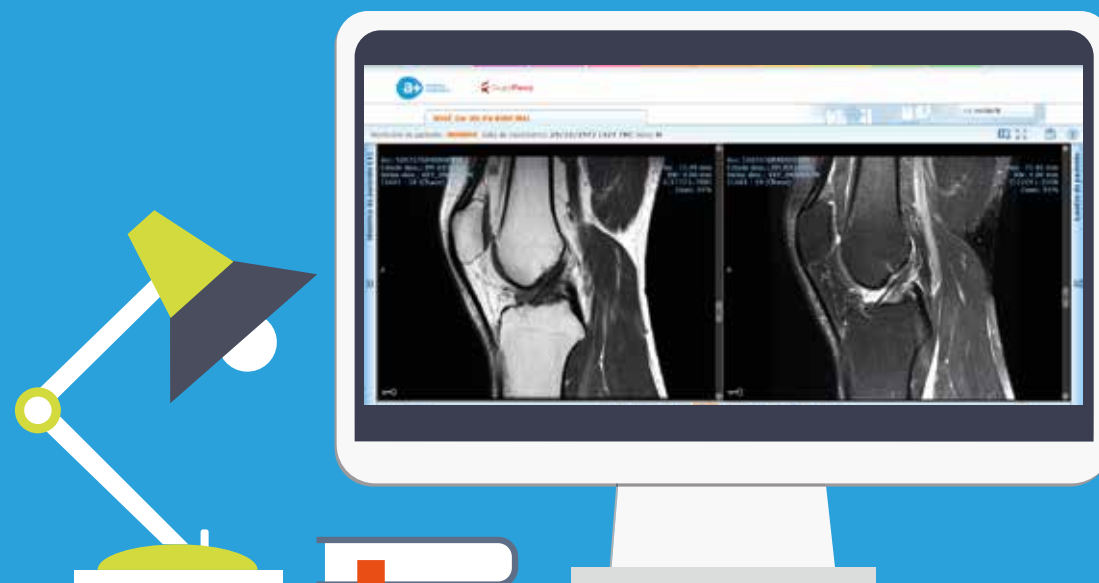
- osso para o cachorro
- chupeta
- garrafa
- óculos de sol
- maçã
- boné a+
- celular
- dois pés de tênis

Design K Grupo Fleury

Novidade na a+

Visualize as imagens de seus exames pela Internet

Disponível para **Ressonância, Tomografia e Mamografia** realizadas a partir de 1/6/2015.
Acesse e confira: amaissaude.com.br



O visualizador pode ser acessado via Desktop ou Tablet e é compatível com os navegadores Chrome, Firefox, Safari e Internet Explorer a partir da versão 9.0. Para utilizar a ferramenta, é necessário desabilitar o bloqueador de pop-ups no seu computador ou Tablet.

A vida pode ser mais



Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler – Responsável Técnica – CRM 43.776



SÃO PAULO

Angélica

Avenida Angélica,
nº 2086, Consolação

Braz Leme

Avenida Braz Leme,
nº 1802, Santana

Brigadeiro

Avenida Brigadeiro Luís
Antônio, nº 2332,
Jardim Paulista

Campo Belo

Rua Bernardino de Campos,
nº 182, Campo Belo

Cantareira

Avenida Nova Cantareira,
nº 2525, Tucuruvi

Heitor Penteado

Rua Heitor Penteado,
nº 774, Sumarezinho

Lapa

Rua Barão de Jundiaí,
nº 284, Lapa

Moema

Avenida Indianópolis,
nº 922, Moema

Mooca

Avenida Paes de Barros,
nº 2273, Mooca

Morumbi

Avenida Guilherme
Dumont Villares,
nº 1143, Morumbi

Paraíso

Rua do Paraíso,
nº 450, Paraíso

Santo Amaro

Avenida Guarapiranga,
nº 32, Vila Socorro

Tatuapé

Rua Itapura, nº 428,
Tatuapé

Trianon-Masp

Rua Itapeva, nº 518,
Bela Vista

OUTROS MUNICÍPIOS**BARUERI****Alphaville**

Avenida Copacabana, nº 574,
Empresarial 18 do Forte

JUNDIAÍ**Jundiaí**

Avenida Jundiaí, nº 643,
Anhangabaú

Jardim Paulista

Avenida Coletta
Ferraz de Castro, nº 445,
Jardim Paulista I

OSASCO**Osasco**

Rua Presidente Castelo
Branco, nº 289, Centro

Confira endereços e trace
a melhor rota para chegar
à unidade mais perto
de você usando a nova
ferramenta de busca da
nossa página do Facebook.



amaissaude

Alô a+: (11) 3139-8000