



Grupo Fleury



TU DO CONECTADO

**A INTERNET
DAS COISAS VAI
REVOLUCIONAR
SUA VIDA**

Guia de saúde

Tudo que
você precisa
saber sobre
dengue, zika e
chikungunya

Hortas em casa

Vegetais muito
mais saborosos

Saber comprar

Óleos de cozinha,
como escolher?

Parece
que foi amanhã:
exames
laboratoriais
e de imagem
em um lugar
próximo a você.

Responsável Técnico – Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler – CRM 43.776-SP



+ 5 anos

*O futuro chegou antes na
a+ Santo Amaro. Faça os seus exames
de Análises Clínicas, Ultrassonografia,
Mamografia Digital, Densitometria
Óssea, Tomografia Computadorizada,
Holter, Eletrocardiograma,
Ressonância Magnética, Colposcopia,
Mapa e Medicina Fetal. Tudo com
a conveniência de uma ótima
localização na Zona Sul de São Paulo.*

Av. Guarapiranga, 32 – Capela do Socorro
Alô a+: (11) 3139-8000 – amaissaude.com.br



O futuro é da Internet das coisas

Tudo conectado. Assim será o mundo do futuro. E não estamos falando da rede de conexões, cada vez mais essencial e fácil entre as pessoas, mas de uma infinidade de objetos inteligentes, capazes de receber e compartilhar informações e que vão ocupar lugar de destaque no nosso dia a dia. Por meio deles, você se conecta com sua casa, com seu carro, até com sua geladeira! Quer um exemplo? Que tal no carro, no meio do trânsito, alguns minutos antes de chegar em casa você mandar uma mensagem (de voz, nem precisa teclar!) para uma espécie de central inteligente que vai se encarregar de acender as luzes, ajustar a temperatura do ar-condicionado e acender o forno para começar a preparar o jantar? Ah, talvez você não esteja nem dirigindo o seu próprio carro. Protótipos de veículos totalmente conectados a radares, sensores e GPS, e que dispensam motoristas, já estão rodando em algumas ruas dos Estados Unidos. E se a tecnologia vai nos conectar ao futuro, a volta às origens também é uma tendência moderna. Os **alimentos orgânicos**, cultivados com técnicas naturais e sem agrotóxicos estão sendo cada dia mais valorizados. E plantá-los pertinho da cozinha, nem que seja em uma floreira, debaixo de uma janela, é o melhor jeito de ter sempre vegetais saborosos e mais nutritivos ao seu alcance. Pois é, nesse mundo tão moderno e conectado ao bem-estar, no entanto, ainda existem mosquitos que transmitem doenças e ameaçam nossa saúde. Pensando nisso, consultamos nossos especialistas e reunimos informações sobre **dengue, zica e chikungunya** para você tirar todas as dúvidas. Leve para casa sua revista **+saúdelazer** e tenha sempre à mão esse guia.



Ilustração: istock/photos/mustafahacalaki (capa) | Oleg Babich (editorial)



facebook.com/amaissaude
twitter.com/amaissaude

#editorial

#sumário

03 #nasredes

O que bombou no Facebook da a+

04 #notas

Fique por dentro dos nossos serviços

06 #raio-x

Os diferentes óleos para cozinhar

08 #vidamoderna

Descubra como a Internet das coisas vai mudar sua vida

14 #vocêsabia?

Tatuagens: tudo que você precisa saber antes de fazer uma

18 #alimentação

Plantar os próprios vegetais é divertido e só faz bem

22 #saúde

Zica, dengue e chikungunya: um guia para tirar suas dúvidas

26 #passatempo

Divirta-se com jogos e caça-palavras

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 10.273 /

Dr. Wilson Shcolnik, CRM-RJ 52-34610-4 / Dra. Maria Nelia Lima, CRM-PE 2.746 / Dra. Cristina do Rocio Mazur, CRF-PR 6.431 /

Dr. Fernando Antonio Glasner Rocha Araújo, CRM-BA 7.042 /

Dr. George Moura Coutinho, CRM 12785-BA / Dra. Kátia Zanotelli Fassina, CRM-RS 23.034

Colaboração: Alex Fernandes, Fernando Moschini, Gustavo Mendes, Joaquim Cruz,

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, Ana Isabel Pereira Salles, Samir Sales Lima, Viviane Pinheiro Gomes

Contato: comunicacao@grupofleury.com.br

maio/junho/julho/agosto de 2016 – Número 14

Realização: OFICINA DE CONTEÚDO PROJETOS EDITORIAIS

Jornalista responsável: Carla Leirner (MTB 8766183)

Diretora de redação: Adília Belotti

Direção de arte: doroteia design

Revisão: José Américo Justo

Colaboraram nesta edição: Diana Cortez (reportagem); Ivonete Lucirio (reportagem); Luis Araújo (reportagem); Suryara Bernardi (ilustrações);

www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão: RR Donnelley

Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Imagem: Samsung



Minha família é a+ legal ... O post em homenagem ao Dia da Família, em 15 de maio, recebeu quase 3 mil curtidas e 393 compartilhamentos! Todo mundo queria falar da sua. Muitos valorizavam o fato de terem famílias bem diversas. De fato, as famílias hoje são complexas, complicadas, modernas, próximas e até mesmo distantes, mas entre os leitores da a+, ninguém duvida, “a minha é sempre a mais legal!”

Só mais 5 minutinhos...

O hábito de apertar o botão soneca do despertador pode tornar o ato de levantar da cama ainda mais difícil. Isso acontece porque, ao perceber que você dormiu o suficiente, o corpo dispara dopamina, que elimina a sensação de sonolência. Se você voltar a dormir, o organismo fica confuso. O ideal é aproveitar o efeito da dopamina e levantar assim que acordar pela primeira vez. Os leitores da a+ fizeram o teste. Alguns concluíram que precisam muito desses 5 minutinhos de soneca, outros disseram que acordaram bem mais dispostos sem eles. E você, já fez a experiência?



Frutas da estação.



Frutas da estação Na hora de comprar, prefira as frutas de época, elas costumam ser mais saborosas e doces. Caqui, kiwi, carambola, mexerica, maçãs, laranjas e bananas são as rainhas do inverno. Mas como saber quais são as frutas da época? Na Internet, existem vários sites confiáveis e vinculados ao Ministério da Agricultura que trazem tabelas de sazonalidade. Navegue, descubra e aproveite as frutas no auge do sabor!

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



Imagem: divulgação

UNIDADE SANTO AMARO: O MÁXIMO DE COMODIDADE NA ZONA SUL

Localizada na Zona Sul de São Paulo, a unidade **a+ Santo Amaro**, oferece a melhor estrutura para garantir sua comodidade incluindo um espaço especial, reservado para crianças. Além do conforto, a unidade está pronta para realizar o pacote completo de exames de análises clínicas e de imagem como ressonância magnética e tomografia. Para atender a uma das regiões mais populosas da cidade, a unidade está localizada em um prédio amplo, com estacionamento conveniado próximo à unidade. Conforto garantido na hora de realizar seus exames.

// A **a+ Santo Amaro** está localizada na Av. Guarapiranga, 32, na Capela do Socorro. O estacionamento conveniado fica na Avenida de Pinedo, 76, ao lado do Banco HSBC. Atendimento de 2ª. a 6a. feira das 6h30 às 18h30 e sábados das 6h30 às 12h. Coletas de 2ª. a sábado, das 6h30 às 12h (no caso de exames agendados, a coleta feita aos sábados pode ser realizada até às 12h30). **//**

Imagens de alta definição para diagnósticos mais precisos

A ressonância magnética é o mais moderno e eficiente método para identificar problemas em músculos e ossos. Graças a imagens de alta definição, o exame é um auxiliar precioso no diagnóstico de doenças traumáticas, inflamatórias, infecciosas, degenerativas e tumorais.

“Médico e assistente estão em permanente comunicação com o paciente durante todo o procedimento, que dura em média 20 minutos, e não causa nenhuma dor ou desconforto”, explica a médica radiologista Dra. Renata Cardoso, responsável pelo setor de ressonância magnética do sistema musculoesquelético da **a+ Medicina Diagnóstica**. Os exames são oferecidos nas seguintes unidades de **a+**: Morumbi, Santo Amaro, Paraíso e Heitor Penteado. Outra boa notícia: você não vai mais precisar ir até o laboratório para buscar o resultado dos exames. Graças ao visualizador de imagens, todos os laudos e as imagens correspondentes são disponibilizados online, ao alcance do seu clique.

Trabalhe conosco

**Você também é apaixonado por pessoas e pelo que faz?
Então, junte-se a nós!**

Além de vagas para médicos, enfermeiros, biomédicos, farmacêuticos, técnicos em laboratório e outros profissionais de saúde, temos oportunidades em diversas e importantes áreas de atuação, como Atendimento, Comunicação e Marketing, Engenharia Clínica, Finanças, Sustentabilidade, Recursos Humanos, Tecnologia da Informação, entre outros.

Ficou interessado? Acesse <https://career8.successfactors.com/career?company=FLEURY> e cadastre seu currículo ou fique atento às oportunidades divulgadas na nossa página no **LinkedIn** e no **Vagas.com!**

Existe uma variedade cada vez maior de óleos nas prateleiras dos supermercados. Todos são classificados como gorduras e possuem o mesmo valor calórico. No entanto, estão longe de serem todos iguais e existem diferenças nutricionais importantes entre cada um deles. Descubra aqui como reconhecer cada um e escolher melhor entre tantas alternativas.

Os diferentes tipos de óleo para cozinhar



Óleo de soja Obtido a partir da semente de soja e fonte de ômega 6, ômega 9 e ômega 3, gorduras que, consumidas em quantidades moderadas e aliadas a uma alimentação saudável, ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares. // Sabor neutro. Pode ser utilizado em diversos tipos de preparação. É a melhor opção para frituras



Óleo de girassol

Resultado da extração do óleo da semente de girassol, possui alto teor de ômega 6, o que o leva a ser associado com a melhora dos níveis de colesterol total, HDL, LDL e triglicérides, se consumido com moderação e dentro do contexto de uma alimentação equilibrada. Também é fonte de vitamina E, que tem ação antioxidante e ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. // Sabor neutro. Pode ser utilizado em diversos tipos de preparação.



Óleo de canola Extraído da canola, planta da família das crucíferas (como o repolho e a couve), vem sendo objeto de estudos que demonstram que, associado a uma alimentação equilibrada e saudável, pode ter efeitos cardioprotetores, devido ao elevado conteúdo de gorduras monoinsaturadas. // Sabor neutro. Pode ser utilizado em diversos tipos de preparação.



Óleo de milho Originário do germe do milho, contém cerca de 60% de gorduras poli-insaturadas e bons teores de antioxidantes naturais, como vitamina E, vitaminas do complexo B, além de fosfolipídios, glicolipídios e carotenoides, que aumentam seu valor nutricional. // Sabor suave. Pode ser utilizado em diversos tipos de preparação.



Óleo de coco Importante fonte natural de gorduras saturadas. Como esse tipo de gordura pode elevar tanto o LDL-colesterol quanto o HDL-colesterol, existem controvérsias sobre seus benefícios. Como regra geral, não é recomendado para indivíduos que tenham histórico de problemas com as taxas de colesterol, por exemplo. Já pessoas saudáveis podem consumi-lo, desde que com moderação. // Aroma e sabor característicos da fruta.



Azeite de oliva Vem da extração das frutas da oliveira, árvore nativa da região do Mediterrâneo. Possui alto teor de ômega 9, além de ômega 6. Por não ser refinado, tem mais compostos bioativos, que possuem atividade antioxidante e podem ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, processos inflamatórios e doenças crônicas. // Distingue-se dos demais óleos porque, graças a seu sabor e aroma, é usado como parte das receitas, não apenas para cozinhar ou temperar.

CUIDADO COM A FUMAÇA Os óleos vegetais não devem ser aquecidos a mais de 240 °C. A partir de 315 °C, a maioria atinge seu ponto de combustão e pode pegar fogo. Felizmente, para fritar qualquer alimento, você não precisa deixar o óleo esquentar tanto. Tampouco precisa ficar de termômetro em punho acompanhando a batata frita. Basta estar de olho na fumaça. Além de interferir no sabor do alimento, quando isso acontece, é sinal de que a gordura começou a se degradar, podendo fazer mal para a saúde.

Os óleos de cozinha são extraídos de sementes, por meio de processos mecânicos de pressão e prensagem. Quanto mais “virgem”, ou seja, quanto menos refinado for um óleo, mais sabor e cor ele vai ter e menos resistente ao calor ele será. É esse tipo de óleo que você deve preferir para refogados e salteados. Ao contrário, quanto mais refinado, mais resistente às altas temperaturas e, portanto, mais adequado para métodos de cocção prolongados ou para frituras em geral.

Se o seu eletrodoméstico FALASSE



Imagem: Samsung

Muitos equipamentos já se comunicam e são capazes de enviar e receber informações via Internet e tornar sua vida muito mais simples.

Um dia qualquer, depois do trabalho, você decide passar no supermercado. Mas o que é preciso comprar mesmo? Pergunte para sua geladeira. Ela tira fotos do que há no interior, manda para seu smartphone e, assim, dá para saber se está faltando ovos ou manteiga, por exemplo. Para quem acha que o futuro será realmente incrível, uma informação: isso não é futuro. Já existe um eletrodoméstico assim, que faz até mais: conecta-se com a Internet para que você possa adquirir remotamente o que tiver acabado, oferece um calendário digital da rotina da família, exibe suas fotos na porta – imã é decididamente coisa do passado. A geladeira Family Hub Samsung, foi lançada no início deste ano e é só um exemplo de uma tendência em equipamentos que se chama internet das coisas, ou IoT (internet of things), da sigla em inglês.

Para que a IoT funcione, é preciso ter conexão com a Internet. É por meio dela – que pode ser acessada pelo celular, no-

tebook ou embutida no próprio aparelho – que as informações geradas pelas “coisas” são processadas, agregando benefícios. Os dados enviados pelos milhares de equipamentos ficam na nuvem, um emaranhado de servidores com grande capacidade de armazenar dados. Segundo informações divulgadas no Fórum Brasileiro de IoT, que aconteceu em São Paulo em abril, hoje há 6,4 bilhões de *devices* – ou seja, objetos – conectados no mundo. “É como se cada um desses objetos tivesse um RG que permite ser reconhecido na rede”, explica José Vidal Bellinetti, do Instituto de Tecnologia de Software, em São Paulo. A casa inteligente, com eletrodomésticos que se comunicam, é uma das áreas mais importantes da IoT, mas não para por aí. As aplicações vão muito além e, apesar de não estarem todas disponíveis no Brasil, é bom você começar a se inspirar. O futuro chega logo.

NAS ESTRADAS // Um automóvel andando sozinho, sem ninguém atrás do volante,

parece coisa de desenho animado. Pois o Google desenvolveu um dos mais famosos carros sem motorista, que circula nas ruas americanas de modo experimental. Ele é cheio de sensores que enviam sinais a redes de Internet capazes de calcular a distância e a velocidade do veículo da frente, identificar faróis fechados e garantir que o veículo ande dentro das normas de trânsito. Ainda não há previsão de quando passará a ser vendido comercialmente. Essa é uma questão que depende não apenas de tecnologia, mas de legislação. A Califórnia é um dos estados americanos que permitem os testes, desde que haja um motorista habilitado dentro do veículo, ainda que de braços cruzados. Iniciativas menos ousadas, que envolvem peças, e não o carro como um todo, já estão disponíveis. Há modelos, por exemplo, com sistemas que analisam em tempo real os componentes do veículo e montam uma planilha do que precisa ser trocado. O documento vai para a nuvem e é compartilhado com o mecânico, agilizando o trabalho.

NA CASA // Já existe uma série de eletrodomésticos como a geladeira mencionada no começo deste texto ou o rádio-relógio que se conecta à cafeteira e permite acordar com o cheiro da bebida quentinha. A intenção desses objetos é, principalmente, facilitar a vida. E o caso do Nest, um



termostato fabricado nos Estados Unidos que aprende as preferências de temperatura dos moradores para cada hora do dia. Para isso, não há necessidade de conexão, mas é possível também controlar a temperatura remotamente pelo celular e chegar em casa com o ambiente fresquinho. Já o LG Smart Lamp, disponível no Brasil, é um sistema de iluminação que ajusta a luminosidade de acordo com a música que estiver tocando, mas, mais importante do que esse conforto, também pode ser acionado remotamente para que as luzes se acendam antes mesmo de o morador chegar em casa, deixando o ambiente mais seguro. Aliás, segurança é uma área em que a IoT tem muito a contribuir. A Goji Smart Locker é uma fechadura que transforma o smartphone em uma chave para abrir e trancar a porta. Ela envia, ainda, mensagens para o celular avisando cada vez que a porta for trancada ou destrancada. Pena que ainda não esteja à venda aqui no Brasil.

As pesquisas para desenvolvimento de novos produtos nessa área não param. A empresa Enel, em parceria com o governo de Niterói e a Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, está comandando o projeto NO.V.A, sigla para Nós Vivemos o Amanhã que contempla, entre outras coisas, uma casa totalmente inteligente e automatizada. O ar-condi-

Imagem: Samsung

cionado poderá ser acessado de qualquer lugar, os equipamentos serão avaliados para que possam ser consertados antes que quebrem e será possível monitorar a saúde dos moradores. Em 2017, quando a casa estiver pronta, passará a ser habitada por uma família para verificar sua funcionalidade.

NA SAÚDE // Com a IoT é possível monitorar desde quantas passadas você deu na sua caminhada diária ou sua ingestão de calorias até a administração correta de medicamentos. Quando um frasco de remédio for aberto, por exemplo, o profissional de saúde pode verificar se o paciente está tomando a dose indicada ou enviar um alerta, caso tenha esquecido.

NO PRÓPRIO CORPO // Há dois anos, o Google lançou com estardalhaço o Google Glass. Por meio dos óculos, era possível acessar a Internet, tirar foto, produzir vídeos e armazená-los automaticamente na nuvem. Não fez o sucesso esperado, talvez pelo preço salgado, que girava em torno de 1.500 dólares – o futuro, no geral, não custa barato – e foi retirado do mercado para passar por reformulações. O Google Glass faz parte de uma iniciativa conhecida como *wearable devices*, algo que pode ser traduzido como dispositivos usáveis. Enquanto o Google



Glass está no estaleiro para reformulações, outras iniciativas têm mais sucesso. É o caso da Neuroon, uma máscara para dormir, desenvolvida por um estudante de medicina de São Francisco, apaixonado pelo estudo do cérebro humano. A máscara controla as ondas cerebrais durante o sono, impedindo que o usuário seja acordado durante a fase mais profunda. Em vez de despertar com barulho, é possível acordar com uma luz que vai se intensificando lentamente, e envia também as informações para o celular, que investiga os padrões de sono do usuário, indicando o melhor horário para dormir, para acordar e para reduzir o jet-lag. A Fitbit é outro grande sucesso nessa área e, lançada em 2011, nos Estados Unidos, tornou-se praticamente um ícone. Trata-se de uma pulseira que registra dados da atividade física, como batimentos cardíacos, calorias queimadas, número de passos dados diariamente e até o ritmo do sono. As informações são registradas por um aplicativo de celular, que se conecta com a pulseira por meio de wi-fi. O app calcula a partir do desempenho como incrementar a atividade física do usuário e muito mais. E não são apenas os humanos que se beneficiam. Desenvolvido nos Estados Unidos, o Whistle é uma espécie de coleira de cachorro que envia para o dono, pelo celular, informações principalmente sobre a movimentação do animal.



Imagem: divulgação

COM AS CRIANÇAS // Ficar perto dos filhos, mesmo estando longe, é o desejo de muitos pais. O Mother Sen.se é constituído por uma espécie de boneco central que “conversa” com sensores espalhados pela casa. Um deles pode ser inserido, por exemplo, na escova de dentes. Assim, é possível saber à distância se a criança fez sua higiene bucal no horário certinho. Os sensores podem ser colocados também na mochila para monitorar quando chegam em casa. Funciona ainda como um indicador de temperatura, que mostra se o quarto do bebê está muito frio ou quente. O celular encurta distância, mas muitos pais não se sentem seguros em dar um para seus filhos pequenos, menores de 10 anos. O Toymail pode ser uma alternativa. Trata-se de um brinquedo que, por meio de

um aplicativo e conexão com a Internet recebe e envia mensagens dos pais para os pequenos sem que elas precisem ficar na frente da tela. A criança aperta um botão, fala e a mensagem gravada vai imediatamente para o celular dos pais. E é uma via de mão dupla, os pais podem fazer o mesmo.

É certo que a tecnologia não substitui o carinho, mas até tenta. Teve de trabalhar até mais tarde? Não deixe de dar um abraço no seu filho antes de dormir. O Tjacket é um colete controlado remotamente por meio de aplicativos capaz de abraçar as crianças. Ele exerce uma pressão nos ombros e na cintura, com até cinco níveis de intensidade, de acordo com a escolha dos pais.



NA ÁREA PÚBLICA // A IoT também é capaz de agir em grande escala, beneficiando a indústria ou o serviço público. Na agricultura, por exemplo, sensores podem ser usados para monitorar a temperatura do ar, as condições do solo, a velocidade do vento e a probabilidade de chuva. Essas informações enviadas para servidores na nuvem fornecem dados úteis para decidir qual cultura plantar, quando fazer a colheita e como rentabilizar mais o negócio. Na administração pública, as possibilidades são imensas. A iluminação das ruas dá uma ideia da dimensão desse mundo. Existem 15 milhões de pontos de luz em todo o Brasil. As estimativas mostram que, desses, 9,5 milhões já estão em funcionamento há muito tempo e, em breve, poderão apagar. É possível instalar sensores em cada um desses pontos – e isso já está sendo feito em parte deles – e enviar informações para a nuvem. Quando o equipamento estiver prestes a parar de funcionar, pode ser trocado antes que deixe as pessoas no escuro. O processamento desses dados permite, ainda, diminuir a intensidade da luminosidade em momentos específicos de menor demanda, ou intensificá-la em regiões com maior número de assaltos. Tudo remotamente, é claro. #

Ilustração: istock photo/Oleg Babich

A vez da tatuagem

Imagens: i stock photo



Tattoos estão em alta. Se antes eram marca registrada dos jovens alternativos, hoje a técnica se democratizou e pode ser vista em pessoas de todos os sexos e idades.

O hábito de tingir permanentemente a pele tem pelo menos 7 mil anos. A múmia egípcia de Amunet, de cerca de 2 mil anos a.C., apresenta traços tatuados na região abdominal, uma possível associação da técnica com a fertilidade. Mas o primeiro registro que se tem é mais antigo ainda, data de uma múmia descoberta nos Alpes, de alguém que teria vivido em 5.300 a.C.

E o homem seguiu marcando seu corpo com diferentes finalidades: religiosa, para identificar o grupo ao qual pertencia, marcar prisioneiros e escravos, ornamentar-se e até para se camuflar. O hábito caiu em desuso em

boa parte do mundo com o cristianismo – o *Velho Testamento* condena – e foi redescoberto no final do século 18 pelo navegador inglês James Cook, na Polinésia. Ganhou o mundo novamente e hoje é uma febre: 23% dos americanos, 22% dos europeus e 21% dos canadenses têm pelo menos um desenho sobre o corpo, segundo o Instituto Nacional de Saúde Americano.

De onde vem esse fascínio, já que hoje o homem tem tantas outras formas de se adornar ou de se identificar com um grupo? “Difícil dizer”, comenta o psicólogo Cristiano Ricardo de Abreu, da Universidade de São Paulo. “Mas em testes de personalidade, é possível ob-

servar que quem se tatua, no geral, está em busca de experiências que possam ser percebidas como únicas. E fazem isso em momentos nos quais estão mais sensíveis”, completa ele.

Não é incomum as pessoas quererem voltar atrás e apagar uma tatuagem, o que pode ser feito hoje com laser. A empresa americana Astanza, que produz equipamentos para a remoção, realizou um levantamento enumerando os principais motivos pelos quais as pessoas decidem retirar o desenho: trazia o nome de um ex-namorado ou namorada, dificultava conseguir certos empregos, ficou feia, o ponto de vista sobre o significado da tatuagem mudou. “Tudo na vida é fluido e nossa opinião a respeito das coisas mudam. Sempre que vamos fazer algo definitivo, é preciso levar isso em conta”, lembra Cristiano. Adolescentes merecem uma atenção especial, já que podem fazer uma escolha por impulso que irá acompanhá-los pelo resto da vida. Vários estados brasileiros permitem a tatuagem em menores, desde que seja apresentada a autorização dos pais. Em São Paulo, isso não é possível.

Certamente a legião de satisfeitos é muito maior que a de arrependidos, não fosse assim, o número de pessoas que optam por se tatuar não cresceria tanto: cerca de 20% ao ano, segundo

Um levantamento publicado pelo *Jornal da Academia Americana de Dermatologia* aponta que 75% dos homens preferem tatuar os braços. As partes preferidas das mulheres são as costas, com 43%, e os tornozelos, com 27% das tatuagens.

estimativa da Associação de Tatuadores e Perfuradores do Brasil. Colaboram para esse aumento dois fatores principais. Primeiro, os procedimentos de hoje são mais seguros, realizados com agulhas descartáveis, acopladas em um equipamento que faz com que penetrem na pele somente à profundidade indicada para que a tinta seja fixada. Além disso, as tintas – atóxicas – são aprovadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segundo, cresce também a aceitação desse tipo de arte sobre o corpo por parte da sociedade. Hoje, ela é vista menos como sinal de rebeldia e mais como forma de expressão ou busca pela beleza gravada na própria pele. #



Tatuagem x ressonância

Atenção: se você tem uma *tatoo* ou fez maquiagem definitiva e vai se submeter à ressonância magnética, lembre-se de que alguns cuidados são exigidos. O equipamento usado para realizar o exame cria campos magnéticos que produzem imagens do interior do corpo. Como algumas das tintas usadas para fazer o desenho – e também a maquiagem definitiva – contêm compostos metálicos que sofrem ação desses campos, a região pode ser afetada com um leve formigamento, inchaço, sensação de aquecimento ou, em casos mais extremos, até queimaduras. “No entanto, a tatuagem, de modo geral, não é um impeditivo para fazer o procedimento. Mas o profissional deve ser avisado sobre a existência delas ou de maquiagens definitivas, para que se possa fazer um monitoramento, possibilitando tomar as devidas precauções e evitar complicações”, explica Michelle de Paula, consultora de processo de CD – ressonância magnética do Grupo Fleury. Ele vai observar o incômodo pelo qual passa o paciente e, se necessário, intervir para aliviar o desconforto.

Os cuidados

Ao decidir fazer uma tatuagem, melhor ir com calma. É muito importante escolher o profissional que não apenas seja hábil com as agulhas, mas principalmente respeite as normas de segurança, como usar materiais descartáveis e tintas atóxicas. Do contrário, há risco de contrair doenças como tétano, hepatite e até o vírus HIV. Mesmo com todos os cuidados, algumas tintas podem provocar alergia. “Os pigmentos vermelhos, azuis, verdes e roxos são os mais propícios a provocar reação”, diz a dermatologista Joana Tebar Figueira, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Depois do procedimento, é normal o local ficar inchado, vermelho e sensível. “No entanto, qualquer alteração incomum precisa ser analisada por um médico”, completa Joana. Entre essas alterações estão febre e desconforto muito intenso.



direto da horta

O cardápio pode ganhar mais vida e o corpo mais saúde se você plantar seu próprio alimento livre de agrotóxicos. Em poucas semanas, já é possível colher as primeiras folhinhas!

A cada dia, os produtos orgânicos ganham novos fãs. Muito mais do que moda passageira, a tendência traz à mesa ingredientes que esbanjam saúde e sabor. “Alimentos orgânicos são cultivados em solo sem fertilizantes, livres de agrotóxicos. Isso faz com que a planta não cresça em condições perfeitas e que, na verdade, sofra um estresse causado pelo próprio ambiente. É justamente a defesa a esse ‘estresse’ que faz os vegetais produzirem mais fitoquímicos e é por isso que os orgânicos contêm mais antioxidantes, vitaminas e minerais”, explica Mariana Anejador Morales, da equipe de Nutricionistas do Grupo Fleury.

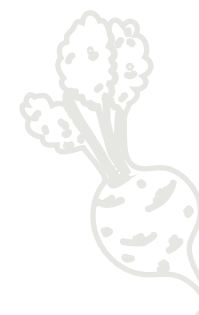
Apostando nessa nova maneira de se alimentar, muitas pessoas estão indo além e passaram a aderir à ideia de cultivar sua horta orgânica em casa. “Mesmo em lugares pequenos dá para plantar vegetais. Eles apenas precisam

de exposição ao sol por pelo menos quatro horas por dia e água, que não pode acumular no vaso”, afirma Gabriela Nalon Andreatta, fundadora do Aorta Comunitária, em São Paulo, projeto social de hortas nas calçadas da cidade.

Além disso, não é necessário um investimento grande. “Pode-se usar tambores antigos na calçada ou na área comum do condomínio, e, ainda, latas de leite em pó ou achocolatado para plantar as mudas. Basta ter um furinho no fundo para a água escoar”, explica Gabriela. A varanda, o quintal e até mesmo um pedacinho bem iluminado da cozinha também são bem-vindos.

O primeiro passo para sua experiência ser bem-sucedida é começar o projeto com apenas três ou quatro vasos. “Assim, a pessoa começa a compreender todo o processo e avalia se consegue cuidar de mais espécies”, explica Cláudia Visoni, jornalista e especialista em agricultura urbana, de São Paulo.

Imagens: istock photo



Comece preparando os vasos. Eles precisam ter um sistema de drenagem feito com uma camada de argila expandida no fundo, que ocupe cerca de 10% do recipiente. Em seguida, coloque uma camada de areia suficiente para cobrir a argila. “Outra opção é usar uma manta própria para vasos. Ela não pesa nem ocupa espaço e ainda deixa a água escoar sem levar terra”, indica a arquiteta e sócia-proprietária da empresa Aromática Ervas, Luciana Cury, de São Paulo. Então, é a vez da terra vegetal. Pronto! Pode plantar sua mudinha ali.

Comprar mudas em vez de sementes em geral é mais fácil. “No entanto, algumas hortaliças, como a rúcula e o espinafre, podem ser semeadas direto no vaso, dispensando o uso de sementeiras”, ensina Gabriela. “Nesse caso, faça um buraco raso e coloque de três a quatro sementes e cubra levemente com terra. Borrife água diariamente até aparecer o broto. Depois disso, passe a regá-la normalmente. Em 30 dias, é só colher”, completa. Cheque sempre o estado da terra: se está úmida, não precisa regar. #



Se o seu celular tem câmera e acesso à internet, fotografe este QR Code e curta a página da a+ receitas no [facebook.com/amaissaude](https://www.facebook.com/amaissaude)

Horta feliz!

Boas ideias para começar seu canteiro verde.

Ervas e temperos: manjerição, alecrim, salsinha, cebolinha, sálvia, tomilho, espinafre e orégano. “A hortelã e a erva-cidreira exigem um vaso só delas. Suas raízes podem sufocar outras plantas”, explica Gabriela.

Verduras: almeirão, escarola e couve. “Elas suportam mais as mudanças de temperatura e podem ser semeadas direto no vaso”, explica Claudia Visoni. “A rúcula também é fácil de cultivar e sobrevive a duas podas, basta cortá-la a 2 centímetros da terra para brotar novamente”, complementa Gabriela.

Frutas: opte por pés de acerola, goiaba, jabuticaba ou tangerina. “Nesse caso, será preciso um vaso maior para comportar a árvore”, diz Luciana Cury. O mesmo vale para o espaço.

Raízes: aposte no rabanete. Em um mês, já é possível colhê-lo. Outra opção é a cenoura, mas são necessários 50 centímetros de profundidade para que a raiz cresça.



Direto para o prato

Assim que suas plantinhas puderem ser colhidas, use-as em receitas saudáveis. Confira as sugestões da nutricionista Vanderli Marchiori, de São Paulo.

Tudo se aproveita!

Nem sempre o galhinho torto ou a folha seca precisam ser descartados:

- Folhas amareladas podem servir de adubo para o próprio vaso. Apenas descarte as folhas com algum sinal de parasita. Caso contrário, basta enterrá-las.

- Folhas secas podem ir para a panela! Afinal, boa parte dos temperos que usamos na cozinha já estão desidratados. O mesmo acontece com folhas apenas rasgadas ou com furinhos. É só lavar bem!

- Nada de jogar fora aquele raminho torto ou o galho que quebrou. “Muitos galhinhos brotam ao ficarem em copo com água mineral, desde que seja trocada todos os dias. É o caso do alecrim e do manjerição. Em sete dias a planta desenvolve raiz e pode ser plantada novamente”, ensina Gabriela.

Pesto de rúcula

Rendimento: 180 ml

Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 80 g de rúcula lavada
- 7 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 e 1/2 unidades de castanha-do-pará ou castanha de caju
- 1 dente de alho sem a parte central
- 1/4 de colher (chá) de sal

Modo de preparo

Coloque a rúcula lavada e o alho no liquidificador e acrescente o azeite aos poucos. Adicione as castanhas e o sal e bata. Certifique-se de que tudo foi bem triturado. Depois, despeje o pesto em uma molheira. Sirva com carnes, massas, peixes, sanduíches e saladas.

Sopa de cebolinha verde

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cebolinha verde cortada finamente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de galinha
- 2 colheres (chá) de manjerição fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de leite

Modo de preparo

Em uma panela, frite a cebolinha verde na manteiga. Em seguida, polvilhe a farinha de trigo e cozinhe por 2 minutos. Adicione o caldo de galinha, o manjerição picado, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo até engrossar ligeiramente. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata a mistura no liquidificador com o leite. Você pode levar a sopa à geladeira e aguardar até que ela esteja fria ou consumi-la morna mesmo.

+sobre receitas?



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

Zika, dengue e chikungunya sem dúvidas

Essas doenças se tornaram uma ameaça à nossa saúde. Entenda as diferenças entre elas e proteja-se!

A dengue somou no ano passado 1,6 milhão de casos no Brasil, segundo informações do Ministério da Saúde. Recentemente, o país foi apresentado às suas duas “primas”: a febre chikungunya – que teve 7.823 casos confirmados em 2015 – e a zika, que chegou ao Brasil em 2014 e já se espalhou por todo o território nacional.

Para que cada uma dessas infecções ocorra, são necessários três componentes: o vírus, o mosquito que transmite o vírus (chamado vetor) nos três casos, o *Aedes aegypti* e uma pessoa susceptível (que nunca teve contato com esse tipo de vírus).

Reunimos aqui as informações que você precisa ter para lutar contra essas três doenças, de acordo com o infectologista e diretor clínico Celso Granato e a médica infectologista Carolina dos Santos Lázari, ambos do Grupo Fleury.

Estudos mostram que outra espécie de mosquito, o *Aedes albopictus*, encontrado principalmente em regiões rurais, também pode passar os vírus da dengue, da febre chikungunya e da zika.

Existem quatro tipos de vírus da dengue: o DEN-1, o DEN-2, o DEN-3 e o DEN-4. Embora causem os mesmos sintomas, a pessoa fica imune apenas ao tipo do vírus que a infectou. Ou seja, ela pode contrair dengue até quatro vezes na vida.

Ter o segundo episódio de dengue é preocupante, pois os sintomas podem se manifestar de forma mais grave. O sistema imunológico fica sensibilizado e tende a dar uma resposta exacerbada. Nesse caso, o processo inflamatório é mais intenso, podendo ocorrer lesões nos vasos sanguíneos, que levam à dengue hemorrágica.

Como os sintomas das três doenças são bem parecidos, a distinção entre elas só é definitiva por meio de testes laboratoriais. Para cada momento da infecção, é recomendado um tipo de exame, que pode se basear na pesquisa do próprio vírus ou dos anticorpos produzidos pelo organismo contra ele.

Na **a+**, tanto para a febre chikungunya quanto para a zika, o exame recomendado para pacientes com menos de sete dias de sintomas é o RT-PCR, realizado com uma amostra de sangue, sem a necessidade de preparo prévio. Já a sorologia (pesquisa de anticorpos IgG e IgM no sangue) é indicada para aqueles que apresentam evolução mais longa. Vale ressaltar que cada um desses testes é realizado separadamente, conforme a especificação presente no pedido médico.



O tratamento das três doenças tem o objetivo de aliviar os sintomas com analgésicos e antitérmicos. No entanto, recomenda-se o uso de remédios livres de ácido acetilsalicílico (AAS). Isso porque a substância pode alterar a coagulação do sangue, aumentando os riscos de hemorragias que surgem na forma mais grave da dengue.

Caso o parceiro da mulher grávida esteja com um quadro sugestivo de zika vírus, é preciso buscar a confirmação laboratorial para orientar as medidas de prevenção do contágio. Para os casos confirmados, recomenda-se a abstinência sexual ou o uso de preservativos em todas as relações até o fim da gestação. O mesmo se orienta para gestantes cujos parceiros vivam ou viajem para regiões de intensa circulação do vírus, pois a infecção pode não apresentar sintomas. A própria gestante ou casais que pretendem engravidar em breve devem evitar essas regiões, quando possível.

É possível que a zika seja transmitida também pelo contato sexual e por transfusão de sangue. O vírus foi encontrado, ainda, na urina e na saliva de pessoas infectadas. Contudo, o risco de infecção a partir do contato com esses fluidos permanece desconhecido. Há a possibilidade de que seja passado da mãe para o bebê, seja no decorrer da gestação, no parto ou mesmo pela amamentação. Ainda não se sabe com que frequência essa transmissão ocorre entre mulheres que se infectam durante a gravidez.

A transmissão da dengue, da febre chikungunya e da zika acontece por meio da picada do mosquito *Aedes aegypti* contaminado.



Um paciente pode ser infectado com dengue e chikungunya ao mesmo tempo, pelo mesmo mosquito. No entanto, é raro. Sabe-se que a infecção concomitante por dois vírus parecidos acaba propiciando uma “competição”, e um deles se replica mais intensamente, tanto no mosquito quanto no ser humano, preponderando sobre o outro; é provável que isso ocorra com esses três vírus.

A infecção por vírus **chikungunya** causa dores articulares mais intensas, com inchaço, **vermelhidão**, aumento de calor e limitação de movimentos.

Os sintomas da **febre chikungunya** duram entre dez e 15 dias, mas as dores articulares, e mesmo a **artrite crônica**, podem permanecer por meses e até anos.

O quadro de **dengue** clássico dura cerca de cinco dias com melhora progressiva dos sintomas em até dez dias. Logo no início, recomenda-se procurar um médico e fazer o exame de sangue para identificar e/ou confirmar a doença. Isso possibilita que o paciente seja monitorado para evitar quadros mais graves. A **confirmação laboratorial** pode ser feita por meio da pesquisa de antígeno NS1, até o quinto dia de sintomas, ou pela pesquisa de anticorpos IgM e IgG, do sexto dia em diante, ambas realizadas no sangue.

Os sintomas da dengue, da **febre chikungunya** e da **zika** são similares. O infectado pode apresentar nos três casos mal-estar, dores de cabeça, pelo corpo e nas articulações, além de febre, apatia e cansaço.

A palavra **chikungunya** significa “aqueles que se dobram” no dialeto **swahili** – idioma oficial de países como a Tanzânia, no **leste da África**, que teve a primeira epidemia documentada entre 1952 e 1953. A denominação é uma referência ao andar curvado dos pacientes devido às fortes dores nas articulações.

O paciente infectado com o vírus **zika** pode manifestar conjuntivite, com vermelhidão, coceira e sensação de areia nos olhos, além de **manchas vermelhas na pele**.

A infecção pelo vírus **zika** costuma ter sintomas mais brandos, que se limitam a, no máximo, **sete dias**. É uma doença benigna, na maioria dos casos: **80% das pessoas** nem sequer percebem que foram infectadas.



Na vigência de qualquer das **três doenças**, caso apareçam sintomas como sangramentos (nariz, gengivas), fezes escuras, dor abdominal, náusea, vômitos persistentes, sonolência, irritabilidade, falta de ar, hipotensão (queda brusca de pressão) e tontura, é preciso procurar um hospital. Esses sinais acontecem principalmente na dengue e são um alarme de possível evolução para as formas graves da doença.

Embora seja conhecido que as consequências para o feto sejam mais graves quando as infecções ocorrem no primeiro trimestre da gravidez, ainda não há informações que permitam afirmar que a infecção pelo vírus zika seja menos agressiva nos demais trimestres. Por isso, grávidas precisam ter cuidado para se proteger contra a zika durante toda a gestação e seguir o acompanhamento médico à risca.

Os pacientes com **dengue** precisam de repouso e hidratação. O processo inflamatório aumenta a permeabilidade dos vasos e ocorre **extravasamento da parte líquida do sangue**, diminuindo o volume sanguíneo. Isso pode causar um colapso do sistema circulatório, conhecido como “choque”. Casos graves precisam de internação para reidratação venosa e monitoramento.

Em janeiro de 2016, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) liberou uma **vacina contra o vírus da dengue** no Brasil. Ela é indicada para pessoas entre **9 e 45 anos** de idade, mas é contraindicada em gestantes e indivíduos com a imunidade comprometida. São três doses, com intervalo de seis meses entre elas. A imunização tem a capacidade de proteger contra as **formas mais graves**.

É recomendado o uso de repelentes aprovados pelo **Ministério da Saúde** e pela **Anvisa** e que tenham um dos três princípios ativos: a icaridina, o DEET ou o IR3535. Em crianças de 6 meses a 2 anos, recomenda-se apenas o IR3535; abaixo de 6 meses, nenhum deles têm segurança comprovada. Os repelentes naturais, como o óleo de citronela, podem ser utilizados, mas sua eficácia não é satisfatória e tem curta duração, sendo importante a associação de outras medidas, como cortinados, roupas que cubram a maior área possível da pele, além de **checar** a presença de mosquitos nos ambientes onde os **bebês** costumam ficar.

A dengue apresenta maiores alterações no hemograma, o exame que avalia os componentes do sangue. Isso porque uma das características da doença é aumentar a concentração de **glóbulos vermelhos** em relação ao volume de sangue e diminuir a quantidade de plaquetas, o que interfere com a coagulação e pode provocar hemorragias, situações raras na febre chikungunya e na **zika**.

Caça-palavras

Descubra as palavras que aparecem na sua revista +saúdelazer

Y G S R L D F E B B J V S V C A S O Z I
E U G H N G R R N X A Z B O C Z O E T G
C T T N Q K E G U O Z C N B Z E H L T G
O Q L H O L Z V X M H E A H C I L Ô F Z
K H M A Ô V K D I N C P S G D T E T C N
S F J G G C S T K T V K T X Q E R A E Q
N B I E C F E D I P E F N R M N A T H G
U O E W E N D V B S A S N X A V P U K T
P W J W R I I M O D S M T Q R M A A N D
I G Y E P D Z L G C U P E L C P S G B J
L K T H A D U O H L I M E N G W J E W M
P N G D B C N W G V D E M O D W M M O F
I J E W Ô D E N G U E Z T F P O P V B M
O R G Â N I C O A Y N U G N U K I H C O
C X Z I N A R U T I R F L M E T X M T H
M A H W D W V K R D M B R G A M G E O N
Y Q N L A S I S W O N J O W T L E R G E
J Q R O Y K F R H M Y X M J Y C T S P S
C W Z C L L I R Q G Y N J R B A D S J E
F M R V B A L Z G P I D G Z N W E V F D



amendoim
aparelhos
azeite
canola
chikungunya

conectividade
dengue
desenho
fritura
horta
internet

milho
orgânico
relógio
semente
smartphone
tatuagem
zika
óculos
óleo



Palavras cruzadas

Teste seus conhecimentos: você está conectado?



Horizontal

- 1. Lugares carentes por novas tecnologias
- 8. Objetos usáveis (em inglês)
- 10. Sigla para "internet das coisas" (em inglês)
- 11. Um dos estados americanos que permitem testes de carros sem motoristas

Vertical

- 2. Responsáveis por colher as informações que os aplicativos precisam
- 3. Detectam quando o paciente em um hospital está prestes a acordar e avisam os enfermeiros (em inglês)
- 4. Desenvolvido para cuidar dos filhos à distância, é constituído por uma espécie de boneco central que se comunica com sensores espalhados pela casa (em inglês)
- 5. Para onde as informações colhidas nos aplicativos são mandadas
- 6. Máscara para dormir que controla as ondas cerebrais durante o sono (em inglês)
- 7. Termostato que aprende as preferências de temperatura dos moradores de uma casa para cada hora do dia (em inglês)
- 9. Um dos possíveis efeitos negativos que podem ser despertados a partir do intenso fluxo de informações

Respostas: 1. hospitais; 2. sensores; 3. smart beds; 4. mother sense; 5. nuvem; 6. neuro on; 7. nest; 8. wearable devices; 9. insegurança; 10. IoT; 11. Califórnia.



Onde está?

Você sabia que 2/3 dos criadouros do *Aedes* estão nas residências? Descubra aqui 10 lugares onde os mosquitos adoram viver...

Esconderijos de mosquitos: brinquedo de criança jogado no quintal; vaso de planta com prato embaixo; algumas plantas como bromélias e algumas orquídeas, cujas folhas formam uma espécie de "copo", sacos de lixo que ficam jogados na calçada; tigelas vazias de cachorros ou de gatos; ralos; telhas e calhas; poças d'água nas lajes; vasos com flores murchas e velhas; tampa de caixas-d'água e de barris e tonéis

Você não precisa sair da sua rotina para ver o resultado dos seus exames.



Visualize os seus exames pela internet, de onde você estiver, com conforto e praticidade. Disponível para Ressonância, Tomografia e Mamografia realizadas a partir de 1/6/2015. É a evolução da medicina para trazer, todos os dias, o amanhã para o nosso tempo.

Responsável Técnica - Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler - CRM 43.776-5/SP

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



SÃO PAULO

CAPITAL

Angélica

Avenida Angélica, 2086,
Consolação

Braz Leme

Avenida Braz Leme, 1802,
Santana

Brigadeiro

Avenida Brigadeiro Luís Antônio,
2332, Jardim Paulista

Campo Belo

Rua Bernardino de Campos, 182,
Campo Belo

Cantareira

Av. Nova Cantareira, 2525,
Tucuruvi

Heitor Penteado

Rua Heitor Penteado, 774,
Sumarezinho

Lapa

Rua Barão de Jundiaí, 284,
Lapa

Moema

Avenida Indianópolis, 922,
Moema

Mooca

Avenida Paes de Barros, 2273,
Mooca

Morumbi

Avenida Guilherme Dumont
Villares, 1143, Morumbi

Paraíso

Rua do Paraíso, 450,
Paraíso

Santo Amaro

Avenida Guarapiranga, 32,
Vila Socorro

Tatuapé

Rua Itapura, 428,
Tatuapé

Trianon-Masp

Rua Itapeva, 518,
Bela Vista

OUTROS MUNICÍPIOS

BARUERI

Alphaville

Avenida Copacabana, 574,
Empresarial 18 do Forte
Barueri

JUNDIAÍ

Avenida Jundiaí

Avenida Jundiaí, 643,
Anhangabaú

Jardim Paulista

Avenida Coletta Ferraz
de Castro, 445,
Jardim Paulista I

OSASCO

Osasco

Rua Presidente Castelo Branco,
289, Centro

Você também pode encontrar a lista de endereços e traçar a rota mais rápida e fácil para encontrar a unidade a+ da sua preferência consultando o site: www.amaissaude.com.br

 **amaissaude**

Alô a+: (11) 3139-8000