



+saúde**lazer**

+ edição 15 www.amaissaude.com.br

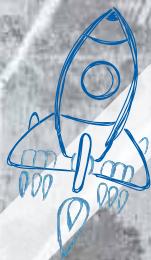


medicina
diagnóstica

Grupo Fleury



POR UMA VIDA MAIS CRIATIVA



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

+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.*

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

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





Um olhar novo sobre as coisas de sempre

Esse é o segredo da criatividade: olhar o mundo de um jeito diferente, não ter medo de inovar, explorar formas alternativas de fazer as mesmas coisas, ousar trazer sonhos para a realidade. Quantas vezes isso já aconteceu com você? Numa caminhada, de repente,

surge na cabeça uma ideia que resolve algum problema sobre o qual você andava matutando há dias? Pois é assim que a criatividade funciona. Liberte-se dos lugares-comuns e deixe as ideias novas surgirem. E nem estamos falando dos artistas, esses apaixonados pelo novo. Quer um exemplo? Viajar com as crianças. Por que não experimentar programas diferentes, que respeitem e acolham o jeito dos pequenos de descobrir o mundo ao seu redor? Com algum planejamento e uma boa dose de criatividade, essa experiência nunca foi tão acessível. A cozinha é outro lugar que exige muita criatividade. Você achava que todo leite era igual? Pois

não é, e a gente mostra como você distingue uns e outros. E que tal dar uma folga para a frigideira e experimentar cozinhar os alimentos no vapor? Fomos atrás de ideias e truques para você descobrir todas as possibilidades desse método. Ideias novas, por que não? Pegue sua revista **+saudelazer**, leve para casa e inspire-se.



Foto: Choreograph / gettyimages



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

Tudo que você precisa saber sobre... leite

08 #estilodevida

Criatividade: aprenda a olhar para o mundo de um jeito novo

14 #lazer

Viajar com as crianças é mais divertido do que você imagina

18 #alimentação

Dicas para aprender a cozinhar no vapor

22 #saúde

Os meses coloridos e a prevenção

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-RJ52-34610-4 /

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,

Kelviane Lima, Gustavo Mendes,

Joaquim Cruz, Marcel Santos,

Rosa Cadete de Almeida,

Lucianna da Fonte, Jefferson

Andreatti, 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

setembro/ outubro/ novembro/

dezembro de 2016

Número 15

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);

Ivone Lucirio (reportagem);

Suryara Bernardi (ilustrações);

www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão:

RR Donnelley

Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR



Jabuticaba no pé Poucas frutas mantêm tão íntegras suas propriedades nutricionais ao serem consumidas no pé quanto nossa brasileira jabuticaba. A fruta começa a fermentar rapidamente e, por isso, a recomendação para os agricultores é que seja colhida apenas quando estiver madura e pronta para o consumo. O ideal mesmo é você ter um pé plantado no jardim ou até num grande vaso e colher as frutinhas direto no pé, como contam os leitores da **a+**. A melhor época? Nos meses de agosto e setembro e entre janeiro e março.

Água com sabor

No calor, que tal perfumar a água e deixá-la ainda mais refrescante? A ideia fez um imenso sucesso na página da **a+** no Facebook! Fácil de preparar, basta acrescentar frutas e ervas, como hortelã ou erva-doce, na jarra e deixar na geladeira por algumas horas. Além de ser uma delícia, é um jeito de transformar um simples copo d'água em uma festa de sabor e de cor!



Flores no prato Flores comestíveis estão ficando cada vez mais comuns e populares. Camomilas, amores-perfeitos e hibiscos, por exemplo, vão aos poucos ganhando espaço nos risotos e, sobretudo, nas saladas dos grandes chefs. Mas se você acha que flores são bonitas apenas no jardim, e mesmo assim quer dar um toque primaveril aos seus pratos do dia a dia, use hortaliças e legumes coloridos, o resultado é tão divertido quanto.



4

Excelência em exames

Além de instalações confortáveis e profissionais especializados para realizar seus exames de análises clínicas, as unidades da **a+** dispõem dos mais modernos e avançados equipamentos, que garantem resultados mais precisos. **Tudo isso com o padrão de qualidade e conforto a+.** São 18 unidades em São Paulo e nos municípios de Barueri, Jundiaí e Osasco.

TUDO NO MESMO LUGAR E SEM ESTRESSE

Está na hora do check-up anual? Então, faça seus exames na Unidade Braz Leme da **a+**, que conta com um mix completo de exames para você resolver tudo em um único lugar. Além de análises clínicas, a unidade oferece exames de imagens, como ecocardiograma, ultrassonografia geral, ultrassonografia com doppler, mamografia, densitometria óssea e medicina fetal. E a novidade é que, a partir de 2017, exames de Ressonância Magnética também vão estar incluídos no pacote oferecido. As crianças também são tratadas com carinho especial na unidade Braz Leme. “A unidade possui um espaço infantil diferenciado, com brinquedos para as crianças e trocador, cadeirão para alimentação, poltrona para amamentar e micro-ondas para esquentar alimentos e mamadeiras”, pontua Bruno Padovani, coordenador da **a+** em São Paulo.



A **unidade Braz Leme** fica localizada na Avenida Braz Leme, 1802, em Santana.



Novidade: a **a+** vai até você!

Sabia que você pode contar com a comodidade de realizar exames de análises clínicas no conforto da sua casa ou onde preferir? É que a **a+** disponibiliza agora, para a capital paulista, o serviço de atendimento móvel. “Toda a família pode fazer exames de análises clínicas em sua casa, sem nenhuma espera, o que é ideal principalmente para pacientes idosos, com diabetes, pressão alta ou alguma limitação. É um atendimento totalmente humanizado”, explica Agata Caroline da Silva Torres, coordenadora da **a+** em São Paulo. O serviço está disponível nos bairros:

Vila Mariana
Moema
Campo Belo
Indianópolis
Ipiranga
Jardim Lusitânia
Ana Rosa
Santa Cruz
Vila Clementino
Bosque da Saúde
Mirandópolis
Planalto Paulista
Jardim da Saúde
Jardim Providência
Vila Gumerindo



Para solicitar o serviço e consultar a taxa de visita, ligue no **Alô a+: (11) 3139-8000**.



Você já deve saber que o leite é um alimento completo e muito importante por oferecer diversos nutrientes para o organismo. Mas entender a diferença entre cada um deles nem sempre é tarefa das mais fáceis. Aprenda, a seguir, como escolher o mais adequado para suas necessidades. Quem explica são as nutricionistas do Grupo Fleury Mariana Anejador Moraes, Alice Mami Hayashi e Débora Gomes Fidalgo.



tudo que você precisa saber sobre o leite



As recomendações diárias da bebida variam de acordo com a faixa etária.

Para adultos saudáveis, o indicado são 1.000 mg por dia, o equivalente a quatro copos de 250 ml. Já para adolescentes, idosos e ao longo de momentos específicos da vida, como a gestação e a fase de amamentação, o total pode chegar a 1.300 mg/dia.

Integral

CARACTERÍSTICAS // é um alimento que não passa por nenhum processo para a retirada de sua gordura natural, que gira em torno de 3 a 3,5%, o que o torna mais calórico do que as outras versões.

BENEFÍCIOS // por ter um teor maior de gordura, acaba saciando mais a fome. Porém, não é indicado para quem tem problemas com colesterol alto.

COMPOSIÇÃO EM 200 ML // Calorias: 120 kcal, Proteínas: 6 g, Gordura total: 6,4 g, Gordura saturada: 4,2 g, Cálcio: 240 mg

AROMA E SABOR // mais encorpado, é também o mais saboroso quando comparado ao desnatado e ao semidesnatado.



Semidesnatado

CARACTERÍSTICAS // o teor de gordura varia entre 0,6% e 2,9%, dependendo do fabricante. Mantém as mesmas quantidades de proteínas e cálcio que a versão integral.

BENEFÍCIOS // pode ser consumido por pessoas com alterações nos níveis de colesterol ou triglicérides, desde que a alimentação seja balanceada e a ingestão diária de gordura saturada, equilibrada.

COMPOSIÇÃO EM 200 ML // Calorias: 90 kcal, Proteína: 6 g, Gordura total: 3 g, Gordura saturada: 1,5 g, Cálcio: 240 mg

AROMA E SABOR // tem sabor um pouco mais suave do que o integral e é menos denso.



Desnatado

CARACTERÍSTICAS // tem, no máximo, 0,5% de gordura na sua composição. No entanto, mantém praticamente as mesmas quantidades de cálcio e proteína em relação às versões integral e semidesnatada.

BENEFÍCIOS // como tem pouca gordura, é indicado para pessoas que seguem uma dieta restrita para redução de colesterol, triglicérides ou mesmo para controle ou perda de peso.

COMPOSIÇÃO EM 200 ML // Calorias: 70 kcal, Proteínas: 6 g, Gordura total: 0,9 g, Gordura saturada: 0,5 g, Cálcio: 228 mg

AROMA E SABOR // bastante aguado e com sabor praticamente neutro devido à redução quase total de gorduras.

Com baixo ou zero teor de lactose

CARACTERÍSTICAS // durante o processo de fabricação, é adicionado um tipo de enzima, a lactase, responsável pela quebra da lactose, da mesma forma que acontece no nosso organismo. Também conservam os valores nutricionais originais e podem ser usados normalmente em receitas. Podem ser encontrados em todas as versões – integral, semidesnatado e desnatado –, com variação apenas no teor de gordura em sua composição. Em caso de dúvida sobre qual tipo é mais indicado para você, não deixe de consultar um especialista e ainda checar as informações no rótulo.

BENEFÍCIOS // bem aceito por indivíduos que têm intolerância à lactose comprovada por diagnóstico clínico. Entre os sintomas mais comuns da intolerância estão: diarreia, inchaço abdominal, flatulência, mal-estar e azia após o consumo de leite.

COMPOSIÇÃO EM 200 ML (INTEGRAL) // Calorias: 114 a 127 kcal (dependendo da versão), Proteínas: 6 g, Gordura total: 6 g, Gordura saturada: 4 g, Cálcio: 210 a 238 mg (dependendo da versão)

AROMA E SABOR // mais adocicado do que o leite original justamente pelo processo de quebra da lactose.



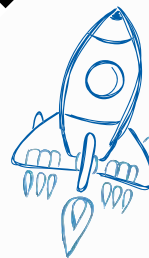


8

Ilustrações: DvdArts / gettyimages | Foto: Andrew Rich / gettyimages



POR UMA MAIS C





VIDA CRIATIVA



criatividade é a bola da vez. Verdade. Mas essa frase não é nada original. Sabe por que? Porque ela usa uma analogia de um mundo já conhecido. E ser criativo é exatamente o oposto do lugar-comum. “É a capacidade de pensar fazendo um novo arranjo de ideias já estabelecidas, a partir de um conceito já estabelecido, criar soluções e estratégias que nunca foram pensadas antes”, explica Ana Paula Cuocolo Macchia, neuropsicóloga do Instituto Ideia, em São Bernardo do Campo, SP. Mas que ela é a bola da vez, é mesmo. Foi-se o tempo em que os criativos eram vistos como preguiçosos e a criatividade apenas como coisa de velho, que todo mundo já conhece. Ou seja, a partir de um conceito já estabelecido, criar soluções e estratégias que nunca foram pensadas antes”, explica Ana Paula Cuocolo Macchia, neuropsicóloga do Instituto Ideia, em São Bernardo do Campo, SP. Mas que ela é a bola da vez, é mesmo. Foi-se o tempo em que os criativos eram vistos como preguiçosos e a criatividade apenas como coisa de

artista. Hoje, tudo acontece muito rápido, ideias e produtos ficam obsoletos em poucos dias. Então, algo novo está sendo criado a todo instante e a capacidade de gerar novidade é valorizada em vários campos da vida, sejam eles pessoais ou profissionais. Essa habilidade para fazer o diferente está relacionada a processos cerebrais variados. “Não trabalhamos mais com o conceito de que o hemisfério direito é intuitivo e o hemisfério esquerdo, lógico. Não existe essa separação”, diz Mario Louzã, psiquiatra da Universidade de São Paulo. “Praticamente todas as áreas cerebrais participam do processo de gerar ideias novas. O que importa é a formação

Sair da rotina e pensar fora da caixa não é privilégio de poucas cabeças que conseguem ver além do lugar-comum. A criatividade está ao alcance de todos.





10

Se sua rotina é sempre igual e você faz as mesmas tarefas todos os dias são pequenas suas chances de criar conexões inusitadas e criativas.

de novos circuitos, das redes que se constituem no cérebro”, completa ele.

Felizmente, as novas conexões não dependem de habilidades acadêmicas. Têm mais a ver com a flexibilidade mental, capacidade de adaptação, fatores emocionais e com a própria personalidade. “Vemos muitas pessoas inteligentes e pouco criativas, que evitam riscos, têm medo de incorrer no erro e receber críticas”, diz Ana Paula Macchia. Ser criativo envolve, portanto, os vários tipos de inteligência, não apenas a lógica. A linguística, a espacial e a capacidade de se relacionar consigo mesmo e com os outros também são importantes.

Qualquer um, em qualquer idade, pode desenvolver seu potencial de criar coisas novas. Muitos pensam que a criança é mais criativa que o adulto. Isso é verdade somente em parte. Além de contar com um cérebro altamente flexível, os pequenos têm menos medo de errar e também não valorizam tanto as opiniões alheias, o que são pontos a favor. Por outro lado, para ser criativo é preciso ter repertório, conhecer lugares, pessoas, ter vivido situações. E a pouca idade não permite que eles tenham isso. Então, nesse sentido, o adulto leva vantagem porque já conheceu mais coisas.

Não se pode subestimar a importância do ambiente no qual a criança foi criada como influência no seu potencial criativo futuro. Se cresceu sendo incentivada a





Foto: alphaspirit / gettyimages

desenvolver seu lado lúdico, se recebeu estímulos diferentes, se teve liberdade para se expressar, terá uma chance muito maior de ser um adulto cheio de ideias. Mas se os estímulos adequados não foram dados na infância, nem tudo está perdido. É mais difícil, mas continua sendo possível estimular o cérebro mesmo depois dos 20 ou dos 30 anos.

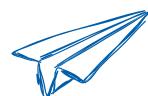
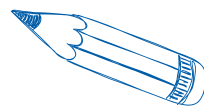
É mais viável ser criativo dentro de seu próprio universo. Se não conhece as notas musicais, a chance de criar uma melodia inusitada é praticamente zero. O físico Albert Einstein, por exemplo, tinha um problema teórico para resolver em suas pesquisas, e o fato de ter estudado física deu a ele a bagagem necessária para lidar com isso. Precisou de muita criatividade, mas também de certo conhecimento, para criar a Teoria da Relatividade. Já o talento artístico do pintor Pablo Picasso associado à sua criatividade permitiu que ele criasse o quadro Cabeça de Touro, no qual usou um selim e um guidão de bicicleta para formar a cabeça do animal. “Difícilmente Einstein seria capaz de imaginar uma pintura como essa, da mesma forma que Picasso não chegaria nem perto de algo parecido com a Teoria da Relatividade”, reflete Mario Louzã.

O ambiente é importante para a formação da criatividade também na vida adulta. Isso vale principalmente para os aspectos profissionais. Se o lugar em

que você trabalha está pouco aberto a novas ideias, a chance de elas surgirem não é grande. Provavelmente vão morrer antes de ganhar corpo. Da mesma forma, se todo dia você faz tudo igual na sua rotina, são pequenas as chances de criar conexões inusitadas.

As técnicas que têm o objetivo de ampliar o potencial criativo das pessoas são inúmeras. O *design thinking* (desenho do pensamento), por exemplo, vem fascinando os gestores das empresas, que enxergam nessa metodologia possibilidades de favorecer a criação de produtos inovadores. As técnicas ajudam as equipes a tornarem os processos mais flexíveis e, assim, conseguem pensar de forma mais ousada. Ideias originais surgem de técnicas como o *brainstorming* (tempestade de ideias) e da liberdade de criar protótipos para testar alternativas. Permitir o erro. Esse é um dos pontos da metodologia que dá para aplicar no dia a dia de cada um. É impossível ser criativo se você não admitir a possibilidade de errar. A seguir você vai entender melhor essa dica e conhecer outras técnicas para encontrar soluções inusitadas para resolver problemas do dia a dia:

- Permita-se falhar. “Criatividade implica fazer algo novo, que ainda não foi feito. E, se ainda não foi feito, pode não





dar certo. É preciso aceitar a falha como uma das etapas dos processos de inovação”, ensina o publicitário Tadeu Brettas, consultor de criatividade e professor do Inova Business School e da Unicamp, ambos em Campinas (SP). Todo processo de criatividade envolve risco. “Não se arriscar é o caminho mais curto para não sair de onde está”, diz Brettas.

- Organizar o trabalho em etapas muito definidas, que levam a resultados previsíveis, não ajuda a criatividade. Esse é o ponto de vista defendido pelo psicólogo americano Art Markman, da Universidade do Texas, nos Estados Unidos. Ele acredita que é até possível sistematizar algumas das atividades ligadas à criatividade – você pode agendar uma reunião de *brainstorming* para toda segunda-feira pela manhã, mas não deve controlar o que sairá dela.

- Tenha interesses variados. Olhe o caso do artista renascentista Leonardo da Vinci. Ele não era apenas um pintor excepcional, mas também escultor, arquiteto, engenheiro, geólogo, músico e escritor. Seus múltiplos interesses davam a ele vários

insights. Então leia, cozinhe, viaje, vá ao cinema, brinque. “Quanto mais diversificadas suas atividades, maiores as chances de ter ideias criativas”, garante Brettas.

- Estimule sua curiosidade. Tente entender melhor como as coisas funcionam, a origem dos fenômenos do dia a dia, quem compôs determinada música, pintou um quadro, como se faz um bolo de fubá. São conhecimentos que não necessariamente serão aplicados, mas têm a função de “exercitar” o cérebro.

- Não se preocupe tanto com a opinião dos outros. Esse é o conselho dado por Tim Brown, presidente da empresa Ideo, que criou a metodologia do *design thinking*, em palestra no TED, fundação americana que realiza conferências ao redor do mundo. “Recear o julgamento dos outros nos faz conservadores e diminui a chance de criar”, completa Brown.

- Reveja constantemente seus objetivos e conceitos. Uma ideia que hoje parece impossível pode virar realidade dentro de alguns anos. Há pouco mais de uma década, quase ninguém imaginava que





Leia, viaje, caminhe,
brinque. Tudo isso
ajuda a desenvolver seu
potencial criativo.

seria possível conectar-se à Internet pelo celular ou pedir comida por meio dele sem precisar telefonar.

- Distancie-se do problema para encontrar uma solução criativa. Segundo uma pesquisa realizada por cientistas da Universidade de Bloomington, nos Estados Unidos, olhar uma situação difícil pela perspectiva de outra pessoa ou tentar enxergar a questão como se ela fosse irreal aumenta o potencial criativo. Pode até ser um distanciamento físico do problema, como uma viagem. Essas atitudes afetam a forma como a mente representa as coisas, tornando-as mais abstratas, o que leva a soluções menos comuns.

- Faça uma caminhada. São várias as pesquisas que mostram que esse tipo de exercício favorece insights criativos. Um trabalho realizado na Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, comparou os níveis criativos de pessoas enquanto caminhavam com momentos em que estavam sentadas. A habilidade aumentou em 60% enquanto o corpo estava em movimento.

- Durma profundamente. Quando isso acontece, a pessoa entra no chamado sono REM (sigla para a expressão inglesa rapid eye movement), quando acontecem os sonhos mais vívidos. Quanto mais tempo você passar de olhos fechados nessa fase, mais seu cérebro será capaz de realizar novas conexões. #



Foto: maxsattana / gettyimages

+sobre estilo de vida

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



MANUAL da família viajante

Viajar com as crianças pode ser um desafio. Mas, com algum planejamento, é diversão garantida.

Foto: Yongyuan Dai / gettyimages



Foto: IPCGutenberg/UKL / gettyimages



Ilustração: Infonlenko / gettyimages

15

#lazer



Foto: MarinaMM / gettyimages

Acredite: pegar uma mochila, colocar nas costas e sair por aí com as crianças é mais fácil do que você imagina. É possível viajar com os pequenos de qualquer idade sabendo respeitar suas necessidades. “Os pais devem tratar a viagem como uma grande aventura e um momento especial, quando todos ficam muito mais unidos”, diz a neuropsicóloga Edyleine Bellini Peroni Benczik, da Psiquê Núcleo de Psicologia e Neuropsicologia Aplicada, de São Paulo. E, claro, planejar muito bem para evitar estresse e garantir que tudo corra bem.

RESPEITE O RITMO // As crianças, em geral, têm bastante pique, mas se cansam quando saem da rotina. Por isso, é importante respeitar os horários, principalmente para os menores. Nada de noites sem dormir ou pular refeições. Quanto menor a criança, mais sensível ela é à mudança de ambiente. “Objetos que tragam conforto ajudam”, diz Edyleine. “Por isso, os pais devem levar os brinquedos de que elas mais gostam, o copo preferido, o travesseiro, a mantinha e tudo aquilo que oferece segurança”, completa ela.

A MALA // Com raras exceções, a criança acaba por usar mais roupas do que um adulto. “Até 5 anos, melhor calcular duas trocas por dia”, aconselha Ingrid Lisboa, que dá cursos de organização, em São Paulo. Acima dessa idade, é suficiente levar uma troca a mais a cada três dias. As roupas devem ser escuras para sujar menos. Isso, claro, se o destino não for um lugar ensolarado. “Dê preferência a casacos sintéticos, que podem ser limpos com mais facilidade em uma emergência. E nunca, nunca leve sapatos novos”, alerta Ingrid. Seja uma viagem de avião ou carro, leve uma bagagem de mão com um agasalho, uma troca de roupa e alimentos que sustentem e não façam sujeira, como barrinha, banana e castanhas. E, claro, algo para beber. Para crianças acima de 3 anos, vale deixá-las montar uma mochilinha com os itens que escolherem. Elas devem ficar responsáveis por cuidar da pequena bagagem, exercício importante para incentivar a autonomia dos pequenos.

NO TRAJETO // “Se a viagem for feita de carro, melhor ir durante o dia”, sugere Ana Davini, autora do blog Pipocando, com di-

Foto: p_ponomareva / gettyimages



Foto: pixdeluxe / gettyimages



cas que ela desenvolveu ao viajar com a própria filha. “Além de mais seguro, os pequenos podem ver a paisagem e parar para visitar lugares bacanas no caminho. Melhor fazer uma parada a cada três horas”, diz ela. Se a opção for avião, voos pela manhã funcionam melhor. “A criança dormiu, está descansada e aproveitará as atrações no avião”, diz a psicóloga infantil Daniella Freixo de Faria, de São Paulo. “Agora, para voos acima de oito horas, opte pelos noturnos. Assim, ela dorme e o tempo passa mais rápido”, sugere Daniella.

DIVERSÃO // Não se esqueça de levar jogos e objetos para que a criança não fique entediada. Eletrônicos como tablet e celular são uma boa pedida. Há aplicativos como o Toka Kitchen, para IOS e Android, que permite preparar alimentos virtuais usando as mais variadas combinações de ingredientes e o Toca Hair Salon 2, para IOS e Android, que possibilita fazer cortes e tinturas engraçadas e malucas. Jogos físicos também são interessantes para interagir ou para quando acabar a bateria do aparelho. Alguns fabricantes de brinquedos lançaram versões reduzidas de

seus jogos para viagem, como Detetive, Genius e Monopoly.

PARA FUGIR DO COMUM // Para quem quer inovar, há várias opções. Por que não alugar um trailer (transporte adaptado para ter as funcionalidades de uma casa)? A maior parte deles tem televisão, geladeira, micro-ondas, máquina de lavar roupa, fogão e até churrasqueira e ar-condicionado. Essa modalidade de viagem exige uma programação extra no Brasil porque não há muitos lugares com infraestrutura para receber veículos desse tipo. Vale a pena dar uma olhada no site <http://www.motorhome.wiki.br> antes de colocar o pé na estrada. Campings também são uma boa opção se o local for bem escolhido. Melhor deixar a vida selvagem para quando estiver acompanhado só por adultos e escolher um camping com infraestrutura adequada, como chuveiro quente e local para refeições. Assim, é possível ter conforto com um clima de aventura. Outra opção para uma viagem descolada é alugar uma casa ou um apartamento. Hoje, é possível fazer isso com segurança em sites como <https://www.airbnb.com.br>.

Foto: Nadezhda1906 / gettyimages





17

#lazer

10 destinos perfeitos

Alguns lugares oferecem infraestrutura e atrativos que agradam ao público infantil.

NACIONAIS

Praia do Forte, BA: há vários resorts com estrutura para atender famílias. O Projeto Tamar é um atrativo extra. Os melhores meses para a visita são entre setembro e março, quando as tartarugas chegam para a desova.

Fortaleza, CE: tem praias com águas mornas e cristalinas. O parque aquático Beach Park faz bastante sucesso e conta com atrações para crianças menores, a partir de 1 metro de altura.

Caldas Novas, GO: abriga um dos maiores complexos de águas termais do mundo e conta com vários parques aquáticos.

Balneário Camboriú, SC: fica a apenas uma hora de Florianópolis e oferece atrações para todas as idades na própria cidade ou nas redondezas. O forte do Parque Unipraias são as atividades de aventura; Bombinhas tem praias de águas cristalinas; e o Beto Carrero World, na cidade de Penha, é o maior parque temático da América Latina.

São Paulo, SP: a metrópole tem atrações variadas como cinemas, teatros, passeios pela Avenida Paulista e o Elevado Costa e Silva, transformados em área de lazer aos domingos. Há ainda vários parques, como Ibirapuera e Villa-Lobos, com atrações que vão desde shows a passeios de bicicleta.

INTERNACIONAIS

Caribe: assim como as praias do Nordeste, praias como Punta Cana e Can-

cun agradam às crianças por causa das águas quentinhas. Há ainda ruínas das civilizações maia e asteca que encantam os maiorzinhos.

Londres, Inglaterra: a infraestrutura para crianças é ótima. Já é possível ter uma prévia no aeroporto de Heathrow, com sua grande área de lazer. O Museu de História Natural, por exemplo, traz diversas atrações para os pequenos e, nos arredores, há outros criados especialmente pensando neles, como o Eureka! Museum for Children, em Yorkshire, e o National Space Center, em Leicester.

Lisboa, Portugal: o Parque das Nações é cheio de atrações, com destaque para o Oceanário, com seres de diferentes ambientes marinhos. O Jardim Zoológico tem mais de 300 espécies diferentes de animais de todos os cantos do mundo.

Orlando, Estados Unidos: abriga a principal concentração de parques temáticos do mundo. Tem diversão para todos os gostos, como o Magic Kingdom, Epcot, Hollywood Studios, Animal Kingdom, Typhoon Lagoon e Universal. Nos arredores, há mais, como o Busch Garden, em Tampa, e o Kennedy Space Center, em Cabo Canaveral.

Buenos Aires, Argentina: Puerto Madro é ótimo para passear com as crianças porque, além do bonito visual, o amplo espaço permite correr. O Teimaken é um parque que reúne jardim botânico, zoológico, museu e aquário em uma área de preservação ambiental.

Foto: locotearts / gettyimages

+sobre lazer

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

Cozinha a pleno vapor

Foto: Kazuo Aso / gettyimages



**Deixe as frituras
e a cocção dos alimentos
na água de lado.
Aventure-se nos preparos
a vapor e garanta uma
alimentação saudável
e muito saborosa.**

Quem busca uma alimentação saudável corre o risco de cair na monotonia, principalmente no que diz respeito ao preparo dos alimentos: ora grelhados, ora cozidos na água. O primeiro preserva bem o que os alimentos têm de bom, mas pode deixá-los ressecados, caso fiquem tempo demais no fogo. Já no segundo, corre-se o risco de deixar que os nutrientes literalmente escorram água abaixo: “quando os alimentos são cozidos em água, algumas vitaminas e sais minerais se dissolvem durante o processo de cocção. Por isso, é interessante reutilizar a água da cocção como base em outras preparações, como em sopas. Já quando cozinhamos vegetais no vapor, geralmente os consumimos mais tenros e firmes, ou seja, deixamos cozinhar menos tempo, o que pode ajudar a preservar melhor as vitaminas e os minerais”, explica a nutricionista do Grupo Fleury Alice Mami Hayashi. Ela lembra também que esse tipo de preparo não necessita de gordura, ou seja, mais um ponto positivo para a saúde.

Um estudo espanhol divulgado pela respeitada publicação científica *Journal of Food Science* também comprova que

ferver os alimentos em água não é a melhor alternativa. O cozimento no vapor preserva 84% das vitaminas dos brócolis, por exemplo, contra 40% do preparo em água fervente. O mesmo acontece com a couve, a couve-flor, a batata, a cenoura, o espinafre e a beterraba.

Para fazer da maneira correta, a especialista orienta sobre a importância de higienizar bem os alimentos antes de levá-los ao vapor, cortá-los em pedaços maiores (ou inteiros) e, de preferência, manter a casca para preservar a textura e evitar maiores perdas nutricionais.

Outra vantagem desse tipo de preparo é a praticidade: “é possível colocar vários alimentos juntos sem que o sabor de um interfira no outro”, explica a personal chef Izabela Braga, de São Paulo. Ela comenta ainda que o método deixa a comida mais saborosa. Além disso, você pode preparar no vapor muito mais do que batata, cenoura e chuchu. O limite para as variações é sua imaginação. Pratos como banana cozida com canela, alcachofra recheada, terrine de fígado e até pudim de leite ficam deliciosos no vapor.

Segundo Izabela, a maioria dos alimentos pode ser cozida seguindo essa



Foto: dontree_m / gettyimages

técnica. No entanto, esse jeito não é o ideal para o preparo, por exemplo, de grãos secos (arroz, feijão), carnes vermelhas e de porco, que precisam ser seladas para ficarem saborosas. “As massas também precisam ser cozidas em água para não grudarem”, comenta a personal chef.

Não é necessário utilizar uma panela especial. É possível improvisar com peneiras de alumínio ou de inox, escorredor de macarrão ou cestos, desde que tenham orifícios que permitam a passagem do vapor. Para que o cozimento seja mais rápido, o recipiente deve se ajustar perfeitamente na panela com a água. O tempo de preparo varia de acordo com o alimento. “Os floretes de brócolis ficam prontos em cerca de sete minutos. Já um filê de peixe fino exige apenas cinco minutos, enquanto que uma posta de salmão mais alta levaria 12 minutos. E um peito de frango fino, cerca de dez minutos”, exemplifica a personal chef. O importante é que seja colocado no recipiente apenas quando a água já estiver em ebulição. #

Preparo certo!

Confira uma lista dos alimentos que podem ou não ser cozidos no vapor:

Sinal verde para o vapor:

couve-flor, brócolis, nabo, couve-de-bruxelas, salsão, alho-poró, aspargo, cenoura, pimentão, cebola, batata (de preferência, cozinhe com a casca), frutas, frango, peixe

Sinal vermelho para o vapor:

carnes vermelhas, carne suína, grãos, pães que formam crostas, massas grano duro, alimentos empanados, ovo, tomate



No vapor com muito sabor

1. Tempere e arrume os alimentos em um cesto ou na peneira, mantendo um espaço entre eles para que o vapor circule.
2. Corte-os em pedaços semelhantes para que o cozimento seja rápido e uniforme. Se for cozinhar mais de um tipo de legume, por exemplo, selecione os de textura semelhante para cozinhar no mesmo tempo.
3. Encaixe bem o cesto em uma panela com água, tomando cuidado para evitar que o alimento toque no líquido durante a cocção.
4. A parte inferior da panela deve conter de 3 a 5 cm de água, exceto quando os equipamentos já têm a indicação do volume de líquido a ser adicionado.
5. Feche bem o recipiente com uma tampa para evitar a perda de vapor e manter assim aroma, cor e consistência do alimento.
6. Para dar mais sabor à preparação, a água pode ser temperada com ervas, gengibre, alho, folhas de louro ou especiarias.
7. O ideal é colocar o cesto com os alimentos quando a água já começou a ferver. De preferência, reduza o fogo durante o cozimento.
8. Evite abrir a panela durante o cozimento para não interromper a circulação do vapor e, consequentemente, o processo de cocção.
9. Mantenha uma chaleira com água fervente para completar o volume do líquido, se necessário. Adicionando água quente não diminuirá a temperatura.
10. Depois de pronto, o tempero fica por conta da sua imaginação: valem sal e pimenta, um fio de azeite, uma pelotinha de manteiga ou gotas de limão.



23

#alimentação

Peixe recheado na folha de bananeira

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes

- 1 filé de namorado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1/4 xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Folha de bananeira

Modo de preparo

Em uma frigideira, derreta a manteiga e acrescente a castanha-do-pará, a farinha de mandioca e a pimenta dedo-de-moça picada. Refogue por 5 minutos em fogo médio ou até dourar. Finalize com salsinha picada e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Corte o filé de namorado ao meio no sentido horizontal (ficando assim com 2 filés finos), tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Amoleça a folha de bananeira no fogo do fogão por 10 segundos, disponha um dos filés e cubra com a farofa. Coloque o outro filé por cima e embrulhe tudo com a folha de bananeira. Cozinhe no vapor por 30 minutos. Abra a folha de bananeira na hora de servir.

Dica: Você também pode cozinhar o peixe embrulhado em uma folha de acelga ou couve. Nesse caso, você pode consumir a folha.

+sobre alimentação?

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

Alerta **colorido**

Duas grandes campanhas anuais chamam a atenção sobre exames preventivos e fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama e de próstata. Fique expert nesses assuntos e trate de fazer seus exames preventivos ainda este ano.



Você já reparou que os meses de outubro e novembro ficam mais coloridos ano a ano? É que cada vez mais pessoas e instituições estão se engajando nas campanhas de prevenção do câncer de mama e de próstata, representadas pelas cores rosa e azul. Afinal, já está mais do que comprovado que quem cuida hoje garante anos a mais de qualidade de vida e de saúde.

Tamanha mobilização, que também acontece em outros países do mundo, tem razão de ser: segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), estima-se que apenas este ano serão diagnosticados 57.960 novos casos de câncer de mama no Brasil, o mais comum nas mulheres, e cerca de 61.200 novos diagnósticos da doença na próstata, entre os homens.

O MÊS PINK // Criada nos Estados Unidos na década de 1990, a campanha Outubro Rosa reforça a importância da realização da mamografia para detecção da doença na mama ainda em estágio inicial e, assim, aumentar as chances de cura. O movimento é tão forte por lá que diversas marcas lançam produtos na cor rosa, de camisetas a estojos de maquiagem, e doam parte do valor das vendas para a causa.

Aqui no Brasil, desde 2010, o Inca e o Ministério da Saúde participam do movimento internacional, que cresce a cada

ano. São realizadas diversas ações, como caminhadas, palestras e outros eventos que usam a cor rosa como marca registrada. Além de cartilhas, existem vídeos e até aplicativos para divulgar a campanha nas redes sociais.

TUDO BLUE // Já o Novembro Azul surgiu na Austrália, em 2003, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado no dia 17 do mesmo mês. A iniciativa de trazer o movimento para o Brasil ficou por conta do Instituto Lado a Lado pela Vida. Só no ano passado, foram impactadas pela campanha “azul” 87 milhões de pessoas em todo o país.

ROSA E AZUL AQUI NA A+! // Desde 2015, a **a+** Medicina Diagnóstica apoia essas campanhas, promovendo ações nas redes sociais e em suas unidades. São posts e cartazes informativos, além de fitas coloridas nas cores das campanhas usadas nos uniformes pelos colaboradores. “É um lembrete para que os clientes façam os exames preventivos, além de sinalizar a empatia e a adesão dos colaboradores ao movimento”, diz o médico do setor de ultrassonografia dos laboratórios **a+**, Alex Menezes Santana. Segundo ele, o objetivo é colaborar na prevenção dessas doenças ao estimular mais pessoas a realizarem os exames e, assim,

garantir mais qualidade de vida no futuro. “Já identificamos um impacto da campanha ao detectar uma maior procura de homens jovens pelos exames de próstata”, comemora Alex.

DE PEITO ABERTO // Como o próprio nome diz, o câncer é uma doença que afeta as mamas, compostas principalmente de glândulas. Esse tipo de câncer também pode atingir homens, mas em número muito menor – cerca de 1% dos casos. Quando detectado ainda no início, as chances de cura podem ser de até 90%.

A mamografia ou radiografia das mamas é indicada anualmente para as mulheres a partir dos 40 anos de idade. Porém, dependendo do caso, o médico pode solicitar exames complementares: “Se a mulher tiver a mama muito densa, por exemplo, além da mamografia, o ultrassom e a ressonância podem ser realizados”. Mesmo pacientes com implante de silicone não ficam de fora, pelo contrário, devem ser realizados na mesma frequência das mulheres sem implantes.

“Em casos de câncer de mama na família, a mamografia pode ser indicada mais cedo. Sugere-se, nesse caso, que a rotina de exames seja iniciada cerca de dez anos antes da idade em que o familiar, mãe ou irmã apresentou a doença”,

O objetivo das campanhas é conscientizar as pessoas sobre a importância da prevenção e da detecção precoce dessas doenças.

explica Giselle Mello, coordenadora médica do setor de imagem da mama.

Segundo a especialista, caso haja risco elevado de desenvolver a doença, o médico também pode solicitar o teste genético para detectar mutações em genes específicos e, nesses casos, indicar uma terapia profilática, como a retirada das glândulas mamárias. É o mesmo procedimento que a atriz Angelina Jolie realizou como forma de evitar o problema no futuro.

A FORÇA DA PREVENÇÃO // O câncer de próstata atinge a glândula que existe exclusivamente no corpo dos homens e que é onde o sêmen é produzido. Do tamanho de uma noz, fica localizada logo abaixo da bexiga e na frente do reto.

Apesar de não poder ser prevenido, o câncer de próstata tem 90% de chances de cura quando diagnosticado precocemente. Por isso, é importante realizar os exames periodicamente para detectá-lo ainda no início. “Pacientes com históri-



Mama

O fator de risco de câncer de mama é **maior em mulheres após a menopausa.**

Estimam-se **57.960** novos casos de câncer de mama no Brasil em 2016.

Há **90%** de chance de **cura** caso o câncer seja descoberto no início.

co na família devem iniciar os exames a partir dos 45 anos”, orienta Dr. José Carlos Truzzi, chefe do setor de urologia do Grupo Fleury. “Já quem não tem antecedentes familiares deve fazer o exame anualmente a partir dos 50 anos.”

O exame de próstata é feito a partir do toque retal, que possibilita ao médico perceber alterações físicas que possam indicar a existência de tumores. Segundo Truzzi, não existe nenhum substituto para esse exame. Além dele, no entanto, também deve-se checar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico), que mensura essa substância (um tipo de proteína) predominantemente produzida pela próstata. “O PSA não dá o diagnóstico de câncer, mas oferece importantes informações ao médico. O resultado pode variar conforme a idade do paciente, tamanho da próstata e ritmo de aumento de um ano para outro”, explica o dr. Truzzi.

Caso o médico identifique alterações importantes nesses dois procedimentos, solicitará uma biópsia da próstata, feita juntamente com um ultrassom transretal. Também pode ser solicitada uma ressonância multiparamétrica, exame específico para auxiliar no diagnóstico e localização da doença e outros marcadores que vão detalhar ainda mais o caso e ajudar a indicar o melhor tratamento. #

Mas, afinal, o que é o câncer?

As células do nosso corpo se renovam o tempo todo. No entanto, por algum motivo, acontece uma mutação que faz com que essas células alteradas se multipliquem rapidamente e de forma desorganizada, caracterizando o câncer.

Próstata

3/4 dos casos de câncer de próstata no mundo atingem homens com mais de **65 anos.**

O câncer de próstata é o **mais frequente** entre os **homens** (excluído o câncer de pele não-melanoma)

1 em cada **36** homens com câncer de próstata morre com a doença.

+sobre saúde?

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

Caça-palavras

Encontre as palavras que apareceram na sua revista **+saúdelazer**

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

artista, coalhada, conexões, cozimento, criatividade, cálculo, câncer, cérebro,
desnatado, habilidades, ideias, inteligente, lactose, leite, mental, novidade,
nutrientes, personalidade, quimioterapia, saudável, vapor





Palavras cruzadas

Os caminhos da nossa criatividade



Horizontal

- 4. Desejo de saber mais sobre as coisas
- 5. Pessoa que busca fazer sempre algo novo ou fazer as coisas de forma diferente do padrão
- 7. Resolução de uma dificuldade ou problema
- 8. Representação mental de algo concreto
- 9. Sinônimo de dedução. Parte da filosofia que determina o que é verdadeiro ou não
- 11. Capacidade de superar ideias antigas, regras e padrões e criar novas; originalidade

Vertical

- 1. Faculdade que permite criar imagens, fantasias e representações
- 2. Palavra inglesa que designa a compreensão ou percepção repentina relativa ao autoconhecimento
- 3. Sinônimo de imaginário. Representação mental de uma coisa concreta ou abstrata
- 6. Característica que define audácia. Sinônimo de arrojo
- 10. Centro do sistema nervoso e órgão que elabora os raciocínios

Respostas: 1. Imaginação 2. Insight 3. Idealismo 4. Curiosidade 5. Inovador 6. Ousadia 7. Solução 8. Ideia 9. Lógica 10. Cerebro 11. Criatividade

Onde está?

Checklist: o que não pode faltar na bagagem, na bolsa e no nécessaire quando você viaja com crianças?

Protetor solar; bone; repelente; caixa de primeiros-socorros com cotonetes, creme para assaduras, medicamentos de uso frequente, toalhas de papel, brinquedos; mochila com guloseimas, lápis, caderno, chinelo

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

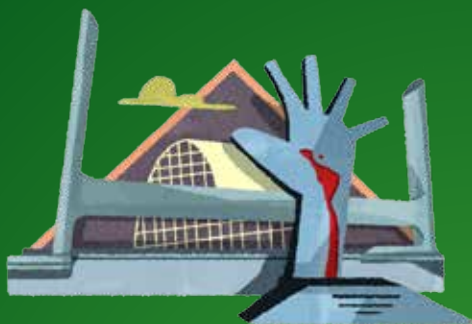
a+ 5 anos

*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-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 – amaissaude.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

Triunfo-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

Novidade:

Atendimento móvel

Serviço oferecido na
cidade de São Paulo.

Consulte os locais atendidos
no site da a+:

www.amaissaude.com.br

 **amaissaude**

Alô a+: (11) 3139-8000

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**