

+saúde**lazer**

+edição 16 www.amaissaude.com.br



medicina
diagnóstica

 Grupo Fleury

VIVER É AGORA

**O VALOR DE
CULTIVAR O
MOMENTO
PRESENTE**



Para cuidar do seu lado multitarefas, existe o app a+ Clientes, que facilita a sua vida.

Qualidade do Grupo Fleury



Chegou o novo app a+ Clientes. Com ele, você visualiza os resultados e as imagens dos seus exames onde e quando precisar de forma mais prática e sustentável. O acesso é feito por meio do login e da senha disponíveis no seu comprovante de exame.



Cuidar é uma ciência.



medicina diagnóstica

Pise firme no agora



O dia a dia é corrido, a gente não tem tempo para nada, vivemos pensando no futuro, no que faremos amanhã, depois de amanhã, um dia... Às vezes, dá saudade dos “bons tempos”... Mas, alto lá, esse pode não ser o melhor jeito de encarar a vida. Ao contrário, os estudiosos acreditam que essa correria atrás do tempo gera ansiedade e não traz nenhum benefício. O truque para viver melhor é manter o foco no agora. Fazer planos e projetos, sim, mas com os pés firmemente apoiados no momento presente. Quer saber como? Leia a matéria de capa da sua revista

+saúdelazer. Nesta edição, você irá descobrir se está na hora de adotar um cãozinho e os cuidados que deve ter com seu novo amigo. Também vai se surpreender com as interessantes histórias que existem por trás de cada pitada de sal que colocamos nos alimentos e, com certeza, vai se apaixonar pelos novos grãos que andam chegando ao mercado. Além disso, as risadas e as surpresas também estão garantidas quando o assunto são curiosidades relacionadas ao processo de digestão. Não acredita? Leve sua revista **+saúdelazer** para casa, reúna a família e descubram juntos por que soltamos puns, o que provoca os arrotos, como funcionam os soluços e muito mais! Boa leitura!



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 cabe dentro de uma pitada de sal

08 #estilodevida

O Poder do Agora: os benefícios de fincar os pés no momento presente

14 #lazer

Será que está na hora de você adotar um cãozinho?

18 #alimentação

A versatilidade dos novos grãos que estão chegando aos mercados

22 #saúde

Curiosidades sobre a digestão

26 #passatempo

Divirta-se com jogos e caça-palavras

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Alex Fernandes, Thaís Arruda e William Malfatti

Secretaria de redação:

Kelviane Lima

Revisão técnica:

Núcleo

Educacional Científico

Responsáveis técnicos:

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler, CRM 43.776 / 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. Jozélio Freire de Carvalho, CRM-BA 23165 / Dr. George Moura Coutinho, CRM 12785

Colaboração:

Adriana Mattos, Ana Isabel Pereira Salles, Carolina Pimentel, Debora Nakazoni, Gustavo Mendes, Jefferson Andreatti, Joaquim Cruz, Leandro Cunha, Lucianna da Fonte, Marcos Vignal, Natalia Benites, Regina Ishy e Samir Sales Lima.

Contato:

comunicacao@grupofleury.com.br
abril/maio/junho/julho de 2017
Número 16

Realização:

OFICINA DE CONTEÚDO
PROJETOS EDITORIAIS

Jornalista responsável:

Carla Leirner (MTB 8766183)

Diretora de redação:

Adília Belotti

Direção de arte:

dorotéia design

Revisão:

José Américo Justo

Colaboraram nesta edição:

Diana Cortez (reportagem);
Ivonete Lucirio (reportagem);
Suryara Bernardi (ilustrações);
www.oficinadeconteudo.com.br
Impressão: RR Donnelley
Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Foto: Thomas Barwick / gettyimages

Benefícios
das férias
para a saúde.



Férias!!!! Pelas conversas no post sobre férias do Facebook da a+, dá para perceber que esse é um dos temas favoritos dos seguidores da página. Afinal, esse período tão aguardado ao longo do ano, além de ser uma oportunidade de descanso e momentos de diversão, faz muito bem para a saúde, pois melhora o humor e os indicadores relacionados ao estresse. E tem mais, estudos comprovam que, sem essa pausa, você fica menos produtivo no trabalho. Que tal começar a planejar suas próximas férias desde já?

Dicas para
bem os
conservar
alimentos.

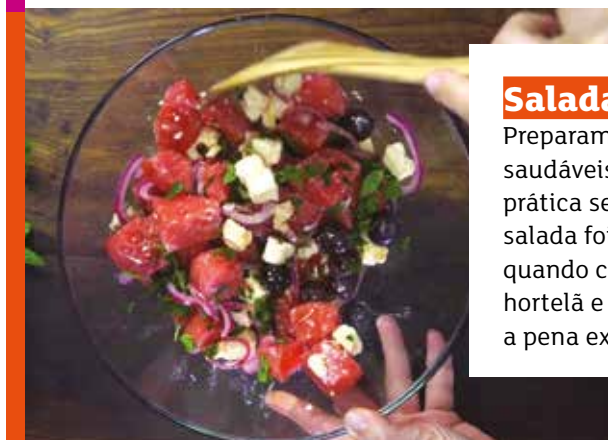
A arte de guardar os alimentos

Os dias de calor ainda não foram embora. Por isso, todo cuidado é pouco na hora de conservar os alimentos. As boas ideias da a+ no post sobre o tema foram um sucesso! Mas você sabia que, além de conservar, é importante descobrir formas de aproveitar mais os alimentos antes que eles estraguem? Duas dicas curiosas para você experimentar: armazene os ovos com a parte pontuda para baixo e, antes de guardar aquela metade de cebola na geladeira, passe manteiga na parte exposta. Eles vão durar muito mais!



Salada de melancia: em vídeo

Preparamos vídeos com receitas fáceis, saudáveis e muito saborosas para você pôr em prática sem medo de errar. Usar melancia na salada foi uma das nossas sugestões. Ainda mais quando combinada com cebola-roxa, salsinha, hortelã e queijo feta. Uma delícia que vale a pena experimentar!



Imagens: Thinkstock / foto/vídeo: Daniel Walferrari

O melhor em um só lugar

Sabia que você pode fazer diversos exames em um mesmo lugar e, muitas vezes, até no mesmo dia com conforto e agilidade? A unidade **a+ Santo Amaro**, que fica próxima à Avenida Nossa Senhora do Sabará e a 5 minutos da estação Socorro de trem, oferece um mix completo de exames. Lá, você encontra desde ultrassonografia, medicina fetal, mamografia, densitometria óssea, colposcopia, até ressonância magnética, tomografia, mapa, holter, ecocardiograma, colpocitologia e análises clínicas. “Para agendar, basta o cliente entrar em contato com a central”, fala a coordenadora da unidade, Ione Miller Correa Godoi.

Além de um atendimento acolhedor, a unidade **a+ Santo Amaro** conta com uma sala de espera infantil com brinquedos, TV e ar-condicionado. Além disso, os clientes podem aproveitar o WI-FI disponível e um espaço totalmente acessível a pessoas com deficiência.

[Entrega em casa]

Que tal receber seus resultados de exames de imagem na comodidade da sua casa ou onde preferir? As unidades **a+** em São Paulo reduziram o valor de R\$ 15 para R\$ 5 na entrega de exames de ultrassom, teste ergométrico, ecocardiograma, mamografia, colposcopia, medicina nuclear, medicina fetal, tomografia computadorizada, ressonância magnética e raios-x. Além disso, para proporcionar a você ainda mais conforto e praticidade, os laudos de todos os exames realizados na **a+** e as imagens dos exames especificados acima também podem ser acessados por meio do site da marca e do aplicativo **a+ Clientes**, disponível no Google Play e na App Store.

AINDA MAIS COMPLETAS

Agora, as unidades **a+ Alphaville** e **Braz Leme** também disponibilizam exames de ressonância magnética. “Esse exame tem sido cada vez mais solicitado pelos médicos para complemento de diagnóstico, uma vez que oferece imagens de alta qualidade de definição, sem expor o cliente à radiação ionizante”, fala o coordenador da unidade Braz Leme, Bruno Padovani. Dessa maneira, a **a+** expande sua participação na Zona Norte e na Grande São Paulo, oferecendo aos moradores dessas regiões mais um serviço com conforto, agilidade e qualidade. Para agendar, basta ligar no Alô **a+**: (11) 3139-8000.



pitadas de sabor

ELEMENTO DA NATUREZA // Retirado principalmente da água do mar, mas também de jazidas subterrâneas, fontes e lagos salgados dignos de paisagens incríveis, o sal é composto por **60% de cloro e 40% de sódio** (cloreto de sódio). Os tipos mais comuns, como é o caso do sal de cozinha, passam por um processo de refinamento e branqueamento na indústria. Outros, como o sal grosso de churrasco, são comercializados na forma bruta.

MUITO ALÉM DOS ALIMENTOS // O sal carrega um elemento imprescindível à vida, o **sódio**. “No organismo, ele participa de várias funções, dentre elas, a manutenção da pressão sanguínea, já que é responsável por **manter o equilíbrio ideal de água** dentro e fora das células e não sobrecarregar os vasos”, explica a nutricionista do Grupo Fleury Karin Sedô Sarkis. Ele também atua nos **impulsos nervosos**, na contração muscular e no transporte intracelular. E é tão importante que compõe **parte do soro que recebemos nos hospitais**. Segundo a nutricionista, a falta desse elemento no corpo causada por uma transpiração intensa ou vômitos excessivos, por exemplo, manifesta-se com **dores de cabeça, fraqueza, confusão mental, náuseas, dificuldade cardiorrespiratória, sonolência profunda, convulsões e, em casos extremos, coma.**

Um dos alimentos mais usados no dia a dia, o sal é muito mais do que apenas um tempero. É essencial para a vida! Mas sem exageros, claro!

FAZ O ALIMENTO DURAR // Na culinária, o **sal** tem o poder de realçar o sabor dos alimentos, assim como as ervas e as especiarias. No entanto, ele tem outro papel importante: o de conservante. Para ter ideia, no Egito, ele foi usado primeiramente para preservar a carne, inibindo a proliferação de micro-organismos, uma vez que não havia refrigeração. “Esse método perdura até os dias de hoje, inclusive na cultura brasileira, para preparar o **charque, originário do Rio Grande do Sul, e a carne-seca, ou jabá,** proveniente do Norte e Nordeste”, lembra Karin Sarkis. Alguns peixes, como o bacalhau, também utilizam esse mesmo método.

SEM EXAGEROS! //

Como você já deve saber, o **excesso de sal** e, conseqüentemente, de sódio no organismo não faz nada bem. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação de consumo é de **5 g** do ingrediente refinado por dia (ou 1 colher de chá rasa), o que equivale a 2 g de sódio.

TOQUE DE IODO // O sal refinado é fonte de iodo, mas essa substância é perdida durante a fase de branqueamento e refino. Por isso, o micronutriente é acrescentado novamente no **processo de industrialização** do produto destinado ao consumo humano de acordo com uma lei brasileira de 1953. Segundo Karin, essa foi a estratégia utilizada para suprir a necessidade desse elemento químico pela **população do Brasil**. “A **quantidade** dessa substância que necessitamos ao longo da vida é mínima, o equivalente a uma colher de chá”, atesta a nutricionista. “Porém, como o iodo não é estocado pelo organismo, ele deve ser ofertado em pequenas quantidades continuamente.”

DIFERENTES TIPOS DE SAL

Um estudo, que realizou a avaliação sensorial de 45 diferentes tipos de sais do mundo todo, observou que o sabor e o tempo de percepção do salgado são influenciados pelos minerais que cada um deles possui em sua composição. “O teor desses minerais depende da região e do sistema de extração, mas a quantidade presente não é significativa para a alimentação”, fala Karin. A coloração também depende dos minerais que compõem o sal. A seguir, confira os tipos mais usados para realçar o sabor dos alimentos.

Sabor do Himalaia // **Sódio: 368 mg em 1 g de sal.** O sal rosa (ou sal do Himalaia) é extraído de depósitos milenares que ficam aos pés das montanhas do Himalaia, na Ásia, a centenas de metros de profundidade. De lá são retiradas grandes rochas cor-de-rosa, que se transformam em diferentes produtos, como luminárias, sais de banho, telhas, blocos, tijolos, tábuas de carne e o sal para consumo culinário. Nesse caso, o produto é comercializado em grãos maiores, como um sal grosso, e menores, parecido com o sal marinho. Seu tom rosado é devido aos mais de 80 minerais presentes na região de extração, en-

tre eles, cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro. Tem sabor mais suave e agradável, sendo ótimo para saladas e todos os tipos de pratos quentes.

Delicada flor de sal // **Sódio: 408 mg em 1 g de sal.** Trata-se da primeira colheita de sal. Ela é retirada da camada mais superficial das salinas por meio do processo de raspagem manual da parte superior dos lagos de evaporação. “Os cristais de flor de sal podem ser considerados as sementes das versões mais grossas que se encontram na parte mais inferior das salinas”, comenta Karin. Com sabor intenso e textura crocante, a flor de sal é perfeita para usar na finalização de receitas e em doces, como o chocolate.

Toque do Havaí // **Sódio: 309 mg em 1 g de sal.** Seu tom rosa-avermelhado é decorrente da presença de uma argila havaiana vulcânica rica em dióxido de ferro. Tem gosto delicado e vai bem em saladas, massas, grelhados, vegetais e aves. Existe ainda o sal preto de lava do Havaí, que é mais escuro e contém traços de carvão vegetal e lava. Ele tem 366 mg de sódio em 1 g de sal e é indicado para a finalização de pratos.

AGORA é a hora

Temos muita dificuldade de viver o presente, já percebeu? Estamos sempre preocupados com o futuro ou nostálgicos do passado. Que tal fincar os pés no agora?

Você já reparou como nossos pensamentos se comportam? Eles vão para lá e para cá – como macacos pulando de galho em galho, como gostam de dizer os indianos – e raramente se aquietam para observar as coisas, como o simples ato de almoçar, escovar os dentes ou o lugar onde guardou a chave. Conclusão: gastamos tempo demais pensando no que aconteceu, nos preocupando com o que virá a ser e, claro, quebrando a cabeça para lembrar onde deixamos as coisas. Mudar isso pode gerar imensas transformações na sua vida, acredite. Afinal, como diz a bela música do cantor Gilberto Gil, *o melhor lugar do mundo é aqui e agora*.

Nessa altura, você deve estar se perguntado como fazer isso. Quem dá a resposta é o conferencista e escritor alemão Eckhart Tolle, no seu livro *O Poder do Agora* (editora Saraiva), um best-seller que já vendeu mais de 10 milhões de exemplares ao redor do planeta. Para Tolle, o ser humano é o criador da noção de tempo e acabou por se tornar um escravo dele. Boa parte da inquietação que vivemos vem de achar que somos totalmente dependentes dos ponteiros do relógio.



Segundo o autor, o tempo nem sequer existe. E ele se pergunta: será que se a Terra fosse habitada somente por plantas e animais, haveria a noção de tempo? Algum desses seres vivos teria condição de responder a perguntas como “que horas são?” Claro que não. E isso só reforça a ideia de que o tempo é uma criação da mente humana e algo do qual ela tem imensa dificuldade de se livrar. Temos tanta dificuldade de nos libertarmos desse fluxo temporal porque o passado nos dá uma identidade e – muitas vezes – o saudosismo de que o que passou era melhor do que o agora. E o futuro é uma promessa de salvação, tudo o que não deu certo até agora encontra uma possibilidade de realização nos anos que estão por vir. Mas não são eles que importam. “Com isso, ficamos fixados nos acontecimentos que já foram, projetamos nossa vida para daqui alguns anos e não somos capazes de nos determos no presente, o único momento em que é possível realmente viver”, analisa a psicóloga e terapeuta Lana Harari, de São Paulo.

Para Tolle, a fórmula para viver o agora envolve, principalmente, não ficar escravo dos próprios pensamentos, que, muitas vezes, parecem vozes que não





Ser multitarefa não apenas impede que você usufrua dos bons momentos da vida como também afeta sua capacidade de focar nas coisas e nos problemas.

param de falar dentro da nossa própria cabeça. Pensar o tempo todo é desgastante, melhor vivenciar o que está acontecendo sem deixar que a mente entre em ação a todo momento como um ser onipresente e tagarela. São os pensamentos contínuos que nos impedem de encontrar a paz interior. Não se trata de parar de pensar, claro. Afinal, isso não é possível. Mas deixar de ser controlado pelos pensamentos, olhar para eles como quem observa as nuvens: elas vêm, aparecem em nosso campo de visão e passam. Simples assim.

UMA COISA DE CADA VEZ // Infelizmente, não dá para mandar a mente parar de pensar. Seria mais ou menos como abrir os olhos e ordenar que eles parassem de ver. Mas alguns exercícios são capazes de fazer com que ela saia do piloto automático, permitindo que os pensamentos fluam de uma maneira mais calma e controlada, ainda que por alguns minutos. É isso que acontece durante o devaneio ou nas práticas de meditação. “Quando deixamos de prestar atenção em algo e nos permitimos divagar, algumas áreas cerebrais específicas são ativadas, constituindo a chamada rede de modo padrão”, explica o psiquiatra Mario Louzã, da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. “Seria algo como o ponto morto no câmbio do carro: o motor está ligado, mas o carro está parado. A rigor, não ficamos

sem pensar, mas os pensamentos fluem sem uma direção específica, correm de modo solto”, completa ele. Devanear não significa pensar no que aconteceu no passado – exatamente uma das coisas contra as quais estamos tentando lutar –, mas deixar os pensamentos fluírem por alguns minutos, sem nos apegarmos a eles.

Quando aprendemos a não nos atermos aos pensamentos, deixando que eles fluam, nossa capacidade de focar só aumenta. O foco, aliás, é outra das âncoras que nos ajudam a permanecer no agora. É importante tentar fazer as coisas com plena atenção, largar o piloto automático. Quantas vezes, ao terminar uma refeição, você nem sequer se lembra do sabor dos alimentos porque, enquanto comia, sua cabeça estava em outro lugar?

Um dos principais inimigos do foco é a tendência em sermos multitarefa. As novas tecnologias até pioram isso: você está em uma reunião lendo e-mails; numa festa com os amigos checando as redes sociais, postando fotos, mandando mensagens. Impossível libertar a mente e concentrar-se no agora fazendo várias coisas ao mesmo tempo. “Que tal aprender a se dedicar a uma tarefa por vez para sentir prazer pleno em concluí-la?”, questiona a neuropsicóloga Ana Paula Macchia, do Instituto Ideia, em Santo André (SP). “Se você puder dar significado a cada pequena ação, irá se conectar ao seu prazer e aumentar seu foco.”

Hora de praticar

A psicóloga e especialista em *mindfulness* Guida Graf ensina a técnica dos 3 minutos. Sentando numa posição confortável com as costas eretas e os pés apoiados, feche os olhos.

Primeiro minuto: devagar, comece a tomar consciência do lugar onde se encontra, a temperatura, os sons e, em seguida, perceba seu corpo nesse momento. Sinta seus pés apoiados no chão, as pernas tocando uma na outra, as costas eretas, os braços apoiados no corpo, a pele em contato com a roupa. Apenas perceba qual a sensação que essas coisas despertam. Nada precisa ser mudado, apenas tente manter o contato com essas sensações.

Segundo minuto: agora expanda sua consciência para a experiência interna. Por alguns instantes se pergunte qual é sua experiência nesse momento: agradável? Desagradável? O que passa por sua cabeça? Apenas fique consciente da sua experiência como um todo observando suas sensações e emoções, sem se envolver com elas.

Terceiro minuto: volte agora sua atenção para a respiração e observe essa sensação de respirar. Onde você percebe melhor sua respiração? Na região das narinas? No tórax? No abdome? Tome consciência de cada inspiração e expiração, no seu tempo sem mudar nada, apenas perceba com curiosidade como está respirando nesse momento.

Em Pequim, na China,
aulas de ioga coletivas
para começar o dia

Uma das técnicas mais usadas para aumentar o foco e ancorar a pessoa no presente é o *mindfulness*. Traduzido como “atenção plena”, o *mindfulness* ajuda a entender que é possível lembrar do passado, sem angústia ou saudosismo, e se projetar para o futuro sem ansiedade. Por meio de diferentes exercícios (*veja o boxe*), a maior parte deles envolvendo meditação e autoconhecimento, as práticas treinam a pessoa para estar mais atenta ao corpo e mais presente nas atividades do dia a dia.

COMO DESFRUTAR DO HOJE // Um estudo realizado pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, em 2010, mostrou que, do tempo em que permanecemos acordados, 47% dele é gasto pensando no que já passou ou no que ainda está por vir. Trazer a mente para o presente exige alguma dedicação. Muito provavelmente você pensou: “Vou aprender as técnicas para poder viver melhor no futuro”. Pois é, funciona assim mesmo. Mal a gente se distrai e já está pensando em outro tempo. Para aprender a viver no agora e desfrutar dele hoje, é preciso se dar conta de onde você está, parar para perceber detalhes, cheiros, texturas e, principalmente, emoções.

A ideia também não é negar o passado, claro. Afinal, o que somos é o resultado do que já vivemos. “Temos é de desapegar do temor de que não viveremos nada igual ao que já passou. Ao nos livrar-

mos desse medo, nos abrimos para vivenciar com amor e entusiasmo o presente”, diz a professora e socióloga Isa Gama, especializada em ecopsicologia, prática da psicologia que reflete sobre a relação do homem com a natureza. Tampouco temos de negligenciar o futuro, o que está por vir. Mas não se pode viver escravizado por ele.

Precisamos de uma visão a longo prazo, planejar o futuro é saudável. Podemos querer ter filhos – e imaginar como será –, economizar para comprar algo importante ou viajar; estudar para dentro de alguns anos conseguir um trabalho melhor. Mas essa visão a longo prazo não deve atrapalhar o prazer do que está acontecendo naquele instante: aprender algo novo, tomar chope com os amigos, conquistar uma meta intermediária. O presente não deve ser visto apenas como um meio para se chegar a um fim.

MOMENTOS DE DOR // Eckhart Tolle sugere fazer, sempre que possível, a seguinte pergunta: “Eu estou à vontade nesse momento, nessa situação?” É um caminho para praticar a auto-observação e prestar atenção nos sentimentos. A pessoa precisa sentir-se feliz por estar naquele lugar, naquele instante, desfrutando de tudo o que ele pode dar. Pense em uma criança chupando um picolé. Para ela não existem o ontem nem o amanhã, só aqueles minutos de extremo prazer. “Elas têm a curiosida-



de e a abertura a novas experiências, aceitando os momentos sem julgar e colocando a intenção no que está fazendo”, lembra Guida Graf, psicóloga e especialista em *mindfulness*.

Mas o que fazer se o momento não for de prazer? Pois é, precisa se conectar ao agora mesmo que ele seja de sofrimento. Há uma frase do escritor João Guimarães Rosa – em sua obra *Ave, Palavra* – que diz: “Refresca seu coração. Sofre, sofre, sofre depressa que é para as alegrias novas poderem vir”. Portanto, só é possível voltar a viver feliz depois de vivenciar o momento do sofrimento. Mas Eckhart Tolle lembra, no livro *O Poder do Agora*: “Concentre a atenção no sentimento dentro de você. Reconheça que é sofrimento. Aceite que esteja ali. Mas não pense a respeito. Não permita que o sentimento se transforme em pensamento. Não julgue nem analise”. A dor e o sofrimento exigem uma grande dose de aceitação. “Enquanto você estiver lutando com o sentimento, estará desperdiçando boa parte da energia que precisa para vencer aquele momento”, diz Ana Paula Macchia, neuropsicóloga. “Não é fácil, mas viver apenas o momento reduz imensamente a angústia e o medo”, completa. Funciona também para lidar com o sofrimento do corpo. “Ao enfrentar a dor com consciência de que o seu corpo é um milagre da vida, que tem total capacidade para se restabelecer e se regenerar, volta-

Você precisa sentir-se feliz por estar neste instante, desfrutando de tudo o que ele pode dar.

se o foco da atenção para a capacidade de cura”, diz Isa Gama.

Viver o agora é eficiente para reduzir as dores e doenças agudas, mas também para amainar o sofrimento do dia a dia, aquele que deixa uma sensação amarga na boca e nem sabemos direito por que, uma mistura de medos, frustrações, mágoas. “O sofrimento é gerado pela mente, que nos faz acreditar que é preciso mudar coisas externas a nós para resolver os problemas internos. Os pensamentos estão contaminados pelos temores mais profundos”, diz Isa Gama.

Mudar a forma que funcionamos desde que nascemos não é uma tarefa das mais simples. E também não acontece em um estalar de dedos. Mas dá para começar hoje, ou melhor, agora. Perceba o ar ao seu redor, os sons, os rostos, o contato da sua pele com a roupa, com o chão. Faça disso uma rotina, não como mais uma obrigação para que você possa viver melhor na semana que vem, no mês que vem. Mas como algo que vai permitir que viva com facilidade, leveza e alegria neste instante. Esse é o presente que a vida pode dar. #

meu~ cão ideal

Está decidido a adotar um bom amigo? Entenda o que você deve fazer para que essa amizade seja longa e duradoura.



Eles são tudo de bom! Deixam a vida mais leve e divertida, e, segundo estudos, até ajudam a afastar a depressão. “Mas a decisão de ter um cachorro em casa não é simples. Jamais deve ser tomada por impulso e, muito menos, pela aparência do cão”, alerta o especialista em comportamento animal Carlos Santana, de São Paulo.

Segundo Santana, primeiro, é preciso avaliar seu estilo de vida e sua disponibilidade. Afinal, os animais exigem tempo e dedicação, além de energia e dinheiro.

“Deve-se ter consciência de que o bicho precisa de cuidados e atenção constantes para tarefas diárias, como os passeios. Sem contar os gastos com ração, veterinário, banhos”, lembra a veterinária Julianna Varela, do Pet Clube Jardins, em São Paulo. “Além disso, o novo tutor precisa ter em mente que ele passará a ser o responsável pela saúde física e mental do cão ao longo da sua vida.”

Outro ponto que a veterinária destaca é para que a família inteira esteja de acordo. Não adianta um querer e os outros serem contra. Afinal, o

novo membro da casa precisa ser bem acolhido por todos, evitando atritos. Quem mora em apartamento também precisa levar em consideração os vizinhos. O síndico profissional Renato Fernandes, diretor da Averd Gestão Condominial, em Campinas (SP), comenta que muitos condomínios não permitem animais. “No entanto, esse é um direito garantido pela Constituição. Então, não há como proibir animais em áreas privativas, ou seja, dentro do apartamento”, fala Renato, que também é diretor administrativo voluntário do Grupo de Apoio ao Animal de Rua (Gaar), organização não governamental que faz diversas ações, como orientar os tutores sobre direitos e deveres com os pets, além de incentivar a adoção de bichos abandonados.

Mesmo assegurada pela lei, a chegada do animal não pode mudar a rotina do condomínio. E seu proprietário deve ser responsável pelo sossego, segurança e saúde de todos. “Por isso, ele deve sempre usar guia e coleira para andar nas áreas comuns e não atrapalhar o descanso dos vizinhos com



Você sabia que hoje não se usa mais a palavra “dono”? O correto é você se considerar o tutor desse animalzinho e, portanto, responsável pelo seu bem-estar.



latidos. Isso abre brechas para o tutor ter dificuldades em manter o animal. É preciso ter senso de coletividade”, finaliza Renato.

EM BOA COMPANHIA // Alguns detalhes podem dar pistas sobre a personalidade do animal e outros pontos importantes para decidir qual deles levar para casa.

Inicialmente, procure ONGs e entidades sérias que fazem a adoção de animais. Para isso, busque referências com profissionais da área. Isso evita que os bichos sofram algum tipo de violência e que você compactue com uma organização que maltrata animais. “Também é importante perguntar se o cão recebeu proteção contra vermes, se tomou alguma vacina e se foi castrado”, orienta Julianna. Nesse caso, peça documentos, como a carteira de vacinação, e leve o cão ao veterinário logo após a adoção para ser avaliado.

Também não se esqueça de identificar qual será o seu porte na fase adulta. “Dá para ter uma noção pelo tamanho e comprimento das patas, mas não é uma garantia. Se for um filhote, pergunte sobre o número de filhotes da ninhada”, orienta Julianna. Segundo ela, uma gestação com mais de cinco cachorrinhos pode in-

dicar que a mãe tem estatura média ou grande. Mas, se você não quer surpresas, uma boa saída é adotar um animal um pouquinho mais velho. “Por volta dos 8 meses, o cão já está bem próximo do seu tamanho adulto”, explica a veterinária. Que tal pensar a respeito?

Além disso, avalie qual deve ser o porte do animal para o espaço que você tem disponível em casa. “Cães grandes exigem ambientes maiores para se locomoverem com liberdade, precisam de um local para se alimentar, dormir e fazer suas necessidades”, fala a veterinária.

TEM BAGUNÇA EM CASA! // Famílias com crianças pedem cães cheios de energia, que topem brincar e, acima de tudo, sejam tolerantes. “No entanto, mesmo com cães dóceis é preciso ficar de olho e educar a criança. Isso evita que o pequeno tenha alguma atitude que cause uma reação violenta por parte do animal”, alerta Carlos. O especialista ainda aconselha a levar os pequenos juntos para avaliar a reação do bichinho. “Se o cão se comportar bem, há grande chances de dar certo.”

Com todos esses cuidados, você e seu pet só têm a ganhar e construir uma linda história de amizade por anos. #

Foto: 101cats / gettyimages | Ilustração: phanuchai / gettyimages



Você está preparado para ter um dog?

Responda às perguntas e descubra.

- 1. Um cachorro de pequeno e médio porte vive, em média, 15 anos. Já os grandes e gigantes, 10 anos. É um bom tempo de dedicação!
☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!
- 2. Ele vai ficar velhinho e exigir cuidados específicos e mais visitas ao veterinário. Além de ficar muito mais seletivo com a comida.
☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!
- 3. Quando você for viajar, seu animal não poderá ficar sozinho em casa, caso contrário, ficará estressado. Por isso, será necessário procurar um hotel para cães ou contar com a ajuda de um amigo ou familiar nesse período para ficar com ele.
☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!
- 4. Anualmente, seu cão precisa fazer um check-up no veterinário para ser avaliado e também receber as vacinas contra as principais doenças infectocontagiosas.
☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!
- 5. Todo cachorro precisa passear diariamente. Alguns, até duas vezes ao dia. Esse é o exercício ideal para ele se

manter em forma e não ficar estressado, além de poder se socializar com outros cães.

☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!

6. No passeio, o cão precisa estar com coleira, guia, plaquinha de identificação ou microchipagem e, dependendo da raça, focinheira.

☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!

7. A castração é uma forma de prevenir doenças como o câncer de mama, ovários e próstata, além de ser uma maneira de deixar o pet menos agressivo por questões territoriais com outros cães.

☐ Sim, eu sei. ☐ Não sabia!

Some a quantidade de “sim” e de “não”. Se assinalou mais de 4 respostas negativas, é melhor pensar um pouco se você está pronto para ter um cão. Se assinalou mais de 5 respostas positivas, pode ir em busca do seu novo amigo!

Foto: Associação Natureza em Forma ONG



Entenda os grãos

Seu cardápio com certeza vai ficar mais rico com eles e você ainda ganhará mais saúde e anos de vida. Veja aqui bons motivos para experimentar novas variedades ou apostar nos velhos conhecidos.



Hoje, não é exagero dizer que os grãos estão mais em alta do que nunca. São nutritivos, saborosos, versáteis e ricos em fibras e sais minerais, só para começar. Apesar de serem uma das estrelas da hora, seu consumo é bem antigo, sabia? Algumas teorias afirmam que eles podem ser considerados um dos grandes responsáveis pela sobrevivência da raça humana. Dá para entender: os grãos são facilmente transportados e conservados, têm baixo custo e são altamente nutritivos.

Mas, afinal, o que são os grãos? Boa pergunta. As dúvidas sempre aparecem quando o tema entra em pauta. Segundo o engenheiro de alimentos José Luís Ramirez Ascheri, da Embrapa Agroindústria de Alimentos, no Rio de Janeiro, podemos considerar grãos todos os cereais que são da família das gramíneas, como aveia, arroz e trigo. Também fazem parte do grupo as leguminosas, que geralmente se desenvolvem em vagens, como os feijões, favas e ervilhas; os pseudocereais, espécies de arbustos que produzem sementes, como o amaranto e a quinoa; e ainda

as sementes de outras famílias, como a chia, a linhaça e o gergelim.

Entre todos eles, os cereais ganharam mais destaque por serem a base da alimentação do brasileiro e por serem muito saudáveis também. Segundo a nutricionista Mariana Anejador Morales, do Grupo Fleury, esses grãos contêm em sua composição cerca de 70% de carboidratos, responsáveis por nos fornecer energia para as funções vitais e para as demais tarefas do dia a dia. Além disso, possuem proteínas, vitaminas (principalmente as do complexo B) e minerais. O cereal integral, como o próprio nome diz, é aquele encontrado em sua totalidade, ou seja, sem que sua composição original seja alterada. É formado por três camadas, sendo a exterior chamada de farelo, rica em fibras e vitaminas do complexo B. “As fibras presentes neles são principalmente insolúveis, que aumentam o volume fecal e diminuem o tempo do trânsito intestinal, contribuindo assim para a melhora do funcionamento do intestino.”, explica Mariana.

Segundo a especialista, estudos mostram que o consumo adequado



de fibras alimentares ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento de algumas enfermidades, como doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão arterial, diabetes, câncer e algumas desordens gastrointestinais, como prisão de ventre e hemorroidas. E não é só: as fibras aumentam a sensação de saciedade. “Mas é importante lembrar que todos esses benefícios devem ser contextualizados em uma alimentação equilibrada, que também contenha frutas, legumes, verduras, grãos, além de uma hidratação adequada”, reforça Mariana.

A nutricionista sugere incluí-los diariamente na rotina alimentar, podendo ser nas refeições principais, café da manhã, almoço, jantar e até mesmo nos lanches intermediários. Veja a seguir:

Café da manhã: pode-se consumir quinoa em flocos ou aveia em iogurtes

e vitaminas, por exemplo. Já a farinha de trigo integral pode entrar no preparo de pães e bolos.

Almoço e jantar: podem conter uma porção de arroz integral, arroz negro, trigo sarraceno, cevadinha ou quinoa cozida. “Esses cereais ficam ótimos em receitas quentes ou frias, como sopas ou saladas. Dá para preparar, por exemplo, risoto de cevadinha, quibe de trigo sarraceno ou salada de tomate-cereja e queijo branco com qualquer um desses ingredientes”, ensina Mariana. Outra opção é finalizar a salada com chia, linhaça ou gergelim.

Lanches intermediários: aqui entram as mesmas sugestões do café da manhã ou ainda barras de cereais e granolas caseiras. A chia e a linhaça também podem ser adicionadas em iogurtes ou salpicadas por cima de frutas. #



Hambúguer de quinoa e amaranto

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 1/2 xícara (chá) de amaranto em flocos
- 2 colheres (sobremesa) de farinha de mandioca
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (café) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- Óleo vegetal para dourar
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa em água por cerca de 20 minutos, até ficar bem macia, quase papa. Escorra a quinoa e deixe esfriar. Adicione o restante dos ingredientes, mexa e tempere bem. Amasse até ficar com uma consistência moldável. Se precisar, adicione mais amaranto. Molde os hambúrgueres com as mãos e leve para dourar de ambos os lados em uma frigideira bem quente com o óleo vegetal de sua preferência. Sirva com arroz, feijão e salada.

Wok de grãos

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

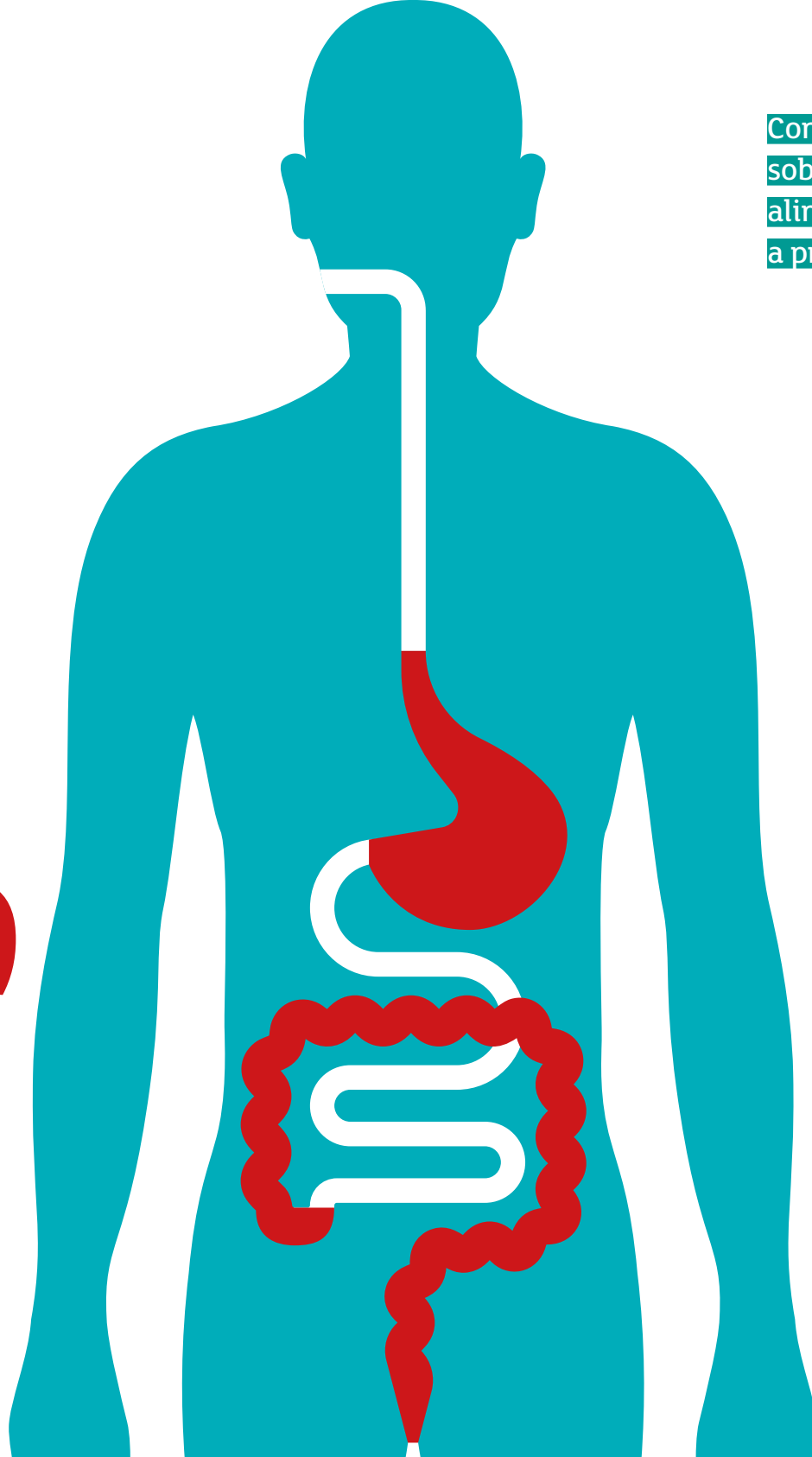
- 1/3 de xícara (chá) de sorgo
- 1/3 de xícara (chá) de painço
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 pimentão amarelo maduro picado
- 1 bandeja de cogumelo hiratake picado
- 1 cenoura picada
- 1/3 de xícara (chá) de sementes de abóbora
- 2 colheres (sobremesa) de azeite
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 1 limão siciliano
- 1/2 xícara (chá) de salsa fresca picada

Modo de preparo

Deixe o painço e o sorgo de molho em vasilhas separadas por 8 horas. Escorra a água e coloque os grãos em panelas separadas. Cubra-os com água novamente, coloque sal e cozinhe até ficarem *al dente*. Em uma panela wok, toste as sementes de abóbora e mexa até ficarem bem douradas e reserve.

Aqueça a panela wok novamente, coloque o óleo e, em seguida, a cebola, a pimenta e o orégano. Mexa e deixe dourar. Acrescente o pimentão, mexa um pouco e, logo, acrescente a cenoura e o cogumelo, e mexa rapidamente. Por último, adicione os grãos cozidos de painço e o sorgo, o sal e mexa deixando dourar levemente. Desligue o fogo e finalize com a salsa picada, suco do limão e a semente de abóbora. Se preferir, coloque um fio de azeite.

tudo sobre a digestão



Conheça curiosidades
sobre o que acontece com o
alimento e seu corpo desde
a primeira mordida.

A gente nem se dá conta quando nos alimentamos, mas a digestão depende de um sistema muito complexo para funcionar. “É uma sofisticada organização anatômica e fisiológica que se inicia desde a primeira garfada”, explica a médica do atendimento do Grupo Fleury Dra. Karla Sawada Toda, especializada em gastroenterologia e hepatologia. “Ela envolve diversos órgãos, processos físicos – como a mastigação – e químicos, e conta com a participação de enzimas, substâncias capazes de ‘quebrar’ proteínas, carboidratos e gorduras em partículas menores.”

“A principal função da digestão é transformar os alimentos que consumimos em micronutrientes que serão aproveitados pelas diferentes células do organismo”, explica a médica de Check up do Grupo Fleury Dra. Patrícia Marinho Costa de Oliveira. Participam do complexo processo a boca, as glândulas salivares, a garganta, o esôfago, o estômago, o pâncreas, o fígado, a vesícula biliar e os intestinos delgado e grosso. “O objetivo é liquidificar, emulsificar, decompor e absorver os alimentos, além de excretar o que não pode ser aproveitado”, resume Dra. Patrícia.

A seguir, confira perguntas e respostas sobre o que acontece no sistema digestivo:

A DIGESTÃO COMEÇA NA LÍNGUA? // Isso mesmo. Esse órgão mistura o alimento mastigado com a saliva, que é

produzida por glândulas que ficam no interior da boca. E, na saliva, estão enzimas digestivas que já iniciam o processo de “quebra” dos alimentos. Algumas atuam sobre as proteínas, outras nos amidos... “A principal enzima, a amilase salivar, ou ptialina, transforma açúcares complexos, aqueles que são lentamente absorvidos pelo organismo, em açúcares mais simples, que serão recebidos pelo estômago”, fala Dra. Karla Toda.

QUAL SERIA O JEITO MAIS CERTO DE MASTIGAR? // “A mastigação ideal seria aquela com aproximadamente 30 mastigações a cada porção, dependendo da consistência dos alimentos, buscando se concentrar nos sabores de forma tranquila, sem pressa. Além de permitir a ‘redução’ dos alimentos com o melhor envolvimento deles pela saliva, cerca de 15 minutos após o início de uma refeição, os mecanismos de regulação da fome e saciedade são ativados. A pressa faz com que você engula alimentos mal mastigados e numa quantidade maior, sobrecarregando o estômago e, conseqüentemente, a digestão”, ressalta Dra. Karla Toda.

POR QUE OS ARROTOS ACONTECEM? // Apesar de serem um pouco constrangedores, nada mais são do que a eliminação de gases acumulados no esôfago e estômago, gerando o barulho característico. “Na maioria dos casos, estão



“A digestão é uma sofisticada organização anatômica e fisiológica que se inicia desde a primeira garfada.”

relacionados à deglutição de ar (*aerofagia*) e distensão do estômago”, comenta Dra. Karla. As chances de acontecer aumentam quando a pessoa come rápido demais, conversa enquanto se alimenta, masca chicletes, fuma ou usa canudos para beber, uma vez que acaba engolindo mais ar. “As bebidas gaseificadas contêm gás carbônico, que, ao chegar ao estômago, reage com o ácido clorídrico, produzindo ainda mais gases”, lembra a médica. E mesmo sendo algo constrangedor, segurar esses gases pode causar um maior desconforto pela distensão gástrica. Portanto, disfarce como puder e liberte-os!

POR QUE TEMOS SOLUÇOS? // Dra. Karla Toda explica que ele é causado por contrações involuntárias e repetitivas do diafragma (músculo responsável pela respiração) e, em alguns casos, dos músculos intercostais (músculos mais profundos do peito). A rápida entrada de ar é interrompida pelo fechamento da glote, gerando o barulho característico e muitas vezes engraçado. No entanto, pode ser um sinal de que a pessoa se alimenta rápido demais, engolindo muito ar, o que acaba distendendo o estômago e facilitando a ocorrência de soluço. “Mas ele também pode ser estimulado pela ingestão de comidas apimentadas, álcool, tabagismo, por exemplo, que

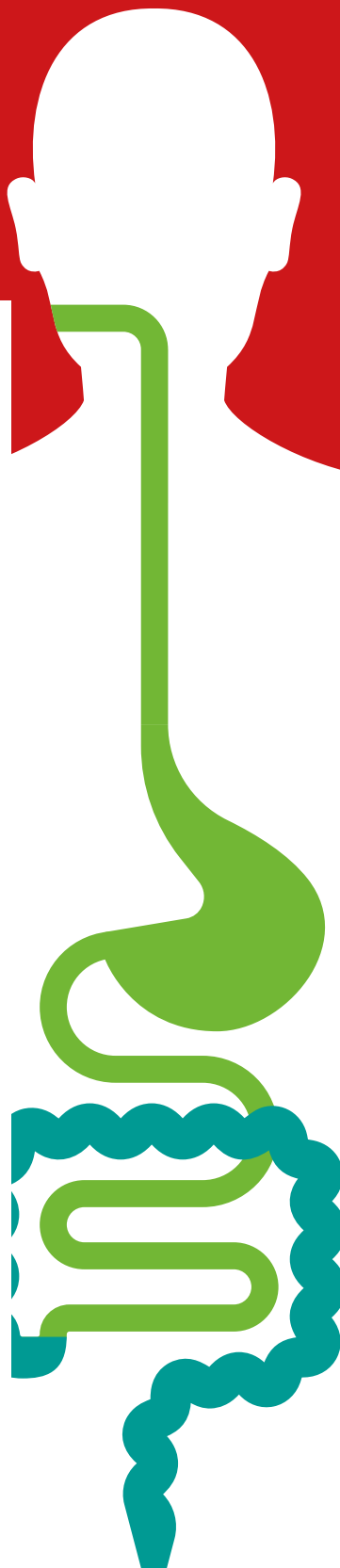
são irritantes dos tratos respiratório e gastrointestinal, ou até mesmo por ansiedade”, lembra a médica.

O QUE CAUSA DOR NO ESTÔMAGO? // “Ela pode surgir de forma mais pontual após uma alimentação farta, pela má digestão e distensão do estômago ou ser recorrente em pacientes com doença do refluxo gastroesofágico, gastrite ou úlcera”, comenta Dra. Karla.

No caso da gastrite, há uma agressão e inflamação do revestimento do estômago, podendo resultar em erosões (lesões mais superficiais) ou até úlceras (lesões profundas). Essa agressão pode se relacionar a uma má alimentação, ingestão de bebidas alcoólicas e/ou uso prolongado de certas medicações, como anti-inflamatórios, a exemplo do ácido acetilsalicílico.

As dores se tornam preocupantes quando recorrentes ou persistentes, podendo despertar a pessoa durante o sono; se estiverem relacionadas a outros sintomas, como febre e emagrecimento; quando ocorrem em indivíduos acima de 40 anos ou quando há antecedente de câncer de estômago na família. “São fatores chamados de ‘sinais de alarme’ que podem indicar uma doença mais significativa. Por isso, o quadro deve ser investigado”, alerta a médica.

No entanto, a “aparente” dor no estômago pode, na verdade, ser consequência



de problemas em órgãos próximos, como pâncreas, fígado e vesícula. “Por sua proximidade anatômica, a pessoa pode precipitadamente atribuir a dor na região ao estômago. Daí a necessidade de uma avaliação médica criteriosa.”

Outra situação de dor pode acontecer por excesso de gases: “O estômago sofre distensão e o desconforto pode ser tão intenso a ponto da pessoa acreditar que está tendo um infarto”.

O QUE PROVOCA A AZIA? // A azia corresponde à sensação de “queimação” no esôfago e/ou estômago. A principal causa é o refluxo de ácido vindo do estômago para o esôfago e é frequente nos portadores de doença do refluxo gastroesofágico. “Um dos principais motivos da doença do refluxo são os relaxamentos transitórios e inadequados de uma estrutura localizada no final do esôfago, chamada de esfíncter inferior do esôfago, que acaba permitindo o retorno de conteúdo gástrico para o esôfago”, detalha Dra. Karla. Geralmente, a azia pode ocorrer em pessoas que ficam em jejum prolongado, ingerem bebidas gaseificadas e/ou alcoólicas, café, achocolatados, alimentos condimentados e molho de tomate.

A profissional também aconselha não comer deitado, uma vez que a posição favorece o refluxo. “O ideal é sentar-se, mastigar bem, sem ingestão abundante de líquidos, evitando alimentos gorduro-

sos e frituras, e deitar-se apenas cerca de uma hora e meia depois da última refeição”, orienta a médica.

É COMUM TER GASES? // Sim. Para ter uma ideia, cada pessoa elimina de 1 a 1,5 litro de gases (ou 15 a 20 puns) ao longo do dia. O pum é produzido pelo processo de fermentação de certos alimentos que não são digeridos no estômago e intestino delgado. Eles vão para o intestino grosso, onde “bactérias do bem”, que lá vivem, fazem esse processo. O resultado é uma mistura de gases, como hidrogênio, dióxido de carbono, oxigênio, nitrogênio, metano e enxofre – este último, responsável pelo mau cheiro. Por isso, quanto mais enxofre os alimentos tiverem – como o ovo, repolho, feijão, lentilha –, mais fortes os odores dos puns.

QUAL O ASPECTO IDEAL DAS FEZES? // “A consistência ideal é semelhante à da massa de modelar usada por crianças: tem uma suave firmeza, porém adquire o formato necessário, geralmente cilíndrico, na evacuação”, explica Dra. Karla.

As fezes mais duras sinalizam que o corpo não recebeu água e/ou fibras suficientes. “A água vai sendo absorvida ao longo do trajeto da digestão. E, caso haja pouca ingestão de líquido ou de fibras, esse conteúdo fecal se torna mais desidratado”, conclui a médica. #

Caça-palavras

Encontre as palavras que apareceram na sua revista +saúdelazer

L
Z
T
P
O
M
O
E
B
Y
C
S
D
D
F
Q
B

V
A
M
H
D
O
I
T
N
T
S
O
N
I
D
R
J

A
E
S
T
R
E
S
I
E
E
S
N
I
T
S
E
I
D
R

O
N
I
U
Q
O
Q
E
C
P
C
O

Á
R
T
N
O
S
A
N

S
N
U
T
M
Q
C
A

A
A
T
O
E
P
O
H
M

V
R
G
K
M
A
S
O
U

I
R
P
V
P
N
A
R
H

Ã
N
O
G
O
H
I
R
J

E
B
Ã
A
Y
E
R
O
X

S
K
W
R
R
I
É
M
L

Ô
M
A
G
O
I
R
T
A
X

S
E
T
N
I
O
C
F
U

I
O
E
P
X
Q
Y
M
S
A
U
C

A
D
O
O
B
X
E

C
C
R
E
F
V
K
D
W

X
I
W
G
N
L
Q
O
C
R

Sal

Conservante

Desidratado

Iodo

Sódio

Digestão

Intestino

Estômago

Nutrientes

Bactérias

Arroto

Veterinário

Quinoa

Cachorro

Companheiro

Tempo

Humano

Grãos

Fibras



Palavras cruzadas

Teste seu conhecimento sobre os cuidados com seu cãozinho



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Vertical

1. Dispositivo de identificação implantado sob a pele do animal.

2. Profissional especialista em saúde animal.

6. Maneira mais segura de deixar o animal imune a diversas doenças.

Horizontal

3. Acessório de segurança que deve ser usado obrigatoriamente quando o animal estiver em área pública.

4. “Nova” denominação para a pessoas que cuidam ou são responsáveis por um animal.

5. Produto que impede a infestação de pulgas.

7. Opção considerada politicamente correta para adquirir um cão nos dias de hoje.

8. Momento de lazer diário que todo cão deve ter.

9. Cirurgia feita em animais para prevenir doenças relacionadas aos órgãos reprodutores.

3. Coleira; 4. Tutor; 5. Antipulgas; 6. Vacinação (horizontal); 7. Adoção; 8. Passeio; 9. Castração



Quiz: Teste se você entendeu tudo sobre sal

- 1. A falta de sódio no organismo é prejudicial?
() sim () não
- 2. Alimentos naturais (frutas e vegetais) possuem sódio?
() sim () não
- 3. O sal na forma bruta possui iodo. Isso é verdade?
() sim () não
- 4. Sal marinho e sal refinado são a mesma coisa?
() sim () não
- 5. O sal light é mais saudável do que o sal comum?
() sim () não

RESPOSTAS

1. Sim. O sal possui sódio, um mineral imprescindível à nossa sobrevivência. Ele é responsável por manter o equilíbrio ideal de água no organismo, atuar nos impulsos nervosos, na contração muscular e no transporte de substâncias entre células. A falta desse elemento no corpo manifesta-se com dores de cabeça, fraqueza, confusão mental, náuseas, dificuldade cardiorrespiratória, sonolência profunda e anormal, convulsões e, em casos extremos, coma.

2. Sim. Verduras, legumes, frutas, grãos, raízes e carnes têm sódio naturalmente. E, por isso mesmo, a quantidade de sal ingerida deve ser sempre regulada. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação de consumo é de 5 g do ingrediente refinado por dia (ou 1 colher de chá rasa), o que equivale a 2 g de sódio.

3. Sim. O sal é retirado principalmente da água do mar, mas também de jazidas subterrâneas, fontes e lagos salgados. E, por ser um elemento da natureza,

ele possui minerais naturais, como enxofre, bromo, magnésio, cálcio e também iodo.

4. Não. Apesar de ambos serem produtos retirados da água do mar, o sal refinado passa por um processo de branqueamento e refino que eliminam todos os seus minerais. O resultado é um produto com pouca umidade e com grãos bem finos. Já o sal marinho é triturado. Ele não passa por processo de refino, por isso tem grãos maiores, não é tão soltinho e mantém seus minerais originais.

5. Em partes. O sal light é uma mistura de cloreto de sódio e cloreto de potássio. Apesar de ele ter metade da quantidade de sódio, favorecendo pessoas hipertensas, pode prejudicar pacientes com doenças renais. Isso porque o potássio pode se acumular nos rins e causar complicações cardíacas.

A a+ vem se expandindo tanto que agora está até na sua casa.



Com o atendimento móvel, realizamos seus exames de análises clínicas com comodidade no local de sua preferência. Sempre com um atendimento acolhedor e excelência técnica. Agende pelo telefone, site ou messenger do facebook.

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler – Responsável Técnica – CRM 10.273





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

Avenida Nova Cantareira, 2525,
Tucuruvi

Heitor Penteado

Rua Heitor Penteado, 774,
Sumarezinho

Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Rua João Julião, 331,
Bela Vista

Itaim

Rua Joaquim Floriano, 400,
Itaim Bibi

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

Jardim Paulista

Avenida Coletta Ferraz
de Castro, 445,
Jardim Paulista I

OSASCO

Osasco

Rua Presidente Castelo Branco,
289, Centro

SÃO BERNARDO DO CAMPO

São Bernardo do Campo

Av. João Firmino, 250
(anexo ao Hospital Assunção),
Assunção

SANTO ANDRÉ

Santo André

R. Votuporanga, 131
(anexo ao Hospital Brasil),
Vila Dora

OUTROS MUNICÍPIOS

BARUERI

Alphaville

Avenida Copacabana, 574,
Empresarial 18 do Forte

JUNDIAÍ

Avenida Jundiaí
Avenida Jundiaí, 643,
Anhangabaú



Serviço oferecido na
cidade de São Paulo

Consulte os locais atendidos
no site da a+:

www.amaissaude.com.br

 [amaissaude](https://www.facebook.com/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