

+saúde**lazer**

+ edição 17 www.amaissaude.com.br



medicina
diagnóstica

 Grupo Fleury

O PRAZER DE
LER
A QUALQUER
HORA,
EM
QUALQUER
LUGAR

a+, agora mais digital.

Na **a+ Medicina Diagnóstica**, você pode conferir os resultados dos seus exames pelo aplicativo ou site, **sempre que precisar e onde estiver**. Também é possível agendar novos exames e tirar dúvidas pelo chat online, disponível no site, ou Messenger do Facebook. Praticidade para a rotina de quem vive cada dia mais conectado: **você**.

Resultados e chat online: amaissaude.com.br



Atendimento via Messenger

Aplicativo a+ Clientes



Cuidar
é uma
ciência.



Qualidade do Grupo **Fleury**

Responsável Técnica: Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler (CRM 43776)
Google Play e o logotipo do Google Play são marcas registradas da Google Inc.
Apple e a logomarca da Apple são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos EUA e em outros países. App Store é uma marca de serviço da Apple Inc.

Ler é a maior diversão!

Você já deve conhecer a expressão “viajar sem sair do lugar”, não é mesmo? Afinal, nem sempre temos tempo, disposição ou dinheiro para fazer as malas e passear por aí. Foi pensando nisso que nesta edição da sua revista **+saúdelazer** queremos compartilhar com você as delícias da leitura, seja um livro, um gibi, uma revista ou até um jornal, tanto faz. O que vale mesmo é desligar a cabeça e acompanhar diferentes histórias em diferentes tempos e espaços. Viajar por outros mundos. Seja onde for, no papel, no tablet, no smartphone, em casa, no ônibus, aqui, na sala de espera, enquanto aguarda sua vez. Falando em mudar de ares, que tal descobrir os museus mais legais do Brasil para você conhecer nas suas próximas férias? Difícil escolher apenas um. Mas se o seu negócio é cozinhar, vamos mostrar para você os vários tipos de cogumelos e como preparar receitas fáceis e saborosas com esses ingredientes tão especiais. A curiosidade também é a sua praia? Saiba tudo que se esconde atrás de um simples exame de urina e os mitos e verdades sobre fertilidade. Gostou? Pegue sua revista **+saúdelazer**, leve para casa e aproveite o próximo tempinho livre para ler!



Foto: martin-dm / 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

Curiosidades sobre o... xixi!

08 #lazer

Ler é bom, em qualquer lugar, a qualquer hora

14 #estilodevida

Museus do Brasil que valem a visita

18 #alimentação

Cogumelos, esses fungos deliciosos

22 #saúde

Mitos e verdades sobre fertilidade

26 #passatempo

Divirta-se com jogos e caça-palavras

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Alex Fernandes, Larissa Vecchi e William Malfatti

Secretaria de redação:

Carolina Pimentel e Natália Benites

Revisão técnica:

Ana Carolina Silva Chuery, Barbara Silva, Fernanda Aimee Nobre, Flávia Maso Tonette e Mariana Anejador Morales

Responsáveis técnicos:

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler, CRM-10.273 / Dr. Wilson Shcolnik, CRM-RJ 52-34610-4 / Dra. Maria Nelia Lima, CRM-PE 2.746 / Dra. Cristina do Rocio Mazur, CRF-PR 6.431 / Dr. George Moura Coutinho, CRM-12785-BA

Colaboração: Adriana Mattos, Ana Isabel Pereira Salles, Debora Nakazoni, Gustavo Mendes, Jefferson Andreatti, Joaquim Cruz, Kleber Soares Filho, Leandro Cunha, Lucianna da Fonte, Marcelo de Andrade, Marcos Vignal, Regina Ishy e Samir Sales Lima

Contato: comunicacao@grupofleury.com.br
agosto/setembro/outubro/novembro de 2017
Número 17

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) Maria Paula Barbosa (reportagem) Suryara Bernardi (ilustrações) **www.oficinadeconteudo.com.br**
Impressão: RR Donnelley
Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Foto: Thomas Barwick / gettyimages



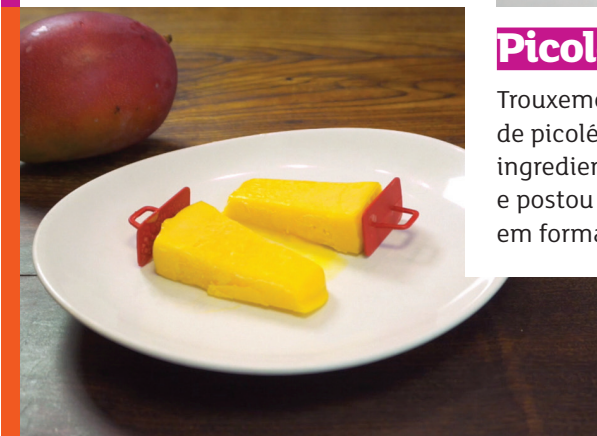
Santo alho! Nas redes você descobre um mundo de informações úteis para seu dia a dia. O alho, por exemplo, não é só bom no refogado. Além de deixar os pratos mais saborosos, ele possui ação antioxidante e bactericida graças ao composto bioativo chamado alicina, que também pode auxiliar no controle da pressão arterial, segundo estudos. Tem gente que come alho até cru, de manhã!

Tatuagem segura A arte de desenhar a pele está em alta, por isso nosso post sobre o tema alertou sobre a importância de escolher um bom profissional, que deve respeitar normas de segurança e usar instrumentos descartáveis e tintas atóxicas. Um detalhe que nem todo mundo sabe, no entanto, é que pessoas tatuadas devem informar isso ao médico antes de se submeterem a um exame de ressonância magnética. Assim é possível realizar um monitoramento a fim de evitar complicações, já que o procedimento pode afetar a região, provocando desde um leve formigamento até queimaduras.



Picolé de manga prático

Trouxemos o vídeo de uma receita fácil, fácil de picolé de manga que leva apenas quatro ingredientes! Todo mundo experimentou, adorou e postou comentários. Manga já é uma delícia, em formato de picolé, então, fica ainda melhor!



Imagens: Thinkstock / fotoVide: Daniel Malferrari

MAIS PERTO DE VOCÊ!

Agora você conta com mais três unidades **a+** novinhas no estado de São Paulo. A proposta é estar cada vez mais perto com os nossos serviços de qualidade e de atendimento qualificado garantidos pelo Grupo Fleury, uma das empresas de saúde mais respeitadas do Brasil. Por isso, elas ficam em regiões de fácil acesso e com grande fluxo de pessoas.

• **a+ Itaim**

Localizada na Rua Joaquim Floriano, 400, no Itaim, a unidade oferece atendimento e coleta de segunda a sábado, das 6h30 às 12h. Disponibiliza os exames de análises clínicas, colposcopia e ultrassonografia.

• **a+ Santo André (Bairro Jardim)**

Situado na Avenida Dom Pedro II, 293, no bairro Jardim, o estabelecimento funciona de segunda a sexta, das 6h30 às 18h, e sábado, das 6h30 às 12h. A coleta é de segunda a sábado, das 6h30 às 12h. Essa é uma unidade completa, que oferece exames de imagem (ressonância magnética, ultrassom, mamografia, densitometria óssea, colposcopia, medicina fetal, eletrocardiograma, MAPA e Holter) e análises clínicas. Ainda disponibiliza valet pago.

• **a+ Augusto Tolle**

A unidade fica na Rua Augusto Tolle, 434, em Santana, e funciona de segunda a sábado, das 6h30 às 12h. Oferece exames de imagem (ultrassom, mamografia, densitometria óssea e colposcopia), medicina fetal e análises clínicas.

A a+ quer saber a sua opinião

Depois da liberação de todos os resultados de seus exames, você vai receber em seu e-mail de cadastro uma pesquisa de satisfação. Isso mesmo! Queremos saber como foi sua experiência na unidade **a+** escolhida para cada vez mais aprimorar os nossos serviços e atendimento. Por isso, não esqueça de preenchê-la! Suas informações são muito importantes para nós!

MAIS OPÇÕES DE HORÁRIOS

Para atender melhor você, as unidades **a+ Osasco** e **a+ Cantareira** estão ampliando seus horários de atendimento de segunda a sexta, que agora passam a ser das 6h30 às 16h, com coleta até as 15h.

Segundo a coordenadora da unidade **Osasco**, Renata Tadei, a ideia é se ajustar às necessidades dos pacientes, principalmente para a realização do exame pós-prandial, que deve ser colhido após o almoço. “Além disso, passamos a oferecer mais comodidade e flexibilidade de horário para os exames que não precisam de jejum”, fala o coordenador da unidade **Cantareira**, Wilde Rocha.

A unidade **Cantareira** oferece os exames de ultrassonografia, análises clínicas e ginecológicos. Ela ainda disponibiliza atendimento infantil dedicado, espaço climatizado, wi-fi, valet pago e resultados de ultrassonografia entregues em até 30 minutos. “Também temos todo o conforto do Atendimento Móvel para coleta de exames laboratoriais na comodidade da sua casa”, comenta Wilde.

Já a unidade **Osasco** oferece exames de análises clínicas, mamografia, densitometria e ultrassom.



O que seu **Xixi** revela sobre sua saúde

QUE TIPO DE DOENÇA O EXAME DE URINA PODE DETECTAR? // O exame de urina de rotina, também conhecido como exame de urina tipo I, sumário de urina, exame de elementos anormais e sedimento da urina (EAS), é um dos exames mais solicitados pelos médicos, segundo Nairo Sumita, assessor médico em bioquímica clínica do Grupo Fleury. “Trata-se de um exame de triagem que auxilia no rastreamento de diversas patologias, além daquelas que afetam diretamente os rins e as vias urinárias”, explica o médico. E não é só. Alguns achados na análise da urina podem ser indicativos de determinadas doenças quando já há a suspeita clínica, como presença de bactérias e infecção urinária, de sangue e pedra no rim, de glicose e diabetes de proteínas por lesão dos rins decorrentes de hipertensão arterial, diabetes, doenças renais, entre outros. Sem falar nas análises mais específicas para pesquisar patologias raras. “Existe a possibilidade de realizar exames específicos na urina para pesquisa de doenças metabólicas hereditárias, de acordo com o histórico familiar do paciente”, comenta Dr. Nairo.

Você já deve ter ido ao laboratório de análises clínicas para coletar urina para um check-up. Pois saiba que esse tipo de exame pode contar muita coisa sobre você. A seguir, confira em detalhes o que as tiras reagentes, a análise por microscópio, a pesquisa e as dosagens de diferentes substâncias na urina são capazes de desvendar.

PARA QUE SERVE O EXAME DE CULTURA DE URINA?

// Essa é outra análise muito solicitada diante de uma suspeita de infecção urinária. Também conhecido como urocultura, o exame é capaz de identificar e definir o tipo de bactéria que está causando a infecção e o melhor antibiótico para eliminá-la. “A coleta deve ser feita em laboratório para evitar a contaminação e a proliferação de outras bactérias que poderiam interferir na análise”, explica o médico.

POR QUE O XIXI CARREGA TANTA INFORMAÇÃO?

// A urina é formada a partir da filtração do sangue pelos rins. Ou seja, trata-se de uma via de eliminação de substâncias produzidas pelo metabolismo das células que não têm mais função no organismo. O xixi também carrega toxinas e outros componentes que eventualmente estejam em excesso no organismo.



ELE PODE REVELAR O CONSUMO DE DROGAS OU O CONTATO COM SUBSTÂNCIAS TÓXICAS?

// Sim. A urina pode também ser utilizada para pesquisar as chamadas drogas de abuso, como cocaína, maconha, anfetaminas, metanfetaminas, entre outros. “Isso porque as drogas são metabolizadas no organismo e, então, geram os metabólitos, que são eliminados pela urina e detectados no exame”, explica Dr. Nairo. Na medicina do trabalho a coleta de urina também é comum para monitorar o grau de exposição a substâncias que podem ser danosas ao organismo. “Geralmente, as avaliações são feitas em trabalhadores que manipulam produtos químicos (tintas, colas com solventes orgânicos, aqueles contendo metais pesados como chumbo, cádmio, cromo, níquel, mercúrio etc.) que podem causar doenças por exposição de longo prazo. A monitorização contínua permite, preventivamente, afastar o trabalhador das suas atividades quando o nível dessas substâncias na urina atinge valores considerados potencialmente de risco”, completa o especialista.

POR QUE ALGUNS EXAMES SOLICITAM O PRIMEIRO XIXI DA MANHÃ?

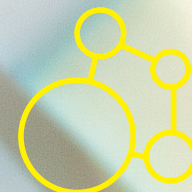
// “A coleta da primeira urina da manhã é indicada por ser mais concentrada, aumentando a sensibilidade do exame para detecção de substâncias químicas e outros elementos anormais”, explica Dr. Nairo. No entanto, o médico lembra que essa não é uma exigência absoluta. “De praxe, uma coleta após período de duas a quatro horas sem urinar já é suficiente para obter uma amostra significativa.”

EXISTE UM ASPECTO E QUANTIDADE DEFINIDOS PARA CONSIDERAR UM XIXI SAUDÁVEL?

// Em geral, a cada 24 horas são produzidos de 1 a 2 litros de xixi. “A urina normal tem um aspecto claro, transparente. Mas pode se apresentar mais escura se a pessoa estiver menos hidratada”, fala Dr. Nairo. Portanto, a cor do xixi “saudável” varia do amarelo ao âmbar. “A urina normal tem cheiro característico pela presença de ácidos voláteis. Com o passar do tempo, ela pode apresentar odor amoniacal, pela transformação da ureia em amônia decorrente do metabolismo bacteriano”, detalha Dr. Nairo.

AS ALTERAÇÕES NA COR DO XIXI SÃO UM INDICATIVO DE DOENÇA?

// Nem sempre. A urina pode apresentar diferentes colorações dependendo da alimentação ou devido ao uso de medicamentos, por exemplo. Mas também pode indicar uma doença. Por isso, o médico é quem precisa avaliar o quadro: o xixi vermelho ou amarronzado pode ser um sinal de perda de sangue pela urina. “Mas essa coloração também pode estar associada à ingestão de beterraba, amora ou corantes presentes em alimentos. Além disso, alguns medicamentos, como a fenazopiridina, um conhecido analgésico do trato urinário, também podem levar à formação de urinas de aspecto avermelhado”, explica o médico. “Já a ingestão de vitaminas do complexo B pode provocar a formação de urina acastanhada, mas não causa qualquer tipo de problema”, fala Dr. Nairo.



PARA GOSTAR DE LER

Nunca é tarde para aprender coisas novas, incluindo aventurar-se no maravilhoso mundo da leitura. Descubra aqui como o simples hábito de ler pode transformar você de uma forma benéfica e prazerosa.

Foto: martin-dm / gettyimages

Toda vida merece um livro. Ninguém ousa discordar dessa frase, atribuída ao famoso escritor peruano Mario Vargas Llosa, mas, diante do papel funda-

mental que a leitura exerce no desenvolvimento humano, não seria exagero afirmar que toda vida merece vários, muitos, incontáveis livros. Isso porque incorporá-los ao nosso dia a dia, na forma que for, só traz benefícios. Para começo de conversa, ler jornal, revista, livro, revista enriquece o vocabulário, melhora a escrita, estimula a criatividade e leva a imaginação para bem longe, o que acaba desanuviando a mente e, por consequência, aliviando o estresse. Como se não bastasse, a atividade amplia o nosso leque de conhecimentos e auxilia o cérebro a se manter saudável, pois funciona como uma espécie de “academia” para o órgão. E as vantagens não param por aí. “A leitura ajuda a estruturar ideias, a tomar decisões, a questionar valores. Ela faz com que a gente desenvolva um olhar crítico e independente sobre a realidade que nos cerca”, explica Eliana Yunes, professora do departamento de Letras da PUC-Rio e supervisora da Cátedra Unesco de Leitura PUC-Rio, na capital

fluminense. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Roma III, na Itália, e divulgada no ano passado, garante até que as pessoas que leem regularmente são mais calmas, otimistas e felizes do que aquelas que não têm intimidade com o universo das palavras. Uma boa razão para experimentar não?

POR ONDE COMEÇAR // Ainda não é fã dos livros? Pois saiba que você não está sozinho: de acordo com a última edição da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, encomendada ao Ibope pelo Instituto Pró-Livro, apenas 56% da população é formada por leitores. Os dados, relativos ao ano de 2015, também indicam que 30% dos brasileiros nunca tinham comprado sequer um exemplar. Agora a boa notícia: é possível desenvolver o gosto pela leitura em qualquer fase da vida. É claro que o ideal é entrar em contato com as letras já na primeira infância, mas, segundo especialistas, sempre é tempo de se apaixonar.

Está pronto para tentar? Antes de mais nada, deixe de lado ideias preconceituosas do tipo “ler é chato”, “não gosto de ler textos muito longos”. O próximo passo é descobrir o(s) gênero(s) literário(s) que mais combina(m) com você – se for difícil encontrar uma resposta, a pedida é identi-



ficar leitores assíduos no seu círculo social e pedir indicações de títulos a eles. Outra alternativa é visitar uma biblioteca e solicitar a orientação de um profissional que trabalha lá. “No processo da leitura, o mais complicado é superar o estágio inicial”, diz Pierre Ruprecht, diretor da SP Leituras, organização cujo objetivo principal é difundir a cultura do livro nos diferentes tipos de público. “Isso porque a atividade requer investimento de tempo e dedicação, ela não seduz adolescentes e adultos logo de cara”, completa. Neste ponto, vale ressaltar que ler não é uma tarefa que o cérebro encara com facilidade. “Ao contrário da fala, que acontece naturalmente, a leitura exige um certo esforço do órgão”, explica Erica dos Santos Rodrigues, professora da área de Psicolinguística do departamento de Letras da PUC-Rio. Entre outros temas, essa ciência se dedica a entender como a mente processa todas as informações que recebe.

ESTRATÉGIAS ÚTEIS // Quem deseja virar um leitor pode começar por textos curtos

e/ou que ofereçam uma linguagem mais contemporânea – contos e crônicas são boas indicações. Se você se interessar por *best-sellers*, vá em frente – geralmente eles têm uma narrativa bem atraente, capaz de prender a atenção até a última linha. Caso se identifique com determinado autor, tente ler outras obras dele, pois a chance de continuar gostando é grande. Outra possibilidade é procurar o livro que deu origem àquele filme que você adorou. Que tal experimentar *A culpa é das estrelas*, do americano John Green ou *Ensaio sobre a cegueira*, do português ganhador do Prêmio Nobel de Literatura, José Saramago? As duas histórias fizeram o maior sucesso mundo afora, tanto nas livrarias, nas plataformas virtuais quanto nos cinemas. “O importante é associar a leitura a um prazer, não a uma obrigação”, comenta Pierre Ruprecht. “Assim você se mantém motivado, com vontade de mergulhar no próximo livro”, diz. Portanto, se não estiver curtindo a obra escolhida, abandone-a sem peso na consciência. E aqui vai um

Falta de dinheiro não é mais desculpa para não ler: bibliotecas, clubes de leitura, ebooks... hoje as alternativas de boas leituras a custo zero são inúmeras

lembrete: leia sempre no seu ritmo – de nada adianta terminar o livro em três horas sem prestar atenção aos detalhes que compõem a narrativa. Por falar em tempo, outra dica para transformar a leitura em um hábito é ler um pouquinho todos os dias. “Mas não é preciso estabelecer um tempo fixo para a atividade, senão ela corre o risco de ficar chata”, garante Erica dos Santos Rodrigues.

Aqui vale um registro: ler é sempre um exercício bem-vindo. Portanto, nada de torcer o nariz para livros técnicos, ou que reúnam informações que vão ajudar você a executar melhor suas tarefas no trabalho ou a refletir sobre si mesmo e sobre os outros, como os livros de auto-ajuda, por exemplo. No entanto, a professora Eliana Yunes, professora do departamento de Letras da PUC-Rio e supervisora da Cátedra UNESCO de Leitura PUC-Rio (RJ) faz questão de

salientar a importância de nos debruçarmos sobre a literatura. “É ela que, de fato, nos forma como leitores e cidadãos”, diz. Isso porque, ao entrarmos em contato com as emoções e os dilemas dos personagens, desenvolvemos o autoconhecimento e aprendemos a nos colocar no lugar do outro. Em resumo, ninguém sai de uma obra de ficção sem ter a alma tocada de alguma maneira.

ALÉM DO PAPEL // Falta de dinheiro não é desculpa para se afastar dos livros – afinal, você não precisa, necessariamente, gastar com eles. Que tal pedir emprestado de um amigo, frequentar bibliotecas, clubes de



Os livros digitais vêm ganhando mais espaço no mercado,principalmente entre o público jovem

leitura (*saiba mais no box*) ou feiras de troca? Outras iniciativas interessantes que visam fomentar a leitura não param de pipocar por aí. Uma delas é o projeto Ninhos de Livros, idealizado pela agência de benfeitorias Satrápia, do Rio de Janeiro. Trata-se de uma pequena biblioteca colaborativa instalada em espaços públicos das cidades de São Paulo, Rio de Janeiro e Fortaleza. Funciona assim: basta escolher um exemplar gratuitamente – eles ficam dentro de uma charmosa “casinha de passarinho” – e deixar outro no lugar, para não quebrar a virtuosa corrente. Já são mais de 50 “ninhos” espalhados pelos três municípios. Mais uma ideia que merece ser divulgada? Há várias cidades do país que criaram bibliotecas em pontos de ônibus, como Belo Horizonte e Brasília, para que os livros cheguem a um número cada vez maior de pessoas.

Aliás, embora ainda sejam pouco difundidos no Brasil, os livros digitais vêm ganhando mais espaço no mercado, principalmente entre o público jovem. De acordo com uma pesquisa da Câmara Brasileira do Livro, entre 2014 e 2015 o número de *e-books* vendidos cresceu 4,2%. Não faltam vantagens para aderir à leitura nos aparelhos eletrônicos. Para começar, os exemplares digitais custam, geralmente, menos que os de papel; como não precisam ser impressos nem distribuídos, eles colaboram com a sustentabilidade; você leva vários títulos

dentro do dispositivo escolhido, ou seja, poupa espaço físico em casa e se livra de carregar peso por aí. “O fato de ter outros recursos, como dicionário, por exemplo, é um atrativo extra”, comenta a professora Erica dos Santos Rodrigues. Para completar, em muitos casos dá para baixar alguns capítulos e checar se a leitura vale a pena antes de pagar pelo *download*.

E, já que o assunto é o virtual, vale mencionar que existem vários sites, blogs e canais no YouTube que se dedicam à crítica literária, o que pode acabar despertando a curiosidade para a leitura. Não, não é aquela crítica acadêmica, é apenas a opinião de uma pessoa comum que já percorreu determinada obra.

PEQUENOS LEITORES // Outro bom motivo para você ler mais e mais? A melhor maneira de incentivar a criança a apreciar a literatura é dando o exemplo. Em resumo, se as pessoas com as quais os pequenos convivem não têm o hábito de ler, dificilmente eles irão gostar da atividade. “O ideal é começar a contar histórias de preferência já nos primeiros meses de vida, assim o bebê já vai se familiarizando com a narrativa”, diz Pierre Ruprecht. Para finalizar, um aviso: os livros digitais são bem-vindos na infância, desde que os pais e professores participem da leitura junto com a criança. Seguindo essas recomendações, o seu filho tem boas chances de virar um leitor de carteirinha. E um adulto mais sensato e feliz. #

Foto: martin-dm/gettyimages

Curiosidades sobre a leitura

- Segundo a pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, realizada em 2015, os livros que mais marcaram os brasileiros são, por ordem de importância: *Bíblia* (vários autores), *A culpa é das estrelas* (John Green), *A cabana* (William P. Young), *O pequeno príncipe* (Antoine de Saint-Exupéry) e *Cinquenta tons de cinza* (E. L. James).
- O maior livro já publicado no mundo foi uma edição especial de *O pequeno príncipe*, com 2 metros de altura e 1,54 metros de largura. O livro tinha 128 páginas e pesava nada mais, nada menos do que 250 quilos.
- O país que concentra o maior número de leitores é a Índia. Os indianos leem, em média, dez horas e 42 minutos por semana. Em seguida vêm a Tailândia, a China, as Filipinas e o Egito.
- Aqui vai o ranking dos livros mais vendidos no mundo: em primeiro lugar está a *Bíblia*, com mais de 6 bilhões de cópias; o segundo posto é ocupado por *O livro vermelho*, de Mao Tsé-tung, com 820 milhões; em terceiro vem o *Alcorão*, escrito por Maomé, com 800 milhões.

Bom começo

Nanci Gonçalves da Nóbrega, coordenadora da Biblioteca de Leitura e Literatura Infantil e Juvenil do Instituto Interdisciplinar de Leitura da PUC-Rio, elaborou uma lista com boas sugestões para quem deseja ingressar no universo da leitura. Entre as obras há romance, contos, suspense... Experimente!

- *Comédias da vida privada*, Luís Fernando Veríssimo
- *A mão na massa*, Marina Colasanti
- *Estórias abensonhadas*, Mia Couto
- *Melhores crônicas*, Rubem Braga
- *Sagarana*, Guimarães Rosa
- *Escolha o seu sonho*, Cecília Meireles
- *Indez*, Bartolomeu Campos Queirós
- *A vida como ela é*, Nelson Rodrigues
- *Laços de família*, Clarice Lispector
- *O caso dos dez negrinhos*, Agatha Christie

7 museus que valem a visita

Os centros culturais que selecionamos neste minirroteiro são bem diferentes entre si. Só para você ter uma ideia, um exibe quadros icônicos da cultura nacional há mais de um século; outro, inaugurado recentemente, conta a história da Terra por meio de recursos interativos; há também o que apresenta suas obras em um jardim exuberante, e por aí vai... No entanto, esses museus brasileiros têm algo em comum: um acervo imperdível, que pode (e deve!) ser degustado por todo mundo, já que oferecem ao menos um dia de visita gratuita. De acordo com Nelson Colás, diretor de Relações Institucionais da Fundação de Amigos de Museus do Brasil (Feambra), ao divulgarem seus acervos em sites e redes sociais, os espaços de cultura despertam ainda mais o interesse do público. E você, quer conhecê-los? Veja o nosso guia e programe-se!

1. MUSEU DO AMANHÃ, RIO DE JANEIRO // De onde viemos? Quem somos? Para onde vamos? É a partir dessas e de outras perguntas que o espaço conta a história da Terra e dos seus habitantes de maneira totalmente interativa. Sob a perspectiva da sustentabilidade, o objetivo é levar os visitantes a refletir sobre a época de grandes mudanças que estamos vivendo e sobre como serão os próximos 50 anos do planeta. O prédio, inaugurado em 2016 e assinado pelo arquiteto espanhol Santiago Calatrava, é um espetáculo à parte. Os ingressos saem por R\$ 20 e devem ser comprados pelo site. Às terças, a visita é gratuita. Praça Mauá, 1. Tel. (21) 3812-1800. Terça a domingo, das 10h às 18h. [www.museudoamanha.org.br]

2. INSTITUTO INHOTIM, BRUMADINHO // Museu ou Jardim Botânico? Os dois! Aberto oficialmente em 2006, é o maior centro de arte contemporânea a céu aberto do mundo — são 140 hectares de área de visitação. O acervo reúne cerca de 700 obras de quase uma centena de artistas, como os brasileiros Adriana Varejão, Hélio Oiticica e Vik Muniz, e fica espalhado por galerias e pelo maravilhoso jardim, que possui mais de 4 mil espécies de plantas de todos os continentes. O espaço, localizado a 56 quilômetros de Belo Horizonte, é diversão garantida para toda a família! O ingresso sai por R\$ 44 (às quartas, exceto feriados, a entrada). Rua B, 20. Tel. (31) 3571-9700. De terça a sexta, das 9h30 às 16h30. Sábado, domingo e feriado, das 9h30 às 17h30. [www.inhotim.org.br]

Visitações gratuitas, acervos espetaculares e arquitetura surpreendente são alguns ingredientes desses museus brasileiros que valem a visita!



3. PINACOTECA DO ESTADO DE SÃO PAULO, SÃO PAULO

// Só o prédio, construído em 1895 sob a batuta do famoso arquiteto Ramos de Azevedo, já valeria uma visita. Mas o primeiro museu de arte da cidade, fundado em 1905, tem muitos outros atrativos: são quase 10 mil obras, a maioria delas de produção nacional. Os quadros Tropical, de Anita Malfatti, Caipira Picando Fumo, de Almeida Junior, e Mestiço, de Cândido Portinari, são as estrelas do acervo. Fique de olho também nas exposições temporárias do espaço. A entrada custa R\$ 6 (aos sábados é gratuita). Praça da Luz, 2. Tel. (11) 3324-1000. De quarta a segunda, das 10h às 17h30. [www.pinacoteca.org.br]



PINACOTECA, SÃO PAULO

MUSEU DE ARTE MODERNA DA BAHIA, SALVADOR

4. MUSEU DE ARTE MODERNA DA BAHIA, SALVADOR

// Deixe um pouco de lado o roteiro de arte sacra do Pelourinho para conhecer esse espaço, que abriga um acervo formado por 1 200 peças mais contemporâneas. Há pinturas, esculturas, desenhos e fotografias de nomes como Alfredo Volpi, Tarsila do Amaral, Cândido Portinari e Di Cavalcanti. Fundado em 1960, o MAM-BA está instalado no Solar do Unhão, construído no século 17 e reformado pela famosa arquiteta italiana radicada no Brasil Lina Bo Bardi. Além da galeria ao ar livre, chamada de Parque das Esculturas, a vista para a Baía de Todos os Santos é imperdível. A visita é gratuita. Avenida Contorno, s/n. Tel. (71) 3117-6139. De terça a domingo, das 13h às 17h. [www.facebook.com/Museu de Arte Moderna da Bahia]

5. FUNDAÇÃO IBERÊ CAMARGO, PORTO ALEGRE

// Premiado na Bienal de Arquitetura de Veneza, na Itália, o prédio branco idealizado pelo arquiteto portu-

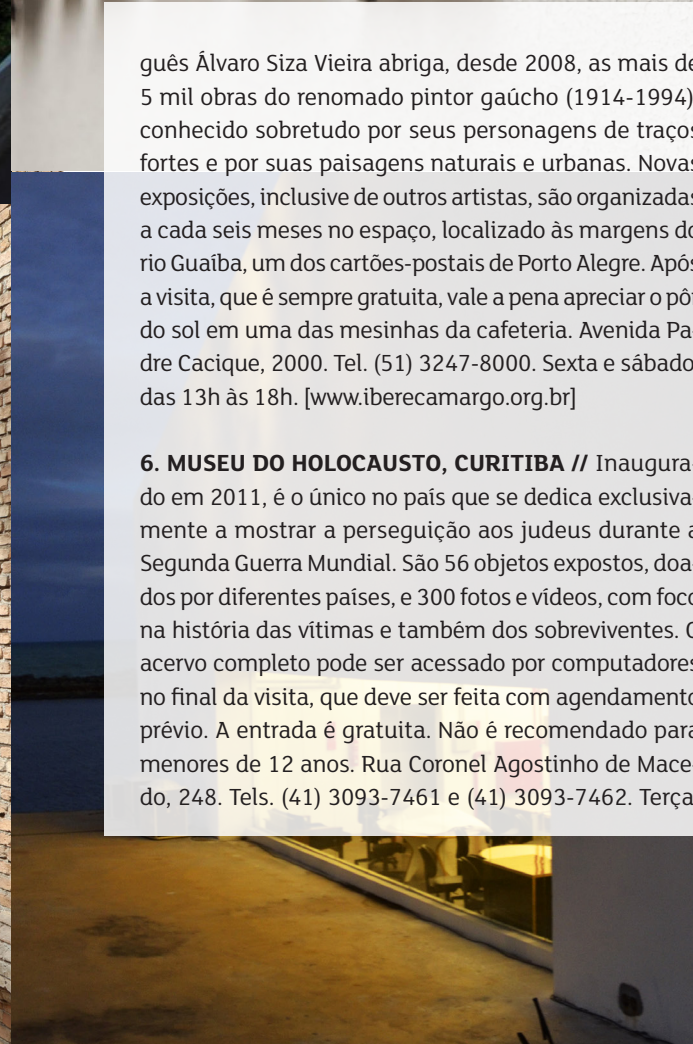
MUSEU DO HOLOCAUSTO, CURITIBA



guês Álvaro Siza Vieira abriga, desde 2008, as mais de 5 mil obras do renomado pintor gaúcho (1914-1994), conhecido sobretudo por seus personagens de traços fortes e por suas paisagens naturais e urbanas. Novas exposições, inclusive de outros artistas, são organizadas a cada seis meses no espaço, localizado às margens do rio Guaíba, um dos cartões-postais de Porto Alegre. Após a visita, que é sempre gratuita, vale a pena apreciar o pôr do sol em uma das mesinhas da cafeteria. Avenida Padre Cacique, 2000. Tel. (51) 3247-8000. Sexta e sábado, das 13h às 18h. [www.iberecamargo.org.br]

6. MUSEU DO HOLOCAUSTO, CURITIBA

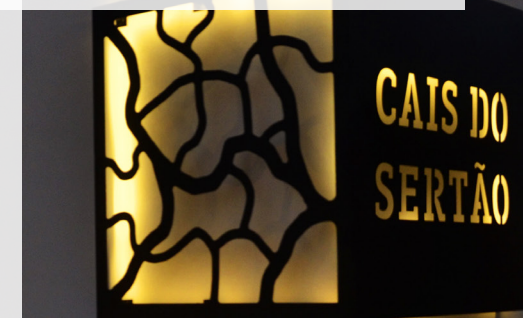
// Inaugurado em 2011, é o único no país que se dedica exclusivamente a mostrar a perseguição aos judeus durante a Segunda Guerra Mundial. São 56 objetos expostos, doados por diferentes países, e 300 fotos e vídeos, com foco na história das vítimas e também dos sobreviventes. O acervo completo pode ser acessado por computadores no final da visita, que deve ser feita com agendamento prévio. A entrada é gratuita. Não é recomendado para menores de 12 anos. Rua Coronel Agostinho de Macedo, 248. Tels. (41) 3093-7461 e (41) 3093-7462. Terça,



das 14h30 às 17h30. Quarta, das 8h30 às 11h30 e das 14h30 às 17h30. Sexta, das 8h30 às 11h30. Domingo, das 9h às 12h. [www.museudoholocausto.org.br]

7. CAIS DO SERTÃO, RECIFE

// O objetivo do museu, aberto em 2014 e localizado em um dos armazéns do porto, perto do marco zero da cidade, é levar o visitante a fazer uma imersão na cultura dos sertões nordestinos de forma bem interativa. As salas contêm de roupas e utensílios de cozinha a obras de arte ligadas ao tema. O destaque vai para o espaço dedicado ao músico Luiz Gonzaga, com toda sua discografia. Não deixe de apreciar o enorme aquário que reúne espécies de peixe que habitam o rio São Francisco. O ingresso custa R\$ 10 (às quintas, a visita é gratuita). Rua Alfredo Lisboa, s/n. Tel. (81) 4042-0484. De terça a sexta, das 9h às 17h. Sábado e domingo, das 13h às 17h. [www.caisdosertao.org.br] #



CAIS DO SERTÃO, RECIFE



Shiitake

Shimeji

Cogumelo-de-paris

cogumelos para todos os gostos



**Existem 2 mil espécies
comestíveis de cogumelos.
Descubra aqui a enorme
versatilidade dos fungos!**

Versáteis e saborosos, eles são deliciosos como acompanhamento ou no preparo dos mais variados pratos. E ainda garantem doses extras de vitaminas e sais minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Apesar de serem utilizados como alimento há muitos séculos, no Brasil eles passaram a ser mais consumidos nas últimas duas décadas. “A grande responsável por torná-los tão famosos foi a culinária japonesa, que é bastante conhecida, pois aqui se encontra a maior colônia japonesa do mundo depois do Japão”, fala o especialista em cogumelos Altemir Pessali, responsável pelo cardápio de alguns restaurantes, como o Trattoria Primo Camilo, na região do Vale dos Vinhedos, em Bento Gonçalves, RS.

Os cogumelos também se destacam por trazer muitos benefícios à saúde. “Possuem carboidratos, boa quantidade de proteínas, quando comparados à maioria dos vegetais, além de baixo teor

de gorduras. Também têm fibras, contribuindo para o controle glicêmico e do colesterol”, fala a nutricionista do Grupo Fleury Mariana Anejador Morales. Ela ainda lembra que os cogumelos têm vitaminas e minerais, como o fósforo, que é importante para os ossos, e a niacina (vitamina B3), essencial para a produção de energia a partir dos alimentos. E ainda o potássio, que, entre outras funções, controla a pressão arterial.

PURO SABOR // São conhecidas cerca de 2 mil espécies comestíveis, das quais apenas 25 são comercializadas. Além da versão fresca, os fungos também são vendidos desidratados. “No entanto, o processo de secagem reduz parte de seus nutrientes”, destaca Mariana Morales. Para hidratá-los, a chef Silvia Percussi, do Vinheria Percussi Restaurante, em São Paulo, orienta deixar os cogumelos mergulhados por 15 a 20 minutos em água filtrada morna sem sal. “Dessa maneira, ele retoma seu aspecto natural, sem interferências no sabor.”

Na hora de escolher os cogumelos, toda a atenção é pouca. “Como são delicados, é importante observar se têm algum machucado que comprometa sua qualidade”, orienta Flávia Tonette, também nutricionista do Grupo

Fleury. “Eles devem estar estocados em temperaturas entre 0 e 5°C e, se possível, acondicionados em embalagens onde possam respirar.” O alimento também não pode ter mofo nem líquido acumulado no invólucro. “Por se tratar de um fungo, ele pode deteriorar rapidamente e levar a uma intoxicação. Por isso mesmo, precisa ser consumido em até três dias”, ensina Silvia Percussi. “Se a pessoa não tiver intenção de utilizá-lo nesse período, é melhor cozinhar e congelar o prato.” Conheça a seguir alguns tipos desses fungos tão deliciosos.



PORTOBELLO // Possui textura mais firme e aroma agradável, porém levemente mais forte. Como tem sabor mais pronunciado, fica bom como prato principal ou acompanhamento. É ótimo para ser grelhado na frigideira ou até mesmo assado na brasa.

SHIMEJI // Possui duas versões: a de coloração castanho-clara ou acinzentada. A primeira tem sabor mais suave, enquanto a segunda é mais acentuada. “O ideal é usar o chapéu e o talo e dispensar a parte esponjosa abaixo dele”, ensina Silvia Percussi.

SHIITAKE // Com sabor mais marcante, tem textura macia e seu chapéu marrom-escuro mede entre 5 e 12 cm de diâmetro. Segundo a chef, na culinária,

usa-se apenas sua parte superior, pois o talo é mais duro.

ERYNGUI OU CARDONCELLO // Não é muito conhecido no Brasil. Na opinião da chef Silvia Percussi, é um cogumelo mais nobre, parecido como o italiano porcini por ter uma textura mais rígida e crocante e um sabor ligeiramente adocicado. Pode ser usado em qualquer tipo de receita.

PORCINI // Originário da Itália, ele é o funghi mais nobre que existe e também o mais consumido no mundo. Tem consistência carnuda e vai bem com os mais variados tipos de prato. No Brasil, uma variante desse tipo de cogumelo é produzida na região Sul e recebe o nome de bunn porcini. #

Bruschetta de champignon

Rendimento: 10 unidades

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 10 fatias de pão tipo baguete
- 250 g de cogumelo-de-paris fresco
- 4 limões
- 1 litro de água filtrada
- 1 dente de alho triturado
- ½ xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Limpe os cogumelos com papel-toalha e fatie-os finamente. Coloque-os de molho durante 30 minutos em uma tigela com água filtrada, o suco de 3 limões e sal. Em uma vasilha, faça um molho com o suco de 1 limão, o azeite, o alho, a salsa picada, sal e pimenta-do-reino. Escorra os cogumelos, seque-os com papel-toalha ou pano limpo e coloque-os no molho. Toste as fatias de pão, coloque-as em um prato e sirva-as com os cogumelos marinados.

Risoto com três cogumelos

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Ingredientes

- 160 g de arroz arbóreo
- 50 g de eryngui fresco fatiado
- 100 g de shimeji picado
- 50 g de shiitake fresco fatiado (só o chapéu)
- 50 g de raiz de lótus para decorar (opcional)
- ½ litro de caldo de carne sem gordura
- 1 cebola picada
- 2 cálices de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de parmesão ralado
- Azeite, o quanto baste
- Sal a gosto
- Salsa picada para decorar

Modo de preparo

Em uma caçarola, aqueça o caldo de carne em fogo médio até ferver. Em outra panela, refogue a metade da cebola no azeite, em seguida, adicione o arroz e refogue mais alguns minutos. Regue com 1 cálice do vinho e deixe evaporar. Vá colocando o caldo de carne aos poucos, mexendo sem parar e deixe cozinhar em panela destampada até ficar *al dente* (cozido, porém firme). Em outra panela, coloque mais azeite, deixe aquecer e refogue a cebola. Então, acrescente os cogumelos fatiados, o restante do vinho e sal. Cozinhe até secar. Assim que o arroz estiver cozido, retire-o do fogo, incorpore os cogumelos cozidos, a manteiga e o parmesão ralado. Decore com a salsa picada e a raiz de lótus frita em azeite, se estiver usando.

Infertilidade revelada



Mitos e verdades sobre infertilidade que podem surpreender você

Estresse, excesso de peso, consumo de álcool... Descubra o que realmente pode interferir no sucesso do casal em ter um filho. Você vai se surpreender!

A ALIMENTAÇÃO PODE INTERFERIR NA FERTILIDADE E NA FECUNDAÇÃO // Verdade. Quanto mais equilibrada e saudável for a nossa dieta, melhores serão os nossos gametas, sejam óvulos ou espermatozoides. Estudos recentes mostram que homens obesos e com espermatozoides de má qualidade apresentaram melhora na sua produção ao fazerem uma dieta restritiva, mesmo mantendo o peso. O mesmo tem sido visto nas mulheres obesas. Elas regularizam os ciclos menstruais e melhoram o padrão ovulatório e a qualidade do óvulo com uma alimentação saudável.

SÓ A MULHER TEM PROBLEMA DE FERTILIDADE // Mito. Segundo o médico assessor do Laboratório de Análise Seminal do Grupo Fleury, Dr. Daniel Suslik Zylbersztejn, são elas que tomam a iniciativa de procurar ajuda quando não conseguem engravidar. Daí a impressão de que as causas de infertilidade estão mais presentes entre as mulheres. “Mas, na verdade, cerca de 35% dos casos são exclusivamente femininos, outros 35% exclusivamente masculinos. E 30% podem ter causa mista, ou seja, de ambos lados”, revela o especialista.

SOFRER ABORTO ESPONTÂNEO INDICA PROBLEMA DE FERTILIDADE // Nem sempre. Segundo o médico, sofrer de um a dois abortos espontâneos e precoces (com até 12 semanas) não deve gerar maiores preocupações. Aliás, em mulheres jovens eles podem ocorrer em cerca de 15% das gestações. Mas, diante de um terceiro caso, deve-se procurar ajuda de um especialista para avaliar se existe uma possível causa dessas intercorrências. Já nas mulheres acima de 40 anos, um aborto espontâneo pode acontecer em mais de 30% das gestações. “As causas mais comuns nesses casos são as alterações relacionadas aos cromossomos”, comenta Dr. Daniel.



A INFERTILIDADE MASCULINA PODE COMEÇAR NA ADOLESCÊNCIA // Verdade. A varicocele é uma doença responsável por cerca de 40% dos casos de infertilidade masculina e, geralmente, se manifesta na adolescência. “Já naqueles homens que se deparam com infertilidade secundária (já têm um filho), a doença é responsável por 80% dos casos”, revela o médico. O problema, que ainda é pouco diagnosticado pelos urologistas, surge quando as veias presentes dentro do saco escrotal se dilatam e o sangue não flui devidamente. Quanto mais tempo a doença for ativa, mais prejuízos pode acarretar à fertilidade masculina. “Daí a importância de fazer uma avaliação precoce para preservar o potencial fértil do homem”, explica Zylbersztejn. A caxumba, também muito comum na adolescência e em adultos jovens, é outra doença que pode interferir na produção de espermatozoides quando a inflamação atinge os testículos. Outros fatores, como tabagismo, uso de drogas e obesidade também têm o potencial de reduzir o número de células que produzem espermatozoides e levar à infertilidade na chegada da fase adulta.



DEMORAR MAIS DE SEIS MESES PARA O CASAL ENGRAVIDAR PODE SER SINAL DE INFERTILIDADE DE ALGUMA PARTE // Depende. Segundo estimativas, cerca de 88% dos casais irão engravidar naturalmente dentro do primeiro ano. E sabe-se que 60% deles terão sucesso já nos primeiros seis meses. Por isso, aconselha-se procurar um médico apenas depois de um ano. “No entanto, mulheres acima de 35 anos devem ter uma avaliação após o sexto mês sem sucesso, pois a partir dessa idade há uma queda importante do potencial reprodutivo feminino”, fala Dr. Daniel.

CONSUMIR ÁLCOOL PODE INTERFERIR NA FERTILIDADE DO CASAL // Depende. Segundo Dr. Daniel, existem poucos estudos que apontam o consumo moderado do álcool como sendo prejudicial para a fertilidade feminina. No entanto, sabe-se que homens que consomem bebidas em excesso têm seus níveis de testosterona diminuídos e de estradiol elevados. Dessa maneira, sua função testicular é afetada e, conseqüentemente, a produção de espermatozoides. Nas mulheres, o maior risco é o consumo durante a gestação, podendo trazer conseqüências gravíssimas tanto para a saúde física quanto mental do feto.

USAR PÍLULA ANTICONCEPCIONAL POR MUITO TEMPO PODE CAUSAR INFERTILIDADE // Mito. O uso de pílula anticoncepcional por longo prazo não traz nenhum inconveniente para a fertilidade feminina. No entanto, esse método pode mascarar o problema caso a mulher tenha alguma doença que a deixe infértil.

MULHERES COM MENSTRUAÇÃO IRREGULAR PODEM TER MENOS CHANCES DE ENGRAVIDAR // Verdade. As mulheres com ciclos regulares têm mais facilidade de engravidar. Já nas portadoras de ovário policístico (SOP), doença que se caracteriza pela ausência de ovulação, o ciclo é extremamente imprevisível. Portanto, as chances de engravidar podem ser menores. A SOP atinge entre 5% e 10% das mulheres em idade reprodutiva e é responsável por cerca de 30% dos casos de infertilidade feminina.

O CONSUMO DE CIGARRO PODE DEIXAR TANTO OS HOMENS QUANTO AS MULHERES INFÉRTEIS

// **Verdade.** Nos homens, o cigarro atrapalha a produção de espermatozoides por conta de metais pesados, como cádmio e chumbo, que se depositam dentro do testículo. “Eles são tóxicos para as células reprodutoras masculinas, diminuindo a quantidade de espermatozoides e causando alterações morfológicas”, explica Dr. Daniel. Já as mulheres fumantes sofrem uma perda acelerada no número de óvulos. “Estima-se que elas entrariam na menopausa quatro anos antes do previsto. Além disso, as substâncias tóxicas do cigarro prejudicam muito a função das tubas uterinas, responsáveis por levar o espermatozoide até o óvulo, e por carregar o embrião até a cavidade uterina”, comenta o médico. Quando existe um comprometimento da função das trompas uterinas pelo cigarro, o risco de haver uma gravidez ectópica tubária (nas tubas) se eleva em relação à população de mulheres não tabagistas.

PESSOAS COM DIABETES PODEM TER PROBLEMA DE INFERTILIDADE

// **Verdade.** A diabetes é uma doença sistêmica que pode prejudicar a fertilidade tanto da mulher quanto do homem. Ela pode afetar desde a ejaculação, diminuindo o volume até o seu completo desaparecimento, ou mesmo interferir na qualidade do sêmen. Em estágios iniciais, alguns medicamentos podem ajudar. Por isso, é importante que o paciente mantenha o quadro estabilizado, com a glicose sempre em níveis considerados normais. Nas mulheres, o aumento da intolerância à insulina pode elevar a quantidade de testosterona no organismo, que, por sua vez, prejudica o processo ovulatório.



A OBESIDADE ATRAPALHA A FERTILIDADE EM AMBOS OS SEXOS

// **Verdade.** A obesidade causa um desequilíbrio hormonal e produz estradiol em excesso. E novamente a produção de espermatozoides é prejudicada. “Outra consequência nos homens é o calor em demasia nos testículos decorrente do excesso de gordura na região, que pode levar à morte as células responsáveis pela produção de espermatozoides”, fala o médico. Na mulher, a obesidade também gera um desequilíbrio hormonal que atrapalha o correto funcionamento do ovário. O estradiol em excesso inibe seus ciclos ovulatórios, além de atrapalhar a receptividade e a qualidade do endométrio, diminuindo as chances de gravidez mesmo por reprodução assistida.

A FERTILIDADE TANTO DO HOMEM QUANTO DA MULHER FICA COMPROMETIDA DEPOIS DOS 40 ANOS

// **Verdade.** Estudos mostram que homens acima de 40 anos começam a apresentar espermatozoides com alterações cromossômicas, embora em menor intensidade quando comparadas com as alterações vistas em mulheres mais velhas. Entre elas, a qualidade do óvulo e do endométrio (estrutura vital para que ocorra a gravidez) está diretamente relacionada à idade. Por isso, quanto mais velha for a paciente, menor será a chance de ela engravidar, mesmo com as técnicas de reprodução assistida.



AS DST ESTÃO ENTRE AS MAIORES CAUSAS DA INFERTILIDADE NAS MULHERES E NOS HOMENS // **Verdade.** As doenças sexualmente transmissíveis são um dos grandes fatores de infertilidade em ambos sexos. E, em muitos casos, as DST não geram sintomas, portanto, não são diagnosticadas nem tratadas. Nas mulheres, doenças como clamídia, gonorréia e infecções por micoplasma e ureaplasma podem afetar o útero e as tubas uterinas, promovendo inflamação e fibrose local. Assim, ocorre o prejuízo da função tubária a ponto de não poder ser mais corrigida com antibióticos ou cirurgias. O endométrio também pode sofrer um processo de inflamação com infecção (endometrite), tornando-se inapto para suportar uma gravidez. Nos homens, essas mesmas doenças podem comprometer o testículo, e os vasos deferentes, trazendo prejuízos para a produção e a saída dos espermatozoides do trato reprodutivo masculino. E, dependendo da gravidade da infecção, perde-se a capacidade de produzir espermatozoides.



OS EXAMES IDENTIFICAM AS CAUSAS DE INFERTILIDADE NA MAIORIA DOS CASOS

// **Verdade.** A avaliação médica do casal infértil se baseia em importantes análises laboratoriais e de imagens. Apenas 5% dos casais que procuram ajuda não conseguem ter um diagnóstico bem definido. Os exames para investigação de infertilidade feminina avaliam o perfil hormonal da mulher e informam como está sua reserva ovariana. Assim, ela pode ser tratada para que o ovário volte a funcionar de maneira adequada. Também podem ser solicitadas análises que vasculham doenças infecciosas, alterações genéticas, funções do trato reprodutivo feminino e, se houver histórico de trombose ou abortos, uma pesquisa de trombolifias. Já a avaliação de infertilidade masculina investiga condições potencialmente tratáveis, como deficiências hormonais, alterações anatômicas obstrutivas ou doenças congênitas e/ou adquiridas. “Dessa maneira, identificam-se aqueles casais que apresentam a chance de engravidar naturalmente, recuperando o próprio potencial, daqueles casais que necessitarão de alguma técnica de reprodução assistida para conseguirem a tão almejada gravidez”, finaliza Dr. Daniel. #

A ENDOMETRIOSE E OS MIOMAS PODEM COMPROMETER A FERTILIDADE // **Verdade.** Cerca de 40% das mulheres com infertilidade têm endometriose. Nos casos mais avançados da doença, acontecem alterações na anatomia do aparelho reprodutor feminino, comprometendo, inclusive, a função do ovário. Além disso, a endometriose leva à produção de prostaglandinas, substâncias que podem prejudicar a qualidade dos óvulos, o transporte das células reprodutoras, além de serem tóxicas para o embrião nas fases iniciais. Já os miomas, tumores benignos que atingem até 35% das mulheres em fase reprodutiva, também podem atrapalhar a gravidez se forem volumosos. Quando os miomas estão na cavidade uterina, denominados miomas submucosos, eles preenchem a cavidade e dificultam o processo de implantação do embrião no endométrio.

Caça-palavras

Encontre as palavras que apareceram na sua revista +saúdelazer

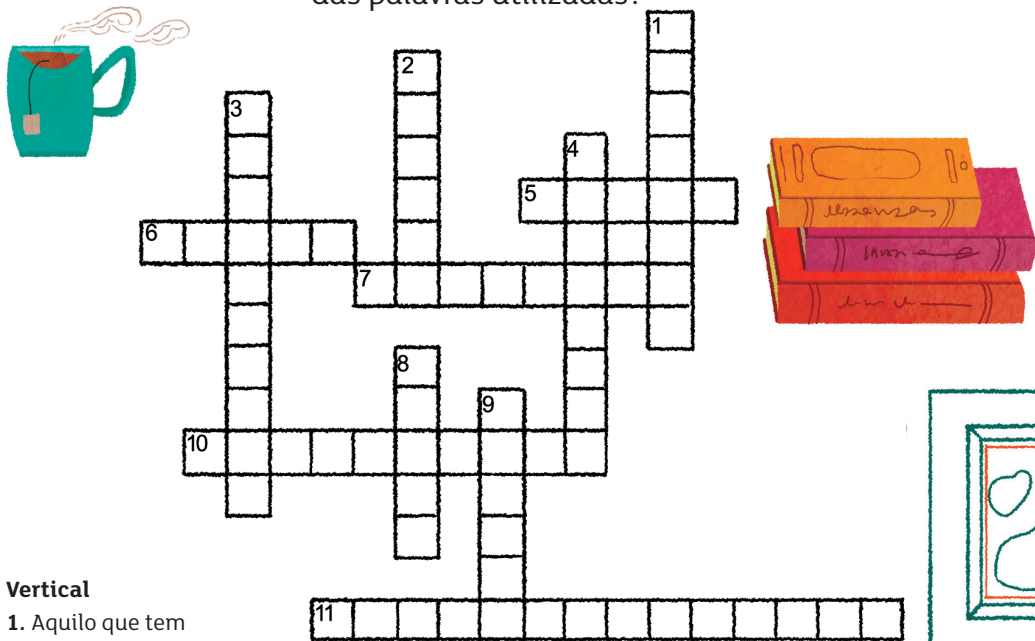


- | | | | |
|---------------|------------|---------------|---------|
| Cogumelos | Esperma | Ureia | Leitura |
| Tóxico | Fecundação | Pedrasnosrins | Museu |
| Infertilidade | Ovulação | Exames | Cultura |
| Endometriose | Xixi | Livros | Arte |



Palavras cruzadas

Gostou da revista? Que tal checar se consegue lembrar das palavras utilizadas?



- Vertical**
- 1. Aquilo que tem capacidade de intoxicar
 - 2. Palavra italiana tradução para “fungos”
 - 3. Camada de mucosa que recobre a parte interna do útero
 - 4. Macronutriente essencial para a construção de músculo e o reparo de tecidos do corpo
 - 8. O exame de urina é capaz de detectar se o paciente fez uso desse tipo de substância
 - 9. Aquele que tem o hábito de ler
- Horizontal**
- 5. Líquido orgânico que contém substâncias e toxinas derivadas da filtração do sangue pelos rins
 - 6. Como é chamada a versão digital dos livros
 - 7. Doença que pode ter como uma de suas características a presença de glicose na urina
 - 10. Local público ou privado que reúne um acervo de livros
 - 11. Célula reprodutora masculina de dimensões microscópicas

Respostas: (Vertical): 1. Venenoso, 2. Funghi, 3. Endométrio, 4. Proteína, 8. Droga, 9. Leitor, (Horizontal): 5. Urina, 6. Ebook, 10. Biblioteca, 7. Diabetes, 11. Espermatozoide



Quiz

Teste se você entendeu tudo sobre infertilidade

1. As mulheres sofrem mais com a infertilidade do que os homens?
() sim () não
2. As DSTs podem causar problemas na fertilidade?
() sim () não
3. Usar pílula anticoncepcional por muito tempo deixa a mulher estéril?
() sim () não
4. Homens que fumam e consomem bebidas alcoólicas em excesso podem ter sua produção de espermatozoides prejudicada?
() sim () não
5. O excesso de peso facilita a gravidez?
() sim () não

1. Não. A proporção de homens e mulheres que sofrem com a infertilidade é bem equilibrada, sendo 35% dos casos exclusivamente femininos, outros 35% exclusivamente masculinos e 30% podem ter causa mista (de ambos).

2. Sim. As doenças sexualmente transmissíveis, como clamídia, gonorréia, micoplasma e ureaplasma, causam inflamações e fibroses que podem afetar o útero e as tubas uterinas. Em alguns casos, o prejuízo da função tubária das mulheres não pode ser mais corrigido com antibióticos ou cirurgias e o endométrio também pode tornar-se inapto para suportar uma gravidez. Nos homens, dependendo da gravidade da infecção, perde-se a capacidade de produzir espermatozoides.

3. Não. O uso de pílula anticoncepcional mesmo que por um longo prazo não influencia na fertilidade feminina.

4. Sim. O cigarro contém metais pesados tóxicos que se depositam nos testículos e atrapalham a produção de espermatozoides. Já as bebidas alcoólicas em excesso diminuem os níveis de testosterona e aumentam o estradiol. Este último, por se tratar de um hormônio essencialmente feminino, afeta a função testicular e também a produção de espermatozoides.

5. Não. É exatamente o contrário, uma vez que a obesidade causa um desequilíbrio hormonal ao produzir o estradiol em excesso. Por isso, além de prejudicar a produção de espermatozoides nos homens, interfere no funcionamento dos ciclos ovulatórios, além de atrapalhar a receptividade e qualidade do endométrio, diminuindo as chances de gravidez.

RESPOSTAS

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

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



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

Cuidar
é uma
ciência.



medicina
diagnóstica

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



SÃO PAULO

CAPITAL

Angélica

Avenida Angélica, 2086,
Consolação

Augusto Tolle

Rua Augusto Tolle, 434, Santana

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

Leôncio Magalhães

Avenida Leôncio
de Magalhães, 690,
Jardim São Paulo

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

Pedroso de Morais **EM BREVE**

Avenida Pedroso
de Morais, 1241, Pinheiros

Queiroz Filho

Avenida Queiroz Filho, 498,
Alto da Lapa

Santo Amaro

Avenida Guarapiranga, 32,
Vila Socorro

Tatuapé

Rua Itapura, 428, Tatuapé

Trianon-Masp

Rua Itapeva, 518, Bela Vista

OUTROS MUNICÍPIOS

BARUERI

Alphaville
Avenida Copacabana, 574,
Empresarial 18 do Forte

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

SÃO BERNARDO DO CAMPO

São Bernardo do Campo
Avenida João Firmino, 250
(anexo ao Hospital Assunção),
Assunção

SANTO ANDRÉ

Santo André
Rua Votuporanga, 131
(anexo ao Hospital Brasil),
Vila Dora

Santo André Bairro Jardim

Avenida Dom Pedro II, 293,
Bairro Jardim, Santo André

ATENDIMENTO MÓVEL

Consulte os locais atendidos
no site da **a+**

BRASÍLIA - DF

Asa Sul

SHL/S QD 716 C, S/N,
Complemento Clínico/Sul, Lj B
603 e 604, Asa Sul, Brasília

Sudoeste

SHCSW CL SW304, S/N,
Complemento BL B LJ 10, 12, 14,
18 e 20, Sudoeste, Brasília

 **amaissaude**

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**

Alô a+ SP: (11) 3139-8000

Alô a+ DF: 3003-5000