

+saúde+lazer

+edição 18 www.amaissaude.com.br



medicina
diagnóstica

Grupo Fleury

AS NOVAS FORMAS DO TRABALHO



Novos jeitos de trabalhar...e de viver



O que um artigo sobre trabalho está fazendo na capa da sua revista **+saúdelazer**? A resposta passa por uma ideia que vem sendo muito debatida e promete revolucionar a forma como todos nós entendemos conceitos como ocupação, produtividade e processos, além dos relacionamentos no mundo profissional. A matéria de capa desta edição mostra que há cada vez mais oportunidades de unir trabalho e lazer, e que dá sim para combinar sua atividade com qualidade de vida, mesmo no corre-corre do cotidiano.

E por falar em cotidiano, fomos pesquisar caminhadas que estão a menos de uma hora de distância das grandes capitais. São sugestões fáceis, acessíveis e que ajudarão sua família a experimentar a proximidade com a natureza.

O bem-estar da família, aliás, é uma grande preocupação, não é mesmo? Quem, por exemplo, tem filho com diabetes, sabe que os cuidados no dia a dia são muito importantes. Mas trazemos uma boa notícia: os avanços da medicina e da tecnologia têm tornado a vida das crianças diabéticas mais fácil e alegre, ao mesmo tempo em que deixa mães e pais cada vez menos preocupados com essa condição dos pequenos.

Outro assunto que abordamos na revista é a hipertensão, para você saber como identificá-la e também se prevenir. E como ninguém é de ferro, que tal dar um *up* no seu cardápio com a ajuda de temperos variados? Leve para casa sua revista **+saúdelazer** e inspire-se para colocar muito mais sabor na sua vida!



#sumário

03 #nasredes

O que bombou no Facebook da a+

04 #notas

Fique por dentro dos nossos serviços

06 #família

Seu filho de bem com o diabetes tipo 1

10 #vidamoderna

As novas formas do trabalho

16 #lazer

Trilhas fáceis para fazer com a família no final de semana

20 #alimentação

Temperos que vão enriquecer seu paladar

24 #saúde

Mitos e verdades sobre hipertensão arterial

26 #passatempos

Divirta-se com jogos e caça-palavras

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Alex Fernandes, Larissa Vecchi, Kleber Soares Torres Filho e William Malfatti

Secretaria de redação:

Carolina Pimentel

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, 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
abril/maio/junho e julho 2018
Número 18

Realização:

OFICINA DE CONTEÚDO
PROJETOS EDITORIAIS

Jornalista responsável:

Carla Leirner (MTB 8766183)

Diretora de redação:

Adília Belotti

Direção de arte:

dorotéia design

Revisão:

Fernanda Nascimento

Colaboraram nesta edição:

Diana Cortez (reportagem e atendimento)
Maria Paula Barbosa (reportagem)
Suryara Bernardi (ilustrações)
www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão:

RR Donnelley

Tiragem:

85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Foto: Rawpixel / gettyimages



Prato perfeito Se você não conferiu o nosso post com as regrinhas para manter uma dieta saudável e equilibrada, anote aí: reserve metade do prato para verduras e legumes, ricos em vitaminas e antioxidantes; ¼ para os carboidratos, como arroz e massas integrais, fontes de energia; e ¼ para as proteínas, sejam de origem animal ou vegetal. Para a sobremesa, uma bela porção de frutas!

Cuide do seu melhor amigo Nosso post sobre como garantir o bem-estar dos pets bombou no Facebook! Afinal, a maioria das pessoas ama ter animais. Mas, além do cuidado diário, prezar pela saúde deles também é uma demonstração de amor e carinho. Portanto, não se esqueça de deixar as vacinas em dia para prevenir doenças. Fique ligado no calendário de vacinação!



Fios brancos e lindos!

Cabelos grisalhos deram o que falar no nosso Facebook. Que tal você também aproveitar que o tema está em alta para deixar o seu mais bonito? Nossa sugestão é fazer uma hidratação a cada 15 dias, usar shampoo específico e protetor solar para manter os fios bonitos e saudáveis!

Imagens: divulgação

Seu filho de bem com o **diabetes** tipo 1



Foto: Image Source / gettyimages

**Receita para as crianças
conviverem com o diabetes:
avanços da medicina, um pouco
de tecnologia e muito carinho**

De acordo com o último levantamento da International Diabetes Federation (IDF), estima-se que cerca de 30.900 crianças brasileiras sejam portadoras do diabetes tipo 1. Apesar do número relativamente baixo, se comparado com outros lugares do mundo, a vice-presidente da Associação Brasileira de Diabetes, Solange Travassos, chama a atenção para o fato de que vêm crescendo os casos de crianças abaixo de 6 anos de idade com essa condição.

O médico endocrinologista e assessor da **a+**, Dr. Pedro Saddi, explica que o diabetes tipo 1 é uma doença autoimune. Ou seja, o próprio sistema imunológico ataca o corpo – no caso, as células beta do pâncreas. “O órgão deixa de funcionar e produzir o hormônio insulina, responsável por levar o açúcar para dentro das células. Dessa maneira, a glicose proveniente de carboidratos e açúcares consumidos fica no sangue em vez de ser usada como energia, intoxicando os órgãos”, comenta o médico.

Em geral, a criança desenvolve o diabetes tipo 1 nos primeiros anos de vida. E apesar de ainda não se saber ao certo quais os motivos, acredita-se que exista uma possível relação com

quadros de infecção, como dores de garganta ou viroses.

DO SUSTO A UMA VIDA NORMAL // Apesar do diagnóstico em geral surpreender e preocupar, os especialistas são unânimes em afirmar que é possível conviver muito bem com a condição.

Foi assim com a menina Valentina, 4 anos, e sua família, no ano passado. Depois de perceber que a pequena apresentava alguns comportamentos diferentes do comum, a mãe decidiu levá-la ao médico. “Ela bebia muita água, ia várias vezes ao banheiro, voltou a fazer xixi na cama e emagreceu rapidamente”, conta Renata Regina dos Santos Tavares, de Guarulhos (SP).

Durante a espera pelos resultados dos exames, a pequena piorou e a mãe precisou levá-la ao hospital, onde recebeu o diagnóstico.

Sintomas parecidos aconteceram com o menino Diogo, também aos 4 anos de idade. “Ele começou a fazer xixi a toda hora, estava sempre cansado e bebia muita água durante a madrugada. Em uma noite, notamos formigas na borda do vaso”, conta Viviane Ayres Bianconi Wiggert, de Santos (SP), mãe do garoto, hoje com 9 anos de idade.

Curiosa, ela pesquisou os sintomas do filho e identificou que se relacionavam ao

diabetes. No hospital, os médicos confirmaram o diagnóstico.

READAPTAÇÃO FELIZ // Segundo o Dr. Pedro Saddi, o tratamento do diabetes consiste em manter a glicemia equilibrada. Para isso, o paciente precisa ter uma alimentação saudável, praticar atividade física e controlar o açúcar do sangue com a insulina. “É o tipo de alimentação que todos deveriam ter aliada a exercícios”, coloca o médico.

Ainda não existe outra maneira de “repor” a insulina a não ser com as injeções do hormônio. Mas o que antigamente era feito por seringas, hoje é com a “caneta” e a bomba de infusão de insulina. Os dois dispositivos possuem agulhas pequenas e bem fininhas que possibilitam a aplicação subcutânea quase que indolor. E isso é ótimo para as crianças que precisam de cerca de 6 a 7 doses por dia (após cada refeição),

além das picadinhas nos dedos para obter uma gota de sangue e verificar se a glicemia está controlada.

“A bomba de infusão permite a aplicação de doses mais fracionadas e deixa o pequeno independente. Já as crianças maiores conseguem, inclusive, usar o aparelho sozinhas. Basta calcular o carboidrato ingerido e regulá-lo”, explica o médico. Fora isso, o equipamento exige a troca da agulha a cada três dias. “Ele também tem um sensor que alerta momentos antes de a criança ter uma hipoglicemia, e desliga a bomba automaticamente”, fala a mãe de Diogo, que usa o aparelho.

DIABETES SEM NEURAS // Para ajudar as crianças a conviverem bem com o diabetes, várias iniciativas divertidas vêm sendo criadas. O objetivo é garantir que elas encarem a situação de forma mais leve. Confira!

• **Bonecos “com diabetes”:** A marca de insulina Lilly, em parceria com a Disney, criou uma personagem portadora de diabetes tipo 1, a macaquinha Coco. Inicialmente, foram lançados livrinhos e, recentemente, ela virou pelúcia e propõe que a criança brinque de medir a glicemia e administrar a insulina. E são os pró-

A criança com diabetes deve ter uma alimentação saudável que, aliás, todos deveriam seguir

prios médicos que orientam como deve ser feito o cadastro para a criança receber o brinquedo em casa gratuitamente pelo correio.

A Associação de Diabetes Juvenil (ADJ) também oferece os bonecos Didi e Bete, que podem ser recebidos mediante uma doação para a entidade. Os dois vêm com uma mochilinha com bomba de insulina e teste de glicemia miniaturas para a criança brincar.

• **Acampamento de férias.** Todos os anos, a ADJ também promove um acampamento para crianças com diabetes, em parceria com a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). O programa é pago e reúne 80 crianças durante seis dias, que ficam sob os cuidados de monitores treinados e de uma equipe médica especializada. São promovidas brincadeiras e atividades que ensinam a contagem de insulina e como aplicá-la, deixando a criança mais independente. O lugar fica em Sapucaí Mirim (MG) e é indicado para crianças com idade entre 9 e 14 anos. Assim como este, outros acampamentos e colônias de férias para os pequenos com esse problema são realizados em São Paulo (SP), como o Diabetes Weekend, e em Passo Fundo (RS), como o Acampamento da Criança com Diabetes.

• **Gibi temático.** O criador da Turma da Mônica, Maurício de Sousa, em parceria com a empresa de cuidados para

Exames sob medida

Conheça os exames que ajudam o médico a identificar o diabetes tipo 1 e acompanhar a saúde do pequeno paciente. Todos eles você encontra aqui na **a+** Saúde:

Glicemia de jejum: Mede a taxa de glicose no sangue com o paciente em jejum.

Hemoglobina glicada: Indicado para pessoas com diabetes, avalia os níveis médios de açúcar no sangue nos últimos três meses.

Peptídeo C: Verifica se existe alguma produção de insulina pelo pâncreas.

Autoanticorpos (anti-insulina, anti-IA2, anti-GAD, anti-Zn8): Ajudam a identificar o diabetes tipo 1.

a saúde Abbott, lançou uma edição do *Turma da Mônica* com um personagem com diabetes. Ele é oferecido gratuitamente pelos endocrinologistas pediátricos a seus pacientes e explica de um jeito simples e lúdico o que é o diabetes. Quem entrar em contato com o serviço de atendimento ao consumidor da marca também consegue o exemplar.

• **Grupos e encontros para crianças.** O Dia a Dia Kids é outra iniciativa da ADJ, que acontece no primeiro sábado de cada mês, em São Paulo. O encontro propõe um dia inteiro de programação com pais e crianças juntamente com uma equipe multidisciplinar. Enquanto os pequenos participam de atividades educativas sobre alimentação e a importância da insulina, os pais recebem apoio psicológico. E têm a oportunidade de trocar experiências com outras famílias na mesma situação.

• **Aplicativo Diapets.** Esse app gratuito é uma fofura! E traz um dragãozinho filhote com diabetes tipo 1 para a criança alimentar e cuidar usando seus próprios horários de refeições e os dados reais da sua glicemia. Dessa maneira, a criança aprende sobre alimentação e ainda se cuida brincando. #

A REVOLUÇÃO DO TRABALHO

Em busca de uma vida mais plena, cresce o número de pessoas que abrem mão do emprego tradicional para se reinventar profissionalmente. O resultado? As empresas e iniciativas criativas que estão surgindo já começam a revolucionar o mercado. Bem-vindo à era do trabalho com propósito

Quando conquistou o primeiro estágio, um pouco antes de concluir a faculdade de Comércio Exterior, a artesã Adriana Del Sarto, hoje com 41 anos, logo percebeu que se adaptar às regras de uma empresa não seria uma tarefa tão simples quanto imaginava. Para ela, seguir o exemplo do pai e fazer carreira em uma corporação era o caminho natural a ser trilhado. Então por que, mesmo trocando de emprego algumas vezes, aquele sentimento de inadequação nunca a abandonava? “Conforme o tempo foi passando, entendi que havia escolhido a profissão errada”, lembra. “Além disso, o estilo de vida que estava levando não

me trazia nenhum tipo de satisfação.” Depois de pensar (e sofrer) um bocado, Adriana e o marido, que também era infeliz em sua atividade, decidiram mudar radicalmente: trocaram Santo André, no ABC paulista, por uma pequena cidade no interior de Minas Gerais, e os dois, que já se interessavam por artesanato, começaram a criar lembrancinhas personalizadas sob encomenda. Hoje são donos do próprio tempo, pois trabalham em casa, e oferecem os produtos em uma loja online. Se Adriana é realizada na nova atividade profissional? Muito! “Já tivemos que enfrentar uma série de perrengues, mas conseguimos nos manter financeiramente fazendo aquilo que amamos. Isso é maravilhoso”, comemora.



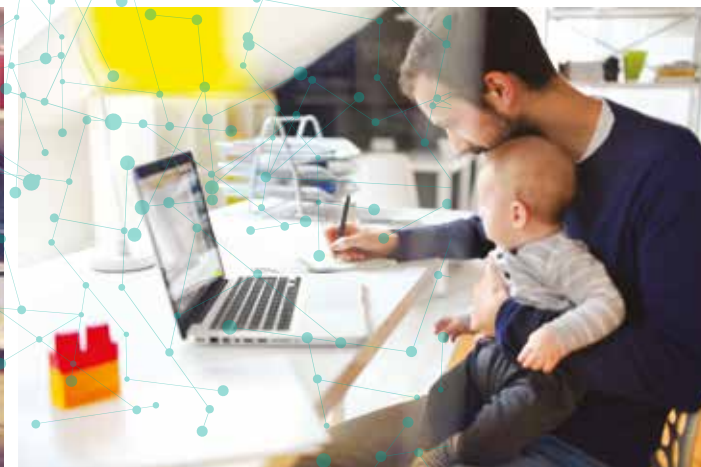
Assim como Adriana, muita gente tem criado coragem para largar o cargo que ocupa – mesmo que envolva salário alto, prestígio social ou benefícios generosos –, em busca de um trabalho que esteja alinhado com suas paixões, talentos, sonhos e valores. Um dos motivos que justificam essa mudança de comportamento? Cada vez mais pessoas estão se dando conta de que passam uma boa parte da vida se dedicando à carreira. Já que a realidade é essa, por que não encontrar uma atividade que combine realização material e emocional?

NA ERA DA TECNOLOGIA // Essa combinação entre realização material e satisfação emocional é possível, sobretudo, por causa da avassaladora revolução tecnológica que estamos presenciando de duas décadas para cá. Aliás, esse é um dos fatores que torna viável a mais e mais pessoas escolherem onde e como desejam trabalhar. Enquanto a globalização praticamente derrubou as fronteiras entre os países, a democra-



tização da internet proporcionou uma troca infindável de ideias e fez surgir inúmeras conexões. Com o advento da banda larga, muita gente agora pode exercer as suas funções longe do escritório – ou melhor, em qualquer canto do planeta.

Essa mobilidade – somada à vontade de encontrar uma carreira que realmente esteja em sintonia com o seu “eu” verdadeiro – está ajudando as pessoas a criarem diferentes jeitos de trabalhar. Para as autônomas, por exemplo, existe a opção do home office e do coworking, um tipo de escritório compartilhado (saiba mais no box desta matéria). No entanto, de acordo com André Pegorer, um dos sócios do NEX, coworking com unidades em Curitiba (PR) e no Rio de Janeiro (RJ), o perfil dos usuários desse espaço está mudando. “Agora, além de atendermos startups e microempresas com três ou quatro funcionários, as grandes corporações estão deslocando parte dos seus times para o coworking”, conta.



Segundo ele, isso acontece por causa da economia de custos e, sobretudo, porque as companhias estão interessadas em uma nova cultura de trabalho. “Como profissionais de diversas idades e áreas de atuação participam do coworking, isso ajuda a fomentar a inovação, a criar conexões e, muitas vezes, até a gerar negócios”.

Trocando em miúdos, o encontro de indivíduos diferentes (ou nem tanto) dá origem a empreendimentos colaborativos e a empresas que saem totalmente do lugar comum. Algumas, por exemplo, são organizadas de forma horizontal, ou seja, não possuem uma hierarquia clara. Um exemplo é a agência de publicidade Humans, de São Paulo, fundada em janeiro deste ano – ela não tem sede nem chefe e os 18 funcionários, que na verdade são sócios, não recebem um salário fixo mensal.

O MERCADO DO FUTURO // Segundo especialistas em carreira, a automação e a inteligência artificial



A revolução tecnológica possibilita às pessoas escolherem onde e como desejam trabalhar

continuarão abrindo espaço para o aparecimento de novos modelos de trabalho e até mesmo de profissões. Para se ter uma ideia, um estudo realizado em 2016 pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) indica que aproximadamente 65% das crianças de hoje trabalharão em carreiras que ainda nem sequer foram inventadas.

Como a tecnologia passou a desempenhar muitas funções que eram exercidas pelo homem, resta-nos questionar que papel assumiremos no mercado daqui em diante. “Vejo um cenário que exige do indivíduo cada vez mais protagonismo e autonomia, além de habilidades emocionais

Assim como novas formas de trabalho surgem, o cenário exige indivíduos cada vez mais resilientes e criativos

como a empatia, a resiliência e a criatividade, mesmo que ele atue em uma organização estruturada”, constata a coach Mônica Barroso, que também é curadora de programas da unidade brasileira da The School of Life – organização fundada na Inglaterra, em 2008, que oferece cursos e workshops voltados ao desenvolvimento da inteligência emocional em diferentes países. “O grande desafio da nova era é conciliar os recursos tecnológicos com os nossos anseios, a ciência com a dignidade humana”, complementa.

Outro ponto a ser considerado é que a noção de carreira para vida toda deixa de ser predominante, já que a crescente longevidade da população vem abrindo um universo de possibilidades. Pesquisas revelam que o profissional de hoje tem em média duas ou três carreiras diferentes ao longo da sua vida – e isso faz com que busquemos relações mais fortes e genuínas com o trabalho. Muita gente, no entanto, ainda vai além: quer deixar um legado ao mundo, gerar um impacto positivo na sociedade.

COMO ACHAR O SEU PROPÓSITO // Todo mundo tem potencial para encontrar um trabalho que satisfaça as suas necessidades materiais e emocionais, mas é preciso uma certa dose de coragem e disposição para sair da zona de conforto e explorar outros caminhos. O primeiro passo é investir no autoconhecimento – ao reconhecermos nossas habilidades, objetivos e competências, nos fortalecemos emocionalmente em direção a escolhas mais assertivas. De acordo com a coach, esse mergulho interno pode acontecer de diferentes maneiras. Um exemplo? Revisitar a própria história de vida é um recurso poderoso de reconexão com a nossa essência. Uma alternativa é realizar pequenos experimentos que permitam vivências práticas de novas possibilidades. “O bom é que, caso não deem certo, a consequência não será tão dramática”, afirma Mônica Barroso.

Também pode ser produtivo sair do seu círculo social e se relacionar com outras pessoas, em ambientes diferentes – muitas vezes, é nesses momentos que acabamos descobrindo aptidões escondidas. Seja como for, acredite que é possível ganhar dinheiro fazendo um trabalho que ame. Resista às pressões da sociedade – que sempre nos pede respostas imediatas – e permita-se o tempo necessário para que essa busca, pessoal e intransferível, gere bons frutos. #

Foto: skynesher / gettyimages

O que é, o que é?

Confira o significado de alguns termos que entraram de vez para o universo do trabalho.

COACH: profissional que conduz o seu cliente a reflexões capazes de gerar um aprimoramento pessoal. O coach pode se especializar em uma área (a profissional, por exemplo) ou atuar em várias frentes diferentes.

COWORKING: escritório compartilhado por vários tipos de profissionais (autônomos ou contratados por empresas diversas), não necessariamente vinculados entre si. É um espaço com boa infraestrutura física e que permite a troca de experiências.

HOME OFFICE: ao pé da letra, quer dizer “escritório em casa”. Algumas empresas permitem que os seus funcionários façam home office. Quem atua como freelancer ou é dono de uma empresa também pode trabalhar nesse esquema.

STARTUP: time de pessoas que se reúne em torno de uma ideia inovadora para tentar transformá-la em um negócio estruturado e rentável.

PÉ NA TRILHA

Caminhadas em família
no meio da natureza
podem ser oportunidades
deliciosas de convivência

Que tal curtir a natureza junto com a família no próximo fim de semana? Aqui, você encontra opções de caminhadas que ficam pertinho das principais capitais do Brasil e não exigem muito esforço físico. Coloquem tênis confortável, separem as garrafas de água, caprichem no filtro solar e...aproveitem!

1. TRILHA DO RIO PASSAREÚVA, CUBATÃO (SP) // Nessa caminhada de 3 km, localizada no núcleo Itutinga-Pilões do Parque Estadual da Serra do Mar, os visitantes atravessam o Rio Pilões, que corta os municípios de Cubatão, São Vicente e São Bernardo do Campo, até chegar à cachoeira do Passareúva, de águas cristalinas (leve roupa de banho!). Além de apreciar plantas nativas de encosta da Mata Atlântica, como bromélias, samambaias e palmeiras-juçara, é possível avistar tucanos de bico verde e macacos-prego. O passeio é gratuito, dura cerca de duas horas e meia, tem um nível de dificuldade baixo e deve ser agendado pelo telefone (13) 3361-8250 ou pelo e-mail pesm.itutingapiloes@fflorestal.sp.gov.br. De terça a sexta das 9h às 17h; sábado das 9h às 12h. Estrada Elias Zarzur, km 8, s/n - Água Fria, Cubatão.

2. TRILHA NO REFÚGIO ECOLÓGICO CHARLES DARWIN, IGARASSU (PE) // Com três horas de duração, a caminhada acontece dentro dessa reserva particular, que abriga 60 hectares de Mata Atlântica preservada e fica a 34 km do Recife. Ao longo do percurso, quase todo recortado pelo Rio Jacoca, os visitantes se encantam com a diversidade da flora e da fauna da região, praticamente intactas. No espaço, já foram encontradas mais de 200 espécies de plantas (entre elas, o ipê-branco, ameaçado de extinção), 180 tipos diferentes de aves e mais de 40 mamíferos, como a jaguatirica e o tamanduá-seda. Acompanhado por monitores, o passeio deve ser agendado e somente é realizado em pequenos grupos. O refúgio abre diariamente, das 8h às 12h e das 14h às 17h. Informações pelo telefone (81) 3545-4465 ou pelo e-mail refugioecologico@ig.com.br. BR -101 Norte, Igarassu.

3. TRILHA SUSPENSA, TERESÓPOLIS (RJ) // Como o próprio nome já diz, o trajeto de 1300 metros é feito sobre uma passarela de madeira. Localizada no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, uma área de 20 mil hectares de Mata Atlântica na serra fluminense, a trilha – que é circular e demora cerca de uma hora para ser concluída – começa na Praça da Barragem e deixa os visitantes pertinho da copa das árvores em todo o percurso. Ao longo do trajeto, há placas com informações sobre a fauna e a flora local. No trecho final estão as cachoeiras Ceci e Peri, uma homenagem aos personagens do romance *O Guarani*, de José de Alencar. O horário de funcionamento do parque, que fica a 98 km do Rio de Janeiro, é das 8h às 17h. Informações pelo telefone (21) 2642-4072 e no site www.icmbio.gov.br/parnaserradosorgaos. Avenida Rotariana, s/n – Teresópolis.



4. TRILHA DAS COTIAS, CANELA (RS) //

Canela, município da serra gaúcha que fica a 130 km de Porto Alegre, oferece a Trilha das Cotias, localizada no platô do parque do Vale da Ferradura, a uma altura que vai de 700 a 750 metros. A criança vai adorar os animais silvestres encontrados no percurso de 1 km ida e volta, quase todo sombreado: cotias, gambás, macacos-prego, quatis e veados-mateiro, sem falar na variedade de pássaros, com destaque para a gralha-azul. A mata nativa, composta sobretudo de araucárias, também exibe cactos e bromélias. Não deixe de curtir a vista para o cânion, que possui 450 metros de profundidade, por onde o Rio Santa Cruz (ou Cai) desenhou o seu leito em formato de ferradura. O parque abre de terça a domingo, das 9h às 17h, e tem disponíveis áreas para churrasco e piquenique. Informações pelo telefone (54) 9625-7741. *Estrada do Caracol, km 6, Canela.*

TRILHA MÉDIA NA CHAPADA IMPERIAL, BRAZILÂNDIA (DF) //

Não faltam atrações nessa caminhada de 3 km, indicada para adultos e crianças a partir dos 7 anos: são 15 cachoeiras (com paradas estratégicas para banho e piquenique), fauna local e sete tipos de vegetação de cerrado. A trilha de três horas e meia é realizada às margens do ribeirão Dois Irmãos. É a maior área de mata particular preservada do Distrito Federal e está localizada a apenas 50 km da Rodoviária do Plano Piloto. Funciona diariamente, das 9h às 17h30, mas é preciso reservar pelo telefone (61) 99996-1601 (Whatsapp) ou pelo e-mail chapadaimperial@gmail.com. *DF-220, km 10, Brazilândia (DF)*

5. TRILHA MIRANTE DO BEM, SANTANA DO RIACHO (MG) //

Esse trajeto de 4,4 km de extensão (ida e volta) começa na portaria do Parque Nacional da Serra do Cipó, uma das regiões mais ricas em biodiversidade do planeta. A caminhada, que dura cerca de uma hora e meia, só fica um pouco íngreme no trecho final, mas há duas paradas estratégicas: no deque Toma Fôlego e no Piuti. A subida até o Mirante do Bem, com 305 metros de altura, é recompensada pelo visual deslumbrante do parque, com cânions, cachoeiras, rios e campos rupestres. Localizado a apenas 98 km de Belo Horizonte, abre diariamente das 8h às 17h. Informações pelos telefones (31) 3718-7151 e (31) 3718-7481. *Rodovia MG 10, km 97, s/n, distrito de Serra do Cipó, Santana do Riacho.*

6. TRILHA MORRO DO CAL, CAMPO LARGO (PR) //

Embora seja para iniciantes, o percurso de 3,5 km (ida e volta) exige um pouco de resistência física por causa da subida constante. Como a trilha é feita em meio às pedras, levar crianças pequenas não é uma boa pedida, pois não há uma estrutura de apoio no local. No cume, a uma

altitude de 1120 metros, é possível ter uma vista panorâmica da região. E muita gente aproveita para curtir um pôr do sol privilegiado. Aberto permanentemente (não há sede, nem telefone de contato). *Rua Retiro São José, Campo Largo.*

7. TRILHA DA GAMBOA, MATA DE SÃO JOÃO (BA) //

Para acessar esse trajeto de 1 km é preciso entrar na Reserva Ecológica da Sapiranga, área de 600 hectares de Mata Atlântica que fica a 2 km da Praia do Forte. O percurso pode ser feito a pé ou de quadriciclo, e conduz os visitantes até o límpido Rio Pojuca. O roteiro guiado ainda leva à cachoeira do Rio Terebu e ao manguezal que ele ajuda a formar. A reserva abre todo dia, das 9h às 17h. Informações pelo telefone (71) 9600-7503 ou no site www.fgd.org.br. *Acesso pela Linha Verde para Salvador, 2 km, Mata de São João. #*



DEZ TEMPEROS QUE VÃO SURPREENDER VOCÊ



Os clássicos que vão dar mais personalidade e ajudar a turbinar seu cardápio do dia a dia

maçã”, ensina. As sementes quebradas também podem ser colocadas no café quente, conforme fazem os árabes.

Além de fazerem muito bem seu papel na culinária dando personalidade aos seus pratos, as especiarias e as ervas também tiveram outros méritos, como possibilitar a aproximação entre povos. E foi por meio do comércio de suas variedades vindas do Oriente, no período das Cruzadas (séculos XI e XII), que caules, flores, frutos, favas, sementes, cascas, folhas e raízes se espalharam pelo mundo e foram sendo incorporados à culinária de cada país.

O mais interessante é que as possibilidades de uso dos temperos são imensas e, muitas vezes, nem nos damos conta. “É melhor consumi-los frescos para aproveitar seus óleos essenciais. Na versão desidratada, devem ser moídos ou picados antes do uso para não perderem as propriedades”, comenta o especialista em temperos e pimentas, o sócio-proprietário da Bombay Herbs e Spices, Nelusko Linguanotto Neto.

A seguir, confira os temperos para incrementar seu cardápio:

1. CARDAMOMO // Originário da Índia e do Sri Lanka, é vendido em bagas, sendo suas sementes usadas inteiras ou em pó. Segundo o chef Stefano Bruzzone, do Stefano Hotel e Restaurante, em São Roque (SP), o tempero equilibra o sabor de pratos fortes, como a carne de porco. “Use-o na marinada, com alho, sálvia e suco de

2. CURRY // Segundo Nelusko, esse tempero é uma invenção dos ingleses e não dos indianos, como se acredita. “Na época da colonização inglesa, as diversas especiarias usadas no prato indiano que leva esse nome foram misturadas e transformadas em pó pelos ingleses para serem transportadas por navios”, explica. Existem várias versões de curry, mas seus ingredientes principais são a cúrcuma e o feno-grego. “Combina bem com frango, carne, peixe e legumes, mas deve ser usado com moderação.”

3. PÁPRICA // Produzida a partir de pimentas ardidas (páprica picante) ou sem ardência (páprica doce), confere uma coloração avermelhada e sabor a molhos, cremes e carnes diversos. Mas dá para usá-la com frutas: “salpique a páprica de sua preferência sobre frutas assadas na churrasqueira ou na frigideira com um toque de mel”, sugere o chef.

4. GENGIBRE // Versátil, a raiz vai bem em salgados, doces ou em pratos agri-doces. Também fica ótima em drinks: em uma panela, prepare uma calda com 1 xícara de água, 1 xícara de açúcar e 1 dedo de gengibre fresco bem picado.

Leve ao fogo, mexa até dissolver o açúcar e aguarde ferver. Então, coe e leve à geladeira. Use-a para fazer o tradicional drink Moscow Mule ou uma versão moderna do gin tônica: “coloque o suco de meio limão, 50 ml de gin, 30 ml de xarope de gengibre, complete com gelo picado e tônica”, ensina Nelusko.

5. ANIS ESTRELADO // Muito usado em doces e bolos, tem sabor marcante. “Mas transita bem com salgados, como em uma calda adocicada para servir com carne de porco”, fala Nelusko. O chef Stefano também sugere colocar uma flor seca durante o cozimento de caldos in brodo ou de risotos.

6. SÁLVA // Perfumada e delicada, é comum no preparo de massas e legumes. Deve ser usada fresca, de preferência acompanhada com manteiga ou azeite. “No norte da Itália, as folhas empanadas e fritas são servidas como entrada”, comenta Stefano.

7. LAVANDA // Esse ingrediente comum em cosméticos também pode entrar na finalização de qualquer tipo de prato. “Misture flores de lavanda desidratadas com sal grosso. E assim que o prato for servido, moa um pouco sobre ele”, ensina o chef.

8. CÚRCUMA // Típica da Índia, dá coloração e sabor aos pratos. No Brasil, recebeu o nome popular de açafrão da terra pela coloração alaranjada. Entra no preparo da paella, carnes, moqueca, purês, arroz e risotos. “Bolinhos de risoto com cúrcuma fritos ficam ótimos!”, indica o Stefano.

9. ESTRAGÃO // Com sabor marcante, é bastante empregado na culinária francesa, em carnes de caça ou no famoso pato com laranja. “Uma maionese caseira com estragão fresco picado também é perfeita para acompanhar lanches e petiscos. Assim como sopas, molhos leves e salada de ovos”, sugere o chef Stefano.

10. MANJERICÃO // Muito usada em molhos e saladas, também vale para o preparo de sucos de limão ou melancia; basta bater as folhas no liquidificador com a fruta e água “Outra receita bastante refrescante é o sorvete de manjericão”, comenta o chef. #

Incremente suas refeições

Confira receitas preparadas com temperos pouco usados no dia a dia, do livro “Ervas e Especiarias com suas Receitas”, de Nelusko Linguanotto Neto:

Cenouras carameladas com anis-estrelado

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes

- 3 cenouras grandes descascadas e cortadas em bastões
- 2 anises-estrelados
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 e ½ xícara (chá) de água

Modo de preparo

Coloque a água e as estrelas de anis em uma panela. Quando ferver, acrescente as cenouras, cozinhe por 5 minutos e escorra. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e acrescente o mel. Adicione as cenouras cozidas e o anis e mexa para envolver na calda. Sirva com carne de porco.



Camarões com creme de estragão

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes

- 1 kg de camarões médios limpos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 lata de creme de leite com soro
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de estragão desidratado
- 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo

Modo de preparo

Tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino e reserve por 1 hora. Faça uma mistura com os demais ingredientes e junte os camarões. Leve ao fogo baixo em banho-maria para cozinhar durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Acerte o sal e a pimenta. Sirva com uma massa passada na manteiga.



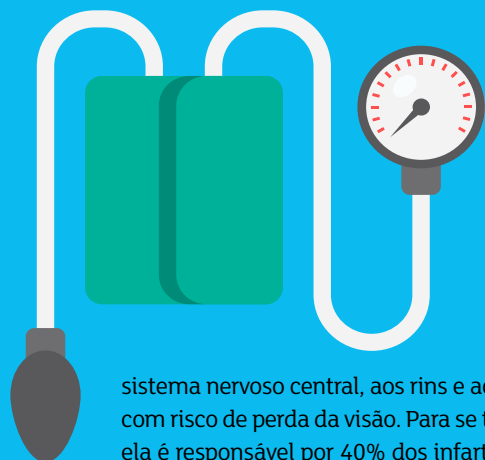
Sob alta pressão

Mitos e verdades sobre a hipertensão

Dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão estimam que cerca de 25% da população brasileira adulta sofre com a doença, chegando a mais de 50% após os 60 anos. Ela também atinge 5% das crianças e adolescentes no país. Mas os dados ainda mais alarmantes são do estudo Vigitel, do Ministério da Saúde, que revela o aumento de 14,2% de casos de hipertensão arterial no Brasil nos últimos dez anos, principalmente entre mulheres.

A pressão alta ocorre quando o coração precisa fazer um esforço maior para bombear o sangue pelo corpo, principalmente por conta do enrijecimento dos vasos sanguíneos. “A doença, até então, era diagnosticada quando a pressão aferida apresentava valores iguais ou superiores a 14 por 9 em pacientes acima de 18 anos. Mas, recentemente, houve uma revisão dos valores de normalidade da pressão arterial pelas Sociedades Brasileiras de Cardiologia e Hipertensão, sendo que os valores considerados normais atualmente são de até 12 por 8 em adultos”, explica o Dr. Horácio Gomes Pereira Filho, cardiologista e coordenador de Métodos Gráficos do Grupo Fleury.

Segundo o médico, a doença oferece ameaças principalmente ao coração, ao



sistema nervoso central, aos rins e aos olhos, com risco de perda da visão. Para se ter ideia, ela é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

Confira a seguir mitos e verdades sobre a hipertensão esclarecidos pelo Dr. Horácio Gomes Pereira Filho:

A HIPERTENSÃO TAMBÉM ESTÁ LIGADA AO ENVELHECIMENTO // Verdade. As mudanças fisiológicas que acontecem com o avanço da idade deixam as artérias mais rígidas, fazendo com que o coração se esforce mais e aumente a pressão no sistema.

CONSUMIR CHÁS DIURÉTICOS NORMALIZA O QUADRO // Mito. Apesar de medicamentos diuréticos muitas vezes serem prescritos pelos médicos para ajudar a controlar a pressão, os chás não são capazes de controlar a hipertensão sozinhos. E ainda podem levar a uma desidratação ou afetar a função dos rins.

NOITES MAL DORMIDAS INTERFEREM NA PRESSÃO // Verdade. É durante o sono que o corpo se recupera e faz os ajustes metabólicos. Quando a pessoa não dorme

EXAMES RECOMENDADOS

Para identificar e avaliar um quadro de hipertensão, o médico recomenda exames de ponta que você encontra nas unidades **a+**. Anote:

- **Eletrocardiograma de repouso:** Verifica se um eventual quadro de pressão alta está trazendo alterações ao coração.
- **Raio-X de tórax:** Confere o tamanho e os contornos do coração.
- **Mapa 24 horas:** Trata-se de uma monitorização feita com um equipamento que registrará a pressão em vários momentos do dia, inclusive durante o sono.
- **Ecocardiograma:** Cria imagens para avaliar toda a estrutura do coração e seu funcionamento.
- **Teste ergométrico:** Avalia as alterações da pressão durante o esforço físico.

adequadamente, aumentam-se os níveis de hormônios como adrenalina e noradrenalina, que causam vasoconstrição e levam à hipertensão.

O CIGARRO NÃO AUMENTA A PRESSÃO // Mito. Além de nocivas, as substâncias presentes no cigarro causam a vasoconstrição arterial e, assim, elevam a pressão arterial.

É O EXCESSO DE PESO QUE FAZ A PRESSÃO ELEVAR // Mito. A obesidade e o sobrepeso causam a hipertensão, mas é pelo desequilíbrio hormonal e não pelo peso em si. Para se ter ideia, a gordura visceral produz substâncias que causam alterações metabólicas e inflamações, tendo a pressão alta como resultado.

A MENOPAUSA AUMENTA AS CHANCES DAS MULHERES DESENVOLVEREM PRESSÃO ALTA // Verdade. O hormônio feminino (estrogênio) tem uma ação protetora no sistema cardiovascular (coração e vasos) das mulheres. Por isso, a queda dos níveis de

estrogênio comum da menopausa as deixam mais suscetíveis aos problemas cardiovasculares, inclusive à hipertensão. Esse é um bom motivo para conversar com um especialista sobre a terapia de reposição hormonal.

O ESTRESSE INTERFERE NA HIPERTENSÃO // Verdade. Momentos de estresse e a ansiedade fazem o organismo liberar o hormônio cortisol, que age no corpo contraindo os vasos.

PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA AJUDA A CONTROLAR A HIPERTENSÃO // Verdade. Principalmente com os exercícios aeróbicos, é possível ter benefícios e controlar o quadro de pressão alta. Isso porque eles promovem a dilatação das artérias, além de liberarem hormônios relacionados ao bem-estar e potencializarem a redução de peso e gordura. São indicados 240 minutos de exercícios aeróbicos por semana (corrida, natação, bicicleta); ainda assim, aliados a uma alimentação saudável. Mas, é importante lembrar que todo exercício deve ter supervisão médica e de um profissional de educação física.

SAL EM EXCESSO PIORA O QUADRO DE HIPERTENSÃO // Verdade. O sal possui sódio, mineral que faz o organismo reter água para ser diluído. Em excesso, o líquido sobrecarrega o coração e faz elevar a pressão. Portanto, pessoas com a doença não devem apenas reduzir o sal da alimentação e apostar em ervas para temperar, mas também diminuir o consumo de alimentos industrializados, ricos em sódio – refrigerantes, embutidos, enlatados. #

Caça-palavras

Encontre as palavras que apareceram na sua revista +saúdelazer

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

Carboidrato
Hipertensão
Sabor
Exercício
Trabalho

Emprego
Carreira
Caminhada
Coworking
Ervas

Estragão
Diabetes
Insulina
Tempero
Sódio



Palavras cruzadas

Vamos relembrar o que você aprendeu sobre os temperos?

Vertical

- 1. Substância presente nas ervas e especiarias, responsável por conferir aroma e sabor aos alimentos.
- 6. Prato indiano que foi transformado em tempero pelos ingleses.
- 4. Sementes muito usadas pelos árabes para dar aroma ao café.

Horizontal

- 2. Raiz muito utilizada na culinária oriental para dar sabor aos pratos.
- 3. Principais produtos comercializados entre povos desde o período das Cruzadas.
- 5. Tempero também conhecido como açafrão-da-terra.
- 7. Especiaria feita com pimenta ou pimentões desidratados e moídos.

Respostas:
HORIZONTAL: 1. Óleo essencial, 2. Cardamomo, 3. Curry, 4. Cominho, 5. Cúrcuma, 6. Paprica, 7. Pimenta



Quiz

Teste na prática se você aprendeu tudo sobre hipertensão

- 1. A obesidade é uma das principais causas da pressão alta?
() sim () não
- 2. As mulheres podem desenvolver a hipertensão na menopausa?
() sim () não
- 3. O consumo de bebidas alcoólicas ajuda a prevenir doenças cardíacas, como a hipertensão?
() sim () não

- 4. Pessoas com diabetes têm maiores chances de ter quadros de pressão alta?
() sim () não
- 5. Fazer exercício pode prejudicar a saúde de quem é hipertenso?
() sim () não



RESPOSTAS

- 1. **Sim.** O motivo é que o acúmulo de gordura, principalmente a visceral, é capaz de causar alterações metabólicas e inflamações que levam ao quadro de hipertensão.
- 2. **Sim.** Devido à queda do hormônio feminino (estrogênio) que acontece na menopausa, os vasos sanguíneos podem ficar endurecidos e esse é um dos fatores responsáveis pela pressão alta.
- 3. **Não.** Em geral, as bebidas alcoólicas podem prejudicar a saúde cardiovascular, principalmente se consumidas em excesso. Apenas o vinho tinto tem uma ação benéfica
- 4. **Sim.** O diabetes acelera o processo de envelhecimento dos vasos (arteriosclerose), que se tornam enrijecidos e levam ao quadro de hipertensão.
- 5. **Não.** É justamente o contrário. Principalmente os exercícios aeróbicos ajudam a controlar o quadro de pressão alta. Eles promovem a dilatação das artérias, liberam hormônios relacionados ao bem-estar, diminuindo o estresse, e potencializam a redução de gordura.