

+saúde**lazer**

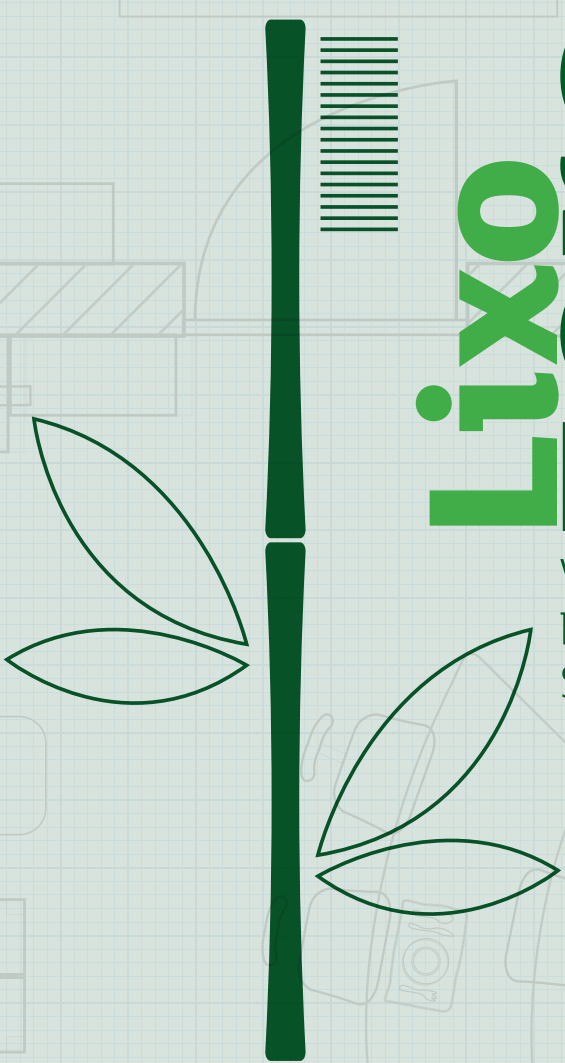
+ edição 20 www.amaissaude.com.br



medicina
diagnóstica

 Grupo **Fleury**

20^a
edição



Lixo**Zero**

VOCÊ TAMBÉM
PODE FAZER
SUA PARTE

Exames de análises clínicas em casa, sem taxa de visita.

Sabia que a a+ Medicina Diagnóstica realiza exames de análises clínicas no conforto da sua casa, trabalho ou onde preferir?

Basta solicitar o serviço de Atendimento Móvel, agora, com isenção da taxa de visita. Mais praticidade e agilidade para cuidar da sua saúde no dia a dia.

Descubra + cuidado

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

Horário de atendimento

segunda a sexta-feira, das 6h30 às 12h
e aos sábados das 6h30 às 11h20.
Atendimento infantil a partir dos 7 anos completos.

Regiões atendidas:

- Centro
- Zona Sul
- Zona Norte
- Zona Leste
- Zona Oeste
- Jundiaí
- Guarulhos
- Osasco
- Alphaville

Cuidado em cada resultado.



Lixo zero: faça sua parte



Você sabia que cada brasileiro produz, em média, 378 quilos de lixo por ano? Para piorar, o descarte é inadequado em mais da metade das cidades do país. A boa notícia nesse cenário tão desolador é que nós podemos fazer nossa parte para ajudar a salvar o meio ambiente. O Grupo Fleury entrou nessa campanha e está sempre em busca de soluções inovadoras e engajadas para a gestão inteligente dos resíduos, como você pode ver na matéria de capa, *Lixo zero*.

Se o cuidado com o planeta é importante, o mesmo vale para o cuidado com a nossa saúde. Por isso, nesta, que é a 20ª edição da sua revista **+saúdelazer**, você vai conhecer a importância das vitaminas para o organismo e o que acontece quando está faltando alguma delas. Vai aprender como cozinhar com brotos e grãos, alimentos supernutritivos que não podem faltar no seu cardápio. E ainda tirar todas as suas dúvidas sobre a tireoide, glândula essencial para o organismo funcionar em harmonia.

Para finalizar, jogamos luz num assunto que muita gente conhece: a ansiedade. Até que ponto esse sentimento capaz de tirar nosso sossego é normal? Entender o que acontece e aprender a lidar com o problema é o primeiro caminho para ter uma vida plena e equilibrada. Afinal, é isso que estamos sempre buscando, não é mesmo?

Foto: Bogdan Kurtylo / iStock

#editorial

#sumário

03 #nasredes

O que bombou no Facebook da a+

04 #notas

Fique por dentro dos nossos serviços

06 #nutrição

É falta de vitaminas

08 #bemviver

Lixo zero

14 #vidamoderna

Em paz com a ansiedade

20 #alimentação

A vez dos brotos e dos grãos germinados

24 #saúde

Tiroide: o maestro da sua orquestra

26 #passatempos

Divirta-se com jogos e caça-palavras

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Alex Fernandes e Vitor Braga

Secretaria de redação:

Carolina Pimentel

Revisão técnica:

Núcleo Médico do Grupo Fleury

Responsáveis técnicos:

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

Colaboração: Agata Torres, Ana Isabel Pereira Salles, Daniel Engiel, Gustavo Mendes, Jefferson Andreatti, Julio César Luchessi, Juliana Fernandes, Lais Ulian, Luciana Ribeiro do Vale, Lidia Fioravanti, Lucianna da Fonte, Marcos Vignal, Marcos Mascarenhas, Regina Ishy, Samir Sales Lima e Silvia Lage.
Contato: comunicacao@grupofleury.com.br
Julho, agosto, setembro e outubro 2019
Número 20

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
Diana Cortez (reportagem)
Maria Paula Barbosa (reportagem)
Nara Isoda (ilustrações)

www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão:

Leograf

Tiragem: 95 mil exemplares

Mais perto das metas Um post nosso de grande sucesso trouxe dicas bacanas de como manter o foco e alcançar os objetivos. Quer saber quais são elas? Anote:

- programe as tarefas com antecedência
- crie etapas
- evite pequenas distrações
- lembre sempre o objetivo
- recarregue as energias

Siga nossas redes sociais e aproveite muitas outras informações!

Exame de genômica para todo o Brasil

Divulgamos nas nossas redes a plataforma online Fleury Genômica, exclusiva para realização de testes genéticos em diversas áreas da medicina e com cobertura em todas as regiões do país! E mais! Dá para solicitar um exame pelo serviço de Atendimento Móvel, pelo correio com o kit de coleta ou em uma das unidades do Grupo Fleury, presente em seis estados e no Distrito Federal. Para saber mais, ligue **3003-5001** ou acesse **www.fleurygenomica.com.br**.

Esta é a nossa essência

Pegue a caixinha de lenços que demos início à nossa campanha cheia de emoção! Isso mesmo! Você confere nas nossas redes sociais uma série com dez vídeos emocionantes que contam histórias dos nossos colaboradores no dia a dia do seu trabalho e a relação com os pacientes. Não perca! Siga-nos nas redes sociais.

Novas unidades a+ para você!



Agora, a zona sul da cidade de São Paulo conta com três unidades **a+** novinhas: **a+** Chácara Flora, **a+** Berrini e **a+** Verbo Divino. “Localizadas em áreas de grande movimentação de pessoas e de fácil acesso, proporcionam um serviço de excelência com uma equipe altamente qualificada”, fala o gerente de operações e negócios **a+SP**, Julio Luchessi. Conheça os horários e exames que cada uma oferece:

• Unidade **a+** Chácara Flora

Exames disponíveis: análises clínicas, ultrassonografia e exames cardiológicos (MAPA, holter e eletrocardiograma). **Endereço:** Avenida Washington Luís, 2480, Chácara Flora. **Horário:** de segunda a sábado, das 6h30 às 12h.

• Unidade **a+** Berrini

Exames disponíveis: análises clínicas, ultrassonografia e exames cardiológicos (MAPA, holter e eletrocardiograma). **Endereço:** Praça General Gentil Falcão, 60, Brooklin. **Horário:** de segunda a sábado, das 6h30 às 12h.

• Unidade **a+** Verbo Divino

Exames disponíveis: análises clínicas e exames cardiológicos (MAPA, holter e eletrocardiograma). **Endereço:** Rua Verbo Divino, 986, Chácara Santo Antônio. **Horário:** de segunda a sábado, das 6h30 às 12h.

Morumbi tem unidades **a+** ainda mais completas

O bairro do Morumbi recentemente ganhou uma nova opção de excelência em exames: a unidade **a+** Vila Andrade. “Recém-inaugurada, oferece um ambiente acolhedor, conta

com equipamentos novos e tecnologia de última geração”, afirma o gerente de operações e negócios **a+SP**, Julio Luchessi. A região já contava com a unidade **a+** Morumbi Dumont Villares, que funciona em horários diferenciados e está muito bem localizada, oferecendo exames de análises clínicas, ressonância magnética e tomografia com equipamentos de ponta. Anote:

• Unidade **a+** Morumbi Dumont Villares

Exames disponíveis: análises clínicas, ultrassonografia, medicina fetal, ressonância magnética, tomografia, densitometria óssea, mamografia e provas funcionais. **Endereço:** Avenida Doutor Guilherme Dumont Villares, 1143, Morumbi. **Horários:** de segunda a sexta, das 6h30 às 22h, sendo que o exame de ressonância magnética é realizado das 18h às 22h, aos sábados, das 6h30 às 18h, e aos domingos, das 6h30 às 12h.

• Unidade **a+** Vila Andrade

Exames disponíveis: análises clínicas, ultrassonografia e exames cardiológicos (MAPA, holter e eletrocardiograma). **Endereço:** Rua Algemesi, 57, Vila Andrade. **Horário:** de segunda a sábado, das 6h30 às 12h.

ATENDIMENTO MÓVEL E sem taxa de visita!

Que tal fazer exame de sangue no conforto da sua casa ou onde você preferir e sem pagar nada a mais por isso? Então, aproveite o serviço Atendimento Móvel **a+** sem taxa de visita*, perfeito para famílias com idosos, crianças pequenas (a partir dos 7 anos), pessoas com limitações físicas ou mesmo para aqueles que simplesmente querem evitar deslocamentos pela cidade de São Paulo.

Para solicitar, basta ligar na central de atendimento e agendar com 24 horas de antecedência: (11) 3139-8000. Aproveite para saber se seu convênio faz cobertura do exame em nossa rede ou quais as condições para exames particulares.

** A isenção de taxa de serviço é por tempo limitado. Entre em contato com a nossa central de atendimento para continuar se continua em vigor.*



Teste de paternidade por DNA na **a+**



A partir de agora, a unidade **a+** Heitor Penteado oferece o teste de paternidade por DNA. O exame é realizado com amostra de sangue retirada por uma pequena punção no dedo ou material raspado da mucosa oral do suposto pai e do suposto filho. “São realizadas duas baterias de testes com o material, que vai avaliar se existe compatibilidade entre as amostras, uma delas para a obtenção do DNA, permitindo a confirmação de resultados com 99,99% de chance de acerto”, explica Dr. Pedro Saddi, assessor médico da **a+SP**.

É recomendada a participação do núcleo completo: requerente, mãe do requerente e suposto pai. “No entanto, se a participação da mãe não for realmente possível, não há impedimento para a realização do teste. Mas os requerentes menores de 18 anos precisam da autorização de seu responsável mesmo que ele não participe do teste”, orienta o médico. O resultado do exame fica pronto em até sete dias úteis.



É falta de vitaminas

A deficiência de vitaminas interfere na vida muito mais do que a gente imagina. Descubra aqui.

Você já deve ter ouvido falar que uma alimentação variada é a melhor maneira de garantir todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. “Por isso, pessoas que fazem dietas restritivas, assim como os vegetarianos e veganos, precisam ficar atentas para não sofrerem impactos na saúde e no dia a dia pela falta de vitaminas”, alerta a nutricionista do Grupo Fleury, Karin Sedó Sarkis.

Para entender o que a falta desses elementos pode causar, é preciso conhecer a função de cada

um deles. “A vitamina C, por exemplo, age como um importante antioxidante, protegendo o corpo da ação dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular. Já a vitamina B1 participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas, garantindo energia para as tarefas diárias. E a vitamina B12 está envolvida na síntese de hemoglobina e previne a anemia”, exemplifica a nutricionista do Grupo Fleury, Mariana Anejador Morales.

A seguir, entenda os principais sinais e indicadores que em geral são sugestivos de falta ou déficit de vitaminas e descubra em quais alimentos encontrá-las. #

CANSAÇO E FRAQUEZA // Esses sintomas podem indicar deficiência de vitaminas do complexo B, como B9 (ácido fólico) e B12, responsáveis pela formação de células sanguíneas. “A falta delas leva à anemia, quadro que gera o cansaço e a fraqueza”, explica Karin.

Segundo a nutricionista, pacientes que fazem uso contínuo de antiácidos também podem ter deficiência de vitamina B12, uma vez que o medicamento prejudica sua absorção no estômago.

Fontes de vitamina B12: alimentos de origem animal, como carnes, peixes, latices e ovos.

Fontes de vitamina B9: no Brasil, como as farinhas de trigo e de milho são fortificadas com vitamina B9, os alimentos preparados com esses ingredientes podem ser considerados boas fontes. Além deles, feijão-preto, lentilha e espinafre.

Dica: a deficiência de zinco também pode interferir na absorção de vitamina B9. Ele está presente em grãos, castanhas, carnes e ostras.

PROBLEMAS DE VISTA // A falta severa de vitamina A está relacionada aos males de visão. “Em geral, eles iniciam com a dificuldade de adaptação ao escuro, a perda do brilho e da transparência dos olhos e o surgimento de manchas branco-acinzentadas que podem evoluir para o espessamento da córnea, podendo levar à cegueira em casos graves”, alerta Mariana.

Fontes de vitamina A: cenoura, batata-doce, beterraba e fígado de boi.

Dica: por se tratar de uma vitamina lipossolúvel (solúvel em gordura), ela é mais bem absorvida em refeições preparadas com azeite e óleo.

FALTA DE MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO // A deficiência de vitaminas do complexo B pode ser a causa desses sinais. Segundo Mariana, elas agem em conjunto para garantir o bom funcionamento do cérebro. “Enquanto algumas atuam na estrutura e na função das células cerebrais, outras estão envolvidas na regulação da glicose (açúcar) e no reparo neural.”

Fontes de vitaminas do complexo B: gergelim, sementes de girassol, fígado de boi, além de cereais integrais, banana e carnes.

Dica: as vitaminas do complexo B estão em muitos alimentos. Em função disso, uma dieta variada é suficiente para garantir bons níveis no organismo.

OSTEOPENIA E OSTEOPOROSE // A vitamina D favorece a absorção de cálcio nos ossos, por isso sua deficiência contribui para o processo de perda da densidade óssea (osteopenia). E, apesar de 80% da síntese dessa vitamina acontecer pela ação da luz do Sol na pele, é interessante garantir o aporte também pelos alimentos.

Fontes de vitamina D: óleo de fígado de bacalhau e óleo de salmão.

Dica: a vitamina D será absorvida de forma mais eficaz se associada a alguma fonte de gordura.

SANGRAMENTOS NA GENGIVA // Esse pode ser um sinal da falta das vitaminas K e C. “A primeira é fundamental para o processo de coagulação do sangue. Já a segunda atua na cicatrização”, explica a nutricionista Karin.

Fontes de vitamina C: acerola, caju, pimentão, mexerica, laranja e kiwi.

Dica: a vitamina C é rapidamente perdida no cozimento, por isso prefira alimentos crus e frescos.

Fontes de vitamina K: couve-de-bruxelas, brócolis, espinafre, leite integral, agrião e rúcula.

Dica: por ser lipossolúvel, consuma os alimentos fontes de vitamina K com algum tipo de gordura para favorecer sua absorção.

Lixo zero

Dicas para você e sua família produzirem o mínimo de resíduos e ainda adotarem um estilo de vida mais simples, econômico e sustentável.



Já parou para pensar na quantidade de lixo que você gera anualmente? Segundo o último estudo feito pela Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), em 2017 cada brasileiro produziu, em média, inacreditáveis 378 quilos de lixo – volume capaz de cobrir um campo e meio de futebol.

Outro dado assustador: o descarte dos resíduos é inadequado em mais da metade das cidades do país. Isso significa que grande parte do nosso descarte ainda vai parar nos lixões, o que traz impactos negativos à saúde pública e causa uma série de problemas ambientais, como a poluição do solo, da água e do ar.

Reduzir a praticamente zero a produção de lixo é uma tarefa difícil, mas não impossível, como mostram os resultados da bem-sucedida experiência que tem como palco a Suécia, responsável por reciclar 99% do lixo doméstico. Cobrar ações efetivas dos nossos governantes faz parte das boas práticas de todo cidadão, porém só isso não basta – cada um de nós tem que assumir sua responsabilidade e arregaçar as mangas para contribuir para a resolução do problema. Começar a separar os resíduos em casa já é

um bom início. Mas é preciso ir além. “Repensar os hábitos de consumo é essencial para tentarmos mudar esse panorama”, sugere Flávia Cunha, representante do Instituto Lixo Zero Brasil e fundadora da Casa Causa, consultoria que desenvolve projetos na área de sustentabilidade, em São Paulo. Em outras palavras, o recomendado seria comprar apenas o essencial, evitando desperdícios – essa regra vale para alimentos, roupas, eletrônicos, cosméticos...

A próxima etapa é tentar reutilizar o que consumimos. Alguns exemplos: se você levou para casa um vidro com azeitonas, pode usá-lo para guardar cereais quando os frutos acabarem; em vez de adquirir uma saia nova, experimentar reformar uma peça do seu guarda-roupa. E que tal tentar compostar o lixo orgânico – restos de frutas, casca de ovo, filtro de café –, que nada mais é do que decompor a matéria orgânica, pela ação de bactérias e fungos, para

obter um adubo natural? “Cerca de 50% dos resíduos domésticos vêm da cozinha”, afirma Nicole Berndt, autora do blog Casa sem Lixo, de Florianópolis. Hoje, é possível comprar composteiras prontas ou mesmo fazer a sua. Basta acessar a internet e ver qual opção é melhor para o seu caso.

Pode parecer um pouco complicado no início. Afinal, estamos falando de alterações de comportamento, nem sempre fáceis de incorporar no dia a dia. Mas, acredite, tomar consciência já é um passo bem importante, o resto vem com o tempo. Confira, a seguir, dicas práticas cômodo por cômodo para você e sua família deixarem as lixeiras cada vez mais vazias. Muitas sugestões fazem parte do livro *Uma Vida sem Lixo – Guia para Reduzir o Desperdício na Sua Casa e Simplificar a Vida* (ed. Alaúde).

COZINHA

- Vegetais como pepino, abóbora cozida, abobrinha, beterraba, cenoura e batata podem ser consumidos com casca – além de nutritiva, ela não interfere no sabor.
- A “pele” da cebola e do alho se transforma em um saboroso caldo multiúso. Junte tudo em uma panela, cubra com água e ferva por 40 minutos. Depois é só acrescentar o líquido em risotos, molhos, sopas...
- Nada de deixar restos de vegetais, borra e filtro de café, cascas de ovo e saquinhos de chá apodrecendo na cozinha – transforme esses itens em um adubo poderoso colocando-os em uma composteira com minhocas. Dá para implantar essa “tecnologia” na-

**Você sabia que
cerca de 50%
de todo o lixo
doméstico vem
da cozinha?**



tural até mesmo dentro do apartamento porque, se você fizer do jeito certo, o cheiro ruim (e os bichinhos indesejáveis!) não aparece.

- Experimente fazer compras em lojas que vendem produtos a granel. Para fugir dos saquinhos plásticos, leve seus próprios potes de vidro reciclados ou embalagens de pano.
- Evite ao máximo trazer para casa alimentos em bandejas de isopor ou embalagens do tipo longa vida, que são de difícil reciclagem.
- Diminua o uso de papel-alumínio e papel-toalha. E pare de usar plástico filme, que, além de muito poluente, por ser muito leve, não tem valor na hora da reciclagem. No lugar dele, a alternativa que hoje está disponível é utilizar tecidos encerados. Feitos de matérias-primas naturais, eles podem ser compostados quando estragarem. Você encontra mais informações em sites como keepeco.com.br.
- Não compre água em garrafas plásticas. Um filtro de barro ou de cerâmica dá conta do recado – e você ainda economiza nas compras do mês.
- Troque os guardanapos de papel pela versão de tecido.

ÁREA DE SERVIÇO

- Em vez de adquirir produtos de limpeza, aposte no trio sabão de coco em barra, bicarbonato de sódio e vinagre de álcool. Com eles dá para fazer receitas capazes de higienizar a casa toda – sabão líquido para roupas, desengordurante, limpador multiúso... Muitos sites disponibilizam essas informações.



- Lave a louça com uma bucha vegetal, pois a esponja convencional não é reciclável. Quando a bucha ficar gasta, pique e coloque na composteira.
- Para a faxina pesada, lance mão de escovas com cerdas vegetais (de piaçava) e reutilize roupas velhas (toalha ou lençol) no lugar dos panos de limpeza.

QUARTO

- Antes de comprar uma roupa nova, avalie seu armário e veja o que pode ser transformado ou adaptado.
- Se tiver que adquirir algum item, recorra primeiro aos brechós. Dê preferência a peças feitas de fibras naturais de marcas que não utilizem trabalho escravo e cuja produção seja sustentável.
- Não sabe o que fazer com aquelas peças que não servem nem para doação? Use-as para preencher almofadas – corte em tirinhas antes – ou para fazer panos de limpeza.

ESCRITÓRIO

- Cadastre-se para receber as contas pela internet. Ninguém precisa acumular aquele monte de boletos que chegam via correio.
- Use lapiseira em vez de lápis (é só carregar com grafite!) e caneta-tinteiro no lugar das esferográficas comuns, que duram pouco e não são 100% recicláveis.
- Troque os marcadores de texto por lápis de cor neon ou giz de cera, que têm maior durabilidade.
- Prefira usar fichários a cadernos, pois eles têm vida mais longa – você só tem que renovar as folhas. #

Repensar os hábitos de consumo é essencial para a redução do lixo do planeta.



Grupo Fleury: em busca do lixo zero!

Lidar com o lixo de forma mais inteligente e cuidadosa não é só um problema dos cidadãos, é um desafio para as empresas também, por isso o Grupo Fleury está atrás de soluções inovadoras e engajadas para a gestão inteligente dos resíduos. Por exemplo, desde 2002, a empresa busca certificações com foco ambiental, como a ISO 14001/2015 – Sistema de Gestão Ambiental, para melhorar o seu desempenho na área. Em 2015, a maior parte das unidades regionais recebeu a certificação integrada ISO 9001 e a ISO 14001, envolvendo a proteção ao meio ambiente e a qualidade dos processos. Em 2018, foi a vez de a regional RJ receber a certificação por meio da marca Felipe Mattoso.

Tudo isso é reflexo de um conjunto de ações:

- Coleta seletiva e encaminhamento dos materiais recicláveis para uma cooperativa onde são separados por tipo (plásticos, papel, metal e vidro) e disponibilizados para reciclagem.
- Todos os colaboradores da empresa são estimulados a evitar copos descartáveis através de campanhas que incentivam o uso de canecas ou copos laváveis, *squeezes* ou garrafinhas personalizadas.
- A quantidade de papel A4 utilizado é monitorada em todos os setores da empresa, que também adota o mote “Evite a impressão!”.
- Foram criadas metas de redução de resíduos para todo o Grupo, de modo que o esforço coletivo contribua para tornar a empresa cada dia mais comprometida com essas boas práticas.
- Materiais de uso bastante comum e frequente, como isopor e caixas, são reutilizados, desde que não tenham tido contato com nenhuma substância perigosa.
- Criação do Programa Desafio Sustentável, campanha que tem como objetivo promover a educação ambiental, reforçando, por meio de aulas presenciais e a distância, conceitos socioambientais como descarte correto, redução de desperdícios e estímulo à coleta seletiva. A campanha envolve uma competição entre as unidades, o que transforma o desafio numa espécie de gincana que reconhece e valoriza a unidade mais engajada e com os melhores resultados em participação nos treinamentos e redução do volume de resíduos.

Recursos e ideias
para você conseguir
lidar melhor com esse
sentimento que hoje
é tão comum

EM PAZ COM A ANSIEDADE

Foto: fscaine / iStock



Responda rápido: você frequentemente pula da cama com uma sensação de angústia, achando que não dará conta de todos os compromissos agendados no dia? Fica com as mãos suadas e o coração disparado sempre que enfrenta um congestionamento porque tem medo de levar uma bronca pelo atraso? Não consegue relaxar nem nos finais de semana, cobrando de si mesmo uma solução mais eficiente para determinado problema do trabalho?

Se as situações descritas acima fazem parte de sua rotina, você provavelmente é uma pessoa ansiosa. No entanto, é bom deixar claro que esse sentimento é um estado emocional comum no dia a dia de qualquer ser humano, assim como a felicidade e a raiva. A ansiedade geralmente se manifesta quando temos que encarar algo que nos provoca medo, expectativa ou dúvida. Mais um exemplo? Antes de começar a ler este texto você, que eventualmente pode estar em uma sala de **a+** esperando sua vez de realizar exames, sentiu-se um pouco apreensivo ao imaginar se vai dar tudo certo, o que acontecerá caso surja um resultado inesperado... Embora possa soar estranho, esse tipo de ansiedade é normal, pois preocupar-se com a saúde é um comportamento esperado. A cena muda de figura quando ela se transforma num turbilhão que leva nossa paz embora.

RAZÕES DO DESASSOSSEGO // Enquanto nossos antepassados se preocupavam apenas em sobreviver a

catástrofes naturais ou a resolver suas necessidades diárias de alimentação, por exemplo, no mundo atual as ameaças são várias – e, na maioria das vezes, pouco tangíveis. Em outras palavras, são impostas pelo nosso imaginário a partir de demandas sociais. “É a ansiedade de conquistar um relacionamento perfeito, uma carreira de sucesso, ser uma mãe impecável”, destaca a psicoterapeuta holística Myriam Durante, de São Paulo, autora do livro *Ansiedade – Aprenda a Controlar Sua Ansiedade e Viva Melhor* (ed. DVS). “Como se não bastasse ter que lidar com a pressão interna, crescemos em uma sociedade que valoriza a competição, o que nos torna ainda mais ansiosos”, diz. Ou seja, muita gente fica constantemente sob a mira da inquietação. Resultado? O corpo e a mente vivem alterados, o que não é nada saudável.

LIMITE FRÁGIL // “O problema é quando a ansiedade aparece de maneira muito exagerada, com frequência e intensidade que nos perturbam além da conta”, explica a psicanalista e escritora Sylvia Loeb, de São Paulo. É aí que surgem os sintomas físicos (taquicardia, boca

264 milhões de pessoas
sofrem com transtornos
de ansiedade no
planeta. No Brasil, 9,3%
da população relata
algum tipo de aflição.

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

seca, falta de ar, sudorese, tontura, aperto no peito...) e os psicológicos, como insônia, falta de concentração, irritabilidade, medo exacerbado, compulsão, baixa autoestima. “Essas crises frequentes podem levar ao surgimento de doenças graves, como estresse, síndrome do pânico, depressão ou fobias variadas, entre outras, comprometendo a vida social, familiar e profissional”, conclui.

No entanto, nem sempre é fácil perceber que o estado de preocupação atingiu níveis extremos. De acordo com a psicóloga Daniela Petry, fundadora do Grupo Terapêutico Lidando com a Ansiedade, em Canoas (RS), isso ocorre porque a linha que separa a ansiedade normal da patológica é tênue. “O que determina o grau de aflição de cada pessoa é a personalidade dela e o modo como lida com os acontecimentos”, garante. Se a cabeça vive tomada por pensamentos catastróficos, as chances de viver tranquilo e inquieto aumentam. “Quem ouve uma janela batendo e é tranquilo coloca a culpa no vento. O ansioso acha que o ladrão levou tudo o que havia no cômodo”, completa a psicoterapeuta Myriam Durante. Lógico que, se a pessoa já passou por uma experiência traumática, tende a ser mais ansiosa porque acredita que aquilo vai acontecer outra vez, mesmo que não existam evidências nesse sentido.

AUTOCONHECIMENTO É TUDO // Até pouco tempo atrás acreditava-se que as mulheres sofriam mais de ansiedade – as mudanças hormonais e o acúmu-

lo de funções seriam algumas causas. No entanto, hoje a inquietação não escolhe sexo, idade ou classe social. E, de acordo com as especialistas, as pessoas infelizmente só buscam ajuda – em grupos de apoio ou em terapia individual – quando já estão doentes. A boa notícia é que os males ligados à ansiedade podem ser resolvidos.

E como manter a ansiedade sob controle antes que ela vire uma patologia? O primeiro passo é investir no autoconhecimento – ao criar intimidade consigo mesmo, você identifica os motivos da sua inquietação e busca soluções para se livrar deles. Também é importante descobrir quais atividades adicionam tranquilidade e bem-estar à sua vida. “Técnicas de meditação e de respiração e exercícios físicos que trabalham corpo e mente, como a dança, costumam trazer benefícios”, diz Sílvia Loeb. Dormir bem, ter mais contato com a natureza, cultivar a espiritualidade e, sobretudo, afastar os pensamentos negativos são outras atitudes que colaboram para um dia a dia mais calmo, assim como enxergar os outros (e a si mesmo) com otimismo e compaixão. #

Filho de peixe...

De acordo com a Sociedade Americana de Ansiedade e Depressão, uma em cada oito crianças é ansiosa. Agenda cheia, competição entre os colegas, exposição excessiva à tecnologia... Esses são alguns motivos que causam inquietação nos pequenos. No entanto, segundo a psicóloga e pedagoga Maria Drummond Gruppi, do Centro de Cuidados Infantis Ponto Ômega, em São Paulo, os pais podem ser os principais responsáveis pela ansiedade da criança. “Se eles são muito preocupados, acabam transferindo esse sentimento para o filho”, garante. Alguns sintomas de que algo está errado são mal-estar gástrico, medo de ficar sozinho e choro frequente. Para a especialista, é preciso buscar ajuda profissional quando a ansiedade prejudica o desenvolvimento e altera o dia a dia da criança – por exemplo, quando ela não quer ir à escola ou tem problemas de convivência. “Nesse caso, a terapia é a melhor solução. E os pais precisam participar do tratamento também.”

A vez dos brotos e dos grãos germinados



Conheça bons motivos para incluir esses alimentos vivos no seu dia a dia e aprenda como cultivá-los em casa.



Cada vez mais populares na nutrição funcional, as sementes germinadas e os brotos estão ganhando bastante espaço na alimentação de quem busca um estilo de vida saudável.

Eles se desenvolvem a partir de grãos expostos a condições ideais de água, luz e oxigênio. Assim, levam de dois a três dias para germinarem e de cinco a sete dias para formarem o broto, quando apresentam caule e algumas folhinhas mais definidas.

Mas o que realmente os torna interessantes é que, além de saborosos, esses alimentos são nutritivos e de fácil digestão. “A germinação inicia um processo de reações bioquímicas e fisiológicas que possibilitam melhor absorção dos minerais presentes, como ferro, cálcio e zinco, pelo processo digestivo em relação aos grãos não germinados. Além disso, há um aumento no teor de fibras, contribuindo para a saciedade e para o bom funcionamento do intestino”, fala a nutricionista do Grupo Fleury Karin Sedó Sarkis.

Especialista no assunto, a chef de cozinha Rita Taraborelli, de Sorocaba (SP), autora do livro *Amaranto, Quinoa e Chia* (ed. Publifolha), reforça que os brotos e os germinados são capazes de oferecer o que o grão tem de melhor: “Toda semente concentra vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos que ficam aguardando a condição perfeita para poder germinar. E, quando isso acontece, os nutrientes tornam-se mais disponíveis, concentrando muita energia e vitalidade”, avalia.

Segundo Rita, outro componente nutricional importante dos brotos é a clorofila, substância que dá a cor verde aos alimentos e que tem sido muito estudada por suas propriedades nutricionais e curativas.

COLOQUE NO PRATO // Em geral, qualquer semente pode ser germinada, desde que esteja crua e com a casca preservada. No entanto, as mais comuns para consumo são: amaranto, trigo, centeio, girassol, amendoim, painço, alfafa, quinoa, linhaça, gergelim, ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico e feijão-azuki.

Elas podem entrar em pratos variados, como saladas e sanduíches, ou mesmo batidas em sucos verdes. “Também vão bem marinadas com limão e ervas, servidas como acompanhamento, por exemplo. Já a linhaça germinada pode render um pudim quando triturada com a banana. E o grão-de-bico germinado vira uma versão ainda melhor de homus. Basta usar a criatividade!”, ensina Rita, que lembra ainda que esses alimentos podem ser cozidos: “Muitas receitas asiáticas usam esses ingredientes em diferentes métodos de cozi-

mento, porém, depois de aquecidos, a vitalidade não será a mesma”, esclarece.

Por isso, prefira consumi-los bem frescos para aproveitar ao máximo o que eles têm a oferecer. “Se forem conservados na geladeira, os grãos germinados e os brotos duram até quatro dias”, explica.

A nutricionista do Grupo Fleury Mariana Anejador Morales ainda recomenda uma higienização com hipoclorito de sódio antes de prepará-los para consumo, conforme a indicação do fabricante descrita no rótulo do produto.

GERMINE VOCÊ MESMO! // O processo de germinação é relativamente simples, fácil e rápido. Mas é preciso cuidar da higiene para não correr o risco de contaminação dos alimentos: lave bem as mãos antes de começar o passo a passo e na hora de prepará-los. Aliás, os recipientes usados para o procedimento também precisam estar limpos.

Aprenda a fazer suas próprias sementes germinadas em casa e deixe suas refeições mais caprichadas! #

Do que você precisa:

- 1/2 xícara (chá) de sementes, de preferência, orgânicas
- 1 vidro limpo + tule + elástico (ou substitua por um saquinho feito de voal)
- Água

Passo a passo:

1. Lave bem as sementes. Em seguida, deixe-as de molho em um vidro com água por 6 a 8 horas. Cubra o vidro com tule e prenda com o elástico.

2. Depois desse tempo, escorra toda a água pelo próprio tule, enxágue as sementes colocando mais água, escorra novamente e deixe o vidro na vertical sobre um escurridor, com a boca para baixo. As sementes devem ficar úmidas e respirando, sem água parada para não criar fungos.

3. Repita esse procedimento de enxágue 5 vezes ao dia. Se o ambiente for muito quente, lave mais vezes para não correr o risco de secar.

4. Continue esse processo nos dias seguintes até uma pontinha surgir de dentro das sementes. Pode variar de 1 a 3 dias para elas aparecerem. Então, estarão prontas para serem consumidas.

Salada verde com brotos de girassol e maracujá

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de brotos de girassol
- 1/3 de xícara (chá) de folhas de salsinha
- 6 folhas de alface lisa
- 8 folhas de rúcula
- 1 maracujá maduro com as sementes
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) de água
- Sal a gosto
- Pimenta-da-jamaica moída a gosto

Modo de preparo

Em um bowl médio, coloque todas as folhas e os brotos, misture e reserve.

Em uma vasilha pequena, ponha os ingredientes do molho e mexa bem com um garfo até ficar homogêneo. Então, despeje sobre a salada e sirva.



Tabule vida

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de trigo germinado
- 1 tomate sem as sementes em cubos
- 1 pepino em cubos
- 1 cebola roxa em cubos
- 1 limão
- 1/2 maço de salsinha picada
- Folhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de canela
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque a cebola roxa de molho na água por 30 minutos para deixar seu sabor mais suave. Então, escorra e reserve. Em um prato, disponha todos os ingredientes, misture e decore com algumas folhas de hortelã.



Localizada no pescoço, logo abaixo da cartilagem conhecida como pomo de adão, a tireoide é uma glândula formada por dois lobos ligados por uma pontinha (istmo) e lembra o formato de uma borboleta. Apesar de ser relativamente leve, chegando a 25 gramas em adultos, é fundamental no funcionamento do corpo todo. “Ela é responsável pela produção do T3 e T4, hormônios que atuam em órgãos importantes, como coração e cérebro, além de influenciar em diversos fatores, como no desenvolvimento de bebês, crianças e adolescentes, na regulação dos ciclos menstruais, na fertilidade, na memória e na concentração, no humor e até no controle emocional”, explica a médica assessora de endocrinologia do Grupo Fleury, Dra. Rosa Paula Mello Biscolla. E não é só. A dupla de hormônios ainda controla todo o metabolismo, influenciando até mesmo na movimentação do intestino, na temperatura da pele, na frequência cardíaca, na força de contração do coração e no quanto os vasos sanguíneos ficarão ou não dilatados, conforme explica a especialista.

Tireoide:

o maestro da sua orquestra

Entenda por que essa glândula em forma de borboleta é essencial para todo o organismo funcionar em harmonia.

Preparamos uma série de perguntas e respostas para você entender melhor a importância dessa glândula.

QUAIS SÃO OS DISTÚRBIOS MAIS COMUNS DA TIROIDE? // Em algumas situações, por causa de uma disfunção, a glândula pode aumentar (hipertireoidismo) ou diminuir (hipotireoidismo) a produção de seus hormônios, gerando desequilíbrio no organismo.

Em 80% dos casos, o hipertireoidismo é consequência de uma doença autoimune, ou seja, produzida pelo próprio organismo, na qual a tireoide é estimulada por anticorpos a produzir hormônios tireoidianos em excesso. A segunda causa mais frequente da doença é a presença de nódulos produtores de hormônio na tireoide. Ela ainda pode ser originada por nódulos ou mesmo por inflamação da glândula. “Quando isso ocorre, todo o corpo passa a funcionar de forma mais acelerada. A pessoa perde peso, vai mais vezes ao banheiro, tem tremores nas extremidades, a pele se torna mais quente e a quantidade de suor aumenta. Pode surgir um quadro de hipertensão, uma vez que os vasos ficam mais contraídos e o coração bate mais rápido”, detalha a médica. Os ossos também são afetados, o que pode acarretar perda de massa óssea, levando à osteopenia e até a osteoporose.

Já quando a disfunção leva ao mau funcionamento da glândula e ela produz uma quantidade insuficiente de hormônio, o fenômeno é conhecido como hipotireoidismo. “O intestino torna-se mais lento, há queda de cabelo, a pele fica seca, aumenta a intolerância ao frio e o ritmo cardíaco pode diminuir. É possível ocorrer déficit de memória, falta de energia, lentidão de pensamento e de raciocínio. A falta do hormônio da tireoide estimula a hipófise a liberar o TSH, hormônio estimulador da tireoide, o que leva ao aumento da glândula com o aparecimento do bócio”, explica Dra. Rosa.

Assim como no hipertireoidismo, o hipotireoidismo também pode levar à hipertensão. E a médica sinaliza que nem sempre os sintomas do hipotireoidismo são facilmente percebidos. “Existe a possibilidade de serem confundidos com vários outros quadros, como depressão ou cansaço. Daí a importância de uma boa avaliação médica para identificar os sinais da doença”, reforça.

É VERDADE QUE O HIPOTIREOIDISMO FAZ GANHAR PESO? // Segundo Dra. Rosa, apesar de o metabolismo funcionar um pouco mais lento, o reflexo no ganho de peso é apenas de 1 ou 2 quilos. “Geralmente, esse aumento é causado por retenção hídrica”, diz. No entanto, os demais sintomas, que fazem com que o paciente sinta cansaço e falta de energia, podem facilitar o ganho de peso, uma vez que ele passa a ficar menos ativo e, conseqüentemente, gasta menos calorias.

QUADROS DE COLESTEROL ALTO PODEM ESTAR RELACIONADOS A PROBLEMAS NA TIROIDE? // É verdade. E geralmente estão ligados ao hipotireoidismo, já que o mecanismo responsável por excretar o colesterol vai estar com as funções mais lentas, elevando os níveis no sangue.

COMO AS DISFUNÇÕES NA GLÂNDULA SÃO DETECTADAS? // Primeiro, o médico vai proceder a uma avaliação clínica apalpando a tireoide, aferindo a pressão

e fazendo algumas perguntas para obter mais informações e possíveis sintomas. “Então, o profissional vai avaliar a necessidade de solicitar exames de sangue para checar os níveis do TSH e dos hormônios tireoidianos”, explica Dra. Rosa.

O TSH é um hormônio produzido pela hipófise, glândula localizada no cérebro, e responsável por estimular a tireoide a produzir os hormônios T3 e T4. Por isso mesmo, quando a tireoide diminui a produção hormonal, os níveis de TSH aumentam com o objetivo de ativar a glândula ainda mais. E se acontece o contrário e a tireoide produz muito hormônio, o TSH aparece em níveis mais baixos nos exames.

COMO É O TRATAMENTO DESSES PROBLEMAS? // No hipertireoidismo, é preciso inibir a produção excessiva de hormônios tireoidianos com medicamentos. E caso não haja uma resposta à medicação ou surja algum efeito colateral, como alergia e prurido (coceira e sensibilidade na pele), podem ser indicados outros tratamentos ou a cirurgia para retirada de parte da tireoide para reduzir seu funcionamento. De acordo com Dra. Rosa, também é preciso tratar os sintomas, como a taquicardia, a sudorese e o tremor, com outros remédios específicos.

Já o tratamento do hipotireoidismo é feito com a reposição do hormônio por toda a vida por meio de comprimidos via oral que devem ser consumidos em jejum, 30 minutos antes do café da manhã para

serem mais bem absorvidos. Então, deve-se realizar o acompanhamento de suas taxas no sangue periodicamente. “Quando o quadro for controlado, indica-se repetir o exame uma vez por ano”, complementa a médica.

NÓDULOS NA TIROIDE SÃO COMUNS? // Segundo Dra. Rosa, eles surgem em cerca de 50% das pessoas, sendo que as chances de aparecerem durante o envelhecimento são maiores.

No entanto, a médica esclarece que a grande maioria deles não causa nenhuma alteração na função da tireoide. “Apenas 5% a 10% dos nódulos são capazes de influenciar na produção dos hormônios, causando o hipertireoidismo. Dentro desse percentual, também estão os casos de tumores malignos, que precisam de tratamentos mais específicos”, ensina a médica.

COMO O MÉDICO IDENTIFICA SE O NÓDULO É OU NÃO UM CÂNCER? // Para o médico radiologista Dr. Luís Chierighini, coordenador do Ultrassom da a+ São Paulo, na suspeita de um câncer de tireoide, deve-se solicitar um exame de ultrassom. “Nesse exame, será avaliada a presença de nódulos e suas características, as quais indicarão ou não a necessidade de uma punção guiada pelo ultrassom. O procedimento é realizado com a incisão de uma agulha bem fina no pescoço para aspirar material celular do nódulo suspeito – que vai ser analisado em laboratório – e identificar se é um nódulo benigno, indeterminado ou maligno. Com essa informação será indicada ou não a cirurgia para retirada da tireoide ou apenas o acompanhamento do nódulo”, explica o médico.

Os riscos de confirmação de câncer são maiores em alguns grupos de pessoas e circunstâncias:

- Homens com nódulos correm mais risco de diagnóstico de câncer do que mulheres.
- Mulheres ou homens que apresentam um nódulo de crescimento rápido e recente.

- Crianças com nódulo, uma vez que dados indicam que 40% dos casos podem ser malignos.

- Quando há o crescimento rápido e recente de nódulo em idosos com mais de 70 anos.

- Em pacientes que ficaram expostos à radiação na região de cabeça e pescoço para tratamento de algum outro tumor.

- Em pessoas com histórico familiar de câncer de tireoide.

Dra. Rosa avalia que geralmente o câncer de tireoide tem um ótimo prognóstico e a grande maioria dos pacientes fica curada depois da cirurgia.

PROBLEMAS NA TIROIDE SÃO MAIS COMUNS EM MULHERES? // As disfunções na glândula podem surgir em qualquer fase da vida, do recém-nascido ao idoso, em homens e em mulheres. No entanto, são mais comuns no sexo feminino. “Apesar de não haver uma explicação clara, acredita-se que os problemas na tireoide surgem porque existe uma maior propensão a doenças autoimunes no sexo feminino”, ensina Dra. Rosa.

COMO ESSES DISTÚRBIOS INFLUENCIAM NA MENSTRUÇÃO? // Enquanto o excesso de hormônio tireoidiano deixa o ciclo menstrual mais espaçado e com menos volume de sangue, a falta dele faz com que a mulher menstrue mais vezes e em maior quantidade. “Algumas pacientes chegam a menstruar até duas vezes no mesmo mês, levando a um quadro de anemia”, explica a médica.

MULHERES COM PROBLEMAS NA GLÂNDULA TÊM MAIS DIFICULDADE PARA ENGRAVIDAR? // Sim, se o hipo ou o hipertireoidismo não forem tratados. “Como essa disfunção deixa o ciclo menstrual totalmente desregulado, a fixação do óvulo fecundado no útero é prejudicada. Daí a importância de tratar a doença”, diz a médica.

No caso do hipotireoidismo, quando a mulher engravidar serão necessários o acompanhamento médico e o acréscimo da dose do hormônio (medicamento) para ser suficiente tanto para a gestante quanto para o bebê em desenvolvimento. “Esse aumento hormonal é um processo que acontece naturalmente nas gestantes que não apresentam alterações na tireoide. Mas, desde que a disfunção esteja controlada, ela vai ter uma gestação normal”, fala Dra. Rosa.

BEBÊS PODEM NASCER COM DISFUNÇÃO NA TIROIDE? // Algumas crianças nascem com hipotireoidismo congênito, causado por má-formação na tireoide. O problema pode ser detectado por meio do teste do pezinho, exame garantido por lei e que deve ser feito, preferencialmente, entre o terceiro e quinto dias de vida do bebê. Assim, é possível iniciar o tratamento para que não haja impacto no desenvolvimento da criança, já que ela deixa de receber os hormônios do corpo da mãe quando nasce.

A ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR NO FUNCIONAMENTO DA TIROIDE? // De acordo com a médica endocrinologista, a falta de iodo na alimentação impacta na produção de hormônios pela glândula, uma vez que esse é o principal elemento usado pela tireoide para sintetizá-los. Por esse motivo, o sal passou a ser enriquecido com o mineral no Brasil, como uma maneira de prevenir a falta dessa substância. #

Caça-palavras

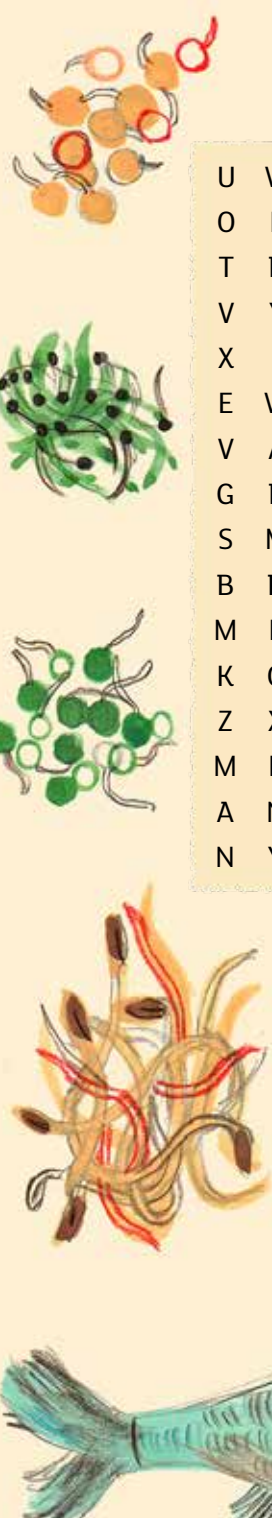
Encontre algumas palavras-chave que aparecem na sua revista +saúdelazer

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

lixo
sustentável
reciclável
ansiedade
sentimento

comportamento
tiroide
glândula
medo
compulsão
autoestima

brotos
germinados
vitaminas
metabolismo
anemia



Palavras cruzadas

Teste seu conhecimento sobre assuntos que envolvem o tema ansiedade



1. Técnica que envolve a respiração para ajudar a acalmar a mente.

2. Estado emocional que se manifesta quando temos que encarar algo que nos provoca medo, expectativa ou dúvida.

3. Um dos sintomas físicos relacionados ao coração que pode surgir em uma pessoa muito ansiosa.

4. Medo associado a uma experiência ruim e que pode gerar angústias em situações futuras.

5. Atividade que costuma trazer benefícios tanto para o corpo quanto para a mente.

6. Características pessoais que interferem no modo como cada pessoa lida com os acontecimentos.

Horizontal

4. Uma das responsáveis por aumentar a ansiedade em crianças e adultos nos tempos modernos.

5. Atividade que costuma trazer benefícios tanto para o corpo quanto para a mente.

6. Características pessoais que interferem no modo como cada pessoa lida com os acontecimentos.

Vertical

1. Técnica que envolve a respiração para ajudar a acalmar a mente.

2. Estado emocional que se manifesta quando temos que encarar algo que nos provoca medo, expectativa ou dúvida.

3. Um dos sintomas físicos relacionados ao coração que pode surgir em uma pessoa muito ansiosa.

4. Medo associado a uma experiência ruim e que pode gerar angústias em situações futuras.



RESPOSTAS
HORIZONTAL: 4. Tecnologia, 5. Exercícios, 6. Personalidade
VERTICAL: 1. Meditação, 2. Ansiedade, 3. Taquicardia, 4. Trauma

Cozinha à prova de lixo

Descubra as sete diferenças que existem entre as duas imagens



- RESPOSTAS**
- 1. Falta água no filtro de barro. 2. Falta um guardanapo de pano na mesa. 3. A lixeira está sem o símbolo da reciclagem. 4. A panela está sem o cabo. 5. Falta um acendedor no fogão.
 - 6. Um dos potes de vidro de mantimentos está sem a tampa. 7. Faltam minhocas na composteira

Qualidade do GrupoFleury

Ecocardiografia fetal.

Um cuidado especializado para a saúde completa do bebê.

Em cada fase da gestação, a saúde do bebê precisa de um cuidado especial. Na a+ Medicina Diagnóstica, todo exame pré-natal é realizado por profissionais especializados, como a ecocardiografia fetal, que permite avaliar as condições anatômicas e fisiológicas do coração do bebê, além do ritmo cardíaco, sendo indicada entre a 22ª e 28ª semana gestacional.

Descubra + cuidado

amaissaude.com.br

facebook.com/amaissaude

Alô a+: (11) 3139-8000

Cuidado em cada resultado.

a+ medicina diagnóstica



SÃO PAULO

CENTRO

Angélica

Avenida Angélica, 2086,
Consolação

Brigadeiro

Avenida Brigadeiro
Luís Antônio, 2332,
Jardim Paulista

Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Rua João Julião, 331,
Bela Vista

Paraíso

Rua do Paraíso, 450,
Paraíso

Trianon-Masp

Rua Itapeva, 518,
Bela Vista

ZONA LESTE

Mooca

Avenida Paes de Barros,
2273, Mooca

Tatuapé Itapura

Rua Itapura, 428,
Tatuapé

Tatuapé

Henrique Dumont

Rua Henrique Dumont,
55, Tatuapé

ZONA NORTE

Augusto Tolle

Rua Augusto Tolle, 434,
Santana

Braz Leme

Avenida Braz Leme, 1802,
Santana

Cantareira

Avenida Nova Cantareira,
2525, Tucuruvi

Leôncio Magalhães

Avenida Leôncio
de Magalhães, 690,
Jardim São Paulo

ZONA OESTE

Heitor Penteado

Rua Heitor Penteado, 774,
Sumarezinho

Lapa

Rua Barão de Jundiá,
284, Lapa

Pedroso de Moraes

Avenida Pedroso
de Moraes, 1241,
Pinheiros

Queiroz Filho

Avenida Queiroz Filho,
498, Alto da Lapa

ZONA SUL

Berrini

Praça General Gentil
Falcão, 60, Itaim Bibi

Brasil

Avenida Brasil, 762,
Jardim Paulista

Campo Belo

Rua Bernardino
de Campos, 182,
Campo Belo

Chácara Flora

Avenida Washington
Luís, 2480,
Jardim Marajoara

Funchal

Rua Funchal, 335,
Vila Olímpia

Ipiranga

Rua Cipriano Barata,
1534, Ipiranga

Itaim

Rua Joaquim Floriano,
400, Itaim Bibi

Moema

Avenida Indianópolis,
922, Moema

Morumbi

Dumont Villares

Avenida Guilherme
Dumont Villares, 1143,
Morumbi

Santo Amaro

Avenida Guarapiranga,
32, Vila Socorro

Verbo Divino

Rua Verbo Divino, 986,
Chácara Santo Antônio

Vila Andrade

Rua Algemesi, 57,
Vila Andrade

OUTROS MUNICÍPIOS

BARUERI

Alphaville Copacabana

Avenida Copacabana,
574, Empresarial 18
do Forte

Alphaville Rio Negro

Alameda Rio Negro, 967,
Alphaville Industrial

COTIA

Granja Viana

Rodovia Raposo Tavares,
km 22, número 14,
Granja Viana

GUARULHOS

Guarulhos

Avenida Paulo Faccini,
1315, Jardim Maia

JUNDIAÍ

Avenida Jundiá

Avenida Jundiá, 643,
Anhangabaú

Jardim Paulista

Avenida Coletta Ferraz de
Castro, 445,
Jardim Paulista I

OSASCO

Osasco

Rua Presidente Castelo
Branco, 289, Centro

SANTO ANDRÉ

Santo André

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

Santo André

Bairro Jardim

Avenida Dom Pedro II,
293, Bairro Jardim

SÃO BERNARDO DO CAMPO

São Bernardo

Avenida Álvaro Guimarães,
2900, 1º andar, Assunção

SBC Prestes Maia

Avenida Francisco Prestes
Maia, 1001, Centro

ATENDIMENTO MÓVEL

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

BRASÍLIA - DF

Asa Sul

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

Sudoeste

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

 **amaissaude**

Alô a+ SP: (11) 3139-8000

Alô a+ DF: 3003-5000

Você também pode conferir 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