

COOP

REVISTA

LÁBIOS DE DIVA
Técnica de preenchimento
corrige os sinais do tempo

FÓRMULA INFANTIL
Saiba escolher a ideal
para a nutrição do bebê

DOR DE CABEÇA
Automedicação leva
à enxaqueca crônica

PARCERIA APAE
Coop beneficia assistidos
com doação de R\$ 170 mil

Pratos frios

Comidinhas leves e refrescantes
para driblar o calor. Escolha a sua!

Ano XL - Nº 456/119 - Fevereiro de 2022



BOA AÇÃO
Informe-se
e ajude!

A cada revista
vendida, R\$ 1 será
destinado à APAE
de sua cidade.

R\$ 3,90



Você notou que a nossa revista está diferente, não é? Temos algumas coisas para te contar sobre essa transformação.

1 revista é igual a R\$ 1 doado para a APAE

Menos papel, mais consciência.

25%

Foi a diminuição no número de páginas, pensando no meio ambiente.

Mas fiquem tranquilos!



Os seus assuntos favoritos foram mantidos, assim como a qualidade de todos os nossos conteúdos.

Continuamos ajudando o próximo.



As doações não param. Ao comprar 1 revista você contribui diretamente com a APAE.

Ou seja, a cada revista comprada, R\$ 1 é direcionado diretamente para a instituição. Nós também fazemos a nossa parte, inteirando o valor e cooperando com a comunidade.



Desde 2010 já doamos, com o valor arrecadado com a revista, R\$ 2.456.206,03

E o que os Cooperados têm a dizer sobre a nossa revista?

Compro a revista porque sempre tem receitas boas. Hoje mesmo estou comprando salmão para fazer com brócolis, copiando uma receita que foi divulgada na publicação, e ainda levando o vinho para acompanhar. Costumo experimentar muitas delas e algumas se tornaram pratos rotineiros em casa.

Ana Lúcia de Pádua
Cooperada

Muito raro eu não levar um exemplar pra casa. Compro pra ajudar os assistidos da APAE, ainda mais agora com a pandemia e esse momento da economia. Aproveito, é lógico, para ler as matérias, que são muito boas.

Isabela Aparecida Salatina
Cooperada há 20 anos.

Além de aproveitar nossos conteúdos exclusivos e que agregam na sua vida, você também é uma peça fundamental para transformar a vida de milhares de pessoas. **Cooperar Transforma!**

COOP
Faz BEM
pra comunidade



Unidades Coop

SUPERMERCADOS

SANTO ANDRÉ

Capuava - Av. das Nações, 1.600. Carijós - R. Carijós, 1.843. D. Pedro - Av. D. Pedro I, 722. Giovanni Pirelli - R. Giovanni Battista Pirelli, 2.050. Industrial - Av. Industrial, 2.001. Jardim Milena - R. Otávio Cândido, 150. Parque das Nações - R. Suíça, 1.094. Pereira Barreto - Av. Pereira Barreto, 1.286. Perimetral - R. Gertrudes de Lima, 658. Queirós - Av. Queirós dos Santos, 456. Utinga - Av. Utinga, 1.599. V. Luzita - Av. Cap. Mário Toledo de Camargo, 5.252.

SÃO BERNARDO

Café Filho - Av. Pres. Café Filho, 2.231. Humberto de Alencar - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 277. Rudge Ramos - Av. Dr. Rudge Ramos, 500. Vianas - R. dos Vianas, 1.631.

SÃO CAETANO

Joana Angélica - R. Joana Angélica, 711.

DIADEMA

Diadema - Av. 7 de Setembro, 200.

MAUÁ

Barão de Mauá - Av. Barão de Mauá, 1.389. Itapark - Av. Itapark, 2.261.

RIBEIRÃO PIRES

Ribeirão Centro - Av. Santo André, 735. Ribeirão Pires - Av. Humberto de Campos, 3.499.

INTERIOR

PIRACICABA

Vollet Sachs - Av. Prof. Alberto Vollet Sachs, 2.030.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Morumbi - Av. Dr. João Batista de Souza Soares, 2.185.

Novo Horizonte - Av. Pres. Tancredo Neves, 3.400.

Santana - Av. Rui Barbosa, 837.

SOROCABA

Árvore Grande - R. Padre Madureira, 255.

Itavuvu - Av. Itavuvu, 3.799.

TATUÍ

Coronel Seabra - R. Cel. Lúcio Seabra, 772.

Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.045.

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

PRESIDENTE: Antonio José Monte
VICE-PRESIDENTE: Antonio Carlos Cattai
CONSELHEIROS VOGAIS: Antonio Reginaldo Sartori, Marcelo Vito Figueiroa Brumatti, Silvio Lucinda Fagundes e Valdomiro Sanches Bordini

DIRETORIA EXECUTIVA

DIRETOR EXECUTIVO PRESIDENTE: Marcio Francisco Blanco do Valle
DIRETOR EXECUTIVO NEGÓCIO DROGARIA: Luiz Gustavo Maldí Ramos
DIRETOR EXECUTIVO NEGÓCIO SUPERMERCADO: Eduardo Pereira dos Santos
DIRETOR EXECUTIVO ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS & CDO: Pedro Luiz Ferreira de Mattos

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS: Jose Antonio de Assis Simões, Gilmar Moreira e Osmar Brandão.
SUPLENTE: Andres Jesus Fernandez Perea, Edilson Donizete de Assis e Marina Pisaneschi



DROGARIAS

SANTO ANDRÉ

Atlântica - Av. Atlântica, 317. Bandeiras - Av. D. Pedro II, 217. Carijós 2 - R. Carijós, 1340. D. Pedro II - Av. D. Pedro II, 1.861. Hortências - R. das Hortências, 103. Itambé - R. Itambé, 195 - Lj. 17. João Ramalho - Av. João Ramalho, 248. Lino Jardim - Av. Lino Jardim, 744. Martim Francisco - Av. Martim Francisco, 1278. Queirós Filho - Av. Queirós Filho, 702. Regente Feijó - R. Regente Feijó, 394. São Paulo - Av. São Paulo, 162. Senador Fláquer - R. Senador Fláquer, 227.

SÃO BERNARDO

Afonsina - R. Afonsina, 512. Castelo Branco - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Demarchi - Av. Maria Servidei Demarchi, 1.613. Djalma Dutra - R. Djalma Dutra, 235. Ernesta Pelosini - R. Ernesta Pelosini, 250. Getúlio Vargas - Av. Getúlio Vargas, 1.014. Marechal Deodoro - R. Marechal Deodoro, 2.785. Tiradentes - R. Tiradentes, 905.

SÃO CAETANO

Amazonas - R. Amazonas, 801 e 809. Inhaúma - R. Visconde de Inhaúma, 841. Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 738. Visconde - R. Visconde de Inhaúma, 180.

DIADEMA

Antônio Piranga - Av. Antônio Piranga, 2.085.

MAUÁ

Shopping - Av. Governador Mário Covas Júnior, 1 - Ljs. 201.

SÃO PAULO

Gastão Vidigal - Av. Dr. Gastão Vidigal, 2.345. Jabaquara - Av. Jabaquara, 2.979. James Holland - R. James Holland, 668, Lj. 101. Oratório - Av. do Oratório, 2.606. Washington Luís - Av. Washington Luís, 1.415.

GRANDE SÃO PAULO

BARUERI

Araguaia - Al. Araguaia, 2.751.

COTIA

Raposo Tavares - Rod. Raposo Tavares, 23.033.

GUARULHOS

Padre Celestino - R. Padre Celestino, 400.

INTERIOR

CATANDUVA

Comendador Antônio - Av. Comendador Antônio Stocco, 660.

FRANCA

Antonio Barboza - Av. Doutor Antonio Barboza Filho, 181, Lj. 101.

ITU

Ermelindo Maffei - Av. Dr. Ermelindo Maffei, 945, Lj. 101.

JACAREÍ

Siqueira Campos - Av. Siqueira Campos, 1.265, Lj. A.

LIMEIRA

Cruanês - Avenida Cruanês Filho, 1.444.

MOGI GUAÇU

Trabalhadores - Av. dos Trabalhadores, 3.400.

PRESIDENTE PRUDENTE

Salim Maluf - Av. Salim Farah Maluf, 17, Lj. 101.

RIBEIRÃO PRETO

Presidente Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 1500, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

José Munia - Av. José Munia, 4.501, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Andrômeda - Av. Andrômeda, 227, Lj. 101.

Quinze de Novembro - Av. XV de Novembro, 160.

SOROCABA

Antonio Comitre - R. Antonio Carlos Comitre, 80.

Eugênio Salerno - Av. Dr. Eugênio Salerno, 25.

Paulo Almeida - Av. Paulo Emanuel de Almeida, 930.

POSTOS DE COMBUSTÍVEIS

SÃO BERNARDO

Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 165.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Santana - Trav. Constantino Pintos, 44.

TATUÍ

Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.011.

CENTRO ADMINISTRATIVO - R. Conselheiro Justino, 56 - Campestre - Santo André - SP - Tel. 4991-9500.

Oi, Coop!

portalcoop.com.br
0800 772 2667



EDIÇÃO E PRODUÇÃO:

Editora e Jornalista Responsável: Ivanilde Sitta (MTb: 16.616)

Editor de Arte: Rubens Justo (MTb: 10.726)

Revisão de texto: Juliana Machado

Impressão: Log&Print Gráfica

e Logística. ■ Distribuição interna.



A sua contribuição transforma a vida de pessoas. Obrigado por contribuir!

ATENDIMENTO AO LEITOR
Se tiver dúvidas ou deseja obter informações sobre os profissionais consultados pela revista, escreva para: Rua Conselheiro Justino, 56 - CEP 09070-580 - Santo André - SP.
E-mail: revistacoop@coopsp.coop.br

A cada revista vendida, R\$ 1 será destinado à APAE de sua cidade.



BOA AÇÃO!
Informe-se e ajude!

Índice

Revista Coop
Fevereiro 2022

Matéria
de capa

Foto: Fresh Imagens



08

Pratos frios para refrescar o calor. Escolha o seu!

22

Farofa de arroz é a comida afetiva da chef cooperada

Foto: Shutterstock



26

Da folha da hortelã se faz muito mais que chá.

Foto: Shutterstock



30

Nada combina tanto com o verão quanto o sorvete.

Foto: Shutterstock



34

Não é firula. Cada estilo de breja pede um modelo de copo.

Foto: Shutterstock



38

Técnica com ácido hialurônico dá novo vigor aos lábios.

ATENÇÃO!
Exemplares da Revista Coop são comercializados exclusivamente nas lojas e drogarias da rede. A Coop não opera com o sistema de venda por assinatura.

Foto: Shutterstock



42

Aposte nos alimentos que previnem a temida flacidez.

Foto: Shutterstock



46

Faça de sua faxina doméstica uma aula de academia.

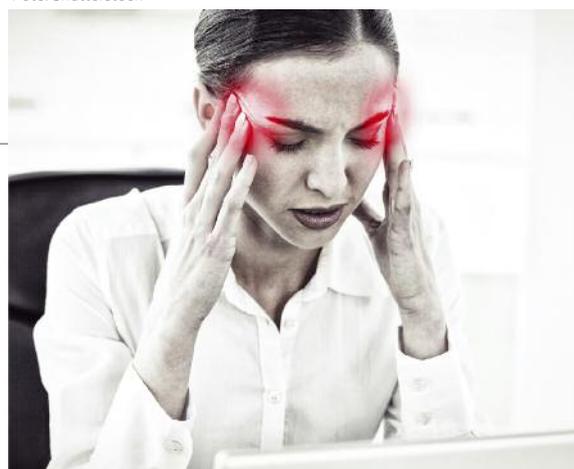
Foto: Shutterstock



52

Entenda as diferenças entre fórmulas infantis e compostos lácteos.

Foto: Shutterstock



56

Enxaqueca crônica pode estar ligada à automedicação.

Foto: Shutterstock

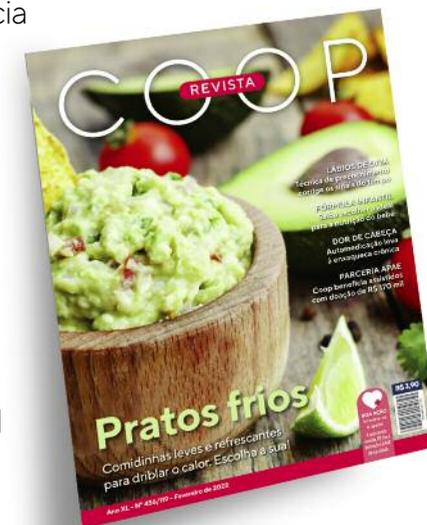


60

Exposição ao sol pode deflagrar crise de lúpus.

Carta ao leitor

O sucesso da campanha de vacinação contra a covid-19, que agora avança para o público de 5 a 11 anos, tem evitado que a explosão de casos de contaminação pela variante Ômicron evolua para os quadros mais graves da doença. Sabe-se também que a grande maioria dos infectados pela nova linhagem, não só no Brasil, como no mundo inteiro, é formada de gente não vacinada, o que vem reafirmar a eficácia do imunizante, seja de qual laboratório for. O que não significa negligenciar os protocolos de segurança: o uso da máscara, álcool em gel e, se possível, o distanciamento social continuam imprescindíveis. Como o movimento da vida é seguir em frente, a gente traz nesta edição receitas de pratos frios e de sorvetes, além de apresentar o copo ideal para tomar sua breja nos dias quentes de verão. Sim, cada estilo de cerveja pede um modelo diferenciado. E, se você tá naquela fase de transição capilar, quase desistindo do processo, veja como funciona o megahair. Vire lá para conferir esses e outros assuntos interessantes.



IVANILDE SITTA, editora

- 41 - Seu corpo ■ 45 - Memória ■ 48 - Acumuladores compulsivos
- 55 - Conta-gotas ■ 62 - Por dentro da Coop
- 96 - Nossa gente ■ 98 - Passatempo



Os benefícios de sempre, agora na palma da sua mão.



Baixe nosso App:
App Store | Google Play



Aponte o celular para baixar o aplicativo e aproveite.

A Coop se transformou e a nossa história continua fazendo parte da sua.

Conhecemos a história dos nossos Cooperados nos últimos meses. Cada um deles tem uma conexão com a Coop, fruto da nossa Convivência, Conveniência e Consciência. Confira como o nosso trabalho impacta positivamente na vida de cada um deles e o motivo de tanta confiança e fidelidade com a gente.



Confira as entrevistas dos nossos Cooperados através do QR Code ou nos canais digitais.



Leveza e refrescância

O organismo pede pratos frios na temporada do calor para espantar aquela sensação de moleza tão característica da estação.

IVANILDE SITTA

Imagine agora, com os termômetros superando os 30 graus, uma feijoada à mesa cercada por todos aqueles acompanhamentos engordativos. Certamente seu desejo pelo prato não será tão intenso quanto costuma ser no inverno, quando a iguaria é capaz de levar qualquer um a salivar só de imaginar. No verão, o que dá água na boca mesmo é uma salada gelada de macarrão com um peixinho grelhado ou qualquer outro prato frio que mate a fome e, ao mesmo tempo, refresque o corpo.

A mudança do paladar nas estações extremas – verão e inverno – não se dá apenas por convenção ou hábitos alimentares, mas porque o organismo pede e precisa. No frio, a gente tem um apetite maior por comidas calóricas, entre elas a feijoada, porque o metabolismo gasta muita energia para equilibrar a temperatura corporal e precisa repor o estoque. Já na temporada do verão, o corpo não dispensa tanto trabalho com a manutenção da temperatura, porém, precisa manter o equilíbrio de líquidos e sais minerais, perdidos na transpiração devido ao calor. Daí vem a sede maior por frutas, verduras, sucos e bebidas de todos os tipos.

TRABALHE A FAVOR

Já que é assim, melhor respeitar as sutilezas do corpo, já que abusar de comidas pesadas no verão é correr o risco de dormir na mesa de trabalho por conta da moleza que costuma dar. Isso acontece porque a ingestão de muitas calorias leva o corpo a ter de gastar mais energia no processo digestivo. Além do mais, não faltam opções de pratos frios e saborosos para garantir o almoço e jantar todo dia.

A começar por saladas. A mistura de folhas e grãos, ou mesmo frutas, queijos ou uma carne defumada, rendem preparos equivalentes a uma refeição. Caso queira sofisticar numa ocasião especial, aposte no ceviche, uma especialidade peruana em que o peixe cru é marinado no suco de limão, temperado com cebola e pimenta. Com peixe, mais precisamente a sardinha, se faz também o escabeche, opção para servir no jantar acompanhado de pão.

Da carne bovina, que tal um carpaccio? Umhas boas marteladas no bife resultam num preparo frio e bastante nutritivo. Aqui você tem inúmeras receitas de pratos frios à sua escolha para refrescar o corpo. Se preferir terminar a refeição com um cafezinho, como manda a tradição, tem também uma versão gelada de que certamente você vai gostar. →



Foto: Shutterstock

Ceviche

Por George Nascimento, chef do restaurante Farra na Vila

INGREDIENTES

- 2 filés de tilápia cortados em cubos
- 1 cebola roxa média cortada em tiras bem finas
- Suco de 6 limões-taiti
- Pimenta tabasco
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de coentro ou salsa picada

PREPARO

Misture em um recipiente o suco de limão, a cebola e os temperos. Adicione os cubos de peixe e mexa com cuidado.

Dica: acompanham tirinhas de massa de pastel.



Salpicão

Por Levi Viana, chef da Sodexo On-site

INGREDIENTES

- 1 peito de frango desfiado
- ½ xícara (chá) de cenoura ralada
- ½ xícara (chá) de beterraba ralada
- 1 maçã pequena cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

INGREDIENTES DA MAIONESE DE CENOURA

- 1 cenoura média
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de limão
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

PREPARO DO SALPICÃO

Misture o peito de frango, a cenoura, a beterraba, a maçã e a salsa com 2 colheres (sopa) da maionese de cenoura. Adicione o sal e a pimenta-do-reino a seu gosto.

PREPARO DA MAIONESE

No liquidificador, bata a cenoura com o leite e o suco de limão até ficar bem liso. Adicione o azeite aos poucos até formar um creme espesso. Acerte o sal.

Salada de grão-de-bico

Por Flávia Ramos, nutricionista

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 lata de atum light
- 1 cebola
- 1 pimentão vermelho
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Vinagre a gosto
- Alface (decoração)

PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho na água por 30 minutos e cozinhe na pressão com a mesma água por 20 minutos em fogo baixo. Espere sair a pressão e escorra. Coloque o grão-de-bico num refratário, adicione a cebola e pimentão picados, o cheiro-verde e o atum. Decore com alface e tempere com sal, vinagre e azeite. Sirva gelada.

Arroz vegano

Por Cléo Henriquez, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido *al dente*
- ½ maço de brócolis (somente os buquês) cozido *al dente*
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ gengibre pequeno
- ½ xícara (chá) de tomate seco picado
- 50 g de castanha-do-brasil quebrada grosseiramente
- 3 colheres (sopa) de azeite

PREPARO

Aqueça o azeite numa panela e doure o tomate seco, acrescente o brócolis e o gengibre e mexa delicadamente. Acrescente o arroz, acerte o sal e regue com mais um fio de azeite. Adicione a castanha-do-brasil. →



Escabeche

Por George Nascimento

INGREDIENTES

- 350 g de sardinha fresca e limpa
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 cebolas grandes cortadas em tiras
- 4 dentes de alho laminados
- 1 pimenta dedo-de-moça sem semente picada
- 4 copos (americanos) de óleo de soja
- 1 copo (americano) de vinagre branco
- Limão
- Sal a gosto

PREPARO

Tempere as sardinhas com sal e limão. Reserve. Em uma panela alta, coloque o óleo, deixe aquecer bem e acrescente as sardinhas aos poucos, deixando bem douradas. Vá retirando e deixando num recipiente. Frite os pimentões, uma cor por vez, e acomode em cima das sardinhas. Frite a pimenta e o alho e agregue aos pimentões. Faça o mesmo com a cebola. Adicione o vinagre no óleo que sobrou, corrija o sal e despeje sobre as sardinhas. Espere esfriar, tampe e leve à geladeira.

Sirva no dia seguinte. O preparo tem validade de 30 dias.

Salada Spring Fever

Por Antonio Passos, chef da cozinha do Windsor (Brasília)

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de melão cortado em cubos
- 1 xícara (chá) de manga cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de kiwi cortado em rodelas
- 1 xícara (chá) de alface cortada em tiras
- ½ maço pequeno de rúcula
- 10 folhas de alface mimosa
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 8 flores comestíveis (amor-perfeito, lavanda, rosas, capuchinha)

PREPARO

Distribua as folhas de alface mimosa em pratos e reserve. Em uma tigela, coloque o melão, a manga, o kiwi, a alface cortada e a rúcula e misture delicadamente. Numa tigela pequena, dissolva o cubo de caldo de legumes em suco de limão e azeite e misture até ficar homogêneo. Junte os preparos nos pratos com a alface, finalize com o molho e decore com as flores. →

Escabeche
Receita especialmente
elaborada para Revista Coop

Salada de frango com alho-poró

Por Flávia Ramos

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de frango desfiado
- ¼ xícara (chá) de alho-poró desfiado
- ½ xícara (chá) de pepino picado
- ¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 xícara (chá) de alface picada em tirinhas
- 4 tomates-cereja cortados ao meio e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) do molho de sua preferência

PREPARO

Num refratário grande, misture o frango, o alho-poró, o pepino, a cebola e a cebolinha. Reserve. Na hora de servir, acrescente o molho de sua preferência e arrume os demais ingredientes numa travessa, temperando a alface com sal e azeite. Decore com tomate-cereja.

Salada de macarrão

Por Cléo Henriquez

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão parafuso
- 6 tomates sem pele e sem sementes picados
- 4 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 50 g de parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca
- ½ xícara (chá) de cenoura cozida cortada em cubinhos
- 5 buquês de brócolis cozidos
- 400 g de peito de frango cozido e desfiado grosseiramente

PREPARO

Coloque o azeite numa panela e refogue o alho, acrescente o frango e deixe dourar. Junte o tomate, a cenoura, o brócolis e a ervilha, acerte o sal e reserve. Em outra panela, cozinhe o macarrão até ficar *al dente*. Escorra e coloque num refratário, acrescentando o frango com legumes. Misture bem, decore com parmesão e deixe na geladeira até servir. →



Salada de frango com alho-poró
Receita especialmente
elaborada para Revista Coop

Carne louca

Por Maria Antonia Accarino, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 1 kg de lagarto ou coxão-duro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- ¼ xícara (chá) de vinagre de vinho tinto ou branco
- 1 cebola média picada
- 1 colher (sopa) de molho inglês ou shoyu
- 2 a 3 folhas de louro
- 4 xícaras (chá) de água
- Sal ou 2 cubos de caldo de carne (opcional)
- Pimenta a gosto

PREPARO

Corte a carne em pedaços médios e leve à panela de pressão com o azeite e deixe dourar. Acrescente a cebola para refogar, junte o alho, as folhas de louro, shoyu, vinagre, sal, pimenta e a água. Tampe a panela, deixe abrir fervura e abaixe o fogo. Cozinhe por uns 20 a 25 minutos ou até ficar macia. Coloque a carne em um escurador, retire as folhas de louro e reserve o caldo. Deixe a carne esfriar e desfie.

INGREDIENTES DO MOLHO

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 a 5 cebolas médias (fatiadas finamente)
- 2 dentes de alho picadinhos
- ¼ pimentão verde cortado em tirinhas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tirinhas finas
- 1 pimentão amarelo cortado em tirinhas finas
- 5 tomates (maduros) em cubos
- ¼ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- ¼ xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadinhos
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Caldo do cozimento da carne reservado

PREPARO

Coloque o azeite numa panela e refogue a cebola até murchar. Acrescente o alho, os pimentões, as azeitonas, orégano, salsinha, cebolinha, caldo do cozimento e a pimenta. Deixe refogar em fogo baixo por 5 minutos, acrescente a carne desfiada, acerte os temperos e deixe cozinhando por uns 30 minutos. Se necessário, acrescente água para deixar formar molho para servir.

Foto: Fresh Imagem

Carpaccio de contrafilé

Receita especialmente elaborada para Revista Coop

Carpaccio de contrafilé

Por Arthur Sauer, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 240 g de contrafilé com pouca gordura
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 50 g de mostarda Dijon
- 50 ml de mel
- 50 g de salsinha picada
- ½ maço de alface lisa
- ½ maço de alface frisée
- ½ maço de alface roxa
- 10 unidades de tomate-cereja

PREPARO

Coloque a carne dentro de um saco plástico e bata, com um martelo, até obter um filé bem fino. Disponha num prato e reserve. Em uma tigela, misture o mel e a mostarda e adicione o sal, a pimenta-do-reino e a salsinha picada. Passe por cima do carpaccio. Lave as folhas de alface e pique com as mãos. Sirva a alface no centro do prato e espalhe os tomates cortados ao meio, acompanhados do carpaccio. →



Tapenade de azeitonas

Por nutricionistas da Sodexo

INGREDIENTES

- 180 g de azeitona preta sem caroço
- ¼ xícara (chá) de manjeriço fresco
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão
- 1 dente de alho
- ¼ xícara (chá) de azeite

PREPARO

Processe a azeitona com o manjeriço, o queijo, o alho e o azeite. Misture bem até a azeitona ficar bem picadinha. Conserve na geladeira.

Tabule

Por Maria Antonia Accarino

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe hidratado
- 1 xícara (chá) de cebola picadinha
- 1 xícara (chá) de salsa picadinha
- ½ xícara (chá) de hortelã picadinha (opcional)
- ¼ xícara de cebolinha picadinha
- 1 xícara (chá) de tomate picadinho
- 3 a 4 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-síria a gosto
- 1 pé de alface lisa ou americana (para acompanhar)

PREPARO

Misture todos os ingredientes e acerte os temperos se necessário. Sirva o tabule com as folhas de alface.



Guacamole

Graciela Vargas,
nutricionista do Comitê Umami

INGREDIENTES

- 1 kg de polpa de 4 abacates médios e maduros
- 2 tomates médios, sem sementes, cortados em cubos pequenos
- 1 cebola grande picada
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Meia colher (chá) de cominho em pó
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes, picada
- 1 e ½ colher (chá) de sal

PREPARO

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e amasse com um garfo até obter uma pasta. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva com nachos, torradas ou tortillas de trigo.

Borsch (sopa fria)

Por Ana Tomazoni, chef da Saber & Sabor

INGREDIENTES

- | | |
|--|----------------------------------|
| ■ 200 g de beterraba sem casca e cortada em fatias | ■ 600 ml de fundo claro de carne |
| ■ 20 g de cebola em cubos médios | ■ 5 ml de suco de limão |
| ■ 15 g de manteiga sem sal | ■ 90 ml de creme de leite fresco |
| | ■ Sal a gosto |
| | ■ Pimenta-do-reino a gosto |

PREPARO

Corte uma parte da beterraba cozida em brunoise e reserve para decoração. Numa panela, refogue a cebola na manteiga, adicione a beterraba e o fundo de carne e cozinhe até ficar macia. Retire a beterraba, bata no liquidificador e vá devolvendo o líquido aos poucos à panela até virar um purê. Adicione o suco de limão e volte a sopa ao fogo baixo, temperando com sal e pimenta-do-reino. Misture o creme de leite à sopa e resfrie. Ajuste os temperos e sirva gelada decorada com a beterraba em brunoise. →

Peras cozidas no vinho e cassis

Por Família Hermann

- INGREDIENTES
- 6 peras verdes descascadas
 - 750 ml de vinho tinto seco
 - 250 ml de licor de cassis
 - 150 g de açúcar
 - 1 colherinha (café) de extrato de baunilha
 - 2 paus de canela

PREPARO

Numa panela, coloque o vinho, o licor, o açúcar, a baunilha e a canela. Deixe ferver por 5 minutos com a panela tampada. Adicione as peras e deixe cozinhar até ficarem bem macias. Retire as peras com a escumadeira e deixe a calda reduzir por alguns minutos. Junte a calda com as peras e leve à geladeira por duas horas. Fatie em forma de leque e sirva com sorvete de creme.



Foto: Shutterstock

Superfood salad

Por Arthur Sauer

- INGREDIENTES
- 700 g de batata-doce roxa
 - Pimenta-calabresa a gosto
 - 1 pitada de coentro seco
 - 1 pitada de canela em pó
 - 120 ml de azeite
 - 200 g de quinoa
 - 200 g de brócolis
 - 20 g de castanha-do-pará
 - 1 romã
 - 2 limões-sicilianos
 - 5 ml de vinagre balsâmico
 - 50 g de minifolhas
 - 50 g de miniagrião
 - 1 ramo de coentro fresco
 - 1 pimenta dedo-de-moça
 - 1 abacate maduro
 - 1 fatia grossa de queijo feta

PREPARO

Corte as batatas com casca em pedaços médios. Em uma tigela, coloque a pimenta-calabresa, o coentro seco, a canela, 20 ml de azeite e sal e misture com as batatas. Leve ao forno por 25 a 30 minutos até ficarem macias e crocantes. Cozinhe a quinoa em água fervente e reserve. Corte o brócolis em pequenos ramos e branqueie uma vez

para que fiquem macios. Acerte o tempero. Torre as castanhas-do-pará e depois pique com uma faca levemente. Com metade da romã, faça um suco com as sementes. Adicione o restante do azeite, o suco dos limões e o vinagre balsâmico. Bata com um fouet. Coloque as folhas em uma tigela com o coentro picado e o brócolis. Misture bem, adicione a pimenta dedo-de-moça picada finamente sem sementes e misture a quinoa e as batatas. Sirva no prato e adicione fatias de abacate, as sementes de romã e o molho por cima. Polvilhe com as castanhas-do-pará e o queijo feta moído.



Orange coffee

Por Enrique Araújo, barista da rede Sterna Café

- INGREDIENTES
- 250 ml de suco de laranja
 - 150 ml de espresso
 - 1 colher (sopa) de açúcar-mascavo
 - Gelo

PREPARO

Leve o café já coado e frio junto com o gelo e o açúcar ao liquidificador e bata até que o gelo fique bem picadinho mas ainda presente. Adicione a mistura cuidadosamente ao suco de laranja. Sirva num copo long drink com canudo.



Kathai

Por Enrique Araújo

- INGREDIENTES
- 1 xícara (chá) de café
 - 3 pedras de gelo
 - 50 ml de leite de coco

PREPARO

Bata o café já coado com o gelo no liquidificador até formar uma espuma. Reserve. Num copo tipo long drink despeje o leite de coco até preencher 1/3 do copo. Adicione o café batido lentamente para que os 2 líquidos não se misturem e sirva.

Ice Tea Refrescante

Por Geovanna Tita, da Clínica Chiquetá

- INGREDIENTES
- 3 sachês de chá-mate natural
 - 4 fatias de gengibre
 - 1 limão fatiado
 - 1 laranja fatiada
 - Cravo e canela a gosto

PREPARO

Faça o chá em infusão fria e leve à geladeira por 12 horas. Junte o chá com os demais ingredientes e sirva.

Drink vermelho frisante

Por Geovanna Tita

- INGREDIENTES
- 400 g de melancia picada
 - Suco de 2 limões
 - 1 maçã vermelha ou verde sem casca
 - 200 ml de água com gás
 - Folhas de hortelã

PREPARO

Bata no liquidificador a melancia com o suco dos limões, a maçã e alguns cubos de gelo. Depois de batido, acrescente a água com gás e sirva.

Farofa de arroz

É a especialidade da cooperada Márcia Santos, que brilha tanto quanto a picanha nos churrascos com a turma.

IVANILDE SITTA

Nem precisa de motivo especial para a família Santos reunir familiares e amigos em volta da grelha, mesmo hoje em dia, com o preço da carne nada convidativo. “Churrasco é o tipo de evento colaborativo, cada um traz um prato e não pesa no bolso de ninguém, bem diferente de chamar a turma para um almoço ou jantar em casa”, explica Márcia. Quando convida ou é convidada, ela fica encarregada, além de outros complementos, de garantir à mesa a farofa de arroz, uma receita que degustou pela primeira vez há mais de 30 anos na casa da sogra.

Entre tantas versões de farofa que existem por aí, o diferencial da apresentada pela cooperada não está apenas no arroz (ingrediente-base), mas também nos cubinhos de mortadela, que dão um sabor especial à iguaria ao serem misturados na farinha de mandioca branca crua e demais ingredientes. “Todo mundo gosta, inclusive as crianças, que geralmente são seletivas a qualquer arroz que não seja o branco tradicional”, comenta.

COMIDA AFETIVA

Não tem mortadela em casa? “Improvisa com presunto ou outro tipo de embutido que fica muito bom também”, sugere. Além de prática e saborosa, Márcia adianta que é supereconômica, já que permite reaproveitar sobras de arroz do

jantar de ontem e as fatias de mortadela que restaram do café da manhã. Aliás, segundo ela, é o tipo de farofa que pode se adaptar à realidade da geladeira de cada família. “É só juntar tudo e misturar que fica perfeita”, brinca.

A história de vida do casal Márcia e Guilherme prova que tudo junto e misturado é receita que dá certo, e não apenas na gastronomia. Os dois se conheceram ainda adolescentes, ela tinha 14 e ele 17 anos. Foi quando Márcia experimentou a farofa de arroz da futura sogra, Dona Eunice, cozinheira de mão cheia, e nunca mais esqueceu o sabor. “Essa receita tem um valor afetivo importante pra mim”, admite.

O namoro, que evoluiu para o noivado, foi permeado por algumas separações como acontece na grande maioria dos relacionamentos. Numa delas, a mãe de Márcia, na tentativa de reaproximar o casal, entrou em contato com Dona Eunice com o pretexto de pedir a receita da famosa farofa que a filha tanto comentava, e ainda convidou Guilherme para o almoço.

Ele foi, os dois reataram, mas a estratégia não evitou novas separações. Após sete anos de namoro, com a data do casamento já agendada, o casal decidiu dar um basta definitivo na relação, e cada um foi cuidar de sua própria vida. Márcia encontrou um novo parceiro e teve uma filha, Mayara. Guilherme seguiu o mesmo destino e virou pai de Guilherme Neto.



Foto: Guilherme Balconi

Cupido em ação

Os dois casamentos acabaram não dando certo e, 12 anos depois da última separação, Márcia e Guilherme se reencontraram e decidiram juntar as escovas de dente, trazendo na bagagem os respectivos filhos: a menina, na época com 9 anos, e o menino, com 7. Conspiração do universo ou não, essa família ao estilo mosaico, tão comum na sociedade moderna, está junta há 19 anos.

Além de reconquistar o antigo namorado e ganhar um filho de coração, Márcia ganhou de

volta o prazer de comer a farofa da sogra, assumindo ainda a tarefa de manter a tradição desse prato na família. Sempre que é convidada para um churrasco, ou mesmo em casa, a farofa vai a tiracolo com uma sobremesa, geralmente um brigadeirão ou panetone recheado com sorvete. Esta última feita pelo filho Guilherme - com a ajuda da namorada Bruna -, que fez uma releitura da receita publicada na edição de dezembro de 2010. A gente traz aqui as duas para você experimentar e, lógico, a da farofa de arroz. →



Receita especialmente elaborada para Revista Coop

Farofa de arroz

INGREDIENTES

- 5 xícaras de arroz COOP cozido (preferencialmente feito no dia anterior)
- 1 xícara (chá) de azeite



- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho
- 200 g de bacon COOP picado
- 150 g de mortadela picada
- 200 g de linguiça calabresa defumada picada em cubos



- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca branca crua
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e Ajinomoto a gosto
- 1 colher (chá) de alho frito (opcional)

PREPARO

Aqueça o azeite numa panela e frite o bacon e a linguiça. Junte o alho e a cebola até que tudo fique bem dourado para agregar a mortadela. Jogue os ovos, misturando bem para que fiquem como ovos mexidos. Acrescente o arroz e a farinha e tempere com sal e um pouco de Ajinomoto. Mexa bem. Desligue o fogo e agregue o alho frito e o cheiro-verde.

Sorvete de panetone

INGREDIENTES

- 1 panetone de 1 kg
- 1 pote de sorvete de flocos
- 2 caixas de creme de leite
- 1 barra de chocolate ao leite
- 1 barra de chocolate meio amargo

PREPARO

Corte a tampa do panetone e retire parte do miolo, deixando uma borda de 2 cm. Tire o sorvete do congelador e deixe degelar parcialmente. Pique o miolo do panetone, misture com o sorvete, coloque dentro do panetone e tampe. Aqueça os chocolates no micro-ondas e misture o creme de leite para formar a ganache. Pincele o panetone com a mistura, leve ao congelador e retire um pouco antes de servir.

Brigadeirão

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de leite
- 6 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de margarina
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Chocolate granulado para decorar
- Açúcar para polvilhar

PREPARO

Unte uma forma com margarina e polvilhe com açúcar. Reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje na forma e leve para assar em banho-maria por 1 hora em fogo alto. Desenforme e salpique com o chocolate granulado.

Foto: Fresh Imagem

Refreshante e funcional

Na forma de chá, óleo essencial, tintura ou extrato, a hortelã tem ação farmacológica e ajuda a tratar problemas físicos, emocionais e estéticos.

Muito mais que uma erva aromática capaz de agregar sabor e aroma exóticos e refrescantes às receitas, especialmente às da culinária árabe, a hortelã é um eficaz fitoterápico com propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antiespasmódicas. Tem ainda ação calmante, podendo ser utilizada como coadjuvante no tratamento da ansiedade e estresse. O óleo essencial extraído da planta apresenta intenso aroma mentolado, muito empregado na aromaterapia. Na indústria, está presente na composição de vários produtos, de bala e goma de mascar a creme dental e antisséptico bucal.

Há cerca de 25 a 30 espécies diferentes de hortelã pelo mundo afora, todas pertencentes ao gênero *Mentha*. A diferença entre elas está nas folhas, caules, coloração, sabor e odor. A erva chegou ao Brasil no período da colonização, trazida pelos europeus, sendo a hortelã *spicata* ou hortelã-verde/comum a mais tradicional por aqui. Desde a antiguidade é conhecida como uma planta

medicinal, de uso popular difundido de geração em geração. Afinal, quem já não tomou um chá de hortelã para aliviar a má digestão?

De acordo com Bianca França Rodrigues, médica nutróloga especializada em fitoterapia, além das folhas secas ou verdes, a erva também é apresentada na forma de óleo essencial, tintura líquida e extrato. A diferença está na maior concentração das propriedades no caso do extrato e da tintura, aumentando as chances de se atingir o efeito terapêutico desejado.

Só que, para garantir a dosagem correta, a médica adverte que tanto o extrato como a tintura devem ser prescritos por um profissional especializado em fitoterapia. “Existem produtos prontos no mercado, porém sem a garantia de que sejam formulados adequadamente”, alerta. Outro ponto a favor do extrato, em cápsula, e da tintura, que deve ser diluída em água, é a facilidade de ingestão em comparação ao chá, que é normalmente de 3 a 4 vezes por dia.

EFEITO TERAPÊUTICO

Além do óleo essencial, principalmente o mentol, a hortelã contém muitas outras propriedades benéficas ao organismo, como flavonoides, ácidos fenólicos, terpenos, além de ser rica em antioxidantes e vitaminas C e D. Uma das principais indicações de uso é no tratamento sintomático de distúrbios digestivos. Ação antiespasmódica da erva age sobre a musculatura lisa do trato digestivo, auxiliando no alívio de dispepsia (má digestão), cólicas abdominais e gastrite. Também estimula a produção e o fluxo de bile (colerética) e é carminativa (antiflatulenta). Outra indicação interessante é para o alívio de náuseas e enjoos.

O mentol existente na planta é um eficiente descongestionante e expectorante, muito bom no tratamento de tosse e resfriados e na desobstrução das vias respiratórias. “Tomar um bom chá de hortelã é ainda uma boa pedida para diminuir os desconfortos de dor de garganta e tosse seca”, ensina a nutróloga. Na área dermatológica, é aliada no tratamento de manchas de pele e acne, condições que apresentam dor e inflamação. Age como solução até mesmo na aseptia do couro cabeludo.

Por conta de sua ação antibacteriana, ajuda a neutralizar o mau hálito e a combater as bactérias que causam a halitose e as cáries, razões do uso do composto na fabricação de vários produtos de higiene bucal.

Já o extrato de hortelã tem potencial antimicrobiano contra a candidíase, enquanto o óleo essencial extraído das folhas atua no alívio sintomático de doenças reumáticas, cefaleia tensional, coceira, urticária, etc.

FIQUE LIGADA, MAMÃE

A hortelã é contraindicada para pessoas com cálculos biliares, grávidas, mães em amamentação, bebês e crianças pequenas que ainda mamam. “O mentol em crian- →

BOA SAFRA

ças e lactentes pode levar à dispneia (dificuldade de respirar) e asfixia”, alerta a Dra. Bianca. Também não deve ser utilizada em feridas abertas ou em peles irritadas e por pessoas com hipersensibilidade ou alérgicas a alguns dos componentes da erva.



Chá de hortelã

Ingredientes: 1,5 g de folhas de hortelã e 1 xícara (chá) de água fervente.

Preparo: mergulhe as folhas na água fervente, tampe a panela e deixe descansar por cinco minutos.

Suco de manga com hortelã

Ingredientes: 4 mangas, 10 folhas de hortelã, 1,5 litro de água e gelo. **Preparo:** bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o gelo, que deve ser adicionado no final, a gosto. Sirva sem coar.

Molho pesto de hortelã

Ingredientes: 1 maço de folhas de hortelã, 1 xícara (chá) de amêndoas ou castanhas-de-caju, nozes, ½ xícara (chá) de parmesão ralado, de preferência fresco, 1 pitada de sal e 200 ml de azeite extravirgem. **Preparo:** processe a hortelã junto com as oleaginosas e adicione um pouco de azeite, sal e o queijo parmesão. Coloque num recipiente de vidro e complete com azeite. Misture tudo muito bem.

Consultoria:

Bianca França Rodrigues: pós-graduada em Nutrologia, pela Associação Brasileira de Nutrologia, e em Fitoterapia, pela Universidade de Barcelona.



Fotos: Shutterstock



Aroma em vaso

Sim, é possível ter sempre à mão folhas fresquinhas de hortelã para um chá ou para incrementar alguma receita. Uma das dicas é cultivar a planta em vaso, que pode ser disposto em um local estratégico dentro de casa, até mesmo na janela da cozinha. Resistente e de fácil adaptação, a planta só exige bastante água, sol e nada de vento. Detalhe: deve ser cultivada sozinha no vaso, já que é “espaçosa” e tende a ocupar todo o recipiente. Quer cultivar?

■ Escolha um vaso com furos na parte inferior. No fundo, coloque juta (fibra têxtil vegetal) e pedrinhas, criando uma espécie de dreno para escoar o excesso de água e evitar que a planta fique encharcada e morra.

■ Complete o vaso com um bom composto orgânico. Plante a semente ou a muda de hortelã a um centímetro de profundidade. Substrato, semente ou muda podem ser adquiridos em casas especializadas em plantas.

■ O ideal é manter a terra sempre úmida, nunca encharcada, e com boa luz solar por boa parte do dia. Em torno de 20 dias, já é possível colher folhas bonitas e viçosas. Porém, para garantir a qualidade, a nutróloga aconselha o replantio a cada seis meses.



Marcus Perrone
Cooperado desde 2016



🛒 Retorno das Sobras

“Na Coop eu recebo parte do que gasto de volta.”

1 - ASSOCIE-SE

nas lojas, pelo site ou pelo aplicativo.

2 - IDENTIFIQUE-SE

com sua matrícula ou CPF em todas as compras.

3 - APROVEITE

Quanto mais você compra, mais você recebe de volta.*

*Consulte o regulamento no site.



Confira seu saldo e atualize seus dados pelo portalcoop.com.br ou no App Sempre Coop. Aponte a câmera do seu celular para o código ao lado para baixar o app.



Geladíssimo

Pensou em sorvete, não é? Não poderia ser outra guaria, até porque é verão, a temporada dessa invenção dos chineses que ganhou o mundo.

IVANILDE SITTA

Tem sorvete de tudo quanto é tipo e sabor. De massa ou de palito, na casquinha ou no copinho, com ou sem cobertura, essa iguaria não só conquistou o paladar do mundo inteiro, como também espaço de destaque no cardápio das sobremesas. Virou ainda acompanhamento de bolos, tortas e crepes, entrou na lista de ingredientes de várias receitas e, de uns tempos pra cá, ganhou versões diferenciadas chamadas de *sorbet*, *sherbet* e *frozen*. Democrático, se apresenta ainda nas versões zero lactose e diet.

Qualquer que seja o tipo ou formato encontrado no mercado, certamente é bem mais saboroso comparado à receita original criada pelos chineses que deu origem ao sorvete que conhecemos hoje. Lá, naquela época, era uma pasta de leite de arroz misturada com neve, que mais parecia com a raspadinha vendida nas praias hoje em dia. Nem por isso deixou de fazer sucesso e avançar fronteiras.

Conta a história que, ao viajar à China, em 1271, o veneziano Marco Polo teria encontrado grande variedade de cremes congelados de frutas. Ele gostou e trouxe as receitas em sua bagagem, que permane-

Mercado brasileiro

Além de refrescar o corpo, alimenta a economia, já que as mais de 10 mil empresas ligadas ao setor de gelados e sorvetes – 92% delas de microempreendedores – movimentam anualmente em torno de R\$ 13 bilhões e geram mais de 100 mil empregos diretos. Ainda assim, o consumo *per capita* brasileiro é baixo, 5,77 litros, comparado aos de outros países, como Nova Zelândia e Estados Unidos, onde supera 20 litros por boca.

ram restritas na Itália até meados do século XVI, quando um certo Buontalenti, cozinheiro de Catarina de Médici (1519-1589), introduziu a requintada sobremesa na corte francesa.

De mão em mão, foi assim que o sorvete chegou à nossa mesa. E, se você tem um potinho em casa, que tal usá-lo para receitas diferenciadas, como um sorvete frito? Ou, então, preparar seu próprio sorvete, que pode ser inclusive de sabor batata-doce ou abacate? Vale experimentar. →



Sorvete de massa

Por Fátima Giacone, culinária

INGREDIENTES

- ½ litro de leite feito com leite em pó integral
- 1 colher (chá) de liga neutra
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 colheres (sobremesa) de base para preparo de sorvete no sabor desejado
- 1 colher (chá) de emulsificante

PREPARO

Bata no liquidificador o leite com a liga neutra e coloque no freezer para congelar. Coloque a massa na batedeira e, sem parar de bater, incorpore os demais ingredientes. Retorne a massa ao congelador em recipiente fechado para dar consistência e servir em formato de bola.

Bolo recheado de sorvete

Por Fátima Giacone

INGREDIENTES

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de emulsificante
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de base para preparo de sorvete no sabor desejado

PREPARO

Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata até dobrar de volume. Forre uma forma com papel-manteiga, acrescente a massa e leve para assar em forno preaquecido.

RECHEIO

- ½ receita do sorvete batido e endurecido

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- ¼ xícara (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de emulsificante
- 1 colher (sopa) de base para preparo de sorvete no sabor desejado

PREPARO

Leve todos os ingredientes à batedeira até dobrar de volume e ficar consistente.

MONTAGEM

Corte o bolo ao meio, recheie com o sorvete e cubra o bolo. Leve ao freezer para gelar por 4 horas antes de servir.

Sorvete frito

Por Fátima Giacone

INGREDIENTES

- 6 bolas de sorvete do sabor desejado
- 2 xícaras (chá) de farinha láctea
- 3 claras ligeiramente batidas
- Óleo para fritar
- Chantilly a gosto
- Calda de chocolate
- Cerejas em calda

PREPARO

Passa as bolas de sorvete na farinha láctea, uma de cada vez, e congele por 2 horas. Retire do freezer, banhe as bolas de sorvete nas claras de ovo e passe novamente na farinha láctea. Leve para congelar por 2 horas para repetir a operação mais uma vez. Aqueça o óleo em temperatura bem quente e frite rapidamente cada uma das bolas. Coloque num prato, regue com a calda de chocolate e decore com chantilly e uma cereja.

Sorvete de morango

Por Freeletics Nutrition

- ### INGREDIENTES
- 480 g de morangos congelados
 - 720 g de iogurte grego natural



PREPARO

Bata os morangos congelados em um liquidificador até obter uma mistura cremosa e misture o iogurte grego. Congele por, no mínimo, 2 horas.

Sorvete de batata-doce

Por Freeletics Nutrition

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de manteiga de amendoim cremosa
- ½ xícara (chá) + 2 colheres (sopa) de xarope de bordo puro
- 1 litro de leite de coco
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- ½ colher (chá) de sal marinho fino

PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Coloque a mistura em um recipiente para sorvete bem isolado e deixe no congelador por 2 a 3 horas. Agite o sorvete de vez em quando.

Sorvete de chocolate com abacate

Por Freeletics Nutrition

INGREDIENTES

- 2 abacates
- 2 bananas
- 6 tâmaras secas
- 4 colheres (chá) de pasta de amendoim
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 400 g de iogurte grego natural

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que estejam com uma textura suave. Transfira a massa para uma tigela, cubra com filme plástico e deixe no congelador durante a noite.

Cerveja no copo

Não em qualquer um, muito menos num de plástico. Cada estilo de breja pede um modelo diferenciado. Assim ditam as regras do bem-servir.

IVANILDE SITTA

Quando o desejo e a sede apertam nos dias quentes, uma gelada desce redonda mesmo se consumida no gargalo da garrafa ou na boca da latinha, ainda mais à beira da praia ou piscina. Nada substitui também o prazer de se reunir com a turma no boteco para uma rodada de cerveja mesmo que servida no tradicional copo americano. Mas, para se ter uma autêntica experiência sensorial, os entendedores da bebida mais apreciada do mercado garantem que a es-

colha do recipiente que vai receber o líquido faz toda a diferença no resultado final da degustação. Frescura?

Renan Leonessa, diretor da Cervejaria Madalena, garante que não e explica a razão. “As características e os atributos de cada estilo sobressaem quando apreciados no copo certo”, justifica, acrescentando que a espessura da borda, o material de que é feito, o peso, o formato e a transparência são elementos que influenciam na percepção dos aromas, temperatura e até mesmo na altura da espuma. →



Fotos: Shutterstock

Aqui você vai conhecer as indicações e funcionalidades de outros copos, segundo informações do Instituto da Cerveja Brasil.



Weizen: acomoda todo o conteúdo da garrafa, uma vez que cervejas de trigo precisam ser servidas de uma só vez para garantir a homogeneização do fermento. A grande intensidade aromática do estilo é bem recebida pelo modelo, que tem a boca larga.



Lager: suas bordas estreitas proporcionam velocidade de escoamento do líquido para a boca, sendo ideal para cervejas Lager leves.



Caneca: é ideal para bebidas dos estilos Pilsen e Vienna Lager e para fazer aquele brinde de 500 ml. O cabo evita que o calor da mão esquentar a bebida, já que este copo geralmente se usa em festivais.

Tumbler: é um copo pesado, de boca larga e borda de espessura grossa.



Stange ou Stick: tem corpo cilíndrico, com bordas estreitas para as menos aromáticas ou com aromas delicados. Por ser alto e reto, também garante a sensação de refrescância.

Snifter ou Napoleon: é a pedida certa para cervejas intensas e aromáticas. Seu corpo bojudado aumenta a volatilização dos aromas, enquanto o estreitamento da borda os concentra para serem apreciados.



Tulipa: serve muito bem os estilos aromáticos. A curva na borda ajuda a espalhar melhor a cerveja pela língua, tornando a apreciação mais lenta e agradável. Já a curvatura na parte superior colabora para a estabilidade da espuma.



Segundo ele, modelos altos e retos permitem que a cerveja passe mais rapidamente pela boca, aumentando a sensação de refrescância. Já os baixos favorecem uma degustação mais demorada e cuidadosa da bebida. Aqueles com boca larga são indicados para as brejas mais aromáticas, já que deixam o líquido por mais tempo em contato com o ar, exalando melhor os aromas. Em contrapartida, os estreitos valem para os estilos tradicionais e de menor carga sensorial.

CADA UM NO SEU QUADRADO

Com tanta variedade de cerveja à disposição hoje em dia – das tradicionais às gourmets – dá para imaginar a quantidade de modelos de copos para atender a cada estilo, embora os inexperientes possam nunca se ter dado conta desse detalhe. Leonessa diz que os mais usados pelos brasileiros são o americano e a tulipa, ideais para os estilos de cervejas mais aguadas e leves que dominam o mercado brasileiro, como os tipos Lager e Pilsen.

ESTUPIDAMENTE GELADA

Você é daqueles que costumam colocar o copo vazio no freezer para tomar sua cerveja na temperatura máxima? Essa mania não é recomendada pelos sommeliers e tem certa justificativa. Para Leonessa, da Cervejaria Madalena, há mais desvantagens do que vantagens nessa prática, já que o copo congelado fica com uma pequena camada de gelo que vai se transformar em água e se misturar à cerveja, deixando a bebida mais aguada.

Além disso, há outros cuidados com o copo para evitar interferência no sabor da cerveja:

- Lave os copos manualmente e reforce o enxágue para evitar possíveis resíduos dos produtos de limpeza, que certamente vão matar sua cerveja.
- Deixe secar naturalmente, sem contato com tecidos, para evitar a presença de fiapos ou pelos que podem passar despercebidos.
- Evite retirar os copos recém-lavados da lava-louça e servir logo em seguida. O copo deverá sempre estar na temperatura ambiente.



Pokal: é um dos copos mais conhecidos no mundo todo. Além de valorizar a estética, exibe ao consumidor o brilho ou turbidez e a espuma. Tem boca um pouco mais estreita para segurar aromas. Cervejas carbonatadas, claras ou escuras são muito bem recebidas pelo modelo.

American Pint: tem o nome da unidade de medida que corresponde a 568 ml na Inglaterra e 473 ml nos EUA. É o mais tradicional para receber Stouts e as demais Ales inglesas. O estreitamento na parte inferior ajuda na diminuição da transferência de calor.



Caldereta: serve bem qualquer estilo. A boca larga facilita a dispersão dos aromas e valoriza a espuma.

Goblet ou cálice: indicado para cervejas com potência e intensidade aromática, sua boca é larga e de corpo arredondado. O formato, que conta com uma haste, evita que o calor das mãos seja transferido para a bebida.



Ser Cooperado tem muitas vantagens e agora ficou ainda mais fácil!

Você se associa online e economiza tempo. É rápido e simples.



Retorno das Sobras



Preços Exclusivos



Facilidade no Pagamento



Programa de Relacionamento



Aponte o celular para o código ao lado e se associe

Dúvidas?
É só mandar um Oi, Coop!
0800 772 2667
portalcoop.com.br

COOP

Cooperada Bianca

Caras e bocas

Se a natureza não lhe deu lábios de diva, quem sabe as modernas técnicas de preenchimento não possam melhorar o visual?

CELI EZELLNER

O procedimento está em alta e tem conquistado até mesmo personalidades da classe artística, com exceção (lógico) da americana Angelina Jolie (foto), que já nasceu com seu par de lábios impecável e invejado pela maioria das mulheres. Essa onda causa surpresa, já que o preenchimento labial tem grande potencial de embelezamento e rejuvenescimento. É indicado para quem quer aumentar o volume, destacar o contorno ou deixá-los mais simétricos em relação ao rosto, entre várias outras possibilidades.



Não há idade apropriada para recorrer à técnica, mas é recomendada para quem sente os primeiros sinais de envelhecimento, que podem surgir já a partir dos 30 anos, quando se iniciam a diminuição da produção de colágeno e consequente perda da elasticidade. De acordo com a cirurgiã plástica Luiza Coutinho, com o avançar do tempo, os lábios vão ficando cada vez mais finos e lisos com o alongamento da parte superior e formação de rugas no sentido vertical, conhecidas popularmente como código de barras.

Há também a queda dos cantos labiais e diminuição da cor vermelha. Coisas da idade

em que o preenchimento pode dar um *up*, rejuvenescendo toda a região e disfarçando, inclusive, as ruguinhas que tanto incomodam. O ativo campeão usado no procedimento é o ácido hialurônico, produzido naturalmente pelo organismo e que tem propriedades hidratantes e estimulantes de colágeno.

Luiza diz que o ingrediente é o mais seguro, uma vez que não apresenta efeitos colaterais, tem duração temporária, além de ser moldável e reversível, pontos positivos principalmente no caso de intervenções mal-sucedidas ou que não agradem o paciente. “Com a reposição dessa substância, é possível fazer o procedimento em várias etapas e por isso, na minha prática, não utilizo mais que uma seringa por sessão para evitar edema intenso e resultados não naturais”, explica a cirurgiã, acrescentando que, caso o paciente não fique satisfeito com o efeito alcançado e queira, por exemplo, uma boca maior, pode retornar ao consultório várias vezes para novas aplicações.

RÁPIDO E DURADOURO

O procedimento pode ser realizado com agulha ou cânula, material que se assemelha a um tubo sem ponta ativa e mais comprido e flexível que a agulha. A escolha depende do resultado que se pretende alcançar e do estudo da anatomia labial feito pelo especia-

lista. “Tenho preferência pela técnica com agulha para lábios que já possuem volume e a cânula para lábios finos que necessitem de maior eversão da mucosa”, exemplifica.

Mas isso não interfere no tempo do procedimento, que geralmente é bem rápido, em torno de 30 minutos, com a vantagem de sempre ser realizado no consultório.

É um pouco doloroso, sim, mas nada que um anestésico tópico não resolva. Para pacientes muito sensíveis à dor, também é possível aplicar anestesia local. O melhor de tudo é que depois de alguns minutos de sofrimento o espelho refletirá lábios muito mais carnudos e sensuais, com duração de aproximadamente um ano.

MELHOR NÃO ARRISCAR

Apesar de menos utilizado, o preenchimento labial também pode ser feito pelo processo de lipoenxertia. A técnica é igualmente segura e temporária, mas realizada em centro cirúrgico com a gordura retirada do próprio paciente. “É uma boa opção para pessoas intolerantes à dor e, principalmente, para aqueles que já vão se submeter à lipoenxertia da face e *facelifting*”, observa. No entanto, a médica diz que os resultados são limitados e que a reabsorção da gordura enxertada é comum e significativa na maioria dos casos.

Há quem arrisque ainda realizar o preenchimento com substâncias permanentes, como o PMMA (polimetilmetacrilato) e →



Fotos: Shutterstock



hidrogel, que os especialistas nunca recomendam. “Não são seguros e podem provocar reações inflamatórias em longo prazo e além disso, o tecido do lábio é fino e qualquer pequeno granuloma pode distorcer a anatomia e gerar uma deformidade”, adverte.

Entre as técnicas disponíveis, o ácido hialurônico é imbatível, mas mesmo o seu uso também pode ocasionar complicações, distorções e exageros que, apesar de reversíveis, geram ansiedade, preocupação e chateação. “Antes de realizar o procedimento, o bom profissional faz uma avaliação prévia e deve sempre procurar respeitar a anatomia local, levando em conta as características da região perioral, como filtro labial e cantos, além do formato, proporção, simetria e tons dos lábios, arco do sorriso e dentes”, esclarece Luiza.

Segundo ela, o domínio da técnica de preenchimento baseada nessas características individuais é essencial para o alcance do resultado perfeito. Por isso, a escolha do especialista que fará o procedimento tem que ser muito criteriosa. Deve-se verificar a formação, o registro de especialista na área de atuação, depoimentos de outros pacientes e, se possível, seguir a indicação de familiares ou amigos.

Efeito plump

Tem gente que prefere investir em batons de efeito *plump*, que prometem dar um volume extra de imediato, deixando os lábios mais preenchidos, lisinhos, hidratados e sem vincos. Após a aplicação, ocorre um pequeno formigamento e a sensação é de resfriamento. Geralmente trazem na fórmula ingredientes como mentol, canela, gengibre, cravo e extratos de pimenta, entre outros componentes, com o intuito de ativar a circulação local e dilatar os vasos sanguíneos presentes na região, fazendo com que os lábios inchem.

Solução que a cirurgiã plástica Ana Luísa não recomenda. Segundo ela, os dispositivos de bombeamento de lábios e batons que usam substâncias vasodilatadoras para obter efeito de volume são ineficientes, não apresentam resultados duráveis e ainda podem causar irritabilidade, vermelhidão, coceira, ferimentos e alergias.

A melhor opção para quem ainda não se sente segura para realizar o preenchimento é garantir cuidados diários aos lábios, assim como se faz com a pele do rosto. “O uso de filtro solar é indispensável e a hidratação é fundamental porque forma uma barreira de proteção contra a perda de água e evita rachaduras”, aconselha. Para esse fim, vale procurar no mercado por cosméticos que tenham na sua composição ativos como pantenol, cânfora, manteiga de karité, vitamina E, lanolina, *Aloe vera* e óleo mineral.



SEU CORPO

Ivanilde Sitta

Foto: Shutterstock

Oligoelementos à beleza

São essenciais em pequenas concentrações para que as funções fisiológicas do corpo aconteçam de forma regular e saudável. Fazem parte dessa classe os minerais naturais (iodo, cálcio, ferro, magnésio, manganês, potássio, cobre, selênio, cálcio, zinco, enxofre, fósforo e outros), obtidos por meio de uma alimentação equilibrada. “Eles neutralizam os radicais livres, que prejudicam o funcionamento das células, causando o envelhecimento precoce da pele”, destaca a naturista Elisabete Fenille, acrescentando que, à medida que a sociedade foi aderindo aos alimentos processados, a absorção foi dificultada, causando um desequilíbrio. A reposição desses elementos, segundo ela, pode ser feita por meio da suplementação de vitaminas e minerais combinada com a frequência de colágeno. “Uma composição capaz de tratar de dentro para fora, restabelecendo o equilíbrio natural, melhorando a saúde e refletindo na beleza da pele”, garante.



Cicatriz da cesárea

Algumas ficam imperceptíveis ao longo do tempo. Outras, nem tanto, e causam desconforto à mamãe, um problema bem comum, segundo o cirurgião plástico Pedro Lozano. “A deformação da cicatriz pode ocorrer por diversos motivos, como a utilização de linhas grossas na sutura, descuidos da mulher no pós-operatório ou mesmo predisposição genética para quelóide. Qualquer que seja a razão, o médico explica que existem diversos



tratamentos, que variam de acordo com a alteração da cicatriz e com o tempo. “Durante o primeiro ano, pode-se explorar a drenagem linfática, aplicação de pomadas tópicas e até a laserterapia quando a cicatriz ainda é jovem”, esclarece. A partir daí, é necessário considerar uma possível intervenção cirúrgica para remover a fibrose em excesso ou outras deformidades.

Saída de praia

Você passou o dia inteiro à beira-mar protegida pelo filtro solar e reaplicando a substância a cada mergulho, certo? Se fez assim, perfeito. Só que os cuidados com a sua pele não terminam aí. Ao deixar a praia e voltar pra casa, é fundamental remover os resíduos do protetor solar com produtos micelares. “Esse procedimento é muito importante para evitar a acne cosmética e o aumento da oleosidade”, afirma o dermatologista Rafael Soares.

Inimiga da mulher

Pelo nome científico – lipodistrofia ginoide – bem poucas a conhecem, mas a popular celulite é de conhecimento e descontentamento geral.

IVANILDE SITTA

Tão raro quanto água no deserto é encontrar um corpo feminino livre daqueles furinhos na camada superficial da pele geralmente exibidos nos glúteos e nas coxas. Nada menos que 95% das mulheres, após a puberdade, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), apresenta esse depósito de gordura que se caracteriza pelo aspecto ondulado semelhante a casca de laranja. Embora mostre preferência pela pele branca, a vilã não poupa nenhuma raça, nem discrimina o peso corporal. Apresenta-se até nas magras, já que obesidade não é fator necessário para ela ocupar espaço. O único consolo é que celulite não é doença, porém, é uma preocupação estética que inferniza a autoestima das mulheres.

Impacta tanto que a grande maioria vive atrás dos mais variados tratamentos que prometem combater os primeiros avanços da inimiga e, nesse caso, é bom ficar esperta. A SBD recomenda uma análise crítica das propostas oferecidas que, muitas vezes, têm custos elevados e desproporcionais aos resultados possíveis. Ou seja, antes de investir em algum deles, busque orientação de um dermatologista, já sabendo que nenhum creme ou procedimento terá resultado efe-

tivo se não for combinado com uma dieta balanceada e bem orientada e um estilo de vida saudável.

Já que é assim, que tal começar a batalha pela boca? A nutricionista Juliana Vieira indica a introdução de certos alimentos no cardápio diário para ajudar a reduzir a celulite e, ainda, a retirada de outros que favorecem o depósito de gorduras. "Além disso, é preciso aumentar o consumo de água para diminuir a retenção de líquido e praticar exercícios físicos para estimular a circulação sanguínea", orienta.

AGENTES DO BEM

Abacate: é excelente fonte de nutrientes anticelulite, como as vitaminas do complexo B, C e E, além de conter glutatona, conhecido antioxidante.

Abacaxi: é rico em bromelina, uma enzima que age como anti-inflamatório e ajuda a combater as irregularidades da pele.

Alho: acelera o metabolismo e ajuda a reduzir os depósitos de gordura no corpo.

Chia: contém ômega 3, que tem ação anti-inflamatória e, portanto, melhora o aspecto da celulite.

Chá verde: sua ação diurética evita a retenção hídrica.

Frutas ricas em vitamina C (morango, →





Questão de sexo

Favorecidos fisiologicamente, os homens dificilmente têm celulite, quadro que pode ocorrer em caso de desequilíbrio hormonal. Já nas mulheres, ela tende a aparecer nas áreas onde a gordura está sob a influência do estrogênio (hormônio feminino), como nos quadris, coxas e nádegas. Também pode ser observada nas mamas, parte inferior do abdome, braços e nuca, curiosamente em áreas em que é observado o padrão feminino de deposição de gordura.

CAUSAS

Há inúmeras suposições não comprovadas, entre elas, o fator genético é importante.

Problemas circulatórios: quando o sangue não flui bem, a drenagem das toxinas fica prejudicada e isso deixa o líquido que fica entre as células mais viscoso.

Alterações hormonais: níveis de estrogênio muito altos provocam disfunções no metabolismo que podem criar ou agravar a celulite. A pílula anticoncepcional também pode desencadear o problema, pois adiciona mais uma dose de hormônios circulando em seu organismo.

Estilo de vida: alimentação desregrada (excesso de açúcares e carboidratos), sedentarismo, tensão emocional e excesso de toxinas no organismo contribuem para o aparecimento da celulite. 

laranja, acerola e limão): é um poderoso antioxidante que atua contra os radicais livres, além de ser responsável pela produção de colágeno, essencial para a firmeza da pele.

SEM EXAGEROS

Carnes vermelhas gordas: desencadeiam processos inflamatórios na pele e provocam um acúmulo de gordura localizada.

Café e chá-mate: contêm cafeína, componente diurético que leva à desidratação quando consumido em excesso. Num organismo desidratado, a circulação sanguínea é prejudicada.

Doces e açúcar branco refinado: o açúcar em excesso não é convertido em energia pelo organismo e fica armazenado na forma de gordura. Essa reserva de gordura tende a ficar acumulada na pele, gerando inflamações que favorecem os furinhos.

Álcool: pode prejudicar a circulação sanguínea e causar retenção de líquidos.

Sódio: sal de cozinha, caldos prontos, molho de soja e produtos processados devem ser controlados no cardápio. O excesso pode levar à retenção de líquido, fator que influencia a formação de celulite. O ideal é não consumir mais de 2g de sódio por dia.

Rebelde sem causa

A curta vida de 24 anos do ator estadunidense James Dean, um dos maiores talentos de Hollywood, nunca foi esquecida.

IVANILDE SITTA

Ele saiu de cena cedo demais, mas o talento exibido em apenas três longas, filmados num único ano de trabalho, levou James Byron Dean, nascido em 8 de fevereiro de 1931, na pequena cidade de Marion, Indiana, nos Estados Unidos, a ficar eternizado na história do cinema mundial. Há quem diga que, a partir de sua morte, qualquer personagem rebelde, irreverente e misterioso de um filme ou série certamente é inspirado em Dean, já que foi esse estilo de ser que o transformou num mito em sua carreira meteórica.

Jovem e belo, Dean não aceitava as convenções, quebrava regras dentro e fora das telas, gostava de correr riscos e vivia intensamente cada dia como se não houvesse o amanhã. Influenciou gerações, inclusive, com seu jeito de se vestir, tanto que até hoje todo mundo – não apenas os jovens – tem uma peça de James Dean no guarda-roupa. Foi ele quem popularizou o jeans, usado na década de 1950 exclusivamente por operários e mineiros. Seu traje convencional era calça jeans surrada, camiseta branca e jaqueta de couro.

FIM DA CARREIRA

Conhecido por ter uma vida agitada, o astro de Hollywood gostava de carros velozes, era destacado por seus casos amorosos, tanto com mulheres quanto com homens. Na época, era o famoso *bad boy*. Apaixonado por automobilismo, decidiu iniciar uma carreira no ramo, dedicando parte de sua fortuna na compra de veículos potentes. Uma paixão que lhe custou a vida no auge de sua carreira.

Foto: Shutterstock



Em 30 de setembro de 1955, quando se dirigia para uma corrida de carros, o astro se envolveu num acidente fatal. Terminava ali a história de uma das estrelas mais promissoras do cinema americano. Tanto que ele foi o primeiro ator a receber uma indicação póstuma ao Oscar por seu último trabalho em *Assim Caminha a Humanidade*, lançado em 1956, no qual contracenou com Elizabeth Taylor.

O funeral do ator, no dia 8 de outubro, foi acompanhado por uma multidão de fãs e amigos. Entre eles, estava o ator Humphrey Bogart, que deu uma das declarações mais polêmicas sobre o caso. Ao comentar o legado e morte do colega de profissão, Bogart afirmou: “Dean morreu bem na hora certa, deixando para trás uma lenda. Se tivesse sobrevivido, nunca teria conseguido fazer jus à sua publicidade”.



Pegue leve no pesado

Dar conta dos serviços domésticos não só cansa o corpo, como pode afetar a saúde musculoesquelética por conta de vícios posturais.

IVANILDE SITTA

Lavar louça e passar roupa não são lá as tarefas mais pesadas dentro de casa, mas, se a pia da cozinha ou a tábua de passar for alta ou baixa demais, ai, ai, ai. A coluna, o pescoço, as pernas e os ombros reclamam de imediato, levando o indivíduo a buscar uma postura mais confortável, ainda que incorreta, para se adaptar ao trabalho. É aí que mora o perigo, segundo a fisioterapeuta Walkiria Brunetti, especializada em RPG e pilates.

Ela explica que é comum ao longo da vida assumirmos posturas que nos deem mais conforto ao realizarmos determinados movimentos. Só que a comodidade nem sempre é saudável. “Quanto mais confortável a postura, maior é o risco de um vício postural se instalar”, alerta a profissional, acrescentando que isso acontece com frequência durante as tarefas domésticas. E, por isso, lista o que evitar para não comprometer a saúde musculoesquelética.



Em pratos limpos: quando se trata de lavar a louça, a fisioterapeuta adianta que o grande problema no Brasil é que não há um padrão definido para a altura da pia da cozinha. Umhas são altas e outras, baixas. Seja qual for o caso, o ideal é sempre manter a coluna ereta, evitando abaixar muito o tronco e pescoço. Caso a pia seja muito alta, ela recomenda usar uma espécie de piso elevador, como um banquinho. “Se a pia tiver uma boa altura e, mesmo assim, você costuma ter dores nas costas, improvise um pote de sorvete para descansar uma perna de cada vez”, aconselha.

Vilãs da limpeza: varrer, aspirar e passar pano no chão... Nesses trabalhos, a tendência é abaixar-se, jogando o tronco para frente. Porém, essa curvatura pode gerar dores lombares e na cervical, pois sobrecarrega as articulações da coluna. O ideal, nesses casos, é optar por vassouras ou rodos com cabos mais altos, mantendo a coluna ereta ao usá-los. No caso dos aspiradores, procure flexionar os joelhos ao curvar-se para utilizá-lo. Se possível, deixe o tubo do aspirador mais alto, evitando assim a flexão do tronco. Outra dica é usar pás de lixo com cabo longo.



Passar roupa: o melhor é optar pelas tábuas mais altas; se possível, aquelas com regulagem, para adaptar à sua altura. Para evitar dores na região lombar, utilize a ideia do pote de sorvete para descansar a perna. Lembre-se de alternar, ou seja, descanse as duas pernas por igual.

Levantar objetos do chão: jamais agache para pegar um balde ou uma panela no gabinete da pia. O correto é dobrar os joelhos devagar, com os pés afastados um do outro, e manter a coluna reta. Ao levantar, segure o objeto próximo ao corpo.

Rotação do tronco: girar apenas o tronco para buscar o tempero que está do outro da pia pode causar dores na região lombar. Para movimentos de rotação, a profissional recomenda girar o corpo todo para reduzir a torção da coluna.

Tá lá em cima: cuidado com a postura clássica de esticar ao máximo os braços, ficando nas pontas dos pés, para pegar objetos no alto dos armários. Use sempre, com segurança, uma pequena escada ou banquinho, pois o movimento de elevar os ombros acima da cabeça pode gerar a síndrome do impacto do ombro ou tendinite dos músculos do manguito rotador.



Acumulador compulsivo

Trata-se de um transtorno psíquico que gera um sofrimento intenso para o portador e, por tabela, para todos que convivem na mesma casa.

IVANILDE SITTA

O filho já bateu asas e voou de casa e a mãe ainda mantém a primeira roupinha que ele usou ao nascer, acompanhada dos dentes de leite e até dos cadernos dos tempos da pré-escola. Gente assim não se enquadra no perfil do acumulador compulsivo, pois guardar certos bens sentimentais é algo supernormal e até faz bem. Também não é o caso dos colecionadores de selos, discos de vinil ou qualquer outro objeto, já que eles costumam ter o maior zelo pela coleção.

O Transtorno de Acumulação (TA), também chamado de Síndrome de Diógenes, é algo bem mais complexo. O portador dessa desordem psíquica tem um apego muito exagerado a tudo que tem, compra, ganha ou cata na rua e, por outro lado, uma dificuldade imensa em descartar qualquer coisa, inclusive jornais antigos, embalagens vazias e, em casos extremos, até o lixo doméstico e animais.

Não porque ele sinta prazer ou precisa dos objetos – mesmo porque são coisas inúteis e de pouco valor –, mas pelo sofrimento e angústia associados ao desprendimento ou a uma percepção de que precisará deles em algum momento. Não por acaso, armários e ambientes da casa costumam ficar entulhados de tranqueiras e, pior, numa total desorganização e sujeira que impedem a circulação dos familiares pelo espaço.

LIGAÇÃO EMOCIONAL

“A pessoa com diagnóstico de TA coloca valor afetivo às coisas e por isso sente grande dificuldade de se desapegar”, comenta a psicóloga Gisleine Yamada, ressaltando que isso acaba gerando crenças disfuncionais e pensamentos supersticiosos como: se ele jogar fora as quinquilharias do seu time de futebol, acumuladas em caixas corroi- →



Lição de desapego

Ainda que as causas não sejam claras, algumas terapêuticas têm apresentado resultado positivo no controle do transtorno. Entre elas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que busca desvendar a causa da ansiedade que aciona o gatilho da acumulação, complementada com o uso de antidepressivos. O difícil, porém, é convencer o portador de que ele precisa se tratar, já que a maioria não reconhece seu comportamento como um problema de saúde mental.

Por conta da relutância do paciente em aceitar ajuda, a médica Luciana Bari adianta que o tratamento requer muita habilidade do profissional, que precisa manter uma supervisão contínua de forma a evitar que a pessoa desista da terapia individual ou em grupo. “Também é

necessário considerar se há doenças físicas presentes. Após essa etapa, as chances de ajudar o paciente a se libertar do acúmulo serão maiores”, acrescenta.

CONFLITO EM CASA

Lidar com um familiar com o TA pode ser missão desgastante, entretanto, a psicóloga observa que os acumuladores compulsivos tendem a se tornar pessoas mais isoladas, principalmente em casos mais severos, pois sentem vergonha da sua própria condição e do aspecto da casa. “Essa situação muitas vezes pode representar vários riscos à saúde das pessoas que vivem em espaços com excesso de objetos ou mesmo animais, como: alergias e infecções frequentes, além de fungos e bactérias, uma vez que o acúmulo dificulta a tarefa de limpar a casa”, ressalta.

das pelo tempo, nunca mais a equipe ganhará uma partida. O mesmo acontece com os demais pertences, tornando-se assim um círculo vicioso.

Embora o transtorno se mostre mais prevalente na meia-idade, não é raro alguns traços de personalidade cumulativa terem acompanhado o portador ao longo de sua vida. Alguns deles mantêm guardados até hoje os holerites de seus salários de 30 anos de trabalho e os canhotos dos cheques usados no meio da montanha de tralha guardada em casa. Se é fácil identificar o comportamento compulsivo, o mesmo não acontece em relação à origem do transtorno.

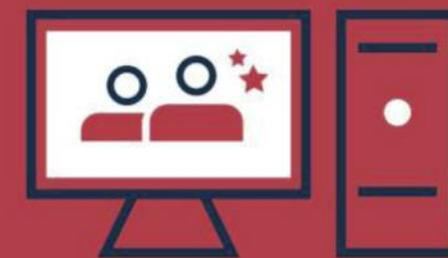
Ainda não se sabem exatamente as causas do distúrbio, presente em 1,5% a 2,1% da população, percentual que pode ser maior que 6% em idosos. “Porém, há evidências de que tenham relação com traumas emocionais,

perdas ao longo da vida e outras dificuldades de ordem psíquica”, destaca Luciana Mancini Bari, médica especializada em saúde mental do Hospital Santa Mônica.

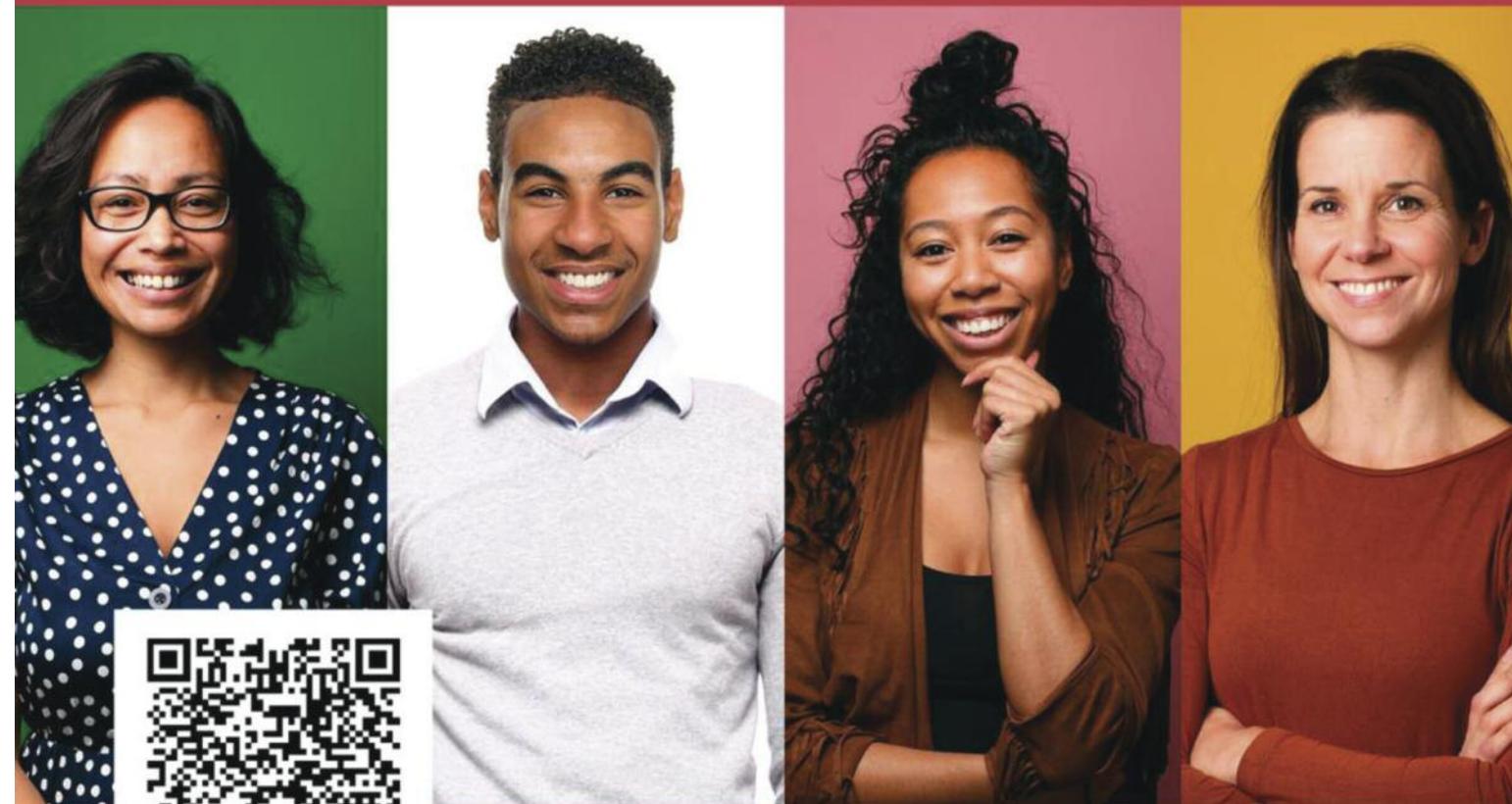
Segundo ela, eventos ligados a problemas financeiros ou conjugais e à aposentadoria podem deflagrar o desenvolvimento da desordem psíquica. Mas, segundo ela, diferente do que muitos possam imaginar, a privação de bens materiais na infância não indica uma predisposição ao distúrbio na idade adulta.

A psicóloga Gisleine diz que hipóteses apontam para falhas na conexão cerebral que coordena algumas funções importantes, como a perda da capacidade de organização, planejamento e execução de tarefas consideradas essenciais na rotina. Com isso, a pessoa reduz a percepção do monitoramento e passa a ter muita dificuldade para tomar decisões simples, como a de descartar objetos inúteis. 

Mais oportunidades para você!



Agora nós temos uma página especial para você encontrar nossas vagas abertas e cadastrar o seu currículo.



Conheça acessando cooperativadeconsumo.pandape.com.br ou utilize o QR Code acima. Esperamos você. Até logo!





Foto: Shutterstock

Nutrição infantil

O melhor investimento na saúde do seu filho é o leite materno e ponto-final. Mas, quando não for possível, saiba escolher a melhor fórmula.

IVANILDE SITTA

O varejo alimentar dispõe de uma variedade ampla de fórmulas infantis para nutrir o bebê no primeiro ano de vida,

mas ninguém melhor do que o médico pediatra para indicar a versão ideal que atenda às necessidades de seu filho. Embora nenhuma delas reproduza com fidelidade o leite materno, padrão ouro em qualidade e

meira opção por conter substâncias e benefícios que nenhum outro produto ou tecnologia é capaz de assegurar.

ESQUEMA DE NUTRIÇÃO

Na impossibilidade, porém, as fórmulas infantis são as melhores opções em comparação aos demais leites. De acordo com Fernanda, as indústrias do setor modificam o leite de vaca, alterando a quantidade de gorduras, açúcares, vitaminas e minerais para chegar a uma fórmula compatível com a maturidade e as necessidades nutricionais dos pequenos.

Há, inclusive, formulações especiais para bebês com alergia à proteína do leite de vaca. Em algumas delas, a médica explica que a proteína presente é hidrolisada, ou seja, passa por um processo de fragmentação para diminuir a chance de reação alérgica. Outras contam com aminoácidos leves, permitindo melhor absorção sem estimulação do sistema imunológico, ou até mesmo fórmulas de soja ou arroz. “Cada uma tem um benefício para determinado bebê, portanto a indicação depende da consulta médica”, orienta.

FÓRMULAS DE PARTIDA

São indicadas para crianças saudáveis até os 6 meses de idade. A lactose é o principal carboidrato, acrescido de amido, sacarose e maltodextrina. Tem um alto teor proteico, porém, a proteína é de difícil digestão e, dessa forma, gorduras podem ser acrescidas de óleos vegetais com a finalidade de melhorar a digestibilidade. A composição dos ácidos graxos de cadeia longa é modificada para se chegar num ideal para o desenvolvimento do sistema nervoso central.

nutrientes, representam a melhor alternativa em alimentação para crianças não amamentadas ou parcialmente amamentadas. Até porque as indústrias do setor promovem melhorias constantes em suas fórmulas na tentativa de aproximá-las ao máximo do valor nutricional da versão humana.

Tanto que algumas formulações contam com fibras, probióticos ou gordura da família do ômega 3. Ainda assim, a pediatra Fernanda dos Santos reforça que as fórmulas infantis só devem ser empregadas nos casos em que há algum impeditivo à amamentação, já que o leite materno deve ser a pri-

Compostos lácteos

Cuidado para não confundir com fórmulas de seguimento. Fernanda dos Santos esclarece que compostos lácteos são preparos em pó resultantes da mistura do leite e produtos alimentícios lácteos ou não, para alimentação humana. Tem mais. Os ingredientes lácteos devem representar, no mínimo, 51% da composição do produto. O restante é acrescido de outras substâncias como amido, açúcar e gorduras vegetais. Podem conter

corante e aromatizante e a adição de vitaminas e minerais é opcional (dependendo da marca).

Na hora da compra, fique esperto. “Os compostos lácteos têm embalagens e rótulos muito parecidos com os das fórmulas infantis, geralmente são colocados lado a lado nas prateleiras e têm preços menores. Qual o melhor para a criança?”

“Leite em pó é sempre melhor que composto lácteo. Se a criança tiver mais de 1 ano de vida pode usar o leite de vaca em pó. Se tiver menos de 1 ano de vida, melhor optar por fórmula infantil”, opina.

Foto: Shutterstock



No primeiro semestre de vida, o bebê deve consumir apenas leite (seja materno ou fórmula), sem água, chá ou alimentos sólidos. Portanto, as mães devem se atentar para a marcação do número 1 na embalagem da fórmula, que representa até os 6 meses de vida.

FÓRMULAS DE SEGUIMENTO

Após essa idade, segundo a pediatra, a criança já está apta imunológica e neurologicamente para receber os alimentos sólidos, portanto as necessidades nutricionais se modificam. A fórmula infantil deve ser aquela

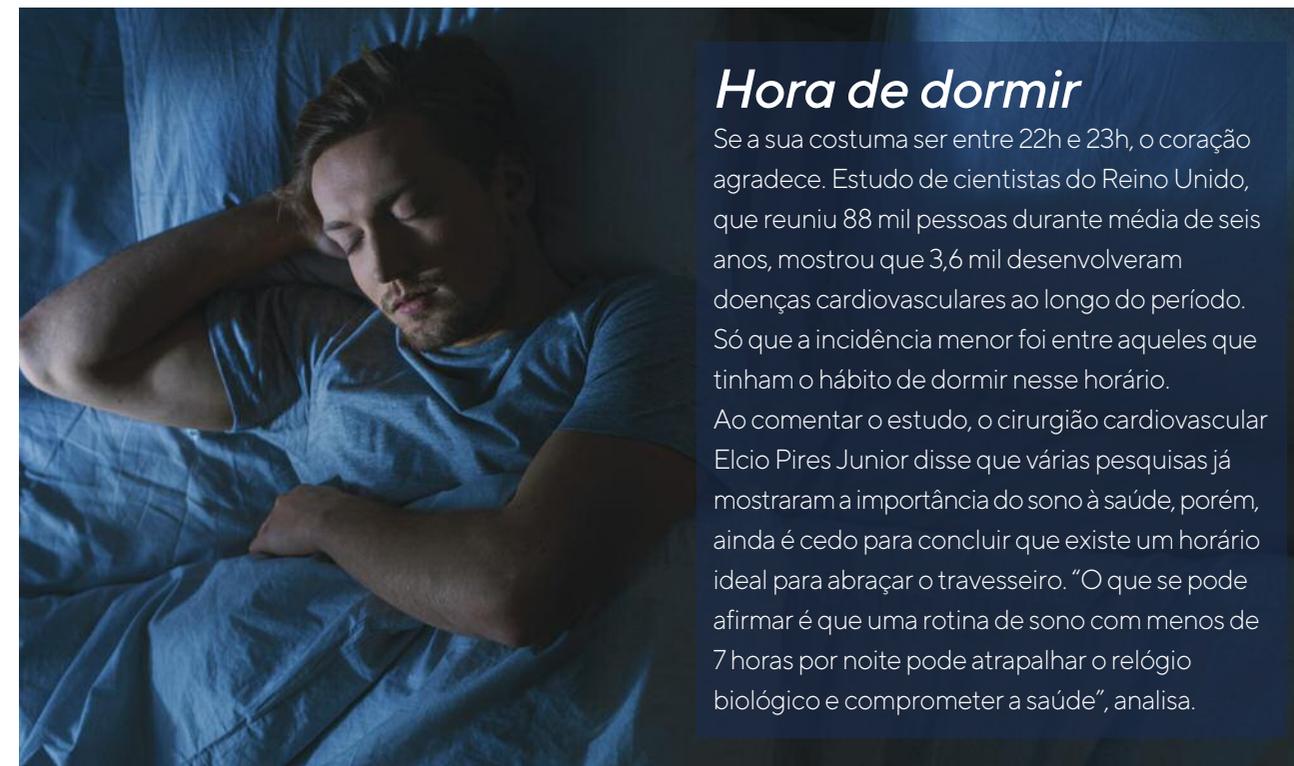
com o número 2 (mais de 6 meses) estampado na embalagem. São acrescidas de mais ferro, já que a criança necessita de maior quantidade de micronutrientes e, além disso, será iniciada a alimentação complementar. “Ela pode ser usada até os 2 anos de vida ou, então, substituída por formulações de seguimento 3 (de 1 a 2 anos)”, complementa.

LEITE FLUIDO

De acordo com a médica, se for do interesse da família, a partir de 1 ano já é possível iniciar a utilização de leite de vaca integral, lembrando que esse alimento é manipulado industrialmente e pode conter substâncias nocivas à saúde da criança. Ela afirma que, entre o leite em pó e o líquido, o primeiro tem muito mais vantagens.

Ou seja, apresenta menor perda de nutrientes no processo de secagem, maior durabilidade, prazo de validade mais longo, além de mais facilidade no transporte e capacidade de introdução de micronutrientes como vitaminas, gorduras e minerais. “Caso a família dê preferência ao leite líquido, melhor que seja o leite A”, acrescenta.

Fotos: Shutterstock



Hora de dormir

Se a sua costuma ser entre 22h e 23h, o coração agradece. Estudo de cientistas do Reino Unido, que reuniu 88 mil pessoas durante média de seis anos, mostrou que 3,6 mil desenvolveram doenças cardiovasculares ao longo do período. Só que a incidência menor foi entre aqueles que tinham o hábito de dormir nesse horário. Ao comentar o estudo, o cirurgião cardiovascular Elcio Pires Junior disse que várias pesquisas já mostraram a importância do sono à saúde, porém, ainda é cedo para concluir que existe um horário ideal para abraçar o travesseiro. “O que se pode afirmar é que uma rotina de sono com menos de 7 horas por noite pode atrapalhar o relógio biológico e comprometer a saúde”, analisa.

Ácido hialurônico

Tão conhecido no mercado da beleza por suavizar as rugas e linhas de expressão, esse ativo vem sendo empregado no combate às incômodas dores no quadril. De acordo com o ortopedista David Gusmão, a aplicação do produto é usada nos casos de pacientes que não apresentaram melhora com o uso de suplementos, reforço muscular ou mudanças no estilo de vida. Além de a rejeição à técnica ser algo incomum, o AH surge como uma tentativa antes de o paciente partir para uma cirurgia ou colocação de prótese. Gusmão acrescenta que o procedimento é seguro desde que o paciente seja acompanhado por um profissional com conhecimento da técnica, que exige cuidados com a esterilização, e com o suporte de um aparelho de ultrassonografia.

Novo sorriso

Sabia que os dentes também envelhecem? O passar dos anos se apresenta na forma de apinhamento, um movimento natural que começa a partir dos 30 anos. De acordo com o dentista Fernando Buranello, a mastigação e a deglutição passam a empurrar os dentes para frente, gerando um acúmulo de forças nos dentes anteriores inferiores que faz com que eles entortem. A solução em rejuvenescimento se dá com o tratamento ortodôntico, cada vez mais avançado. Hoje, os alinhadores transparentes, por serem esteticamente mais discretos, são os preferidos da turma que passou dos 30 anos, representando metade da demanda, segundo a Associação Paulista de Ortodontia, que tem buscado a nova técnica.



Consultoria:
Fernanda dos Santos:
pediatra e
pós-graduada em
pediatria funcional e
longevidade saudável.
@dra.fernandapediatra

A rebelde da família

Qualquer dor incomoda, por mais leve que seja. Mas são poucas as que tiram o indivíduo do prumo como a enxaqueca.

IVANILDE SITTA

Certamente você já teve (ou vai ter) um episódio de dor de cabeça na vida, até porque uma infinidade de situações funciona como gatilho para o quadro despertar de uma hora para outra. A começar pelo estresse e ansiedade, noites maldormidas, algum alimento que não digeriu bem, reação a algum remédio ingerido ou mesmo como sintoma de certas doenças, como um quadro de sinusite. Inclusive tristeza e mudanças climáticas, como calor intenso, podem ser um agente desencadeador.

Difícil, porém, identificar não só o gatilho, como também o tipo de dor de cabeça que lhe acometeu, já que existem nada menos que 200 catalogados. Só que, se for enxaqueca, também chamada de migrânea, o sujeito vai saber logo de cara e, provavelmente, nunca esquecer. O pior é que a vilã das vilãs é mais comum do que se imagina. Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, cerca de 20% das mulheres e entre 5% e 10% dos homens convivem com a enxaqueca.

TÔ COM ENXAQUECA

Ela costuma se apresentar com dor forte, latejante e muitas vezes incapacitante, segundo o neurologista Alexandre Bossoni, do

Hospital Santa Paula. Não bastasse, náuseas e intolerância à luz e ao barulho geralmente acompanham o quadro. “A dor é incapacitante, reduz a qualidade de vida, atrapalha a execução de tarefas cotidianas, prejudica o trabalho, a vida familiar e o convívio social”, salienta Bossoni.

Como dá para imaginar, o quadro foi intensificado ao longo da pandemia. De acordo com a neurologista Thais Villa, chefe do setor de cefaleias da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o isolamento prolongado, a maior carga de trabalho e as incertezas geraram um estresse crônico que aumentou a frequência e a intensidade das crises, que podem perdurar por até 72 horas.

Orisco maior, porém, está no emprego indiscriminado de analgésicos, que, sem orientação médica, é importante fator para cronificar a enxaqueca, uma vez que pode gerar um efeito rebote, requerendo o consumo de mais medicação com consequente aumento das crises e sua intensidade. “Isso já acontece se utilizados 10 ou mais remédios para combater a crise por um período de mais de três meses”, informa a neurologista, acrescentando que a enxaqueca crônica está configurada quando a dor de cabeça se manifesta por mais de 15 dias ao mês por pelo menos três meses. →



Linha terapêutica

Embora a enxaqueca crônica não tenha cura, a médica diz que é possível controlá-la, espaçando a ocorrência de crises e amenizando a intensidade dos sintomas. Os tratamentos podem ter duas abordagens:

Tratamento agudo: a escolha do medicamento será definida por um médico, caso a caso, incluindo tratamento hospitalar em pronto-socorro.

Tratamento preventivo: para prevenir a recorrência, podem ser utilizados medicamentos orais, como

neuromoduladores e betabloqueadores, além de medicamentos injetáveis para reduzir a percepção da dor pelo sistema nervoso central. O medicamento é injetado no trajeto dos nervos que, inflamados, provocam a dor em pontos específicos da cabeça, do pescoço e na porção mais alta do tronco. De acordo com o consenso da Sociedade Brasileira de Cefaleia, é o único tratamento injetável com recomendação classe A, que indica os tratamentos mais efetivos, com maior evidência e dados clínicos de eficácia.

Faça sua parte

Como muitos dos gatilhos das crises estão também relacionados aos hábitos de vida, manter uma rotina equilibrada de alimentação e atividades físicas favorece a qualidade de vida de quem sofre com a doença:

- Organize adequadamente a carga de trabalho, evitando acumular tarefas e levar trabalho para casa.
- Estabeleça uma rotina para o sono, com média de 7 a 8 horas por dia.
- Elimine da dieta alimentos identificados como desencadeantes das crises, algo que varia de pessoa a pessoa, como os que contêm álcool, cafeína e condimentos fortes.
- Alimente-se em horários regulares e evite pular refeições.
- Insira em sua rotina atividades que beneficiem o relaxamento e o alívio do estresse, como a prática de hobbies, leitura, meditação, entre outras.

Vem, verão

O calor excessivo é um dos fatores desencadeantes de dores de cabeça e quem sofre com crises pode ter seu quadro agravado. “A mudança de temperatura, por si só, pode causar crises de enxaqueca”, alerta o neurologista Alexandre Bossoni. Além disso, segundo ele, a perda de líquido pelo suor, durante os dias quentes do verão, pode levar à desidratação, que também favorece o quadro. Sem contar que é a época do ano de férias e festas, eventos que costumam mudar a rotina de sono e de alimentação. Sendo assim, cuide-se:

- A primeira e principal recomendação do neurologista é aumentar significativamente a ingestão de líquidos.
- Além de evitar a exposição direta ao sol forte, tome banhos frios para refrescar ou aplique compressas frias na cabeça.
- Reservar um ambiente mais fresco no quarto é essencial para não prejudicar o sono, já que noites maldormidas funcionam como gatilho.

Chuvas de verão

Dão uma boa refrescada no calor, mas também aumentam a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*. Fique de olho!

Além das medidas de segurança contra a covid-19, não dá para negligenciar também a prevenção a outro grupo de doenças que continua fazendo vítimas no Brasil. Dengue, zika e chikungunya, trio de arboviroses urbanas transmitidas pela picada do mosquito *Aedes aegypti*, são muito comuns na temporada das chuvas, daí a importância de manter a higiene e evitar água parada em pneus, vasos de plantas, garrafas e outros recipientes que possam permitir a reprodução do mosquito.

Só para se ter ideia do potencial desse mosquito, 508,2 mil casos de dengue, com 230 mortes, foram registrados em 2021. No mesmo período, ocorreram 6.020 registros de zika e 93.403 de chikungunya, segundo o boletim epidemiológico do Ministério da Saúde. Embora os dados de dengue e zika ficaram 45,7% e 15,4%, respectivamente, abaixo do registrado em 2020, os da chikungunya cresceram 31,3% no mesmo período.

DENGUE

Existem quatro tipos de vírus de dengue: sorotipos 1, 2, 3 e 4. A febre alta é um dos principais sintomas da doença, além de dores musculares intensas, dor ao movimentar os olhos, mal-estar, falta de apetite, dor de cabeça e manchas vermelhas no corpo. Não há tratamento específico para a dengue. De acordo com a avaliação médica, é recomen-

Lição de casa

O *Aedes aegypti* é um mosquito doméstico com hábitos diurnos, que se alimenta de sangue humano, principalmente ao amanhecer e ao entardecer. A reprodução acontece em água limpa e parada, a partir da postura de ovos pelas fêmeas, que são colocados e distribuídos por diversos criadouros.

Em menos de 15 minutos, é possível fazer uma varredura em casa e eliminar os recipi-

entes com água parada, ambiente propício para procriação do mosquito:

- Verifique se a caixa d'água está bem tampada.
- Deixe as lixeiras bem fechadas.
- Coloque areia nos pratos das plantas.
- Recolha e acondicione o lixo do quintal.
- Mantenha as calhas sempre limpas.
- Tampe os ralos e mantenha fechadas as tampas dos vasos sanitários.

dados manter repouso, ingerir bastante água e não tomar medicamentos por conta própria. Em caso de suspeita, procure um profissional de saúde para ter o diagnóstico correto.

ZIKA E CHIKUNGUNYA

Apresentam sintomas semelhantes aos da dengue como febre, dor de cabeça, mal-estar, dores pelo corpo e muita dor nas juntas. O tratamento também é feito de acordo com os sintomas. No caso da chikungunya, algumas pessoas podem desenvolver um quadro pós-agudo e crônico com dores nas articulações que duram meses ou anos.

Efeito borboleta

Exposição solar sem proteção é risco potencial para todo mundo, mais ainda para aqueles que sofrem de lúpus.

IVANILDE SITTA

A estação do sol, da praia e piscina pede cuidados redobrados especialmente aos portadores de lúpus eritematoso sistêmico (LES), uma doença inflamatória crônica de origem autoimune em que as células do sistema imunológico ficam desreguladas e passam a atacar as estruturas saudáveis do organismo. A exposição aos raios ultravioleta pode deflagrar ou reativar o quadro, tanto cutânea quanto sistêmica, ao estimular a produção de mediadores químicos que ativam as células de defesa para se tornarem autorreativas.

“Esse processo inflamatório pode causar lesões graves na pele não apenas de imediato, mas após alguns dias ou ainda até três semanas após a exposição”, alerta a médica reumatologista Laíssa Alvino, acrescentando que o quadro pode persistir por meses e até mesmo deixar cicatrizes. Só que o impacto vai além da pele. “Pode ocorrer inflamação em vários órgãos, sendo os rins os que geram maior preocupação devido ao risco de perda de função e progressão para doença renal crônica”, complementa.

SINAIS NA PELE

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, as lesões ocorrem em cerca

de 80% dos casos ao longo da evolução da doença. São caracterizadas por manchas avermelhadas nas maçãs do rosto e dorso do nariz, denominadas lesões em asa de borboleta (a distribuição na face lembra uma borboleta) e que não deixam cicatriz. Já lesões discoides (tipicamente redondas), que também ocorrem mais frequentemente em áreas expostas à luz, são bem delimitadas e podem deixar cicatrizes com atrofia e alterações na cor da pele.

Pode ainda ocorrer vasculite (inflamação de pequenos vasos), causando manchas vermelhas ou vinhosas, dolorosas em pontas dos dedos das mãos ou dos pés. Outra manifestação muito característica do LES é o que se chama de fotossensibilidade, que nada mais é do que o desenvolvimento de uma sensibilidade desproporcional à luz solar. Neste caso, com apenas um pouco de exposição à claridade ou ao sol, podem surgir tanto manchas na pele como sintomas de cansaço ou febre.



Além do tratamento, a solução preventiva, segundo a médica Laíssa, é o uso do protetor solar, com FPS 30, no mínimo, com reaplicações a cada duas horas, até mesmo em dias nublados. Outros cuidados que o portador de lúpus deve seguir para não prejudicar seus momentos de diversão são:

- Evitar o sol das 10h às 15h e, quando for à praia ou piscina, prefira às áreas de sombra.
- No dia a dia, usar roupas que não deixem a pele tão exposta e que tenham fator de proteção UV.
- Usar óculos escuros e chapéus.
- Atividades físicas, parte importante do tratamento, devem ser realizadas longe da luz do sol. Em caso de espaços abertos, procure praticá-las logo cedo ou após os horários de pico.
- Manter-se hidratado e beber bastante água.
- Evitar exposição a lâmpadas fluorescentes.

DOENÇA DEMOCRÁTICA

O lúpus pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, raça e sexo, porém mostra preferência pelas mulheres, entre 20 e 45 anos. São reconhecidos dois tipos principais da doença: o cutâneo, que se manifesta apenas com manchas na pele, e o sistêmico, no qual um ou mais órgãos internos são acometidos. Alguns sintomas são gerais e inespecíficos como a febre, emagrecimento, perda de apetite, fraqueza e desânimo, que podem dificultar o diagnóstico.

Outros, específicos de cada órgão, como dor nas articulações, anemia, leucopenia (redução do número de glóbulos brancos), acometimento pulmonar (que pode se apresentar como inflamação na pleura), e/ou problemas nos rins podem ajudar na identificação da doença.



Embora a causa do LES não seja claramente conhecida, sabe-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais participam de seu desenvolvimento. Portanto, pessoas que nascem com susceptibilidade genética para desenvolver a doença, em algum momento, após uma interação com fatores ambientais (irradiação solar, infecções virais ou por outros micro-organismos), passam a apresentar alterações imunológicas.

A inflamação nos rins (nefrite) é uma das que mais preocupam e ocorre em cerca de 50% das pessoas com LES. No início pode não haver qualquer sintoma, apenas alterações nos exames de sangue ou de urina. Nas formas mais graves, surgem pressão alta e inchaço nas pernas, a urina fica espumosa e, quando não tratada rápida e adequadamente, o rim pode deixar de funcionar (insuficiência renal) e o paciente precisar fazer diálise ou transplante renal.

Cooperados doam R\$ 170 mil à APAE

O valor corresponde à soma dos dois compromissos sociais no último trimestre de 2021.

Desse total, R\$ 90.728,37 foram arrecadados por meio do *Troco do Bem*, programa que sugere aos cooperados e clientes a doação de centavos de troco no pagamento das compras em dinheiro. O restante, R\$ 79.343,52, refere-se à *Revista Coop*, que reverte à APAE um percentual de cada exemplar vendido. O valor exato – R\$ 171.071,89 –, já repassado à Federação das Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais (Feapaes), foi arrecadado nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2021. Juntos, os dois programas sociais da Coop já reverte-ram à APAE R\$ 5.300.106,89 ao longo dos últimos 11 anos.

REVISTA COOP

A publicação, com mais de 40 anos de mercado, já destinou R\$ 2.456.206,03 às APAEs desde agosto de 2010, quando foi firmada a parceria com a Feapaes. A partir daí, metade do valor de venda de cada exemplar (descontados os impostos) passou a ser repassado trimestralmente para unidades da instituição instaladas nas cidades onde a Coop atua. É assim até hoje que a *Revista Coop*, por meio da solidariedade



dos cooperados e clientes, tem conseguido melhorar a qualidade de vida dos 3 mil assistidos de APAEs.

Assim como fazemos a prestação de contas trimestral de cada centavo doado à APAE, lançamos mão da mesma transparência para comunicar algumas mudanças no formato da *Revista Coop*, que passam a valer a partir desta edição. Para poder manter a sustentabilidade dessa parceria solidária, a gente precisou readequar o valor com repasse de R\$1 à APAE por exemplar vendido, além de reduzir o conteúdo editorial de 100 para 76 páginas.

“Compro a revista porque sempre tem receitas boas. Hoje mesmo estou comprando salmão para fazer com brócolis, copiando uma receita que foi divulgada na publicação, e ainda levando o vinho para acompanhar. Costumo experimentar muitas delas e algumas se tornaram pratos rotineiros em casa.”

Ana Lúcia de Pádua,
avó de Théo, de 3 anos

COOP
Faz BEM
pra comunidade



“É raro eu não comprar um exemplar da *Revista Coop*, pois minha intenção é ajudar os assistidos da APAE, ainda mais neste momento em que todo mundo está precisando de cooperação. Aproveito, é lógico, para ler as matérias, que são muito boas. O ganho é duplo.”

Isabel Aparecida Salatini

“Os reajustes que tivemos nos custos de produção nos levaram a tomar essas medidas, pois só assim poderemos manter este produto social da Cooperativa”, justifica Luciana Benteo, coordenadora da área de Responsabilidade Social. Ainda assim, ela acrescenta que o preço de venda se mantém um dos mais competitivos em comparação às publicações do mesmo formato encontradas no mercado, já que equivale ao valor de um café espresso. “Embora o número de páginas tenha sido reduzido, priorizamos a qualidade editorial e os assuntos mais buscados pelos leitores, entre eles gastronomia e saúde”, destaca.



“Não sou muito chegado à leitura, mas costumo levar para a minha esposa, que gosta muito da publicação. Além disso, é um produto social e, quando a gente ajuda, recebe sempre algo bom em troca.”

Cláudio Lopes
Gamboa

Quer mais agilidade e conveniência para pagar suas compras?

Faça um Pix na Coop.
É rápido, fácil e seguro. Aproveite!



Verão pede sorvete

E a gente entrega sabores diversos da marca Coop para cooperados e clientes se refrescarem.

Ainda que o calor da estação não tenha mostrado todo seu potencial no primeiro mês da temporada, a linha de sorvetes Coop, uma das mais antigas da família de marca própria, não deixou de ser consumida pelo casal Fátima e Ronie Oliveira. Independentemente de verão ou inverno, a versão Lambada, que mistura uma calda de goiaba à massa de leite condensado, é a preferida deles. “Além da textura leve e cremosa, a combinação dos ingredientes é perfeita”, analisa Fátima, acrescentando que o de coco é sempre sua segunda opção. “Também é muito bom”, acrescenta.

Já a cooperada Ana Paula Primo elege o sorvete de milho-verde como a melhor das melhores versões. “O sabor é fiel e muito natural”, justifica. Gosto não se discute, mas as estatísticas da área comercial mostram que o Lambada é imbatível na posição de carro-chefe de vendas, seguido do beijinho, que também é um sucesso. De acordo com a compradora Elaine Bertasi Rosa, a versão representou no acumulado de 2021 nada menos que 9% da venda no grupo sorvete, que reúne mar-



Lambada e coco são os sabores preferidos do casal Fátima e Ronie.



Ana Paula dá preferência à marca pela cremosidade dos produtos.

cas e sabores de 9 fornecedores.

E aí, que tal provar um dos sabores? São tantos (veja quadro) que vale a pena apostar naqueles que você ainda não tenha experimentado. Há os tradicionais e também os especiais, sem contar versões trabalhadas apenas no final do ano, como panetone de flocos e frutas, que fez o maior sucesso nas festas de 2021.

Marca Coop Sabores
TRADICIONAIS
Lambada
Beijinho
Flocos
Napolitano
Creme
Chocolate
Morango
Coco
Morango
Milho-verde
ESPECIAIS
Pavê de Chocolate
Marshmallow
Frutas Silvestres
Papaya

DELÍCIAS DA COOP

Bolo acompanhado de uma bola de sorvete é sempre uma boa pedida. Nas padarias da Coop, você encontra bolo inglês de diversos sabores para fazer a parceria. Sem contar com uma receita que bomba por aí: panetone recheado com sorvete e coberto com ganache. Salivou? A cooperada Márcia Santos ensina a receita na página 25.

Fotos: Guilherme Balconi

Ser ou não ser cooperado

Muita gente tem percebido que associar-se à Coop abre caminho para uma série de benefícios.

Na ponta do lápis, 138.395 clientes se associaram nas lojas da rede ao longo de 2021, um crescimento de 4,5% em comparação ao ano anterior, sem contar as 2 mil novas matrículas efetivadas por meio da plataforma digital. A soma dos números dos dois canais elevou nossa base ativa para 935 mil cooperados, contingente que promete avançar neste ano pela praticidade e segurança oferecidas pela associação online.

A ferramenta, lançada no ano passado de forma experimental, apresentou resultados positivos e promissores que permitem fortalecer a divulgação do canal para todas as praças de atuação da Cooperativa, segundo explica Elisabete Boscardin, coordenadora de CRM. E você, ainda não se associou? Veja os benefícios que só quem é cooperado tem:

Preço exclusivo: a gente trabalha com preços diferenciados para os cooperados em determinados produtos. As ofertas de preço exclusivo estão pre-

sentes nas mais diversas categorias: de gêneros alimentícios a artigos de higiene e limpeza, além de bazar. O percentual de descontos é variável.

Retorno: quem se abastece nas lojas, drogarias e postos de combustíveis tem direito ao retorno das sobras líquidas apuradas no exercício. A divisão do montante é justa, ou seja, proporcional ao valor gasto ao longo do ano: quem mais usa a cooperativa certamente recebe mais do que aquele que se abastece vez ou outra. No ano passado, a Coop disponibilizou R\$18 milhões de retorno, referente ao exercício de 2020.

Auxílio-funeral: tem direito ao aporte financeiro de R\$1.000 todo cooperado que apresentar compras de, no mínimo, duas vezes o valor do auxílio nos 12 meses anteriores à data do óbito.

Confira o regulamento no www.portalcoop.com.br.



Aponte o celular para o código acima e se associe.

Vigilância 24 horas

É assim em todas as instalações para garantir a segurança do cliente e do patrimônio da Coop.

O uso da tecnologia aliado aos protocolos de condutas e abordagens humanizadas garante uma jornada de compras tranquila e segura aos cooperados e clientes e evita perdas financeiras em decorrência de desvios de produtos nas lojas. Além disso – e não menos importante – a equipe de segurança é treinada e capacitada regularmente para que possíveis situações de conflitos nas lojas sejam administradas de forma assertiva, lançando mão da calma e da serenidade no atendimento de todos os casos ocorridos dentro de nossas unidades.

Afinal, como qualquer outra organização, a Coop também está exposta a riscos que vão de um furto de mercadoria de baixo valor até um incêndio criminoso, sem contar outros tipos de crimes que podem comprometer a integridade de seus ativos. “Qualquer que seja a situação, entendemos que a vida e a saúde são os bens mais valiosos existentes, comparados a qualquer produto ou prejuízo financeiro”, analisa Murilo Zanotto, coordenador de Segurança Patrimonial & Facilidades da Coop.



Zanotto: protocolos humanizados.

Ele comanda uma equipe de 30 líderes e 440 fiscais de segurança, distribuídos pelas lojas da rede, retaguarda que registrou eletronicamente 3.404 ocorrências dos mais variados tipos em 2021, volume 6% inferior ao do ano anterior. Desse total, 1.393 foram furtos inibidos, evitando assim um prejuízo aproximado de R\$ 330 mil. “Todas as unidades possuem uma liderança da equipe de segurança, responsável por checar se as diretrizes e protocolos de segurança são seguidos à risca”, acrescenta.

SUPORTE TECNOLÓGICO

As abordagens não são realizadas por mera suspeita ou intuição. A ação sempre é fundamentada e respaldada por sistemas modernos e eficientes que garantem a vigilância interna e externa de todos os ambientes. O Circuito Fechado de Televisão (CFTV) é composto por mais de 3 mil câmeras de vigilância e gravação de imagem espalhadas pelas lojas, drogarias de rua, postos de combustíveis e nas estruturas de retaguarda, como no Centro de Distribuição. As unidades ainda possuem as antenas antifurto e alarmes de proteção de produtos de alto valor agregado.

Só que para este ano estão a caminho outras inovações, entre elas, o possível uso de “bodycam” nos colaboradores de segurança, que reforçarão a necessidade da utilização dos protocolos de abordagem e do atendimento correto às diretrizes da empresa e da abordagem humanizada. “Esse será o combo ideal entre o profissional de segurança e a tecnologia”, considera o coordenador de Segurança Patrimonial.

Virada verde

A nova identidade visual das drogarias Coop avança para as unidades anexas aos supermercados.

A cor verde e todo o conceito do negócio Drogeria, que já estampam 28 unidades externas, já podem ser conferidos agora em 10 drogarias internas da Coop, que foram revitalizadas nos dois últimos meses da jornada de 2021. Logo no início deste ano, a Vollet Sachs, em Piracicaba, também recebeu a nova identidade visual. Das 79 drogarias, instaladas em 23 cidades do ABC e interior paulista, 38 já materializam a nova marca.

Um trabalho que começou em outubro do ano passado, quando do lançamento do projeto Marcas, que deu protagonismo aos dois negócios com propriedade de cores diferenciadas: laranja para os supermercados e verde para as drogarias, além da vermelha para a marca corporativa

De acordo com Gustavo Ramos, diretor executivo do negócio Drogeria, o melhor desse movimento de virada tem sido o retorno positivo dos cooperados e clientes, que aprovaram não só o novo visual, como também a comunicação interna das lojas, que traz uma nova abordagem em gerenciamento por ca-



Sandra Ramos: nova comunicação interna facilita a tarefa de compra.

tegoria que permite facilitar a rotina de compra do cliente. “Importante também é que o processo de revitalização das drogarias internas e externas se mantém em 2022, consolidando cada vez mais a nova marca no mercado”, adianta.

VIRA, VIROU

Das 11 internas já revitalizadas, uma delas é a Parque das Nações, que chamou a atenção da cooperada Sandra Mosca Ramos tão logo

entrou na loja. Segundo ela, a mudança da fachada foi radical, mas muito bem trabalhada. “Algo também mudou internamente, já que o ambiente ficou mais claro e está mais fácil de encontrar os produtos.

As drogarias internas contempladas foram: Parque das Nações e Jardim Milena (Santo André), Santana (São José dos Campos), Vianas e Café Filho (São Bernardo), Diadema, Barão de Mauá (Mauá), Itavuvu (Sorocaba) e Vollet Sachs (Piracicaba).

Corrida à testagem

A chegada da variante da covid-19 e do vírus influenza tem gerado uma explosão na demanda em nossas drogarias.

Se qualquer espirro já colocava o cidadão em alerta desde que a pandemia do coronavírus se instalou há dois anos, agora mais ainda com a nova variante da covid-19 (Ômicron) circulando junto no território com o vírus H3N2, conhecido como influenza. Na dúvida entre um e outro, as drogarias da Coop já contam com o Teste Covid (Antígeno) + Influenza A e B, que detecta simultaneamente e difere de forma qualitativa o antígeno dos vírus Sars-CoV-2, influenza A e influenza B.

“Essa versão 3 em 1 é indicada para pacientes com sintomas de influenza e covid entre o 1º e o 5º dia ou pessoas assintomáticas que tiveram contato com alguém contaminado”, orienta Priscila Yoneda, coordenadora farmacêutica. Ela acrescenta que, apesar de identificar a presença do coronavírus ou influenza, o teste não sinaliza a concentração do vírus no paciente, nem qual variante dos vírus está presente.

OUTRAS OPÇÕES

As drogarias também dispõem dos testes sorológico e antígeno, que são opções para aqueles com

Sintomas	Gripe	COVID-19
Febre	Comum	Comum
Dor de cabeça	Comum	Às vezes
Cansaço	Comum	Às vezes
Dores no corpo	Comum	Às vezes
Tosse	Comum (geralmente seca)	Comum (geralmente seca)
Dor de garganta	Às vezes	Às vezes
Manchas vermelhas	Não	Não
Falta de ar	Raro	Às vezes (pode ser grave)

suspeita da covid-19, porém, diferentes em relação ao tempo de realização:

Sorológico: detecta as imunoglobulinas M (IgM) e G (IgG), ou seja, identifica se você já esteve infectado ao sinalizar a presença dos anticorpos que são produzidos pelo organismo para combater a infecção. Deve ser feito a partir do 7º dia do início dos sintomas.

Antígeno: revela o momento em que o vírus está presente na via aérea, isto é, se você está infectado. Deve ser feito entre o 1º e o 5º dia do início dos sintomas ou a partir do 5º dia da exposição.

KIT-COVID

A corrida às drogarias não está restrita aos testes. De acordo com Caetano Sampaio, coordenador comercial do negócio Drogaria, a procura tem sido expressiva também para máscaras e álcool em gel, que apresentaram picos de vendas entre dezembro e janeiro semelhantes aos registrados no início da pandemia, em março de 2020. Sem contar o crescimento de 55% das categorias de antigripais, xaropes e pastilhas. Já a demanda por testes cresceu 150% em dezembro comparada à do mês anterior, enquanto os indicadores nos primeiros 10 dias de janeiro já superavam a marca do mês inteiro de dezembro.

Aqui Tem Saúde

Programa da Coop Facilita contempla exames, consultas médicas e telemedicina gratuita inclusa no pacote.

Se há algo que gera insegurança em qualquer brasileiro é não ter um plano de saúde, ainda mais nos últimos tempos e, principalmente agora, com o boom da nova variante da covid-19 (Ômicron) e o vírus da influenza H3N2 circulando ao mesmo tempo no país. Quem conta apenas com a assistência do Sistema Único de Saúde (SUS), saiba que a área de Produtos Financeiros da Coop firmou parceria com o Grupo Tem Saúde e oferece a cooperados e clientes uma alternativa bem atrativa.

Trata-se de uma solução que permite o acesso a clínicas, médicos e exames particulares a preços bem competitivos, além de consulta gratuita virtual com um clínico geral. Com o pagamento de uma taxa anual de R\$ 176,90, você e sua família têm acesso a tudo isso e só irão arcar com algum custo (após a adesão) quando utilizarem a rede credenciada, ainda assim com descontos vantajosos.

COMO FUNCIONA

Quando houver necessidade de uma consulta médica, de um den-



você vai pagar R\$ 79 por uma consulta particular, contra os cerca de R\$ 250 praticados no mercado.

E ainda com facilidade de pagamento, já que, ao recarregar seu cartão-saúde, diretamente com a Tem Saúde, o usuário pode parcelar a conta em até 12 vezes sem juros (sujeito a alterações). “O serviço também oferece descontos exclusivos, de até 20%, na compra de medicamentos nas drogarias da Coop”, explica Alexandra Amorim, coordenadora da área de Produtos Financeiros. Para mais informações, consulte a promotora dos serviços financeiros nas lojas Coop ou, então, acesse: <https://meutem.com.br/coopfacilita>

tista ou de um exame, basta entrar em contato com a Tem Saúde, solicitando o agendamento a um concierge 0800 ou app. O uso é ilimitado, não tem carência e possui atendimento garantido em todo o território nacional. As consultas com especialistas e os exames solicitados integram o programa e contam com descontos de até 70%. Para se ter ideia, pelo Tem Saúde

Assistência-medicamento

Está aí outro serviço de saúde oferecido pela Coop Facilita. É um seguro de acidentes pessoais com assistência-medicamento, que garante a aquisição de remédios genéricos e de referência receitados

no pronto-socorro ou na internação hospitalar. Ao aderir ao seguro, com taxa de R\$ 60 ao ano, o segurado participa ainda de sorteios mensais de R\$ 5 mil e indenização de R\$ 5 mil em caso de morte acidental.

A gente cuida

Participe da *Blitz da Saúde* e das ações gratuitas da sala NeoCare da Drogaria Bandeiras.

O negócio Drogaria, presente em 79 unidades, reúne um mix de medicamentos que certamente atenderá à sua receita médica ou necessidade pontual, mas também oferece ações que promovem a saúde e a qualidade de vida de seus cooperados e clientes. Uma delas é a *Blitz da Saúde*, um programa que a maioria já conhece e que circula todos os meses pelas lojas (veja calendário ao lado) levando serviços gratuitos de aferição da pressão arterial, teste de glicemia e avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC).

Afinal, diabetes e hipertensão, duas doenças crônicas das mais prevalentes em grande parte da população, não costumam apresentar sintomas logo de cara, daí a importância do diagnóstico precoce. A equipe de educadores físicos tam-

Blitz da Saúde - fevereiro			
Dia	Loja	Cidade	
1	Árvore Grande	Sorocaba	
2	Itapark	Mauá	
3	Barão de Mauá	Mauá	
4	Ribeirão Centro	Ribeirão Pires	
5	Drogaria Getúlio Vargas	São Bernardo	
7	Capuava	Santo André	
8	Onze de Agosto	Tatuí	
9	Humberto de Alencar	São Bernardo	
10	Café Filho	São Bernardo	
11	Drogaria Queirós Filho	Santo André	
12	Joana Angélica	São Caetano	
14	Jardim Milena	Santo André	
15	Itavuvu	Sorocaba	
16	Diadema	Diadema	
17	Ribeirão Pires	Ribeirão Pires	
18	Drogaria Regente Feijó	Santo André	
19	Industrial	Santo André	
21	Drogaria Demarchi	São Bernardo	
22	Coronel Seabra	Santo André	
23	Drogaria São Paulo	Santo André	
24	Joaquim Nabuco	São Bernardo	
25	Dom Pedro	Santo André	
26	Drogaria Visconde	São Caetano	

bém está capacitada a fornecer informações e orientar o cliente a buscar o médico caso um dos testes esteja acima dos níveis normais.

Nessa linha de cuidado, a sala de atendimento NeoCare da Drogaria Bandeiras, em Santo André, conta com vários serviços de saúde, avaliações e vacinas. Neste mês, oferece gratuitamente aos cooperados e clientes as seguintes avaliações:

Avaliação de Débito do Sono Até 14 de fevereiro

Dormir mal e apresentar sonolência diurna é um dos principais sintomas de que algo não vai bem, podendo sinalizar algumas doenças.

Avaliação de Ansiedade De 15 a 28 de fevereiro

É realizada por meio de um questionário que mede a severidade da ansiedade que está sentindo na última semana.

Tem ainda: 10% de desconto em todas as vacinas.

Faça seu agendamento on-line ou mande um WhatsApp para (11) 95306-3895.

Retorno das Sobras

“Na Coop eu recebo parte do que gasto de volta.”

1 - ASSOCIE-SE

nas lojas, pelo site ou pelo aplicativo.

2 - IDENTIFIQUE-SE

com sua matrícula ou CPF em todas as compras.

3 - APROVEITE

Quanto mais você compra, mais você recebe de volta.*

*Consulte o regulamento no site.

Sala NeoCare da Drogaria Bandeiras.



Confira seu saldo e atualize seus dados pelo portalcoop.com.br ou no App Sempre Coop.

Aponte a câmera do seu celular para o código ao lado para baixar o app.



Rota calculada

Exatas ou Biológicas? Era a dúvida de Natalia, que escolheu a primeira opção no vestibular e hoje tem a sorte de vivenciar as duas áreas.

IVANILDE SITTA

Nem sempre filho de peixe peixinho é. Herdeira de pai e mãe farmacêuticos, essa garota mineira de 22 anos, natural da cidade de Ouro Fino, levou em conta sua habilidade com os cálculos a florada desde criança para seguir carreira profissional. Ela chegou à Coop em 2018 como aprendiz, já cursando o primeiro ano da faculdade de Ciências Contábeis, e não demorou mais do que um trimestre para ser efetivada na área de contabilidade.

Experimentou os setores de planejamento pessoal, contabilidade e contas a pagar e receber, reafirmando seu talento nesse universo corporativo movimentado pela matemática. Até que, em agosto de 2021, Natalia subiu mais um degrau. Foi promovida a analista de operações de Drogaria ao garantir a vaga no processo seletivo interno promovido pela empresa. “A partir daí, pude conciliar e vivenciar os dois mundos com que eu mais me identifico, Exatas e Biológicas (administrativo e setor de drogaria), formando assim um casamento perfeito”, garante a colaboradora.

AMBIENTE FAMILIAR

Ela conta que não teve dificuldade em assimilar as responsabilidades do novo cargo,

que requer análises, relatórios e indicadores diversos das lojas de drogaria, até porque diz ter certa afinidade com esse ramo, já que viveu a infância e adolescência dentro da farmácia da família, instalada em Socorro, cidade do interior de São Paulo. “Sempre fui muito curiosa e meu pai, com toda sua paciência, nunca me deixou sem respostas”, recorda Natalia.

Daí a indecisão dela entre fazer Ciências Contábeis ou seguir a carreira dos pais quando prestou o vestibular em 2018. Ao calcular os prós e contras de cada profissão, prevaleceu na balança sua afinidade com os números. “Eu admiro muito a área de Farmácia, mas acho que não me sinto muito confortável com a ideia de aplicar uma injeção”, confessa. “Prefiro mais a parte administrativa do negócio, em que estou adorando trabalhar”, acrescenta.

ESCALA EM SANTO ANDRÉ

A filha única dos farmacêuticos Carlos e Roseli, que acaba de se formar na universidade, já engata uma pós-graduação para somar novos aprendizados e crescer ainda mais. Basta apenas tirar uma dúvida: decidir-se entre os cursos de Gestão Empresarial e Gestão de Pessoas. Mas de uma coisa ela tem certeza. “Nessa minha evolução profissional tem muito esforço meu envolvido, mas tam-

Foto: Guilherme Balconi



bém um grande investimento da Coop ao me abrir possibilidades e portas para vários cursos, além do processo seletivo”, avalia.

Sem contar o incentivo e motivação que diz ter recebido de muita gente, especialmente dos gestores Fernanda Massa e Daniel Ribeiro, considerados por ela referências em conduta e exercício da profissão. Era tudo o que precisava encontrar quando decidiu, aos 16 anos, deixar a cidade de Socorro, onde morava com o pai (a mãe faleceu

quando Natalia tinha 3 anos), para buscar seu primeiro emprego em Santo André.

A escolha pelo território andreense não foi por acaso. É a cidade onde reside sua família materna e que conhecia muito bem ao passar suas férias escolares na casa da avó Cida. Única mulher entre os sete netos de Dona Cida, Natalia tem uma ligação muito estreita com a avó desde pequena. “Sou grudada nela, é minha segunda mãe”, comenta a colaboradora.

NOSSA GENTE

Legal a história da Natalia, não é? Saiba que a sua, cooperado, que também é gente nossa, pode ser contada aqui. Se você já viveu uma experiência marcante relacionada com a Coop, está convidado a participar deste espaço. É só dar um Oi, Coop! para que a redação possa entrar em contato.

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Uma escola que revolucionou o design

Fundada em 1919, na **ALEMANHA**, pelo arquiteto Walter Gropius, a **BAUHAUS** foi uma escola de artes que atraiu artistas de **VANGUARDA** de vários países e exerceu profundo **IMPACTO** na arquitetura do século XX. Ela surgiu da **FUSÃO** de outras duas escolas, a Academia de Belas Artes e a **ESCOLA** de Artes Aplicadas de Weimar. Seu nome pode ser traduzido como Casa da Construção (das palavras alemãs *haus*, que quer dizer “casa”; e *bauen*, algo como “para construir”). Unificando **DISCIPLINAS** como escultura, pintura, **ARQUITETURA** e desenho industrial, a Bauhaus revolucionou o **DESIGN** moderno e se tornou uma espécie de **MOVIMENTO**. Entre suas principais características estavam a **SIMPLIFICAÇÃO** das formas, o uso de novos **MATERIAIS** pré-fabricados, o **PREDOMÍNIO** das linhas retas e de **PAREDES** brancas e a interligação com todo tipo de arte. Embora tenha tido vida curta, pois foi oficialmente fechada pelo regime nazista em 1933, a Bauhaus deixou um **LEGADO** em diversos países. No Brasil, é possível identificar a **INFLUÊNCIA** dessa escola nas obras de Oscar Niemeyer e em prédios como o da Escola Superior de Desenho **INDUSTRIAL**, no Rio de Janeiro.



ILUSTRAÇÃO: AMORIM



Solução

I O C R R M R F D I S C I P L I N A S O F
 N G I S E D L D D R M I Y O A E T C I S H
 I I N M T S T O S M S I A I R E T A M F R
 A L F D O O T O S S H N N E F M S E P L C
 R O L N ã E M L E G A D O D F R I I L B I
 U N U A S Y E A D L N Y E A S A N D I A E
 T T E R U S O T N E M I V O M O D M F U F
 E M N L F R F P A R E D E S I T U O I H A
 T F C R C A A H N A M E L A C O S D C A E
 I A I D D R N O N N S D R R D D T G A U S
 U H A D R A U G N A V T A H D S R D Ç S C
 Q D A A I R E L A M O T C A P M I E ã R O
 R R D R Y M E Y S F S D A O F O A C O S L
 A L I R P R E D O M I N I O R S L O L O A



A qualidade
**Coop que você
 confia, entregue
 da maneira que
 você preferir.**

Sabe quando seu dia está cheio e ainda falta fazer as compras? A Coop tem duas novas soluções! Com o Coop Retira, você pede as compras online e retira na própria Coop, na volta para casa, por exemplo. Já com o Coop Entrega, você pede online e recebe onde quiser. Prático né?

Acesse os sites e confira a melhor forma de aproveitar na sua região:

Coop Retira:
cooplojaonline.com.br

Coop Entrega:
coopentrega.com.br



**Juntos
arrecadamos**

R\$ 170.071,89

Este foi o valor arrecadado nos meses de Outubro, Novembro e Dezembro, através das vendas da **Revista Coop** e do projeto **Troco do Bem**. Tudo para contribuir com a **FEAPAES**.



Juntos fazemos
a diferença.
Obrigado por
colaborar.

