distribuição gratuita

edição 6 | www.amaissaude.com.br

saúde+lazer

a+ medicina diagnóstica

GrupoFleury

Conte até 10... ou não!

Aprenda a conviver melhor com as exigências do dia a dia

Sobrou?

Sanduíches práticos e rápidos para fazer com o que tiver na geladeira

Sustentabilidade

Maneiras simples de se tornar um consumidor mais consciente

Alongue-se!

O que acontece com o nosso corpo quando alongamos os músculos

olá!

A sabedoria popular chinesa ensina que a primavera é o tempo certo para iniciar novos projetos e planejar a vida que realmente queremos ter. E isso vale para quase tudo. Nesta edição da *saúde + lazer*, oferecemos a você algumas dicas que podem ajudar a virar a chave e adotar hábitos mais equilibrados em todos os sentidos. A começar pela reportagem de capa. Nela, convidamos você a respirar fundo e repensar até que ponto vale a pena perder o controle e deixar o estresse entrar na sua rotina. Será que é possível transcender apesar de tanta pressão no nosso dia a dia? Os especialistas que ouvimos indicam que sim.
Nas próximas páginas, você verá também dicas de alimentação, alongamento, consumo consciente, diversão e relaxamento. Tudo para que você possa vivenciar os dias de primavera – e de todas as outras estações – com o pé direito. Aproveite!

twitter.com/amaissaude facebook.com/amaissaude

Expediente

Supervisão Editorial: Thaís Arruda e Kleber Soares Filho. Revisão Técnica: Núcleo Educacional Científico. Responsáveis Técnicos: Dr. Celso Francisco Hernandes Granato - CRM-SP 34.307 / Dr. Wilson Shcolnik - CRM-RJ 52-34610-4 / Dra. Maria Nelia Lima - CRM-PE 2.746 / Dra. Cristina do Rocio Mazur - CRF-PR 6.431 / Dr. Fernando Antonio Glasner Rocha Araújo - CRM-BA 7.042 / Dra. Kátia Zanotelli Fassina - CRM-RS 23.034. Secretaria de Redação: Mariana Geocze. Colaboração: Alex Fernandes, Bruna Garabito, Janaína Leão, Luciano Morales e Solange Cândido. Contato: comunicacao@grupofleury.com.br
Setembro/Outubro – Número 6
Realização: tv1conteúdo
Presidente: Sergio Motta Mello.
VP de Planejamento: Selma Santa Cruz. Jornalista responsável: Ernesto Bernardes – Mtb 53.977-SP. Gerente de Planejamento: Ana Lúcia Araújo. Gerente de Clientes e Projetos: Kate Souza. Editora: Fabiana Lopes. Texto: Maíra Termero, Mila Vanícola e Rafael Andrade. Revisão: Diogo Kaupatez e Fernando Rovéri. Diretora de arte: Mairá Moraes. Designers: Andrea Chang, Cristiane Calegaro e Luiz Gualtieri. Produção: Fabiana Baioni. Produção gráfica: Gheisa Baldessin. Colaboraram nesta edição: Eduardo Jordão (tratamento de imagens). Direção de Clientes e Negócios: Kate Souza (ksouza@grupotv1.com.br). Capa: Shutterstock. Impressão: Gráfica Burti. Tiragem: 123 mil exemplares.

Sumário

3 inspira+
4 seja+
8 experimenta+
12 saiba+
14 cuida+
16 curta+
18 divirta+

Uma nova estação

"Uns a nomeiam primavera.
Eu lhe chamo estado de espírito"
Carlos Drummond de Andrade

SHUTTERSTOCK

Arte para inspirar

O *origami* é a arte secular japonesa de dobrar o papel sem cortar ou colar, criando representações de seres ou objetos que podem embelezar o ambiente e, de quebra, trazer mais calma e poder de concentração. É preciso apenas ter um papel nas dimensões certas, combinar dobras e ter, claro, um pouco de paciência. Quer aprender a fazer algumas figuras básicas? No site www.comofazerorigami.com.br há dezenas de modelos de animais, bonecos, corações, flores, estrelas e muitos outros, todos com passo a passo para quem quer começar agora. Aproveite e inspire-se!

SHUTTERSTOCK

Conte até 10... ou não!

Respire fundo, repense, reavalie, contemporize e aprenda a conviver melhor com as exigências do dia a dia

SHUTTERSTOCK

Pressão no trabalho, nos relacionamentos, trânsito demais, diversão de menos. Quem nunca contou até dez para não explodir? Algumas táticas para manter a serenidade podem ajudar a ter mais qualidade de vida todos os dias, inclusive naqueles em que a vontade, mesmo, é de perder o controle.

O QUE FAZER PARA NÃO EXPLODIR?

Não existe uma solução comum, que sirva para todos. Mas a primeira dica, segundo psicólogos, é começar a prestar mais atenção em si mesmo para tentar reconhecer quando algo não vai bem. O corpo fala: dores na região dos ombros ou costas podem indicar tensão; desatenção e lapsos de memória podem ser sinais de que a mente está sobrecarregada – o que influencia o humor.

APRENDA A REAGIR MELHOR

É importante saber lidar com as próprias emoções. Em momentos de raiva ou tristeza, evite tomar decisões importantes, iniciar discussões ou mandar aqueles e-mails “reativos”, por exemplo. Ausentar-se brevemente da situação para tentar enxergar o problema sob outro ponto de vista é uma saída. Se estiver no trabalho, levante-se para tomar um copo d’água, arejar as ideias, tirar a atenção brevemente do problema. Se tiver intimidade com algum colega, peça ajuda. Uma pessoa de fora pode ver a situação de forma mais clara, e conversar é o primeiro passo para encontrar uma solução. Quando o problema for em casa, tente se ausentar um pouco se for possível. Saia para fazer uma caminhada.

Reflita. Escrever também ajuda – colocar no papel aquilo que incomoda ajuda a organizar os pensamentos e esclarecer as emoções.

MAIS SAÚDE COM MAIS PRAZER

Ter um *hobby*, encontrar tempo para fazer coisas de que gosta no meio da semana (e não apenas aos sábados e domingos) e manter relações de mais cooperação e menos competição no trabalho trazem mais qualidade de vida. Tente repensar a rotina e suas escolhas. Será que você não conseguiria, por exemplo, rever seus horários para evitar o trânsito mais intenso do dia? Os cuidados com a saúde física, fazer exercícios e dormir bem também contribuem para afastar o estresse.

TRANSCENDA

Segundo pesquisas, as pessoas que conseguem lidar melhor com situações de tensão compartilham algumas características: têm um bom suporte social (cultivam pessoas com quem podem contar e abrir os problemas), enxergam propósitos maiores (o significado do trabalho é mais importante que a promoção, por exemplo), valorizam aquilo que fazem e cuidam da vida espiritual. De acordo com especialistas, essas pessoas dão mais peso às relações, tendem a dedicar mais tempo a elas e, consequentemente, vivem melhor.

CONVERSAR PARA RESOLVER

Todos estão sujeitos a perder a calma alguma vez na vida. Explodir pode ser algo positivo, mas também pode ser ruim para quem está ao redor. Por isso, tal comportamento não pode virar uma constante. O ideal é não deixar que os problemas se acumulem. De vez em quando, é bom fazer uma espécie de "assepsia" nas relações, isto é, ter uma conversa honesta e construtiva com o outro sobre o que incomoda, antes que as mágoas se acumulem e pareçam instransponíveis. Isso contribui para que as pessoas se conheçam melhor e os relacionamentos amadureçam.

Fontes: Thiago Pavin e Michel Indalécio Souza, psicólogos do Grupo Fleury.

FELIPE GOMBOSSY

Sobrou? Virou sanduíche

Sanduíches práticos e deliciosos feitos com o que sobrou da refeição e outros ingredientes que você pode já ter na geladeira

Na correria e quando a fome aperta, o sanduíche é o prato que salva a refeição. Para dar um tempo no clássico misto quente e no hambúrguer, é possível aproveitar o que já tem na geladeira e preparar sanduíches fáceis e gostosos. Experimente variar o cardápio.

EM VEZ DE PÃO, TAPIOCA

Já pensou em substituir o pão do sanduíche por tapioca? A alternativa é indicada pela nutricionista Jerluce Ferraz, do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco. "Indicamos para fazer uma receita sem glúten, sem a farinha de trigo do pão", explica Jerluce. A massa é vendida pronta e pode ser preparada na hora.

Para preparar, use de 2 a 5 colheres de sopa da tapioca pronta. Misture sal a gosto e coloque na frigideira como se fosse uma panqueca. Para incrementar, a nutricionista sugere acrescentar uma colher de sobremesa de grãos, como chia ou farelo de aveia, à mistura. Deixe ao fogo até a massa ganhar consistência e vire para assar um pouco do outro lado. Tire do fogo, coloque azeite e o recheio. A tapioca de queijo com coco ralado é a tradicional, mas também é possível usar carne de sol ou charque, atum e azeite, ou ovo mexido com cebola e orégano.

PASTAS VARIADAS

Requeijão, grão-de-bico e até abacate podem servir de base para deliciosas pastas para o seu sanduíche.

- Com requeijão: misture cenoura ralada, cebola e tomate ao requeijão *light*.
- Com abacate: a fruta vai misturada com frango desfiado, carne moída, sardinha ou ricota amassada. Acrescente azeite e cebola ralada.
- Com maionese: amasse a ricota ou outro queijo que estiver disponível. Acrescente salsinha, orégano e misture à maionese *light*.
- Com iogurte: o iogurte natural serve de base para a pasta. Acrescente temperos a gosto, azeite, dente de alho picado. Aproveite para misturar rúcula picadinha. Prepare com alface, tomate e, se quiser, acrescente frango desfiado, atum ou sardinha.
- Com berinjela: use a berinjela cozida e bem picada. Acrescente cebola, pimentão, vinagre, azeite, orégano e pimenta-do-reino a gosto.
- Com abacaxi: use a fruta bem picada. Acrescente passas e frango desfiado, depois o alface. Sirva no pão integral ou sírio.
- Com grão-de-bico: use o grão cozido e triturado. Acrescente limão, gergelim, cebola e folhas de hortelã, com azeite.

AS SOBRAS DE CARNE E FRANGO VIRAM RECHEIO

O *chef* Luiz Araújo, da Escola de Gastronomia Abrasel Salvador, na Bahia, indica uma receita para aproveitar aquela carne picadinha que não foi para o estrogonofe e outra para o frango desfiado.

- Sanduíche frio com vinagrete de carne: reserve 100 g da carne cortada bem fina. Corte um tomate, uma cebola e um pimentão em tiras finas. Acrescente cebolinha e coentro a gosto. Misture todos os ingredientes com uma xícara de maionese e passe no pão de forma ou francês.
- Sanduíche de frango com ricota e cenoura: reserve 100 g de frango desfiado. Acrescente uma xícara de cenoura ralada, outra xícara de ricota ralada e meia xícara de azeite doce. Cebolinha a gosto. Misture todos os ingredientes fazendo uma pasta e passe no pão de forma ou francês.

A BANANA TAMBÉM

Para um sabor bem baiano, experimente mais uma receita do *chef* Luiz Araújo.

- Sanduíche de fumeiro com banana-da-terra: cozinhe três bananas-da-terra e amasse como um purê. Corte, em cubos pequenos, uma xícara (ou 100 g) de fumeiro, a carne de porco ou de lombinho defumada. Frite os cubos e misture com cebolinha. Para servir, passe a pasta de banana no pão e acrescente o fumeiro.

SABORES DO SUL

As sobras do churrasco são as estrelas dos sanduíches práticos do Sul do Brasil.

Sanduíche de carne assada (churrasco) com rúcula e queijo
Chef Rodolfo Meyer, do curso de Gastronomia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos)

Ingredientes:
- 4 fatias de pão de forma dormido
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga
- 100 g de queijo muçarela ou requeijão
- Alho e cebolinha verde a gosto
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 300 g de carne assada fatiada
- ¼ de maço de rúcula

Modo de preparo:
- Aqueça a manteiga em frigideira e toste rapidamente as fatias de pão. Reserve.
- Derreta o queijo com alho e finalize com a cebolinha verde. Se for requeijão, basta misturar os ingredientes. Reserve.
- Disponha as quatro fatias de pão em uma forma e passe a mostarda. Depois acrescente a carne fatiada e por cima o queijo fundido.
- Leve ao forno aquecido a 180 °C por 5 minutos.
- Retire do forno e coloque a rúcula sobre o queijo. Feche o sanduíche e sirva quente.

FELIPE GOMBOSSY

Sanduíches de churrasco
Chef Alexandre Baggio, da Unisinos

- Corte a carne ou o frango em lascas. Faça um salpicão com alho, cebola, tomate, temperos verdes e maionese. Sirva na baguete integral.
- Corte a carne em fatias finas, como rosbife, ou use o galeto em lascas. Acrescente tomate, manjericão, queijo, rúcula e azeite. Sirva na baguete de *levain* (de fermentação natural) ou no pão italiano.

Sanduíche de churrasco
Luciane Scavone, nutricionista funcional e *chef* docente da Escola de Gastronomia Aires Scavone (EGAS)

Ingredientes:
- Sobras de churrasco (picanha, entrecôte, costela)
- Cebola cortada em tiras (julianne)
- Salsinha picada
- Folhas verdes da sua preferência
- Pimenta e sal a gosto
- Pão baguete ou francês

Modo de preparo:
- Fatie as carnes como escalopes ou em iscas.
- Salteie na panela as cebolas e os escalopes.
- Abra o pão ao meio e acrescente azeite.
- Disponha as folhas verdes, as cebolas e a carne. Guarneça com salsa.
- Sirva quente ou frio.

Focaccia no pão
Luciana Scavone

Ingredientes:
- 2 fatias de pão de forma
- Ovos batidos
- Queijo serrano
- Sal e pimenta calabresa a gosto

PARA FAZER UM SANDUÍCHE MAIS SAUDÁVEL, PREFIRA O PÃO INTEGRAL. NA FALTA DELE, ADICIONE GRÃOS À MASSA COMUM OU AO RECHEIO. CHIA E FARELO DE AVEIA SÃO BOAS OPÇÕES

Modo de preparo:
- Em uma frigideira, acrescente manteiga. Coloque os ovos batidos e o queijo e mexa rapidamente.
- Acrescente pimenta e sal a gosto, a salsa e reserve.
- Distribua no pão e sirva quente.

Alongue-se!

Alongar melhora a amplitude de movimento, diminui a fadiga muscular e ajuda a evitar lesões. Esticar os músculos é uma atividade indicada para quase todo mundo – inclusive gestantes, idosos e crianças. Veja os ganhos da atividade.

1
NÃO AO ENCURTAMENTO
Durante o alongamento, o músculo volta ao seu tamanho normal. Os músculos que não são alongados, por não estarem em movimento, tendem a encurtar se esses exercícios não forem incluídos na rotina.

2
COLUNA
Além dos membros inferiores e superiores, a coluna precisa ser alongada desde o pescoço (cervical). Alongar a lombar também é importante: dores nessa região são uma das queixas mais frequentes.

3
OMBROS
Eles são extremamente móveis (podem ser rotacionados em vários sentidos e direções) e merecem cuidado especial: há um grande número de músculos nessa região.

SHUTTERSTOCK

4
AQUECIMENTO
Na academia, aqueça antes de fazer o alongamento. O aquecimento ajuda a soltar a musculatura, facilitando os movimentos.

5
EM QUALQUER LUGAR
Por não requerer equipamentos especiais, o alongamento também pode ser feito em casa ou no local de trabalho.

6
SEM FORÇAR
Não force demais o corpo durante as sessões. Você pode se machucar caso exija demais dos seus músculos. Se sentir dor, diminua a intensidade.

7
PERFORMANCE
Os exercícios de alongamento fazem as fibras musculares retornarem ao seu estado de repouso e seu tamanho normal, o que melhora o desempenho de exercícios.

8
CUIDADO COM O SALTO
Para as mulheres que usam salto, a dica para evitar as dores nas pernas é alongar a panturrilha durante o dia, sempre que possível.

Fontes: Pablius Staduto Braga da Silva, médico do Esporte do Grupo Fleury.

ALONGUE-SE EM CASA OU NO TRABALHO

1. Estenda os braços à frente e os apoie. Posicione a perna a ser alongada atrás da outra perna. Mantenha-a estendida, com o calcanhar no chão. Flexione o joelho da perna relaxada e alongue a outra.
2. Erga os braços ao lado do corpo até um pouco abaixo da linha dos ombros, forçando lentamente braços e mãos para trás.
3. Eleve a perna, com o joelho flexionado e leve o pé na direção da coxa contralateral, apoiando o calcanhar em uma superfície. Empurre cuidadosamente o joelho para baixo. Repita o movimento com a outra perna.
4. Estenda a perna e a coxa, apoiando o pé numa linha abaixo da linha do quadril. Repita o movimento com a outra perna.
5. Sente-se em uma cadeira com as pernas levemente afastadas. Apoie o queixo no peito, inclinando o tronco para frente e deixando os braços soltos ao lado das pernas.
6. Erga os braços acima da cabeça com as mãos unidas. Incline o tronco lentamente para um lado, retorne à posição inicial e incline para o outro lado.
7. Em pé, flexione uma das pernas segurando pelo calcanhar. Puxe o calcanhar em direção à nádega. Repita o movimento com a outra perna.
8. Sentado, segure com uma das mãos o lado oposto da cabeça. Com a outra, a base da cadeira. Puxe a cabeça lentamente para o lado do braço que a segura. Repita o movimento para o outro lado.

Escolha consciente

Maneiras simples de se tornar um consumidor sustentável

Consumir de modo mais consciente é missão de todo dia. Mas outubro traz um bom pretexto para se lembrar do assunto. No dia 15 é comemorado o Dia do Consumo Consciente, data instituída em 2009 pelo Ministério do Meio Ambiente para divulgar um movimento que toma conta do planeta: a mudança nos hábitos de consumo para melhorar a qualidade de vida de todos.

Para encontrar maneiras, no dia a dia, de fazer a diferença, vale ter na cabeça a ideia básica do que é ser um consumidor consciente: escolher produtos que utilizaram menos recursos naturais em sua produção, que garantiram emprego decente aos que os produziram e que serão facilmente reaproveitados ou reciclados. É investigar a origem e o destino do que se consome. Vale também comprar só o que realmente é necessário e prolongar a vida útil do que é adquirido.

Confira algumas dicas práticas para fazer escolhas mais sustentáveis de consumo.

MENOS EMBALAGEM

- Evite comprar produtos "superembalados", com várias camadas de embalagens que logo vão para o lixo.
- Prefira produtos com embalagens ambientalmente amigáveis: de material reciclado, fácil de reciclar ou que possa ser reutilizado. Potes de vidro podem ser usados para guardar uma geleia caseira, por exemplo.
- Sempre que possível, utilize caixas de papelão ou sacolas retornáveis para levar suas compras, diminuindo o consumo de sacolas plásticas. Quando preferir as sacolinhas, reutilize para embalar o seu lixo orgânico, por exemplo.
- Prefira produtos que ofereçam refil, versão concentrada ou retornável.
- Busque produtos embalados em tamanhos adequados ao uso em sua casa – refrigerantes maiores para grandes famílias e menores para as pequenas, por exemplo.
- Quando possível, prefira opções virtuais às materiais. Vale para música, livros e filmes.

EDUCAR AS CRIANÇAS

- De vez em quando, proponha substituir algum brinquedo industrializado por outro confeccionado em casa, com sucata e materiais que estejam à mão. Embalagens podem virar bonecos e carrinhos, por exemplo.
- Estimule brincadeiras criativas, que não precisam de tantos brinquedos. Vale pular corda, pega-pega, resgatar brincadeiras de roda, brincar nos parques da cidade.
- Ofereça frutas, sucos naturais e sanduíches feitos em casa para o lanche da escola. São uma boa opção para o ambiente e também para a saúde.

VIDA LONGA AOS PRODUTOS. DOE, TROQUE.

- Não compre outra vez o que você pode consertar, transformar e reutilizar.
- Estique a vida dos produtos já comprados, sempre que puder. Compre roupas em brechós, móveis em lojas de usados, promova bazares de trocas com amigos, prefira vasos plantados em vez de arranjos, empreste livros. Não troque o celular a cada novo lançamento.
- Doe o que não vai mais usar e está em boas condições: roupas, eletrônicos, móveis.
- Na hora da compra, prefira produtos mais duráveis aos descartáveis. Mantenha uma garrafinha de água ou caneca no trabalho, compre móveis e aparelhos mais resistentes.

A HUMANIDADE JÁ CONSOME 50% MAIS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS DO QUE O PLANETA É CAPAZ DE REGENERAR

LOCOMOÇÃO COM MENOS IMPACTO

- Avalie a possibilidade de diminuir o uso do carro e usar mais o transporte coletivo de sua cidade.
- Aproveite trajetos menores para fazer uma caminhada.
- Se for de carro, dê carona e procure abastecer com o combustível que oferecer melhor aproveitamento do motor, diminuindo seu impacto ambiental.

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

- Prefira produtos frescos, orgânicos e produzidos localmente. Descubra novas receitas e prefira as frutas da época.
- Monte uma horta em sua casa e garanta a oferta das ervas que mais usa na sua cozinha sempre fresquinhas.
- Evite o desperdício. Compre quantidades adequadas para o seu consumo e reaproveite eventuais sobras em novas receitas. Com criatividade, feijão vira sopa e arroz, cenouras cozidas, carne assada ou o que restou da bacalhoada viram deliciosos bolinhos. Frutas maduras demais viram compotas, geleias e recheios para bolo.

DIVERSÃO TAMBÉM CONTA

- Valorize as emoções, as ideias e as experiências mais do que os produtos materiais. Viagens e passeios valem mais do que uma grande compra no shopping.

Fontes: Instituto Akatu e Ministério do Meio Ambiente

SHUTTERSTOCK

Música para os neurônios

Tocar, cantar ou apenas apreciar, não importa. As notas musicais fazem bem para o cérebro e ajudam a aliviar as tensões – a ciência já comprova.

Além de divertir, a música é uma ótima aliada de quem está em busca do bem-estar. Aprender a cantar ou a tocar um instrumento musical pode ser uma válvula de escape para reduzir as tensões do cotidiano. A concentração na atividade musical contribui para que os problemas sejam deixados um pouco de lado – aliviando o estresse e melhorando, assim, a qualidade de vida. A música ainda aumenta a sociabilidade: reunir a família ou os amigos para tocar violão pode ser algo muito prazeroso.

Segundo pesquisa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, músicos possuem atividades cerebrais diferenciadas de não músicos, e cantores conseguem atingir mais facilmente sensações de bem-estar e calma. Estudos na área da neurologia associados à música indicam, também, que aprender a cantar ou a tocar um instrumento contribui para a melhora da capacidade cognitiva (mecanismo que o nosso cérebro usa para entender as coisas), com a ativação de novas vias neurológicas.

E NA INFÂNCIA?

Para uma criança, envolver-se em atividades relacionadas a essa arte que combina sons e ritmos gera benefícios. Um trabalho feito por psicólogos do Departamento de Psicologia da Universidade de Toronto Mississauga, no Canadá, revelou que ela influencia positivamente na construção da personalidade. Na velhice, quem teve aulas de música durante a vida, estudou mais ou tentou aprender coisas diferentes pode se beneficiar. De acordo com especialistas, essas pessoas correm menos risco de desenvolver, por exemplo, o Mal de Alzheimer.

Da clássica ao rock, qualquer que seja o estilo ou ritmo, a música é uma forma de expressão que contribui para que as pessoas tenham uma vida melhor e sejam mais felizes. Não à toa, ela é uma prática presente em todas as civilizações.

PARA RELAXAR

Um estudo realizado pela MindLab, empresa britânica de *neuromarketing*, listou as 10 músicas mais relaxantes do mundo. Feita sob encomenda para uma marca de produtos para banho, a pesquisa testou 40 pessoas colocadas sob situação de estresse. Elas escutaram diversas faixas enquanto estavam conectadas a sensores que monitoravam batimento cardíaco, pressão sanguínea, respiração e atividade cerebral. Veja abaixo o resultado – tem de Mozart a Adele – e aproveite para ouvir as músicas selecionadas, todas disponíveis no YouTube.

1. Marconi Union – "Weightless"
2. Airstream – "Electra"
3. DJ Shah – "Mellomaniac" (Chill Out Mix)
4. Enya – "Watermark"
5. Coldplay – "Strawberry Swing"
6. Barcelona – "Please Don't Go"
7. All Saints – "Pure Shores"
8. Adele – "Someone Like You"
9. Mozart – "Canzonetta Sull'aria"
10. Cafe Del Mar – "We Can Fly"

Fontes: Carmen Lisa Jorge (neurologista do Grupo Fleury) e Thiago Pavin (psicólogo do Grupo Fleury).

Sudoku

Complete os espaços com números de 1 a 9, sem nenhuma repetição nas linhas horizontais e verticais

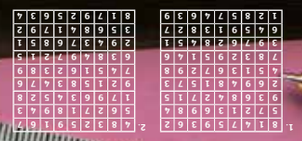
1.

			7				6	
			1		6			4
9	3		8			7		5
			4	8		5	7	
		1				2		
	8	3		9	5			
3		7			8		5	1
6			9		3			
	2				4			

2.

4		3		5			6	
5	6			1	8			
	7	9				5		
	2	1					7	
7								9
	3					2	1	
		4				8	5	
			8	4			9	2
	1			2		6		4

SOLUÇÃO



Caça-palavras

Encontre as palavras escondidas. Elas podem estar na horizontal, vertical, diagonal ou invertidas

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

alongamento
ombros
panturrilha
músculo
academia
aquecimento
serenidade

memória
pensamento
conversar
calma
sanduíche
cardápio
tapioca

abacate
iogurte
berinjela
pão
lixo
escolha
consciente

vida
qualidade
caminhada
ambiente
horta
fruta

divirta

Jogo dos 7 erros

Encontre as sete diferenças entre as imagens abaixo
e estimule o seu cérebro a trabalhar mais e melhor