

distribuição gratuita

edição 5 | www.amaissaude.com.br

saúde+lazer



medicina
diagnóstica

Grupo **Fluory**

A VIDA PODE SER MAIS

Novos livros

O formato mudou, mas o hábito da leitura segue atual

De colher

Dicas para deixar sua sopa ainda mais cheia de sabor

Telinha em casa

Prepare uma divertida sessão de cinema para você e seus amigos



Toque especial

Pimenta, boa para o paladar e também para a saúde

olá!

Hoje em dia, muitos apaixonados pelas letras transitam entre os mundos digital e físico com o mesmo interesse. Saiba mais sobre isso na nossa reportagem de capa, que trata dos novos dispositivos de leitura e suas facilidades, além de hábitos que reafirmam a importância de ler – como o ainda atual clube do livro.

Em outra reportagem, apresentamos os benefícios de um alimento cheio de qualidades pouco conhecidas: a pimenta. Além de saborosa, ela possui propriedades antioxidantes e ajuda o metabolismo a funcionar melhor. Veja também como deixar a tradicional sopa ainda mais saborosa e nutritiva, maneiras práticas para organizar as contas e um jeito divertido de fazer uma sessão de cinema com os amigos em casa. Aproveite a leitura!



twitter.com/amaissaude



facebook.com/amaissaude

Sumário

3

inspire+

4

seja+

6

viva+

8

saiba+

10

sinta+

11

organize+

12

divirta+

inspire+

Expediente

Supervisão Editorial: Thaís Arruda e Kleber Soares Filho. Revisão Técnica: Núcleo Educacional Científico. Responsáveis Técnicos: Dr. Celso Francisco Hernandez 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, Janaina Leão, Luciano Morales e Solange Cândido. Contato: comunicacao@grupofleury.com.br
Junho de 2013 – Número 5
Realização: **tv1 conteúdo**
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: Carolina Longo. Editora: Fabiana Lopes Misseroni. Texto: Ana Karla Rodrigues. Revisão: Diogo Kaupatez e Fernando Rovêri. Diretora de arte: Mairá Moraes. Designers: Daniela Sato e Nathália Rodrigues. Produção: Fabiana Baioni. Produção gráfica: Ricardo A. Nascimento. Colaboraram nesta edição: Ana Karla Rodrigues (edição e redação), Eduardo Jordão (tratamento de imagens). Direção de Clientes e Negócios: Kate Souza (ksouza@grupotv1.com.br). Capa: Shutterstock. Impressão: Gráfica Burti. Tiragem: 240 mil exemplares.

Reflexões de uma estação

“E no meio de um inverno eu finalmente aprendi que havia dentro de mim um verão invencível.”

Albert Camus, escritor francês

SHUTTERSTOCK

Hábito para a vida

Alongamento é fundamental em qualquer época. A prática aumenta o comprimento dos músculos, sua elasticidade e resistência, reduzindo o risco de lesões. Também traz mais agilidade e benefícios para a coordenação motora. Por isso, antes e depois das atividades físicas – mesmo que seja apenas caminhar –, lembre-se de alongar a coluna e os grandes grupos musculares das pernas e dos braços, além de mãos e pés. Adote esse hábito em nome da sua saúde.



SHUTTERSTOCK

Novos tempos, novos livros

O hábito da leitura se modificou com a tecnologia, trazendo outras opções para os amantes das letras, mas o impresso não perdeu seu prestígio

Leitores de livros digitais – como o Kindle, da norte-americana Amazon, e o Kobo, fabricado pela empresa canadense de mesmo nome – chegaram ao Brasil há pouco tempo e já conquistaram uma legião de adeptos. Eles cabem na bolsa e possuem uma tela especial, que não tem brilho e garante a sensação de leitura semelhante ao papel. Apesar de compactos e leves, escondem o jogo: têm capacidade de 2GB, ou seja, podem guardar milhares de documentos. Outra vantagem é poder fazer anotações no texto sem estragar as páginas e consultar o dicionário – que já vem instalado em ambos os aparelhos – com muita facilidade.

Até pouco tempo, os usuários do Kindle tinham à sua disposição livros na Amazon internacional, a maior parte deles em outros idiomas. No final do ano passado, a empresa lançou a versão brasileira do seu site, no qual é possível comprar mais de 13 mil títulos em português. Já quem usa o Kobo tem disponível o acervo da Livraria Cultura, com 12 mil *e-books*.

Leitora apaixonada desde a infância, a publicitária e blogueira Talita Camargo rendeu-se aos *e-readers*. Além de ter um Kobo, ela baixou o aplicativo em seu *smartphone* e no próprio computador, o que permite que a mesma biblioteca seja compartilhada em todos os aparelhos.

“De repente, você está no metrô ou esperando um amigo e simplesmente pode tirar seu *e-reader* do bolso e ler o que escolher”, comemora.

O PAPEL RESISTE

Na contramão da tendência dos *e-readers*, algumas iniciativas têm valorizado o livro físico e apostado na sua difusão. Em parceria com a Cesta Nobre, empresa de distribuição de São Paulo, a Livraria da Vila criou o projeto Leitura Alimenta, que inclui livros em cestas básicas distribuídas a uma parcela da população que tem acesso restrito a eles. “É uma excelente ferramenta de inclusão. Muita coisa mudou com a tecnologia, mas o papel da leitura na formação de um ser humano continua fundamental”, analisa a socióloga Isaura Sandrelli, da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR).

Outro movimento que existe há muito tempo, mas que tem se renovado e trazido frescor para os fãs das letras, são os clubes de leitura. Na escola estadual Tenente Raposo, em Barreiras (BA), um grupo de alunos do sétimo ano do Ensino Fundamental se reúne a cada duas semanas para discutir um livro previamente escolhido. Quem volta para a reunião seguinte com a obra lida ganha prêmios. Ali, ninguém ainda teve contato com os *e-books*.

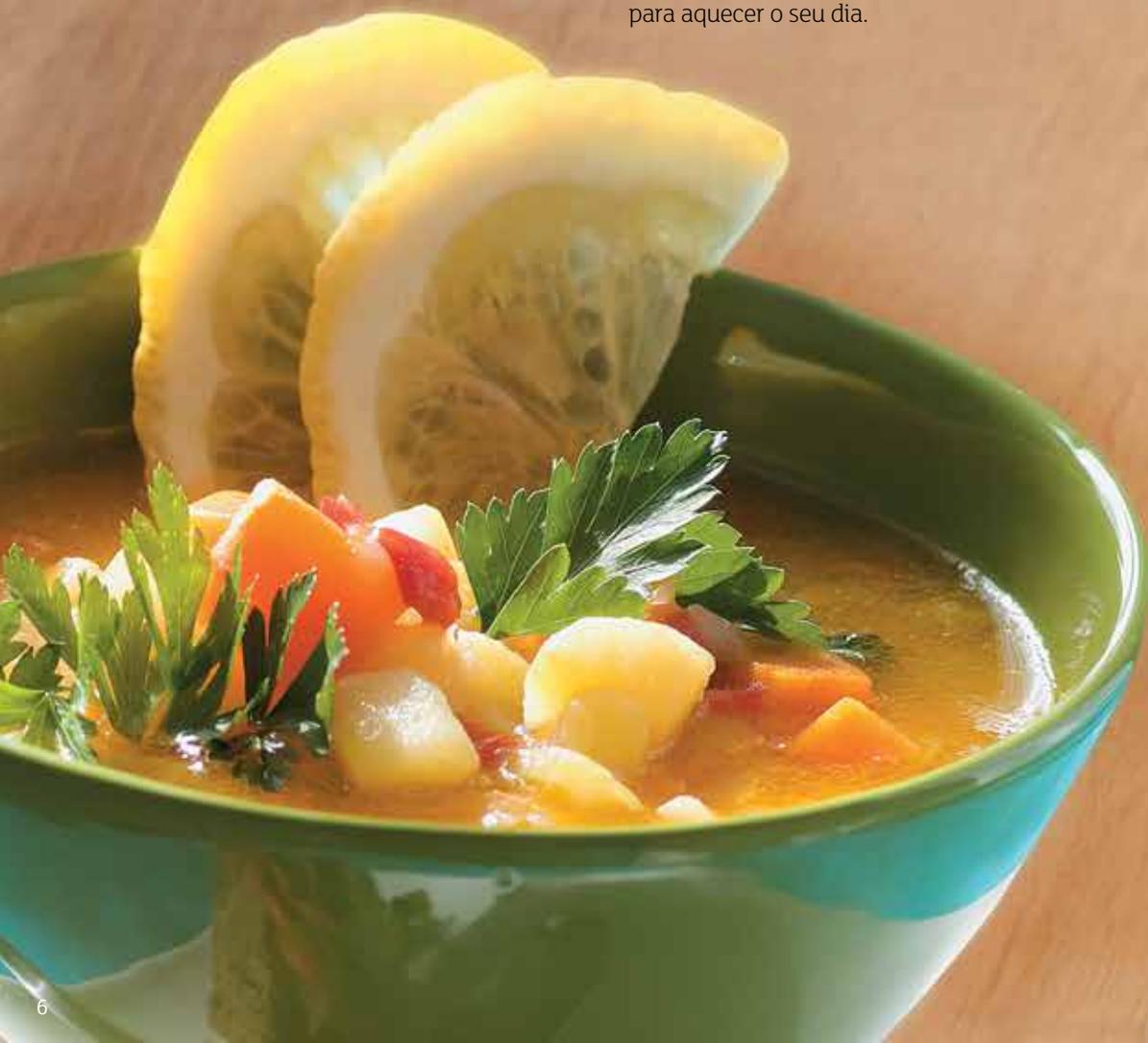
A atividade é supervisionada pela professora Maria Elisabeth Costa. Desde que começamos, no meio do ano passado, já li seis livros. Agora estou com *Dom Casmurro* [de Machado de Assis] e não consigo largá-lo”, conta Carolina Silva, de 12 anos. Se depender dela, o futuro dos livros está garantido.

Fontes: Livraria da Vila; Secretaria de Educação do Estado da Bahia; Ian Castro, jornalista especializado em tecnologia no *Diário do Comércio* e outras publicações.

Para comer de colher

A sopa alimenta, nutre e é fácil de preparar: um prato cheio para amantes de boas colheradas de sabor

Leves, de fácil digestão e com baixo valor calórico, as sopas saciam a fome e oferecem vitaminas e minerais de sobra. São ideais para o jantar, mas, quando a temperatura cai, também vão muito bem no almoço. Confira benefícios, dicas de preparo e receitas desse prato perfeito para aquecer o seu dia.



SAUDÁVEL

Para o preparo de uma sopa saudável, é importante haver equilíbrio. O mais correto é ter uma porção de proteína (como carne, frango ou peixe), vegetais variados (salsão, cenoura, chuchu, abobrinha etc.) e um carboidrato (macarrão, arroz ou batata, por exemplo), principalmente se ela for servida como prato principal. Se quiser aumentar o teor proteico, vale usar leguminosas, como lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja ou feijão.

QUENTE OU FRIA?

Elas podem ser servidas tanto em uma temperatura quanto na outra, dependendo do clima. O verão pede opções mais suaves, como o gaspacho, feito com tomate, pimentão, pepino e temperos. Saborosas e saudáveis, as sopas frias são também boas opções de entrada para as refeições.

NUTRIÇÃO

A maior parte dos nutrientes, legumes e verduras usados na sopa fica na água. É nutrição na certa!

PROTEÍNA MAGRA

Opte por carnes magras para evitar a gordura saturada e garantir uma refeição saudável. Nada mais desagradável que aquela camada de gordura em cima da sopa.

TEMPERO

O ideal é usar temperos naturais, como coentro, cebolinha, hortelã, salsa, tomate e pimenta, bem como alho, cebola e especiarias. Ao gosto do freguês, mas sem exageros.

QUANTO MENOS, MELHOR

Óleo e sal devem ser usados com moderação. Não há necessidade de refogar vegetais e verduras em óleo antes do preparo – a gordura da proteína (carne, frango, peixe ou até mesmo caldo de carne) substitui o óleo com perfeição.

SÓDIO DEMAIS

- As sopas vendidas nos supermercados, em pó e semiprontas, são práticas no corre-corre do dia a dia, mas possuem alto teor de sódio para manter a conservação. Melhor evitar.
- Por ser uma carne macia e de fácil digestão, o músculo é uma boa pedida para o preparo de sopas e caldos.
- Quando o prato leva leite ou creme de leite, torna-se altamente calórico. Procure não abusar!

Fontes: Mariana Fonseca de Lima Thomazella, nutricionista e Mestre em Ciências da Saúde; Joselita Sacramento, nutricionista e professora da Universidade Federal da Bahia (UFBA); e Fernanda Canto Fernandes, *chef* de cozinha.

+ Duas receitas práticas de sopa no site www.amaissaude.com.br

Sabor especial

A pimenta dá um toque diferente nos pratos e ainda faz bem para a saúde

1

ARDOR

A cor da pimenta não tem relação com seu ardor. Essa propriedade se deve ao teor da capsaicina – composto químico responsável pela ardência –, presente principalmente na parte branca e na polpa em seu interior.

2

MEDIDA CERTA

A quantidade ideal depende do gosto individual e do bom senso. Para evitar ardência em excesso, uma boa dica é colocar a pimenta inteira no caldo dos alimentos e depois retirar. Mas quem já está acostumado com o sabor pode consumi-la diariamente, de diversas formas: fatiada, crua, cozida, em conserva ou na preparação de molhos.

3

CONTRAINDICAÇÕES

Quem tem problemas gástricos deve evitá-las, pois sua ação pode agravar a irritação da mucosa. Lactantes devem consumi-las com moderação.

4

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Além de ter ação anticoagulante e anti-inflamatória, ela melhora a circulação e a produção de sucos gástricos e tem ação oxidante. Também acelera o metabolismo e ajuda a emagrecer.

5

SABORES LOCAIS

Pratos picantes são comuns em localidades de clima quente, como a Bahia e a Índia. A pimenta faz suar e ajuda a regular a temperatura do organismo, diminuindo o calor.

6

APAGANDO O INCÊNDIO

Para aplacar o ardor de uma pimenta muito forte, o melhor a fazer é comer uma fatia de pão ou uma colher de arroz. Esses alimentos absorvem a capsaicina e acalmam as papilas gustativas.

Fontes: Tamara Marazaki e Marcela Garcez, nutrólogas e membros da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran); Aline Kasovic, chef de cozinha.



QUAL É A MAIS ARDIDA?

O teor de capsaicina de uma pimenta é avaliado pela escala Scoville, que mede a ardência em partes por milhão. Uma parte por milhão equivale a 15 Unidades Scoville (US). De acordo com a escala, a mais ardida é a habanero, originária

do México e Caribe (200 a 300 mil US). Outra forte é a malagueta, originária do Amazonas, com 50 a 100 mil US. Já as mais suaves são as pimentas de cheiro e a dedo-de-moça (500 a 1000 US), muito comuns no Brasil.



Telinha entre amigos

Veja como reunir sua turma para uma sessão de cinema em casa

Poucas coisas são tão boas quanto ver um bom filme. E, na companhia dos amigos, qualquer sessão fica ainda melhor. Que tal aproveitar os ganhadores do Oscar disponíveis em DVD e Blu-Ray – como *Argo*, *Lincoln* e *Django Livre* – para organizar um cineminha em casa? A seguir, algumas dicas para preparar tudo e se divertir muito!

CONFORTO EM PRIMEIRO LUGAR

Calcule o número de convidados de acordo com o espaço que você tem disponível, para que todos fiquem bem acomodados. Se os lugares no sofá forem insuficientes, use almofadões e futons para complementar.



ORGANIZAÇÃO PRÁTICA E SIMPLES

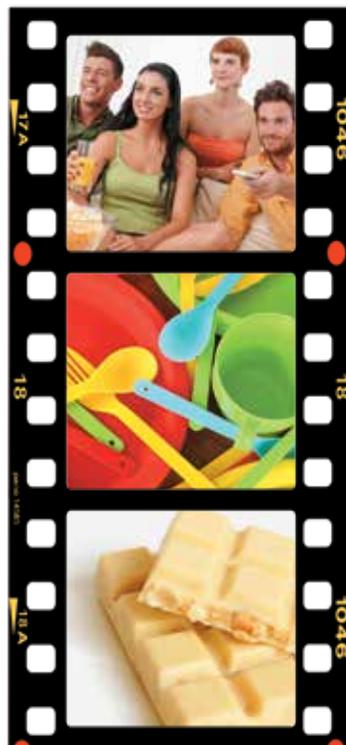
Afaste a mesa do centro para ganhar mais espaço para os convidados. Use-a como apoio para as comidinhas, bebidas e guloseimas que alegrarão a sessão.

TUDO BONITO

Escolha utensílios coloridos ou em padrões divertidos, como copos, pratos, bandejas e talheres. Outra opção é comprar pratinhos e copos descartáveis em cores diferentes.

PIPOCA NA PANELA

Cinema tem de ter pipoca! Para trazer o clima da telona à sua sala, compre os clássicos saquinhos da guloseima, como aqueles que os pipoqueiros usam – eles podem ser encontrados em lojas de festas –, e cada um pega o seu.



OUTRAS GOSTOSURAS

Entre as guloseimas, doces como paçocas e chocolates são ideais por serem deliciosos e fáceis de comer. Experimente também minissaladas de fruta com pedacinhos de morango, uva e manga.

Fonte: Juliana Acosti, organizadora profissional.

7 dicas para organizar documentos e contas

Hábitos simples tornam mais fácil o arquivamento e a localização de seus papéis

DOCUMENTOS

1 Importantíssimos
Guarde numa caixa exclusiva e rotulada as escrituras, certidões de casamento, nascimento e óbito, apólice e cartão de seguro, registro e títulos do carro, certificado de reservista, cartões do INSS e passaportes. Deixe a caixa em um lugar de fácil acesso.

2 Importantes
Documentos legais de todos os tipos (como certidões de casamento, divórcio ou testamentos) podem ser guardados em uma caixa ou pasta rotulada como “documentos importantes”, em um arquivo de pastas suspensas ou em um cofre.

3 Informações
Crie um pequeno fichário de gerenciamento para reunir informações como números de contas bancárias, informações de acesso de e-mail, sites, dados de cartões de crédito e débito e suas respectivas senhas.

CONTAS

4 Para organizar
Utilize um arquivo de pastas suspensas para separar as contas por ano ou categoria (água, condomínio, celular etc).

5 Balanço anual
Reveja a cada final de ano o que ainda vale guardar e o que deve ir para o lixo.

6 Opção digital
Crie uma pasta no computador para os comprovantes de pagamentos e compras pela Internet, mas conserve uma versão física deles.

7 Quanto tempo guardar
+ de um mês – recibos e comprovantes de depósitos e transações bancários.

+ de dez anos – contas de condomínio (por todo o tempo em que você morar no mesmo móvel).

Fontes: Thais Godinho, organizadora profissional e publicitária. Mantém o blog www.vidaorganizada.com.



Jogo dos 7 erros

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

