

distribuição gratuita

edição 1 | www.amaissaude.com.br

saúde+lazer



medicina
diagnóstica

Grupo FLEURY

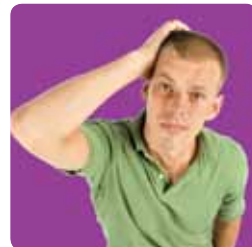
A VIDA PODE SER MAIS

Vá de bike!

Veja como deixar sua bicicleta
mais segura e confortável

Mais verde

Faça uma pequena horta
e tenha sempre folhas
fresquinhas à mesa



Cuide bem da sua memória

Se você vive esquecendo coisas
importantes, siga as nossas dicas e
estimule seu cérebro a lembrar mais



Reciclagem, organização, respiração e mais dicas para você se inspirar
e ter um dia a dia leve, saudável e divertido

olá!

Levar um dia a dia saudável e estimulante é mais fácil do que você imagina. Para ajudá-lo nessa tarefa, lançamos a revista **saúde+lazer**, que marca a chegada da **a+ Medicina Diagnóstica**, nova rede nacional de serviços diagnósticos que tem o endosso do Grupo Fleury.

A **a+ Medicina Diagnóstica** chega ao mercado não apenas para prestar serviços confiáveis e de qualidade. Ela também traz em sua essência a promoção da qualidade de vida, da saúde e do lazer a usuários de todo o país. Cada edição da **saúde+lazer** deve trazer conteúdos descomplicados, ágeis, acolhedores e modernos. Tudo para você perceber que a vida pode ser mais.

Sumário

3 inspire+

4 seja+

6 viva+

7 saiba+

8 sinta+

10 faça+

11 organize+

12 divirta+

Expediente

Supervisão Editorial: William Malfatti e Sergio Auerbach. Revisão Técnica: Ana Lúcia Ippolito Carbonell, Bárbara Gonçalves da Silva, Carolina dos Santos Lázari, Kaline Xavier Medeiros, Marcelo Jenne Mimica. Responsável Técnico: Dr. Rui M. B. Maciel – CRM 16.266. Colaboração: Kleber Torres Soares Filho, Luciano Morales, Melina Gandra, Alex Fernandes. Contato: www.amaissaude.com.br Maio de 2011 – Número 1 Realização: **tv1 conteúdo** Jornalista responsável: Sergio Motta Mello – Mtb 10.742-SP. Diretor de redação: Ernesto Bernardes. Gerente de operações: Denis Strum. Gerente comercial: Luis Castro. Gerente de projetos: Priscila Garcia. Editora: Fabiana Lopes. Texto: Maíra Termero, Mila Vanícola e Rachel Sciré. Revisão: Fernando Rovéri, Paulo Oliveira e Percival de Carvalho. Diretores de arte: Renato Leal e Patrícia Morante. Editora de arte: Thaís Bellini. Arte: Daniela Sato e Tiago Gouvêa. Produção: Claudia Miranda Cardoso e Fabiana Baioni. Produção Gráfica: Ricardo A. Nascimento. Colaboraram nesta edição: Douglas Garcia (fotos) e Eduardo Jordão (tratamento de imagens). Impressão: IBEP Gráfica. Tiragem: 200 mil exemplares.

Um novo horizonte

*“Caminhante, são teus rastos
o caminho, e nada mais;
caminhante, não há caminho,
faz-se caminho ao andar.”*

*Trecho de poema “Caminhante”,
do espanhol Antonio Machado*



THINKSTOCK

Vai um cafezinho?

Precisa de mais inspiração para o dia a dia? Pesquisas indicam que uma pequena xícara de café melhora a atenção e a concentração, além de diminuir o sono e a fadiga. Mas não exagere: para pessoas adultas e saudáveis, a dose máxima é de quatro xícaras de 100 ml por dia, tomadas em intervalos de pelo menos duas horas.



SHUTTERSTOCK



Turbine sua memória



Perder informações corriqueiras não só é normal, como é saudável para o cérebro. Algumas práticas, porém, podem ajudar a se lembrar do que é importante para você.

E SE ESQUECER?

Usamos o tempo todo a chamada memória de trabalho, de curta duração. Ela entra em ação, por exemplo, quando guardamos um número de telefone e esquecemos logo em seguida.

Esse esquecimento tem sua função, pois reservamos espaço na memória para coisas mais importantes. Assim, para não perder o número de telefone, anote.

PRESTE ATENÇÃO

Podemos achar que estamos desmemoriados, mas, em boa parte das vezes, a vilã é a falta de atenção. Esquecemos as tarefas porque fazemos uma coisa enquanto pensamos em outras. Mantenha o foco!

Se você tem esquecido onde deixou suas coisas ou objetos, não se preocupe. Isso acontece com todo mundo. Confira algumas dicas para cuidar bem da sua memória



IMAGENS: THINKSTOCK E SHUTTERSTOCK

+ A emoção é parceira da memória. Quando um momento ou fato ocorrido em nossas vidas ganham importância pessoal e, além disso, está associado a uma carga emocional, geralmente são lembrados com todos os detalhes.

QUESTÃO DE PRÁTICA

A falta de uso afeta a memória. O jeito é treinar. A leitura é um dos exercícios mais completos. A cada nova letra, nosso cérebro faz uma busca complexa no repertório de palavras armazenado na memória para antecipar a palavra, seu significado e sentido no contexto da frase. Mas, se é preciso decorar uma informação específica, vale usar o bom e velho método da repetição.

DURMA BEM

A falta de uma boa noite de sono é outra grande vilã. O tempo necessário para isso é diferente para cada um. A boa medida é acordar descansado. Cuide da qualidade do sono: escureça o quarto, elimine barulhos, não assista TV, não leve trabalho para a cama e comece a diminuir o ritmo cerca de uma hora antes de dormir. Sonecas durante o dia fazem as células nervosas “descansarem”, mas devem ser breves para não tralhar o sono da noite.

COMA DIREITO

Não há um nutriente mágico que turbine a memória. O cérebro precisa de todos os nutrientes para trabalhar bem. Coma proteínas de diversas fontes, como verduras, legumes, frutas e carboidratos. Tudo com moderação, para evitar a sonolência. A solução está na alimentação variada e equilibrada.

Fontes: Aurélio Dutra, assessor médico em neurologia do Grupo Fleury; Iván Izquierdo, neurocientista e professor da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Os profissionais que têm melhor memória **+** são os atores e os professores. O segredo está na prática da leitura.



Inspire... expire...

Encha seus pulmões e esvazie sua mente com técnicas de respiração

na cultura oriental, a respiração é vista como fonte de energia. Porém, mais do que isso, ela é capaz de atuar sobre o sistema nervoso autônomo. O controle da respiração reduz a pressão arterial e a frequência cardíaca, permitindo que o coração trabalhe sem sobrecarga.

Quando a expiração é prolongada e associada a um momento de serenidade, o resultado é a sensação de bem-estar, relaxamento e concentração da mente. Por isso, exercitar a respiração é indicado principalmente para pessoas ansiosas e nervosas, que vivem uma rotina tensa e estressante ou dormem pouco.

APRENDA ALGUMAS TÉCNICAS PARA CONTROLAR A RESPIRAÇÃO E RELAXAR:

- **Inspire profundamente**, prenda o ar por dois ou três segundos e solte no dobro do tempo que você levou para puxar.
- **Tente inspirar** por uma narina e expirar pela outra. Procure não soltar o ar pela boca, pois ele escapará mais rápido.
- **Associe a respiração** a um momento de tranquilidade mental.
- **Encontre um lugar sossegado** e faça esses exercícios por três a cinco minutos, duas vezes ao dia.

+ O pulmão humano comporta cerca de cinco litros de ar. Ao inspirar e expirar profundamente, conseguimos retirar do sistema respiratório por volta de quatro litros de ar. O restante permanece sempre nas vias aéreas.

Fonte: Celso Carvalho, fisioterapeuta e educador físico da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

Vá de bike!

Andar de bicicleta faz bem para a saúde, para o trânsito e para o meio ambiente. Veja como deixá-la mais segura e confortável.

1

SELIM

Selins largos são ideais para uso urbano e curtas distâncias; os médios agradam às mulheres e pessoas acima do peso. Para uma condução esportiva e em longos percursos, opte pelos mais estreitos.

5

GUIDÃO

Prefira aqueles com regulagem de altura e não se esqueça de segurar com firmeza, mas mantendo os ombros relaxados. Guidão alto e curvo é bom para quem pedala por lazer. Para longos percursos, opte pela mountain bike, que tem guidão reto ou levemente curvo.

2

RODAS E PNEUS

Se você usa sua bike no asfalto e, às vezes, em estrada de terra, o ideal é que os pneus sejam híbridos. As rodas mais comuns são as de 26 polegadas.

3

QUADRO

Os de alumínio e fibra de carbono são mais leves. Veja em nosso site como calcular a medida ideal de quadro para o seu tamanho.

www.amaisaude.com.br

4

FREIOS

Freios dianteiros e traseiros devem ser regulados com frequência. Para evitar quedas, não se esqueça de usar sempre duas mãos para frear.



Fontes: Escola de Bicicleta (www.escoladebicicleta.com.br) e José Rubens D'Elia, treinador e fisiologista especialista em ciclismo



ANTES DE SAIR PEDALANDO POR AÍ, LEMBRE-SE DE ALGUNS ITENS DE SEGURANÇA



CAPACETE

Opte por marcas confiáveis e materiais de qualidade.



LUZES

Indispensáveis para a segurança de quem anda de bike à noite.



CAMPAINHA

Fundamentais para quem pedala no meio do trânsito.

Varanda verde

Por menor que seja a sua casa, sempre há espaço para plantar ervas e temperos.

fazer uma pequena horta dá pouco trabalho e muito retorno: você terá sempre folhas fresquinhas para usar à mesa, mais verde na decoração da casa e um momento do dia reservado para relaxar cuidando da horta. Veja como é fácil.

UM LUGAR AO SOL

Sua primeira horta não precisa de um espaço muito grande. O mais importante é que ela receba cinco horas de luz solar por dia e não fique exposta a ventos muito fortes. Pode ser na varanda ou sobre um móvel próximo a uma janela que pegue o sol da manhã ou da tarde.



+ Você encontra mais dicas para cuidar ainda melhor da sua horta no site da Embrapa Hortaliças: www.cnph.embrapa.br. Se ainda tiver dúvidas, entre em contato: sac@cnph.embrapa.br.

ÀS COMPRAS

- **Sementes e mudas:** em uma loja de jardinagem, escolha as espécies que quer plantar. Salsa, cebolinha, coentro e couve são boas opções para começar. Manjeriço, hortelã e alecrim temperam os pratos e deixam um delicioso cheiro no ambiente.
- **Terra:** pode ser comprada já preparada para hortaliças. Você escolhe se quer com matéria orgânica ou adubo químico.
- **Vasos:** você pode plantar em vasilhinhos de um litro e meio – um para cada hortaliça –, ou improvisar com qualquer recipiente que possa ter furos embaixo e tenha de 10 a 20 cm de profundidade.
- **Adubo:** pode ser orgânico (de galinha ou de gado) ou químico (NPK 10-10-10).

PLANTIO

Plante cada hortaliça em seu vaso. Os pacotes de semente trazem as instruções de plantio. Atente para a distância: ervas menores geralmente precisam de 3 a 4 cm entre uma planta e outra. É preciso esperar cerca de 50 dias para começar a colher.

MANUTENÇÃO

- **Regas:** no começo, regue duas vezes ao dia. Quando a planta estiver adulta, uma vez ao dia basta.
- **Adubação:** se usar adubo orgânico, basta jogar um pouco sobre a terra. O químico precisa ser usado com moderação. Faça um furinho na terra e coloque uma colher de chá, de mês em mês. Adubo demais pode queimar a planta.
- **Cuidados:** a planta tem que mostrar beleza, brilho, vida. Se murchar, pode ser falta de água. Se amarelar, pode ser falta de nutriente, ou de água que o leve até sua raiz.

Fonte: Adejar Gualberto Marinho, técnico agrícola da Transferência de Tecnologia da Embrapa Hortaliças





DOUGLAS GARCIA

Recicle e decore

Papéis de propaganda se transformam em quadro decorativo.

aqueles panfletos de propaganda que você recebe na rua ou em casa têm, normalmente, um só destino: o lixo. Antes de descartá-los e aumentar o volume de resíduos nas cidades e no meio ambiente, que tal aproveitar suas habilidades manuais para produzir um quadro decorativo reaproveitando esse material? Veja como é simples e fácil.

- Escolha os panfletos mais coloridos que você tiver. Dê preferência àqueles feitos com papéis mais pesados.
- Com uma caneta grossa de cor preta, faça formas de gotas d'água nos panfletos.
- Recorte as gotas, lembrando sempre de fazer isso fora do contorno preto.

- Cole as gotas em um papel branco e dê a forma que quiser. Você pode se inspirar na foto desta página.
- Escolha uma moldura e seu quadro está pronto!



DOUGLAS GARCIA



DIVULGAÇÃO

Design e reciclagem

Quer comprar bolsas, *necessaires* e jogos americanos, sem deixar de pensar no meio ambiente? A linha Replastic oferece produtos com design exclusivo feitos com banners e sobras de pneus, correias e cintos de segurança. Os itens, produzidos pelo grupo de artesãs Cardume de Mães e a ONG Arte em Pneus, em parceria com a Design Possível, podem ser adquiridos pelo telefone (11) 4102-4182 ou no blog <http://design-possivel.blogspot.com>.

VOCÊ SABIA?

Mouses, teclados, pilhas, baterias, celulares, televisores e materiais de informática não devem ser descartados no lixo comum – eles têm metais pesados que poluem a água e o solo. Para descartar o lixo eletrônico,

entre em contato com os fabricantes e verifique se eles recebem de seus clientes os produtos inutilizados. Você também pode encaminhar o material para recicladoras especializadas. Veja em www.amaissaude.com.br uma lista dessas empresas. Colabore!

10 dicas que ajudam seus filhos a serem mais organizados

Se as crianças costumam deixar a casa de pernas para o ar, mostre a elas que é possível manter tudo em ordem depois de se divertir.

1 As crianças imitam o comportamento dos pais. Pense em como é a organização da casa e dê o exemplo para os pequenos.

2 Ensine a criança a ter consciência do espaço desde pequena. Mostre que o quarto é o lugar só dela e não permita que ela deixe brinquedos espalhados.

3 Arrumar a bagunça é a pior hora do dia para você? Cuidado, esta impressão pode ser passada para os seus filhos. Encare as tarefas como algo que faz parte da rotina.

4 A bagunça é inevitável e faz parte do processo criativo de todos nós. Em vez de impedi-la, ensine seu filho a ser responsável por ela.

5 Crie situações lúdicas e transforme o momento da arrumação em brincadeira.

6 É importante participar da arrumação para dar dicas de organização e ensinar a realizar algumas tarefas, como dobrar peças de roupa.

7 Tenha paciência se as coisas não saírem do seu jeito e aceite o modo como a tarefa foi cumprida. Críticas podem intimidar a criança.

8 Tenha um lugar para cada coisa, como caixas de brinquedos, gavetas de roupas e estantes de livros. Facilita a memorização e faz com que seu filho saiba onde deve guardar os objetos.

9 De tempos em tempos, peça para as crianças separarem as roupas que já não servem e os brinquedos que não usam para a doação.

10 Estimule seu filho a cuidar de seus pertences, mesmo que outra pessoa possa arrumar as coisas para ele. Afinal, depois de crescido, ele deverá saber como se organizar sozinho.

Fontes: Lino de Macedo, professor titular do Instituto de Psicologia da USP, Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade
Luiza Meyer, autora do livro *Bagunçado ou bem guardado?* (Editora Matrix)



Jogo dos 7 erros

Encontre as sete diferenças entre as imagens abaixo e estimule o seu cérebro (já leu a nossa matéria de capa?)

