distribuição gratuita

edição 4 | www.amaissaude.com.br

saúde+lazer

A VIDA PODE SER MAIS

a+ medicina diagnóstica

GrupoFleury

No mundo dos sonhos

Descubra o que você pode aprender enquanto dorme

Melhor amigo

O que é preciso observar antes de adotar um cachorro?

Movimente-se

Videogames também podem ajudar a sair do sedentarismo

+ Filosofia, organização, saúde

e mais dicas para você se inspirar e ter uma vida leve, saudável e divertida

olá!

Nesta quarta edição da revista **a+**, gostaríamos de compartilhar com você duas importantes premiações que o Grupo Fleury recebeu e que reforçam ainda mais nosso compromisso com a sustentabilidade e a inovação. Pelo segundo ano consecutivo, fomos eleitos uma das 21 empresas-modelo no Guia Exame de Sustentabilidade, da revista *Exame*. A premiação foi obtida pela disseminação de boas práticas na organização, que incluem desde ações de voluntariado à redução do desperdício de energia. Já no campo da inovação, a consultoria norte-americana de gestão A. T. Kearney e a revista *Época Negócios* elegeram o Grupo Fleury como uma das 20 Empresas Mais Inovadoras do Brasil.

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, Bruno Azevedo, Luciano Morales, João Gustavo Munhoz e Melina Gandra. Contato: comunicacao@grupofleury.com.br Janeiro de 2013 – Número 4 Realização: tv1 conteúdo Jornalista responsável: 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. Gestora de Clientes: Juliana Satto. Editora: Fabiana Lopes Misseroni. Texto: Maíra Termero, Mila Vanícola e Ronaldo Mendes. Revisão: Diogo Kaupatez e Fernando Rovéri. Diretor de arte: Renato Leal. Editora de arte: Thais Bellini. Designers: Andrea Chang, Daniela Sato e Lídia Arrais. Produção: Fabiana Baioni. Produção gráfica: Ricardo A. Nascimento. Colaboraram nesta edição: Eduardo Jordão (tratamento de imagens) e Felipe Gombossy (foto). Direção de Clientes e Negócios: Kate Souza (ksouza@grupotv1.com.br). Capa: Shutterstock. Impressão: Gráfica Burti. Tiragem: 300 mil exemplares.

Sumário

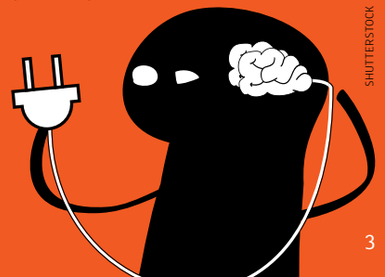
3 inspire+
4 seja+
6 viva+
8 saiba+
10 faça+
11 organize+
12 divirta+

Momento de semear

SHUTTERSTOCK

Porta para a filosofia

Quem se interessa por filosofia (palavra de origem grega que significa "amor à sabedoria") pode aproveitar o grande volume de livros e cursos online para estudar a disciplina com mais dedicação. A escritora e filósofa Marcia Tiburi, que leciona na Universidade Mackenzie (SP), comprova o grande interesse das pessoas pelo tema. "O público é variadíssimo em idade, formação e intenções." Para ela, há sempre uma boa razão para estudar filosofia. "Há quem tenha percebido a falta de aprofundamento em sua formação e busca uma reconstrução da própria base." Uma boa dica para quem quer começar é a leitura do livro de Marcia, *Filosofia em comum*. "É uma iniciação à experiência filosófica, mas sem um estilo de manual. O livro coloca os leitores para pensar em vez de apresentar respostas prontas."



SHUTTERSTOCK

Convite para sonhar

Entenda os mecanismos que influenciam nosso cérebro enquanto dormimos

a memória é a matéria-prima dos sonhos. Tudo que vemos, sentimos ou degustamos é processado pelo sistema nervoso. Durante o dia, só guardamos o que nos chama mais a atenção ou consideramos mais importante. Mas todas as informações paralelas são armazenadas também. Ao dormir, os filtros estão desligados, e as informações são liberadas e organizadas na forma de sonho. "Eventualmente, esses dados podem se ligar a outros mais antigos e formar sonhos lógicos e, às vezes, não tão lógicos", diz Ângela do Valle, neurocientista do Laboratório de Neurociências da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Mas a maior parte do sonho é feita mesmo do que aconteceu no dia anterior. E, se no dia aconteceu algum evento muito intenso, a chance é grande de ele se repetir nos sonhos.

TODOS SONHAM

Todos os animais vertebrados que conseguem regular a temperatura do corpo sonham - ratos, gatos, cães e macacos, por exemplo. Visto que somos uma espécie mais visual, nossos sonhos têm mais imagens. Os cegos sonham identificando as coisas de outras formas, como pelo tato. Cachorros, quando sonham, movem mais o focinho e os bigodes.

PARA MEMORIZAR E APRENDER

A falta de sono nos deixa mais lentos e com a capacidade de aprendizado reduzida. Mas os cientistas já sabem que é justamente a falta da fase dos sonhos que prejudica a memória, o aprendizado e o desempenho.

MAS EU NUNCA ME LEMBRO!

Sonhamos de quatro a cinco vezes na noite, em ciclos de 90 minutos. Só nos lembramos, no entanto, do último sonho – mas isso apenas se acordarmos até 15 minutos depois que ele acabou.

NÃO FOI EXATAMENTE ASSIM...

"Quando sonhamos, estamos em uma condição muito relaxada, livre de filtros", explica Ângela. Quando acordamos, conseguimos usar nosso lado racional para gerar informações. Isso significa que, ao contar o sonho, geralmente estamos reconstruindo o que vivemos.

PESADELOS

Se você tem uma situação tensa pela frente – uma apresentação crucial no trabalho, por exemplo –, é normal ter pesadelos com o momento até que o dia chegue e você se livre do problema. Quando o pesadelo vem de um trauma, os profissionais da área trabalham para que a pessoa aprenda a enxergar o problema de outra forma e pare de ter sonhos recorrentes com a situação.

VOCÊ NO CONTROLE

"Tem gente que é capaz de trabalhar uma dificuldade específica durante a noite", conta Ângela. A pessoa tem uma prova no dia seguinte, passou a semana estudando e, de tanto insistir na dificuldade, sonha com ela e vai achando caminhos para resolver. Há pessoas que vão além e sabem quando estão sonhando. São os chamados sonhos lúcidos, que os cientistas ainda tentam decifrar. E há ainda quem afirme controlar o que acontece nos sonhos.

TRUQUES

Sabendo como os sonhos funcionam, é mais fácil usá-los para aprender a lidar melhor com o seu dia a dia. A professora de psicologia da Universidade de Harvard, Deirdre Barrett, ensina alguns truques para sonhar intencionalmente com determinado problema e aumentar as chances de encontrar uma solução. Entre os diversos passos, ela sugere anotar detalhadamente e pensar no problema em questão por muitos minutos antes de dormir.

SHUTTERSTOCK

Movimente-se brincando

O videogame pode ser a motivação que faltava para sair do sedentarismo

GETTYIMAGES E SHUTTERSTOCK

Desde que os videogames passaram a usar sensores de movimento, não é só a molecada que está saindo do sofá para jogar. Hoje, adultos e crianças se divertem juntos para simular um esporte, dançar ou até mesmo seguir um programa de *fitness*.

Os jogos que exigem movimento podem ser um bom pretexto para largar o sedentarismo. "Mas não é para substituir totalmente um trabalho de atividade física", alerta o médico do esporte Antônio Carlos da Silva, chefe do Setor de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Confira algumas dicas para aproveitar o melhor dessa atividade.

COMECE DEVAGAR

Os primeiros jogos já podem servir de aquecimento. Basta começar com os que exigem menos esforço. Deixe a maratona ou as danças mais agitadas para quando o corpo já estiver bem acelerado.

USE COMO ALTERNATIVA

Acordou com menos disposição para ir à academia? Não é um bom dia para sair de casa? Aproveite o videogame para não interromper o ritmo de atividade física regular.

PEÇA AJUDA

O videogame não substitui o trabalho de um bom profissional de educação física, mas pode ser uma ótima ferramenta. Peça orientação para definir um programa complementar de exercícios em casa para você.

APROVEITE O LÚDICO

Junte uma turma, escolha músicas de que gostem e, pronto, já estarão dançando e se exercitando sem nem perceber.

EXPLORE OS BENEFÍCIOS

Alguns jogos são ótimos para estimular a coordenação motora. Assim, são bons também para as crianças. Vários games favorecem atividade aeróbicas, mas poucos trabalham a força muscular. Se você tiver acesso a um jogo que use pesos, inclua na rotina.

ALONGUE

Você pode não perceber que está malhando, mas seu corpo percebe. Mesmo para brincar, é importante alongar, principalmente os músculos que vão ser mais usados no jogo escolhido.

O CORPO TODO SE MEXE

Escolha jogos que estimulem a movimentação de todas as articulações do corpo. Pode fazer mais rápido os movimentos com os quais você está mais acostumado, e vá com calma nos menos habituais.

SEM EXAGERO

O jogo até pode indicar os momentos de pausa, mas o cálculo é feito para uma média da população. O importante mesmo é sentir o próprio cansaço. "Enquanto se sentir exigido, mas sem dor, sem sofrimento intenso, tudo bem. Não é para sentir dor", reforça Silva. Cansou? Reveze com os amigos e faça pausas para se hidratar.

Fiel companheiro

Pensando em adotar um cachorro? Confira o que é preciso lembrar antes de tomar essa decisão

SHUTTERSTOCK

1

AVALIE AS CONDIÇÕES

Mora em apartamento e quer um animalzinho? Não tem problema! Opte por um cachorro de pequeno ou médio porte e lembre-se de levá-lo para passear diariamente. Cães de raças como Schnauzer, alguns poodles, Fox Paulistinha, Daschhund, Beagle e Husky costumam ser mais barulhentos. Basenji, Maltês, Lhasa Apso, Pug ou Bulldog tendem a ser mais silenciosos.

2

À SUA MANEIRA

Cães mal-educados dão mais dor de cabeça para seus donos. Mas não há nada que um bom treinamento e muita disciplina não resolvam! O adestramento também ajuda muito a moldar o comportamento do cachorro.

3

CARENTES E SOFRIDOS

Adotar um animal adulto abandonado é mais tranquilo do que parece. Como tiveram uma vida difícil, eles são mais carinhosos e receptivos aos novos donos e lares.

4

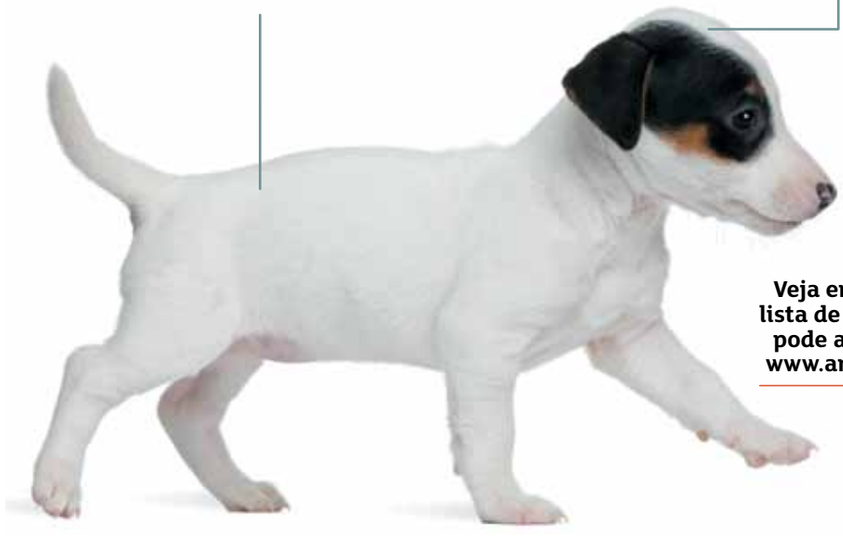
O QUE ESPERAR DE UM VIRA-LATA?

Os cães sem raça definida (SRD) podem trazer características genéticas de várias raças. Por isso, não dá para prever se ele será tranquilo, bravo, medroso ou corajoso. Mas isso também depende – e muito – dos limites estabelecidos pelos donos. Disciplina e carinho sempre!

5

VACINAR ANTES DE TUDO

Com *pedigree* ou vira-lata, filhote ou adulto, não importa: todos os cães devem tomar as doses necessárias de vacinas.



Veja em nosso site uma lista de lugares onde você pode adotar um animal www.amaissaude.com.br

Fontes: Veterinárias Carla Alice Berl (Pet Care) e Mônica Guimaraes Margarido (MonPet).

VOCÊ SABIA?

A castração não é aprovada nem reprovada diretamente pelos veterinários. Mas castrar um animal significa acalmar os machos – naturalmente mais agitados que as cadelas – e minimizar as famosas demarcações de territórios. No caso das fêmeas, a castração previne possíveis infecções e dá um fim ao período de cio e ao incômodo que isso pode trazer para quem não pretende ter filhotes em casa.

Dicas de adoção

- No Brasil, há pouca burocracia para adotar um animal. Geralmente, são apenas checados os dados pessoais do adotante. Algumas instituições fazem entrevistas com o candidato a dono para checar se não haverá riscos de o animal ser abandonado no futuro.
- Lembre-se de que o animal depende diretamente de você. Por isso, certifique-se de que vai ter sempre alguém caso você necessite viajar nas férias ou a trabalho. Se for deixá-lo em hotel, acostume o cãozinho a ficar sozinho desde cedo. Essa medida fará com que ele não se sinta abandonado.
- No primeiro ano de vida, o animal deve ser levado ao menos quatro vezes ao veterinário. Depois desse período, deve passar por consultas a cada 12 meses. O valor de uma consulta varia de acordo com a região do país.
- As vacinas custam entre R$ 45 e R$ 60. No primeiro ano de vida, são necessárias três doses de V10 (contra cinomose, hepatite, parainfluenza, adenovirose, coronavirose, parvovirose e leptospirose), duas de Bordetella (contra traqueobronquite infecciosa) e uma contra a raiva. A partir do segundo ano, é preciso que tome uma dose de cada uma delas anualmente.

Beleza no teto

Com garrafas PET ou papel-cartão, sobras de tecido e contas de acrílico você pode fazer um móbile para enfeitar qualquer ambiente

Material necessário:

- Bastidor (daqueles usados para bordar)
- Garrafas PET ou sobras de papel-cartão
- Retalhos de tecido
- Fita de cetim
- Contas de acrílico
- Fio de náilon
- Viés
- Cola comum
- Tesoura

Como fazer:

- Recorte círculos do plástico de garrafas PET ou de papel-cartão com cerca de 7 cm de diâmetro;
- Cole os pedaços de tecido em apenas um dos lados dos círculos;
- Cole os círculos (do lado ainda sem tecido) na fita de cetim, com uma distância de 4 cm entre cada um;
- Cubra com tecido o lado do círculo em que passa a fita;
- Espere secar e corte as sobras de tecido em torno do círculo;
- Enrole o viés no bastidor, cole as pontas e amarre as tiras com os círculos;
- Coloque as contas nos fios de náilon e feche as pontas com um nó, deixando uma sobra de fio de pelo menos 10 cm nas extremidades;
- Amarre os fios com as contas no bastidor e una as outras pontas com um nó;
- Finalize amarrando o móbile em uma argola.

FELIPE GOMBOSSY

10 dicas para se livrar da bagunça em casa

1 Organização quer dizer "estar em ordem", e isso significa que você deve localizar o que procura em poucos minutos. Crie uma rotina diária para a casa e com seus objetos pessoais.

2 Faça a categorização das roupas: calças, camisas, vestidos e roupas pequenas. Não guarde nada em sacos plásticos, prefira sempre os de TNT – opte pelos coloridos, para separar os objetos por cores. Aproveite para pendurar o maior número possível de roupas, padronizando sempre que possível os cabides. Você vai sentir a diferença!

3 Retire do armário aquelas peças que necessitem de algum conserto, assim como as que estão sujas ou para passar. Para evitar o acúmulo desnecessário, coloque em evidência as roupas de uso diário.

4 Aproveite a desordem para desenvolver o desapego e doe coisas e roupas que você não usa mais. Certamente será muito útil para alguém.

5 Os armários estão com cheiro de mofo? Nada como algumas pedras de cânfora para resolver esse pequeno problema.

6 Para facilitar a ordenação, use caixas organizadoras para guardar cintos, echarpes e bijuterias. Coloque etiquetas em cada uma, para você saber o que tem dentro e evitar aquela famosa bagunça.

7 Deixe mais à vista os objetos de cozinha que você usa com frequência. Talheres, panelas e copos para ocasiões especiais podem ficar guardados para serem utilizados no momento certo.

8 Armários de banheiro precisam de atenção. Confira a validade dos produtos que você guarda dentro deles, como hidratantes, cremes e medicamentos.

9 Na área de serviço, você também pode utilizar cestos pequenos para organizar produtos de limpeza, como esponjas, panos e limpadores em geral.

10 Papéis espalhados pela casa dão aspecto de desordem. Reserve um lugar – um cesto ou uma caixa – para aquela papelada de correspondências, contas já pagas e a pagar, etc. Com as coisas nos devidos lugares, sua vida fluirá melhor.

SHUTTERSTOCK

Fontes: Vera Corradi, consultora de organização da OZ! Organize Sua Vida, e a *home organizer* Adriana Saade

Jogo dos 7 erros

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

SHUTTERSTOCK