

PONTO DE

A REVISTA DA DROGARIA SÃO PAULO EDIÇÃO 34 OUTUBRO/NOVEMBRO 2011

ENCONTRO

+SP SÃO PAULO

KLARA CASTANHO

A ATRIZ MIRIM
MOSTRA QUE
TEM TALENTO DE
GENTE GRANDE!

EQUILÍBRIO

TENHA UMA
PISADA CORRETA
E DIGA ADEUS
ÀS DORES

GRAVIDEZ
SEM ESTRIAS

Descubra como

MEDO DE DIRIGIR?
ELIMINE-O E
ACELERE POR AÍ

PROFASHIONAL.com

ISSN 1982-1433





Novo **Dove** Óleo Nutrição,
devolve até 100% a suavidade
e controla o frizz*



Creme para
Pentear



Shampoo
200 ml



Creme de
Tratamento



Condicionador
Intensivo Diário



Condicionador
200 ml

* Com o uso do shampoo e condicionador comparado com shampoo sem agentes condicionantes. ** Shampoo, condicionador, creme para pentear e creme de tratamento.

“A casa da saudade chama-se memória: é uma cabana pequenina a um canto do coração.”

(Henrique Maximiliano Coelho Neto)

A beleza de ser criança está na maneira única de ver as coisas. O mundo com olhos sem conceitos preconcebidos, a pureza para viver e sentir. É possível manter-se criança em qualquer idade.

Se a infância retrata o gosto pelas boas brincadeiras, por dar risadas infundas, por trocar ideias e “figurinhas” com amigos, por não ter medo de ser feliz, tenho de confessar em alto e bom tom: Nunca saí dessa fase! E àquela que remete ao tempo em que a menina – que era eu – viveu, é lembrada sempre com muito carinho e respeito por mim, provavelmente por isso mesmo levei o gosto da infância comigo vida a fora.

Lembro e revivo trens que passam, horizontes que cantam e céus que mudam de cor em tamanha sincronia que parecem ensaiar diariamente o espetáculo. Fui uma criança feliz. Nasci em Itabuna, no sul da Bahia e é para lá que volto quando a vontade de correr cabelo ao vento significa mais do que seu efeito literal. E vou mergulhar no mar sem pressa, ouvindo o sotaque das pessoas que quase cantarolam cantigas de era uma vez com as expressões mais simples do dia a dia. Sou irremediavelmente apaixonada pela vida e cresci criança.






Por esse prisma, vou alimentando minha alma que cria e renova energia para trabalhar, produzir, fazer, acontecer sem deixar de sonhar. Com tanta inspiração, as páginas da nossa **Ponto de Encontro** estão ainda mais doces. Temas atuais e de grande utilidade desenvolvidos, como sempre, especialmente para você.

E, se o mês é dos pequenos, ninguém melhor do que a divertida e linda Klara Castanho para dar as boas-vindas a você, leitor! A atriz mirim mostra em entrevista exclusiva que é talentosa, muito esperta e cheia de luz.

Aqui estamos para mais um momento a dois e que ele venha em efeito multiplicador.

Um superabraço e boa leitura!

SANDRA TESCHNER PUBLISHER

 pontodeencontro@profashional.com
 www.profashional.com
 www.blogprofashional.com
 Sandra Teschner
 @SandraTeschner

As vantagens da
Drogaria São Paulo agora
estão a um clique de você.

Com o site de vendas da
Drogaria São Paulo Online,
você recebe medicamentos e produtos
de higiene e beleza onde você estiver.

Acesse
www.drogariasapaulo.com.br
e faça seu pedido!

+SP DROGARIA
SÃO PAULO

Por onde for, sempre com você.

6

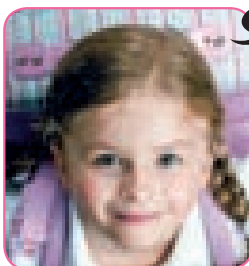
ESPAÇO DO LEITOR

Nossos leitores enviam suas críticas, sugestões e depoimentos

8

POSITIVO

Os direitos e deveres de pedestres e motoristas



10

CRIANÇA NA ÁREA

E se for preciso mudar de escola no meio do ano letivo?

12

ESPAÇO CONSCIENTE

O descarte certo de medicamentos

14

VIDA SIMPLES

Bem-vinda inclusão digital

16

NUTRE + AÇÃO

Descubra os benefícios da sopa

18

VELHOS COSTUMES NOVAS IDEIAS

O vinil está de volta!

20

KLARA CASTANHO

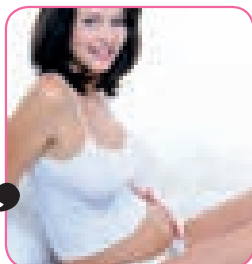
A pequena mostra que tem talento de gente grande



24

DE FRENTE PARA O ESPELHO

Evite as estrias durante a gravidez



26

VIDA SIMPLES

A maneira correta de pisar



28

POSITIVO

Vença o medo de dirigir

30

MELHOR IDADE

A terceira idade na sala de aula

34

CURTAS E QUENTES

Dicas de CD, DVD, Livro e outros



36

ÁGUA NA BOCA

Tortilha de batatas

38

FINAL FELIZ

Frases inspiradoras de nossos leitores

EXPEDIENTE

Publisher

Sandra Teschner
pontodeencontro@profashional.com

Jornalista Responsável

Adriana Rosa – MTB 47337

Conselho Editorial

Adriana Rosa, André Elias Gonçalves, Juliana Popadiuk, Lilian Travaglioni Nezi, Rafael Medeiros, Sandra Teschner, Sueli Miguel e Tuca Sardinha

Jornalistas

Maria Helena Bellini, Marisa Abel e Mirella Stivani

Direção de Criação

Flávia Matsunaga

Projeto Gráfico e Edição de Arte

Claudia Carvalho

Designers

Alice Hecker, Katherine Gomes e Danielle Lima

Produção

Eber Medeiros, Julia Moraes e Léia Marinho

Comercial Profissional

Márcia Souza

Revisão

Maria Elisa Albuquerque

Colaboradores

Alda Ribeiro, Carla César, Carlos Klein, dra. Daniela Landim, Fauze Saadi, Hélio Francisco Corrêa Lino, Luciana Zandoná Mourão, dra. Meire Gonzaga, Nelson Bacic Olic, dr. Paulino Salin, dr. Paulo Satiro, Roberta Silva, João Augusto, Roberto Saglietti Mahn e Viviane Verdaska.

Cartas

pontodeencontro@profashional.com

Publicidade

Drogaria São Paulo

Atendimento da Editora

contato@profashional.com
(11) 5051-4084

A revista **Ponto de Encontro** é uma publicação da Profashional Editora Ltda., sob licença da Drogaria São Paulo, dirigida aos seus clientes e distribuída em suas filiais.

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade dos autores e não representam a opinião da revista, da Editora ou da Drogaria São Paulo. É permitida a reprodução das matérias e dos artigos, desde que previamente autorizada por escrito pela Editora e com crédito da fonte.

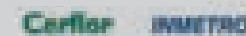
Tiragem: 500.000 exemplares



Sac 0800 015 2070



Profashional Editora Ltda.
Av. Jandira, 843 – Moema
São Paulo – SP – CEP 04080-005
Fone (11) 5051-4084
www.profashional.com



QUAL É O SEU
MELHOR ACESSÓRIO?

UM SORRISO
MAIS BRANCO.



CONQUISTE UM
TOM MAIS BRANCO
EM UMA SEMANA.



Colgate

A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

Aqui é o espaço para você enviar comentários, sugestões e perguntas. Estamos aguardando a sua carta ou e-mail. Participe e faça com que a nossa Ponto de Encontro fique cada vez melhor.
 Av. Jandira, 843 – Moema – CEP: 04080-005 – São Paulo – SP
 pontodeencontro@profashional.com



Fiquei encantada com o ator Cássio Reis. Além de bonito e inteligente, ele é um superpai e sabe a importância desse papel na vida de seu filho.

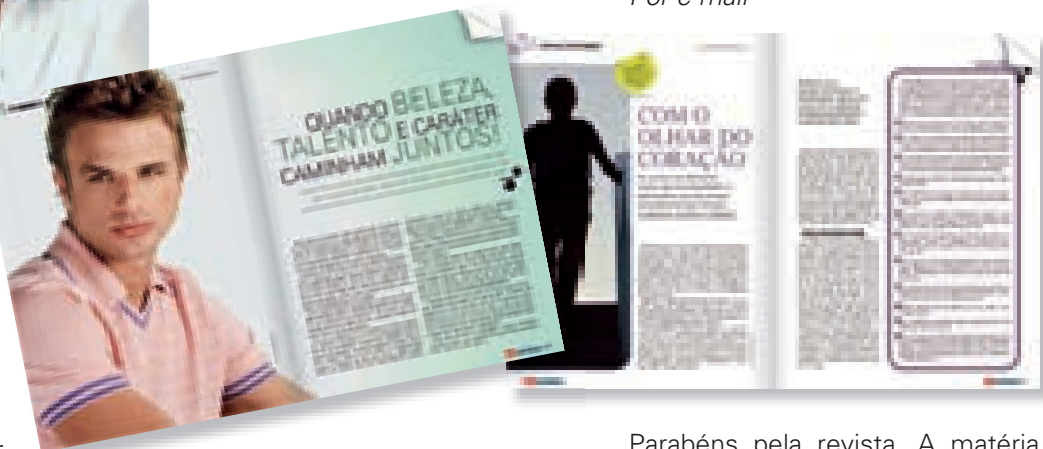
Acompanho todas as edições da **Ponto de Encontro** e coleciono-as. Parabéns pelo trabalho benfeito! Um abraço.

ELAINE REIS DE ALBUQUERQUE
 São Paulo – SP

Estive na Drogaria São Paulo onde adquiri a revista **Ponto de Encontro** que além de ser de grande ajuda quanto às questões de saúde, observei ter uma página dedicada a alguns poemas.

Gostei demais dessa iniciativa e tomei a liberdade de encaminhar alguns que tenho escrito.

Muito obrigada pela oportunidade.
MARIA INÊS BARAÇAL
 Por e-mail



Amigos de **Ponto de Encontro**, venho com essa mensagem parabenizá-los pelas valiosas mensagens com informação, cultura e entretenimento.

Parabéns.
 Um grande abraço.
JOÃO TERCIANO
 Por e-mail

Parabéns pela revista e qualidade dos assuntos muito bem abordados. Obtive contato com a revista nº 33, gostaria de saber qual o tempo de publicação e como posso recebê-la.

No aguardo de uma resposta.
SANDRA ROCHA
 Por e-mail

RESPOSTA DA REDAÇÃO

Querida Sandra
 Obrigada pela sua mensagem. A revista é bimestral e você pode ter acesso a cada edição em uma das lojas da Drogaria São Paulo. A próxima estará disponível para os clientes no início de dezembro. Um abraço.

EQUIPE PONTO DE ENCONTRO

Venho acompanhando, há tempos, as edições da excelente revista **Ponto de Encontro** e, de fato, a cada número, ENCONTRO matérias de profundo interesse para pessoas de minha idade (90 anos), tanto do ponto de vista, como lições de vida e – diria – até de sobrevivência. Parabéns à equipe da revista e cumprimentos ao Grupo Drogaria São Paulo, que patrocina esta linda revista.

ANTONIO SILVA LEITE
 Por e-mail

Parabéns pela revista. A matéria sobre deficientes visuais foi muito importante, pois a maioria das pessoas não sabe lidar com um portador dessa deficiência. Vocês informam os clientes com notícias úteis para a vida toda! Satisfação em ser cliente da Drogaria São Paulo. Um forte abraço e o meu respeito.

ADEMIR CARDOSO SOUZA
 Por e-mail



Eu sou cliente da Drogaria São Paulo há anos e com a revista tive a certeza de que o respeito com os clientes é algo existente. Os assuntos abordados na publicação são muito relevantes e, sempre que pego o meu exemplar, mostro aos amigos e familiares.

Continuem assim!
ELISABETH A. AMARAL
 Santos – SP

*Entre proteção e bronzeado,
fique com os dois.*



**cenoura
& bronze**

Previne o envelhecimento da pele
Mais proteção: **95%** UVA

**Novas
embalagens**



Os direitos de cada um

Novo programa de trânsito ensina respeito a quem está a pé

Entrou em vigor, no dia 8 de agosto deste ano, uma lei que obriga o motorista a parar no cruzamento quando alguma pessoa quiser atravessar, mesmo na ausência de semáforos no local. No Código Nacional de Trânsito (CTB), pelo menos três artigos ressaltam a necessidade do pedestre sempre atravessar na faixa e o motorista, de parar para que ele o faça com segurança. Portanto, não é nenhuma novidade, apenas raramente ocorre dessa maneira no Brasil.

Quem viaja pode observar o respeito aos transeuntes em grande parte das cidades, principalmente no exterior. Por isso, a iniciativa da prefeitura, batizada de Programa de Proteção ao Pedestre, é louvável. O principal objetivo é diminuir o número de atropelamentos. Na etapa de orientação, que aconteceu entre maio e junho, observou-se a diminuição de 69% nos acidentes em relação ao mesmo período de 2010 (foram 13 ocorrências no ano passado e apenas quatro em 2011), de acordo com a Companhia de Engenharia de Tráfego (CET). No total, 154 agentes de trânsito fazem a fiscalização das regiões contempladas, em três turnos.

O QUE É

O programa foi lançado, inicialmente, na região compreendida pelo centro expandido até a Avenida Paulista. Nessa área, existem 115 cruzamentos com tempo determinado para se atravessar a pé. Nos outros cruzamentos, as conversões de veículos devem ser realizadas de forma compartilhada, em que a prioridade de passagem é do pedestre. Durante a fase de implantação, foram realizadas ações educativas como orientação de travessia, apresentação de peça teatral em escolas do Ensino Médio da região e palestras de educação de trânsito em empresas, entre outras.



SAIBA MAIS

O Código Nacional de Trânsito, em seu artigo 214, prevê enquadramento na lei a quem deixar de dar preferência de passagem a transeuntes e a veículos não motorizados:

- ✓ Que se encontre na faixa a ele destinada;
- ✓ Que não haja concluído a travessia mesmo que ocorra sinal verde para o veículo;
- ✓ Que esteja atravessando a via transversal para onde se dirige o veículo.

Quem desrespeitar pode ser multado em até R\$ 191,54, além de ganhar pontos na carteira de motorista. Após uma avaliação dos resultados, a fiscalização será ampliada para outras regiões da cidade de São Paulo.



Hora da mudança

Trocar de escola no meio do ano letivo requer maior atenção e cuidados especiais para que a criança possa passar tranquilamente esta fase de adaptação

Diversos fatores levam à mudança de escola e, para as crianças, quando isso ocorre no meio do ano letivo, deve-se redobrar a atenção, pois as mudanças, quando não são programadas, podem gerar alteração de comportamento já que elas vão deixar de fazer parte de um grupo no qual estavam inseridas. Há também a troca de professores, metodologia, horários e colegas de classe.

A coordenadora do colégio E. E. Dom José Maurício da Rocha, em Bragança Paulista, **Luciana Zandoná Mourão**, destaca que há pontos positivos, tais como conhecer novos amigos e ter novos meios de convivência, mas o desconhecido, a insegurança quanto ao novo e o medo da rejeição são pontos a serem trabalhados. Um fator importante é amenizar a ansiedade, assim a criança pode ficar mais segura.

Viviane Verdaska, coordenadora do Ensino Fundamental do Colégio São Luís, em São Paulo, informa que o primeiro passo para encarar esse início da melhor forma deve ser dado pela família. “Os pais precisam preparar seus filhos para a mudança e acompanhar

todo o processo. A escola deve cuidar do bem-estar emocional do novo aluno – a criança tem de se sentir bem acolhida e motivada. Por isso, ela precisa de atenção. O bem-estar emocional pode ser gerado a partir da atenção que se dispensa ao aluno, seja na gentileza em recebê-lo, seja na preocupação em ouvi-lo contando sobre uma história, por exemplo. O acolhimento que o aluno receber vai ser fundamental para a adaptação dele no futuro.”

Joana Gonçalves Gaspar passou por um momento atribulado quando, por questões financeiras, teve de transferir o filho de 7 anos de idade (Gabriel Gaspar) de uma escola religiosa para uma pública. “Essa mudança foi muito impactante para o Gabriel, as diferenças eram muito grandes e ele não se adaptou. Foram meses difíceis nos quais ele ficava doente quase todos os dias só de pensar em ir pra escola.”

Com o rendimento escolar em baixa e meses seguidos de insatisfação, Joana resolveu a questão ao receber uma bolsa de 60% do colégio anterior, e seu filho voltou ao desempenho normal após retornar para a escola na qual sempre estudou. “Mandei uma carta pedindo uma bolsa

ao diretor da escola, e ele não recebeu, mas quando ficou sabendo que o Gabriel (um ótimo aluno) havia saído, quis trazê-lo de volta”, relata.

Mas nem sempre é a mudança a responsável pelas baixas notas. “Toda mudança gera na criança um período de adaptação social, emocional e pedagógica. É preciso observar atentamente o aluno durante esse período para não confundir adaptação com dificuldade escolar, pois nem sempre isso tem relação”, diz Viviane Verdaska.

NOVOS HORIZONTES

A jornalista Fernanda Langhammer passou recentemente por um desafio ainda maior, no meio deste ano, ela e a família se mudaram de São Paulo para o Bahrein, nos Emirados Árabes. “A mudança de escola aconteceu junto com a troca de país, portanto, além de lidar com um novo ambiente escolar, minha filha de 6 anos de idade (Cecília Langhammer Lermen) também teve de se adaptar a uma nova cultura e língua.”

Fernanda relata que o primeiro dia de aula na nova escola foi como entrar numa porta sem saber o que vai achar do outro lado. “Apesar de que, quando fazemos a visita, conhecemos a proposta da escola e seus valores, ainda é algo subjetivo e o primeiro dia de aula torna tudo real, as paredes, as cadeiras, o rosto da nova professora e colegas e se conhece a rotina, fundamental para que a criança se sinta segura. O maior receio da Cecília estava no fato de não saber o que ela precisava fazer; após conhecer a rotina, o receio do primeiro dia vai embora e a adaptação começa a acontecer gradativamente.”

A jornalista diz que a maior preocupação estava com a comunicação, já que se tratava de outro idioma. Depois do primeiro dia de aula, Cecília esboçou sua vontade: “Eu queria que minha mãe ficasse na sala para me ajudar a falar, eu gostei muito da minha nova escola e quero voltar todos os dias”. Esse começo positivo aconteceu porque houve por parte dos pais e dos professores uma preparação para a mudança, baseada em muito diálogo.

“Depois que acabou o primeiro dia de aula, ela viu que mesmo não compreendendo tudo o que era dito, ela poderia se divertir. Conhecer o espaço, os colegas, a forma como as professoras se comportam com as crianças e, principalmente, vivenciar a rotina da nova escola foi fundamental”, diz Fernanda.

Uma dica de Viviane, que é utilizada no colégio onde trabalha, é a preparação dos colegas para receber o novo aluno. “Temos como estratégia anunciar aos colegas a chegada do novo amigo alguns dias antes, sensibilizando a turma para recebê-lo. Isso gera uma expectativa boa na turma e uma vontade de ajudar aquele que está chegando. Além disso, o professor escolhe “um padrinho” por dia, durante uma semana, para acompanhá-lo em tudo: recreio, saída e demais situações. É muito importante que esse aluno permaneça acompanhado para não se sentir sozinho. Tal estratégia tem propiciado adaptações tranquilas aos recém-chegados”.

O rendimento escolar também gera a necessidade de escolher um novo ambiente de aprendizado e trocar de escola pode ser uma alternativa para a melhora do aluno que, por algum motivo, não tem demonstrado bom desempenho. Luciana Mourão diz que muitas vezes o ambiente que não é favorável para a criança dificulta a aprendizagem, e ela não consegue se adaptar ao meio e se enturmar com os colegas.

Viviane Verdaska complementa dizendo que, quando a criança começa a apresentar problemas, não quer ir para a aula, está insatisfeita ou desmotivada, é hora de questionar e tentar descobrir os motivos: perguntar o que está acontecendo e o porquê da insatisfação é o primeiro passo. Dialogar com a escola é fundamental. “Apesar de muitas instituições possuírem um ótimo sistema de ensino, o fundamental é avaliar a felicidade da criança e observar se essa é a escola ideal para o perfil daquela criança e família”, conclui a pedagoga. ●

PROTEÇÃO DIÁRIA PARA OS PEQUENOS

1 - BANHO DIVERTIDO. Shampoo Patrick + condicionador Bob Esponja Fresh. **2 e 3- CABELOS LIMPOS SEM LAGRIMAS.** Shampoo L’Oréal Kids Extra Suave pêssego e morango. **4 - DENTES BRANQUINHOS.** Gel dental Colgate Junior Spider Man. **5 - MUITO BRILHO.** Gel glitter corpo e cabelo Hello Kitty. **6 - ESCOVAÇÃO PERFEITA.** Escova dental Turma da Mônica. **7 - PERFUMADO E FOFINHO.** Kit Giovanna Baby com uma deo colônia e um bichinho de pelúcia do filme “O zelador animal”.



Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasao paulo.com.br

cada coisa NO SEU LUGAR

A Drogaria São Paulo abraça esta causa

Saiba o que fazer com aquele remédio que sobrou ao fim do tratamento ou perdeu a data de validade



O descarte doméstico de medicamentos é mais um serviço disponível em todas as lojas da Drogaria São Paulo. O objetivo do programa é conscientizar e estimular as pessoas a entregar comprimidos, drágeas, xaropes etc., que não serão mais utilizados ou que estão vencidos, em qualquer uma das unidades da rede – com exceção dos medicamentos controlados, que devem ser levados aos postos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Contribuir com a preservação do meio ambiente, evitando jogá-los no lixo ou no esgoto doméstico, uma vez que estes resíduos prejudicam o solo, a água e o ar, é garantia de saúde para a população. Isso porque algumas medicações permanecem com as substâncias químicas inalteradas ao ser excretadas, o que pode causar intoxicação em humanos e animais.

Prestar este serviço à população é de vital importância para a Drogaria São Paulo. Além disso, a rede se responsabiliza pelo recolhimento e os órgãos gerenciadores dos serviços de limpeza urbana cuidam da retirada desses resíduos e de sua correta destinação. No município de São Paulo, por exemplo, a Limpurb, por meio de suas concessionárias, é o órgão responsável e a iniciativa conta com o apoio da Anvisa local.

COMO PARTICIPAR

Os interessados devem se dirigir a uma Drogaria São Paulo e depositar a medicação, vencida ou sem utilização, no coletor que está à disposição dos clientes. Assim, todos os remédios depositados terão um destino correto, sem prejudicar o meio ambiente. ●

LEMBRE-SE

A embalagem e a bula podem ser descartadas em qualquer lixeira azul, própria para papéis, pois não entram em contato com nenhuma substância medicamentosa e, portanto, podem ser recicladas.

Participe! Essa campanha é um ato de amor a favor do meio ambiente e da vida!

episol[®] color

O tom da evolução
em fotoproteção.

Fotoprotetor com
base em duas
tonalidades:
Pele clara e morena

Inovador dispersante de pigmentos:
proporciona melhor cobertura das imperfeições cutâneas

- Alta proteção UVA, UVB e luz visível¹
- Textura foundant com toque seco
- Efeito antibrilho¹
- Sem fragrância
- Não provoca cravos¹
- À prova d'água¹
- Proteção imediata¹





A DEMOCRATIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS

Inclusão digital não é apenas promover o acesso de pessoas à informática, é o exercício da cidadania em sua plenitude

Ensinar alguém a utilizar um computador e outros meios tecnológicos é, de certa forma, incluí-lo digitalmente, porém tornar esse conhecimento útil para melhorar sua vida é o verdadeiro objetivo desse tipo de programa. O empenho em alfabetizar os brasileiros está em toda parte. Afinal, muitas organizações não governamentais, escolas, universidades (inclusive as abertas à terceira idade), igrejas e associações de bairro também oferecem o curso a quem quiser desbravar esse universo virtual. O governo federal também possui, desde 2005, o chamado “Computador para todos”, em que permite a oferta de computador e acesso à internet a preços subsidiados.

O foco é fazer com que os participantes consigam realizar trabalhos imprescindíveis para seu dia a dia, como escrever uma carta, redigir um currículo, elaborar uma proposta de trabalho, planejar e controlar finanças ou estoques para acompanhar fluxo de caixa, e também produzir slides em PowerPoint para, quem sabe, dar uma palestra ou apresentar uma aula com a ajuda dessa ferramenta. Estimular a responsabilidade social, o empreendedorismo e ampliar as noções de cidadania, eis o grande desafio.

A capacitação em como lidar com a tecnologia é um dos pilares do curso, porém, para crianças e adolescentes, nem é preciso dar muita ênfase, pois eles possuem facilidade inata para aprender. Mesmo assim, a

BASE PROTETOR

PARA CADA TOM DE PELE,
UMA COR SPECTRABAN™ T



BEGE MÉDIO

BEGE CLARO

BEGE
EXTRA CLARO


TRANSLÚCIDA

SPECTRABAN™ T

SAC

escola tem papel fundamental em integrá-la na vida e nos afazeres dos alunos, para que consigam desenvolver competências necessárias para melhorar a sua qualidade de vida. O uso da tecnologia também deve promover a empregabilidade dos alunos já em idade para tal.

Portanto, qualquer programa de Inclusão Digital, oferecido por meio da escola ou de associações dos mais diversos setores, deve explorar maneiras nas quais ela pode ajudar os participantes com foco nos aprenderes realmente importantes para a sua trajetória pessoal e de trabalho.

 *Estimular a
responsabilidade social,
o empreendedorismo
e ampliar as noções de
cidadania, eis o
grande desafio*

ONDE ENCONTRAR

Além de ONGs, universidades abertas à terceira idade, escolas, associações de bairro e instituições de classe, o governo federal oferece o Programa de Inclusão Digital. De responsabilidade da Secretaria de Ciência e Tecnologia para Inclusão Social (SECIS), tem como objetivo proporcionar à população o acesso às tecnologias de informação, capacitando-a na prática das técnicas computacionais, voltadas tanto para o aperfeiçoamento da qualidade profissional quanto para a melhoria do ensino. As ações que compõem o programa são: Implantação de Centros de Inclusão Digital e Fomento à elaboração e implantação de projetos de inclusão digital. Saiba mais em: <http://www.inclusaodigital.gov.br> ●



Contra a balança

O verão está chegando e você ganhou alguns quilinhos a mais por conta da alimentação de inverno, saiba como se livrar deles

Todo ano é a mesma coisa, bate aquele friozinho e logo a balança começa a “subir”, já que no inverno a tendência é de se comer mais e alimentos mais calóricos. A nutricionista **Roberta Silva** explica o motivo: “É fato que sentimos mais fome no inverno, pois o nosso corpo gasta mais calorias para manter a temperatura corporal, então para compensar esse gasto, acabamos comendo mais. E muitas vezes a preguiça toma conta e a prática de exercícios acaba ficando de lado”.

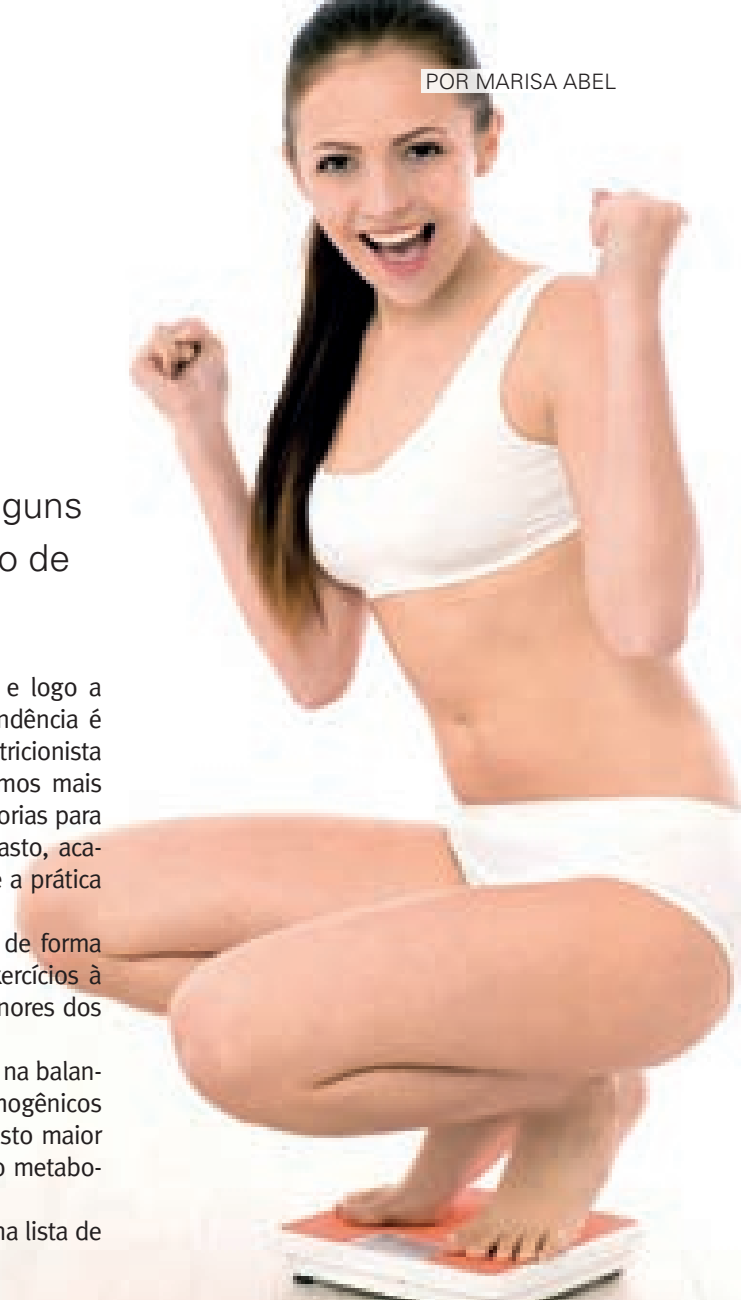
Roberta comenta que, para eliminar esses quilinhos a mais de forma mais rápida e saudável, o ideal é unir a prática regular de exercícios à moderação na alimentação, ou seja, consumir quantidades menores dos alimentos e fazer escolhas saudáveis.

Sobre os tipos de alimentos que ajudam a diminuir o número na balança, ela ressalta: “Existem alguns alimentos considerados termogênicos que, quando passam pelo processo de digestão, geram um gasto maior de energia devido às suas propriedades e, por isso, aceleram o metabolismo e, de certa forma, contribuem para o emagrecimento”.

Para exemplificar alguns deles, Roberta preparou uma pequena lista de alimentos e suas funções. Veja abaixo:

Pimenta	A pimenta vermelha (caiena) possui uma substância chamada capsaicina que, de acordo com um estudo realizado, mostrou que o consumo frequente (3g por dia) pode aumentar o metabolismo em até 20%. Você pode utilizar essa quantidade para temperar salada e outros pratos.
Chá verde	O chá verde possui muitos benefícios ao organismo, entre eles, a prevenção de doenças, e colabora com o bom funcionamento do trânsito intestinal, além de acelerar o funcionamento do metabolismo. Comece com 1 xícara de chá de cinco a dez minutos antes das refeições.
Gengibre	Assim como a pimenta, se for consumido frequentemente, também pode aumentar 20% o metabolismo. Você pode mastigar um pedacinho por dia ou preparar um chá ou ainda incluir em sucos.
Água gelada	Beber de 8 a 10 copos de água gelada por dia queima cerca de 200 calorias, pois é preciso elevar a temperatura da água gelada no organismo e isso gera uma energia maior.
Canela	A canela melhora o sistema imunológico e também tem poder termogênico. Você pode colocar uma pitada de canela no café ou em frutas. Por exemplo, que tal uma banana ou maçã no micro-ondas com gotinhas de adoçante e canela?

“É importante deixar claro que só consumir esses alimentos não vai adiantar, é preciso antes de tudo ter uma alimentação adequada e praticar exercícios físicos”, comenta a nutricionista Roberta Silva.



CORRIDA PARA O VERÃO

Agora é hora de encarar uma dieta, correr atrás e se preparar para o verão que se aproxima. Quer eliminar o peso extra? Então confira as dicas da nutricionista.

- 1 Comece a praticar exercícios! Não deixe de praticar todos os dias, pelo menos 30 minutos. Se você não tempo para academia, faça caminhada ou outro tipo de atividade.
- 2 Beba de 2 a 3 litros de água diariamente. Se você não tem esse hábito, adquira. Comece com 1 litro por dia e vá aumentando aos poucos, deixe sempre uma garrafinha de água perto de você, assim não corre o risco de se esquecer.
- 3 Faça de 5 a 6 refeições por dia. Não fique mais de três horas sem comer. Ficar horas sem comer faz com que você abuse na próxima refeição, além disso, ter uma alimentação fracionada faz com que o seu organismo trabalhe mais e queime mais calorias.
- 4 Aumente o consumo de verduras, legumes e frutas, mas não consuma somente estes grupos de alimentos. Não se esqueça dos cereais, leguminosas, carnes, leite e derivados.
- 5 Evite alimentos e bebidas que podem prejudicar o seu objetivo: frituras (batata frita, salgadinhos, preparações à milanesa, pastel, etc.), alimentos gordurosos (carne com gordura, frango com pele, bacon, alguns embutidos, etc.), doces muito elaborados, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- 6 Quantidade, este é o segredo, talvez esta seja a dica mais importante. Diminua a quantidade dos alimentos consumidos. Veja bem, não é para passar fome, é para comer uma quantidade suficiente a fim de matar sua fome e não a gula. Moderação sempre! ●

A DIETA QUE É SOPA

Especializada em terapia ortomolecular, a médica **dra. Isabela Lins** diz que engordar no inverno é fácil, mas também é fácil eliminar o peso extra, o importante é ter disciplina e reverter tudo o que você fez de errado.

É preciso suar! E a melhor forma é com atividades físicas; andar, dançar, praticar sexo seguro, são ótimas maneiras de suar e se sentir bem.

E para desintoxicar o corpo e eliminar as gorduras, faça como atrizes de Hollywood, aqui vai a sugestão da dieta da sopinha, por apenas 5 dias.

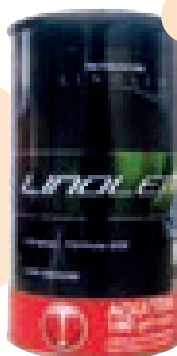
Café da manhã	Um copo de suco sem açúcar + 1 sopinha
Intervalo	Uma sopinha de frutas
Almoço	Salada verde + 1 sopinha
Intervalo	Uma sopinha doce ou iogurte light
Jantar	= almoço
Ceia	Uma sopinha

Se sentir fome, coma 2 sopinhas no almoço. Depois dos 5 dias, mantenha a dieta com:

Café da manhã	Duas torradas light + requeijão light + 1 copo de suco ou 1 xícara de café
Intervalo	Um iogurte ou gelatina diet ou fruta
Almoço	Salada crua + 1 grelhado + 1 grão integral
Intervalo	Um iogurte ou gelatina ou fruta
Jantar	Salada crua + 1 grelhado ou sopa + 2 torradas light

PARA FICAR EM FORMA

1 - CÁPSULAS ANTIBARRIGA. Linolen Nutrilatina. 2 e 3 - DIETA DE REDUÇÃO DE PESO. Diet Shake sabor baunilha e Linea Shake Zero Chocolate.



Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasao paulo.com.br



A volta dos discos de vinil

Os LPs perderam o prestígio, mas nunca saíram completamente de moda. Agora, ensaiam uma volta ao mercado em grande estilo

A tecnologia tomou conta da música e desbancou o vinil. Em pouco tempo, os LPs foram deixados de lado para serem trocados, primeiramente, pelo formato CD e, depois, por aparelhos modernos que armazenam uma infinidade de músicas. Mas alguns colecionadores não conseguiram se desapegar de suas velhas “bolachas” e elas continuaram a ser produzidas, mesmo em pequena escala.

Se na Europa e nos Estados Unidos a preferência de alguns pelo vinil continuou forte e ininterrupta, no Brasil, os LPs quase foram extintos de vez. A Polysom, única fábrica que ainda produzia esse tipo de disco, fechou as portas em 2007.



“O vinil é fundamentalmente uma experiência tátil, visual e auditiva”

JOÃO AUGUSTO

Mas, em 2008, com novos proprietários, a Polysom reabriu e passou a ser a única fábrica de vinil da América Latina. Com isso, o mercado voltou a crescer no Brasil e trouxe de volta os LPs que fizeram tanto sucesso antigamente. Tanto que algumas bandas e cantores nacionais voltaram a lançar seus álbuns também em formato vinil. Uma alegria para os saudosistas.

A seguir, confira uma entrevista com **João Augusto**, um dos proprietários da Polysom que fala um pouco mais sobre a volta do vinil.

Ponto de Encontro: Você acha que o vinil tem espaço no mercado de hoje com tanta tecnologia que é oferecida?

João Augusto: Partindo da teoria de contrastes, creio que existe espaço justamente porque o mundo que está no outro extremo é muito cibernético. Um pouco de romance, tradição e saudosismo sempre faz bem.

P. E.: A que se atribui o sumiço do vinil no Brasil?

J. A.: O CD vingou porque proporcionava vantagens nítidas em relação ao vinil, como a portabilidade, o menor espaço que ocupava nas prateleiras, a capacidade para muito mais tempo e músicas, a facilidade para se ouvir a faixa que se queria em um simples toque de tecla. Ou seja, tudo o que o vinil não permitia.

P. E.: O que há de tão interessante no vinil?

J. A.: O vinil é fundamentalmente uma experiência tátil, visual e auditiva. Manusear os quase 200 gramas do disco nas mãos, colocá-lo no toca-discos, observar magníficas artes estampadas em 31 x 31 cm (contra os 12 cm do CD), ler o encarte e a contracapa, trocar de lado e ainda ouvir um som que tem vantagens cientificamente comprovadas sobre qualquer som digital, tudo isso faz com que o vinil seja encarado como um fetiche, um objeto de desejo.

P. E.: O que você acha da argumentação de que o vinil é ultrapassado?

J. A.: Ele efetivamente foi ultrapassado pelo CD nos anos 1980 e 1990. O CD teve enorme importância cultural, por sua portabilidade e por poder armazenar até mais do que o dobro de tempo de músicas que um LP. Mas a volta do vinil não tem a ver com saudosismo ou militância apenas. Há uma mística em se colocar um LP para tocar. E os projetos gráficos ficam muito mais bonitos e elegantes.

P. E.: Quais as vantagens do vinil em relação ao CD?

J. A.: Basicamente, o som, que tem muito mais profundidade, e as possibilidades gráficas em razão do tamanho das capas.

P. E.: Como você vê o mercado de vinil daqui pra frente?

J. A.: Temos uma batalha grande pela frente para fazer o vinil “virar” por aqui. Temos de lutar contra o alto custo dos impostos e o ceticismo de uns poucos. Mas temos a nosso favor uma grande massa de apoiadores em todas as áreas. ●



VOCÊ ESCOLHE O QUE QUER PARA SUA VIDA.



SER FELIZ DE NOVO SÓ DEPENDE DE VOCÊ

Muitos homens não sabem, mas 95% dos casos de dificuldade de ereção têm tratamento. Resolver o seu problema é mais fácil do que você imagina. Fale com seu médico. Voltar a viver bem é a melhor opção.

© 1999-2008 Educational Foundation. 2008. Improvements. Causes and Treatment. Revised 16 May 2008.

www.bemdenovo.com.br





PEQUENA, NOTÁVEL



Pouca idade, mas talento e simpatia de sobra. Essa é Klara Castanho!

Nascida em São Bernardo do Campo, SP, a trajetória de sucesso da pequena parecia já estar escrita. Aos nove meses, seu olhar cativante começou a conquistar os produtores de agências de publicidade que sabiam que ela chamaria a atenção. Foi então que começou a fotografar para catálogos de moda, fazer comerciais, entre outros.

O jeito meigo, mas ao mesmo tempo inquieto, faz de Klara uma criança apaixonante e foi com essas características que, em 2006, com apenas 5 anos, conquistou o papel da personagem Bel no seriado “Mothern” exibido no canal GNT até 2007. Esse trabalho lhe rendeu uma indicação ao Emmy Internacional por dois anos consecutivos na categoria Drama.

Com o fim da série, Klara emprestou seu talento à novela “Revelação” do SBT e fez parte do elenco como Daniela Mourão.

Mas, foi em 2009 que ficou nacionalmente conhecida com a personagem Rafaela de “Viver a Vida”, novela da Rede Globo na qual contracenava com feras, como Giovanna Antonelli (sua mãe na trama) e José Mayer.

Essa participação lhe rendeu prêmios e indicações na categoria de Melhor Atriz Mirim, sendo “MELHORES DO ANO” no “Domingão do Faustão” e “PRÊMIO CONTIGO” revista “Contigo”. Após o final da novela, assinou contrato de 2 anos com a Rede Globo e passou a integrar o casting exclusivo da emissora.

Hoje, Klara interpreta a Tonica da novela das sete “Morde & Assopra” e arranca elogios e gargalhadas em cada capítulo.

Depois de tanta informação, a gente até esquece que estamos falando de uma menina com somente 10 anos.

É pouca idade, mas vida de gente grande; hoje, ela fica na ponte aérea, pois mora no Rio de Janeiro durante a semana e, nos fins de semana, volta para os braços do pai, da mãe e do irmão.

No mês das crianças, não poderíamos ter escolhido pessoa melhor para a nossa capa e, como já é de costume, Klarinha, como é chamada, deu show na entrevista. Confira:

Ponto de Encontro: Você começou sua carreira muito nova. Como isso começou?

Klara: Eu ainda era bebê, minha mãe me achava bonitinha (Rs..) e comecei fazendo um catálogo de moda; depois maior, fiz bastante comerciais e logo fiz o Mothern.

P. E.: Como era fazer o Mothern? O que você aprendeu nessa época?

Klara: Foi muito legal, eu gostava muito das pessoas, eu aprendi tudo que eu uso hoje em dia, mas acho que a coisa principal foi o diretor me ensinar que no trabalho nós todos somos iguais.

P. E.: Logo depois, você foi para a Rede Globo em horário nobre e contracenou com grandes nomes da televisão brasileira. Que responsabilidade, né? Como era essa época?

Klara: Primeiro, me deu um frio na barriga, eu não tinha noção de que era muita responsabilidade; eu tinha era ansiedade, mas todos eles foram uns amores comigo, e o que o diretor do Mothern me ensinou se confirmou, todos são iguais. Foi uma coisa que aconteceu na minha vida e que tenho certeza de que quero pra vida inteira. ▶





P. E.: E você mantém amizade com algumas pessoas do elenco até hoje?

Klara: Sim, tenho amizade com todos; a gente não se vê, mas sempre que eu posso, eu ligo pra eles. A Gio é minha amiga pra sempre; o Zé Mayer, vi esses dias quando fui ao teatro ver a peça dele; a Barbara e o Mateus estão comigo, amo de paixão; a Birolli, falo no rádio e vamos qualquer dia marcar um encontro, e assim vai... mas preciso falar também sobre os da produção que são meus amigos do coração, cuidaram de mim como se eu fosse um bebê.

P. E.: O que você aprendeu com a *Viver a Vida*?

Klara: Tudo que eu sei, disciplina, concentração, responsabilidade, memorizar, comportamento no set, e principalmente saber, com a história, que existe um monte de gente que precisa de ajuda pelas suas limitações, eu nunca vou esquecer!!!

P. E.: O ritmo das gravações deve ser bem intenso, certo? Como você faz para conciliar a carreira, os estudos e o tempo livre para brincadeiras?

Klara: A produção faz o roteiro com o calendário da escola, então, eu gravo umas 2 ou 3 vezes por semana. Quando tem provas, reunião e trabalhos, eu não gravo,

a escola é respeitada, e nos dias em que não gravo, faço de tudo normalmente. A diferença é que eu faço televisão, mas as coisas são iguais às das minhas amigas.

P. E.: Hoje, você está no ar com a *Tonica em Morde & Assopra*. Ela é engraçada, caipira... Você se parece com ela em alguma coisa?

Klara: Sou um tiquinho caipira também, adoro doce, prefiro chocolate e amo minha família.

P. E.: Como são os bastidores da gravação?

Klara: É uma delícia, eu me divirto com o André Gonçalves, ele é o máximo.

P. E.: Você gravou junto com a Xuxa uma música para o DVD. Que história é essa de cantar?

Klara: Eu gravei uma música só, foi TUDO, eu fui pro estúdio profissional e pensei que ia passar um dia inteiro, sabe... mas foi super-rapidinho, eu adoro cantar, adooooooooooooo, vamos ver se vocês vão gostar.

P. E.: Vai querer mudar de carreira, seguir as duas coisas ou cantar seria somente nas horas vagas?

Klara: Ah, não sei se eu vou seguir carreira de cantora (rs); vamos ver, né...

“É emocionante (ganhar um prêmio), até fico arrepiada de lembrar, tenho um lugar especial pra todos eles no meu quarto”

KLARA CASTANHO

P. E.: Como é o seu lado criança? O que mais gosta de fazer?

Klara: Eu adoro as minhas amigas, conversar, telefonar pra elas, ir ao cinema, jogos (adoro Smurfs). Tenho a minha amiga Babi que é minha vizinha, a gente escuta música juntas, no mesmo fone sabe... Vamos pra escola juntas e quando uma está longe da outra, a gente fica trocando torpedos.

P. E.: O que sua mãe fala sempre para você?

Klara: Que devo ser uma amiga verdadeira, uma menina que respeita a todos, que tenha amor pela família.

P. E.: E como é a sua família? Você ainda está morando no Rio de Janeiro? E seus pais, estão com você ou estão em São Paulo?

Klara: Eu moro no Rio de Janeiro só enquanto gravo a novela, mas todos os fins de semana, estamos juntos, ou no Rio ou em São Paulo. Minha família é enorme, tenho muitos tios, primos, etc., e a gente se vê todo fim de semana, a maior farra, a minha família é a melhor.

P. E.: Como é ganhar um prêmio e ver seu trabalho reconhecido?

Klara: É emocionante, até fico arrepiada de lembrar, tenho um lugar especial pra todos eles no meu quarto.

P. E.: Quais momentos foram inesquecíveis para você?

Klara: Quando eu cheguei ao Projac pela primeira vez, quando eu tive a sorte de conhecer a Xuxa, e quando eu fui ao Faustão ao vivo...

P. E.: Ainda fica nervosa quando vai dar alguma entrevista ou contracenar com alguém?

Klara: Não, eu não fico nunca nervosa, com gravações, mas tenho muito nervosismo quando pedem pra tirar fotos; fico muito envergonhada, minha mão fica suada e gelada.

P. E.: O Dia das Crianças está chegando. O que você vai pedir?

Klara: E tem mais!!! Meu aniversário também!!!! Dia 6... eu acho que vou pedir um tênis maravilhoso que eu vi numa loja.

P. E.: E se encontrasse o gênio da lâmpada e pudesse fazer 3 pedidos, quais seriam?

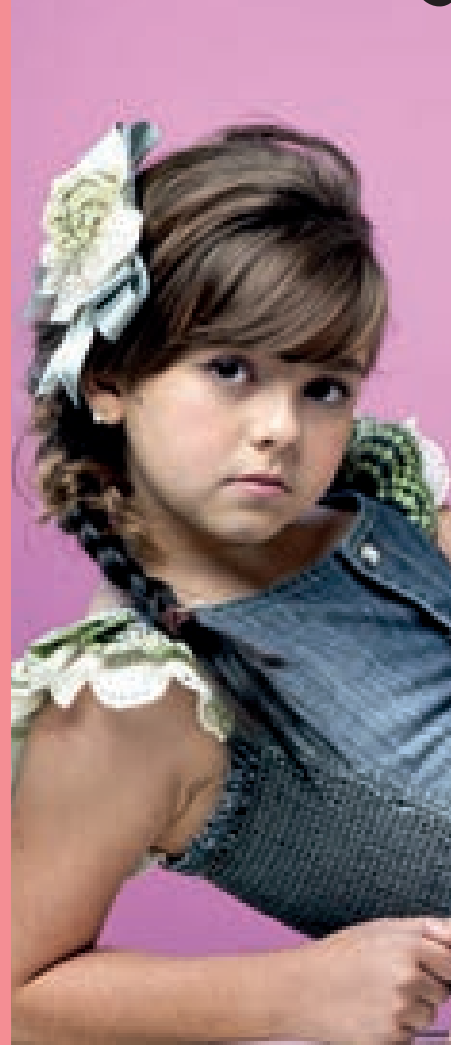
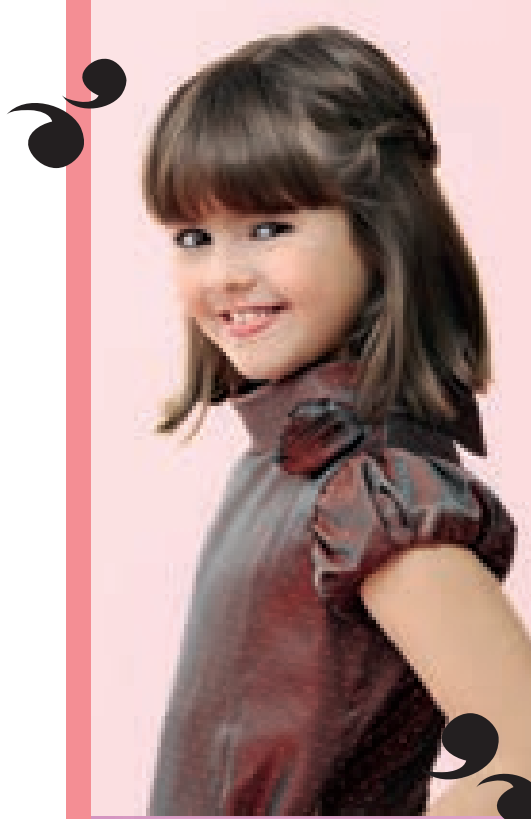
Klara: Ter a minha família sempre comigo com saúde.

Ser atriz pra sempre.

Ter o amor dos meus amigos pra sempre.

P. E.: Deixe um recado para todas as crianças do Brasil.

Klara: Que Deus proteja todas as crianças, que tenham amor, saúde e que torço muito pro sonho de cada um ser realizado. ●



Marcas indesejáveis

Sem a prevenção necessária, durante a gestação, podem surgir as temidas estrias. Confira as dicas para evitar o problema

O período de gestação é uma época de muita alegria, mas também de várias transformações no corpo da mulher. Com o aumento de peso, que inevitavelmente ocorre, pode surgir um probleminha nada agradável: as estrias. Afinal, elas marcam a pele e são difíceis de disfarçar... Mas, com a devida prevenção, é possível evitar seu aparecimento.

A causa está no aumento muito rápido do volume no abdome e mamas, levando ao estiramento e rompimento das fibras de colágeno e elastina existentes na derme. Inicialmente, ficam com o aspecto avermelhado e elevado, e aos poucos, pelo processo de cicatrização, vão adquirindo um tom esbranquiçado.

“As fibras de colágeno e elastina formam uma rede em nossa pele. Por isso, quando é submetida a um estiramento maior que sua capacidade de extensão, essas fibras se rompem formando a estria. Esse é o mecanismo de formação de estrias tanto durante a gestação, como na fase de crescimento”, explica a **dra. Meire Gonzaga**, consultora em Dermatologia do FEMME – Laboratório da Mulher.

TRATAMENTO

Caso as estrias tenham marcado sua pele, saiba que existe tratamento para suavizá-las, mas não para apagá-las totalmente. O mais eficaz é o laser CO² fracionado, combinado ou não com Erbium e o Yag. Há também a subcisão, o peeling e a dermoabrasão. “Todos os procedimentos supracitados devem ser realizados pelo seu dermatologista”, ressalta a dra. Daniela.

“É bom lembrar que a melhor fase para o tratamento das estrias é enquanto elas são recentes, ou seja, permanecem avermelhadas ou arroxeadas. Já para as estrias mais antigas, aquelas brancas, o tratamento é possível, porém, muito mais trabalhoso”, finaliza a dra. Meire.

PREVENÇÃO

Para evitar as temidas estrias, a melhor maneira é apostar firmemente na prevenção. “As gestantes devem hidratar a pele várias vezes ao dia, principalmente, a região abdominal, os seios e o quadril. O banho deve ser rápido e a água não pode ser muito quente. Os sabonetes também devem conter hidratantes em sua formulação”, ensina a **dra. Daniela Landim** – dermatologista, pós-graduada em Medicina Estética (SBME). Outra dica importante é controlar o aumento de peso, que deve ser gradual durante os nove meses e, de preferência, não ultrapassar o ganho de 12 kg.

Mas antes de comprar o hidratante ou qualquer outro tipo de creme, é muito importante consultar um dermatologista. “As mulheres grávidas devem ter muito cuidado ao comprar seus produtos de beleza,

“As mulheres grávidas devem ter muito cuidado ao comprar seus produtos de beleza, pois há alguns ativos usados nas fórmulas que não são indicados para gestantes”

DRA. DANIELA LANDIM

pois há alguns ativos usados nas fórmulas que não são indicados para gestantes. Os melhores são os que contêm óleos vegetais, pantenol e vitaminas. Atualmente, há no mercado produtos excelentes que são ofertados para cada passo da gestação, indicados sob prescrição médica”, completa a dra. Daniela.

Depois que o bebê nasce, a chance de ter estrias diminui, mas não desaparece totalmente. “O perigo existe caso a mulher continue engordando após o parto. Outra possibilidade é que a pele tenha rompido durante a gravidez, porém, como a pele estava muito distendida, ainda não dava para enxergar a estria; à medida que se desincha ou emagrece, as temidas estrias tornam-se visíveis”, alerta a dra. Meire. ●

PELE HIDRATADA E SAUDÁVEL

1 - ANTIESTRIAS. Creme Universal Merck. **2 - HIDRATAÇÃO INTENSIVA.** Loção corporal para gestantes Mater Skin. **3 - BANHO CALMANTE, SUAVE E LUXUOSO.** Óleo de amêndoas L'Occitane. **4 - FORMAÇÃO DE COLÁGENO E ELASTINA.** Hidramamy Loção hidratante para gestantes.



Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasao paulo.com.br

L'ORÉAL
PARIS



O 1º roll-on que suaviza
bolsas e olheiras*.

NOVO

REVITALIFT

ROLL ON OLHOS

COM CAFEINA



PISADA DESEQUILIBRADA

Você sente dores na coluna, nos quadris ou nos joelhos? Saiba que a causa pode estar escondida na maneira como você pisa

O seu modo de pisar ou mesmo a própria formação de seus pés podem comprometer o seu alinhamento postural que pode ocasionar dores na coluna, na região lombar, nos joelhos e tornozelos.

Caminhar é um ato que fazemos diariamente, seja para ir ao trabalho, fazer compras, ir ao colégio ou à faculdade; mas se você tem sentido dor ao praticar estes pequenos atos do dia a dia, saiba que é uma forma do seu corpo dizer que algo está errado.

O personal trainer **Carlos Klein** nos informou que saber qual tipo de pisada temos e os calçados mais indicados para cada ocasião são formas de combater esse incomodo. “No dia a dia, temos de primar pelo conforto de nossos pés e não colocar o calcanhar muito alto, pois o pé nos dá uma resposta sensorial e quanto mais distante estiver do chão, menor será essa resposta.”

A dica do personal é: desça do salto, literalmente! “Seu centro de equilíbrio muda com o tipo de calçado que você usa, por isso, o mais indicado são calçados de solados baixos.”

Para quem gosta de praticar atividade física, principalmente corrida, ele ressalta que o cuidado deve ser redobrado, pois o impacto sobre os joelhos e pés é intensificado e chega a ser 5 vezes maior que o peso corporal.

Carlos nos diz que o melhor a fazer, para analisar seu tipo de pisada, é procurar um médico ortopedista, ele é a pessoa mais adequada para avaliar a forma que você pisa.

O médico ortopedista especialista em coluna vertebral, **dr. Paulo Satiro**, nos esclarece que o calçado para prática esportiva e uso diário é muito importante, porém, caso a pessoa esteja usando um calçado apropriado e mesmo assim fica com dores nos pés, é importante um exame mais detalhado de um ortopedista. “Patologias ou lesões ocultas podem estar acometendo o pé e impedindo a prática esportiva.”

O especialista explica que “para a prática esportiva ou uso casual, é importante usar tênis que

acomode bem o pé de forma anatômica e que não tenha pontos de pressão ou atrito com o pé. Quanto à pisada, a avaliação correta dos pés é ideal para pessoas que praticam atividade física de forma mais intensa”.

Consultamos o médico ortopedista, **dr. Paulino Salin Vasconcelos**, para nos esclarecer mais sobre o assunto. Confira:

Ponto de Encontro: Existem diferentes formas de ser avaliar a pisada?

Paulino Salin Vasconcelos: Sim, vão desde um exame físico feito pelo seu médico, passando por podogramas (aparelho para ver as zonas de pressão nos pés pela reflexão de espelho) e podogramas computadorizados (o computador faz a leitura dos locais de maior pressão à marcha bidimensional). Há também exames mais complexos usando cinemática computadorizada da marcha (uso mais frequente em esportistas profissionais).

P. E.: Fale sobre a importância da pisada correta.

P. S. V.: Não é raro encontrarmos lesões ósseas ou dos meniscos em esportistas corredores. A função de um pisar equilibrado e um sapato adequado promoverão amortecimento, equilíbrio, leveza, proteção dos pés e das articulações com longevidade da marcha.

P. E.: O tipo de pisada é importante só para quem é atleta (corredor) ou toda e qualquer pessoa tem de se preocupar com o calçado ideal?

P. S. V.: Para qualquer pessoa comum, o sapato é um protetor para a marcha dos pés, é muito importante escolher bem; desde pessoas comuns a profissionais que se utilizam da marcha no seu trabalho, como carteiros, militares, seguranças, e outros profissionais mais específicos para os quais existem os tipos como os sapatos de proteção fabril, com biqueiras de aço, botas de cano longo revestidas com camada extra de couro, entre outros.

P. E.: Quais são os tipos de pisada e como fazer para adquirir o calçado correto.

P. S. V.: Existem vários tipos de pisadas, com pés em neutro, pronados ou supinados. A escolha do seu tênis deverá ter como características principais: estabilidade, controle de movimento, amortecimento. Em geral, os pés pronados são mais rígidos, mais duros, tendendo a um cavismo do arco médio, aumento da curvatura do arco plantar, pé cavo, ao contrário dos supinados que são mais moles, flácidos com tendência em queda do arco plantar. Para um pé pronado, o amortecimento deverá ser maior na parte interna e o calçado ideal deverá ter um grau de estabilidade maior; já que o pé tende à queda interna, devemos ter um maior

“Seu centro de equilíbrio muda com o tipo de calçado que você usa, por isso, o mais indicado são calçados de solados baixos”

CARLOS KLEIN

controle de movimentos. Já para os pés supinados, o tênis ideal seria com um amortecimento maior na porção externa, tendo menor controle de movimentos e mais flexibilidade. Para o pé neutro, equilíbrio entre estabilidade, controle e amortecimento, já que esta pisada é considerada a melhor para corridas. Existem ainda diferenças para calçados masculinos e femininos e variantes quanto ao peso do usuário, do sapato, tipo de solo em que vamos usar com maior frequência (asfalto, grama, terra), dentre outras.

P. E.: Há riscos para a saúde se tivermos pisada errada?

P. S. V.: Sim, existem riscos que vão dos menos graves aos mais severos, como bolhas, dermatites de contato, lesões com descolamento das unhas, tendinites em vários tendões, faceites (inflamação na camada que recobre os músculos), miosites (inflamações nos músculos), fraturas por estresse ou fadiga, desde os metatarsos (ossos do pé), tíbia e outros ossos dos membros inferiores. ●

CAMINHANDO NAS NUUVENS

1 - PÉS MACIOS E RELAXADOS. Sachets Escalda-pés Granado. 2 - ADEUS FADIGA. Loção corporal Doutorzinho Arnica. 3 - RENOVAÇÃO CELULAR. Esfoliante com esferas de arroz e argila Tenys-Pé Spa. 4 - ALÍVIO IMEDIATO E PROLONGADO DA DOR NOS JOELHOS. Palmilhas Dr.Scholl's. 5 - ALÍVIO IMEDIATO DAS DORES LOMBARES. Palmilhas Dr.Scholl's.

Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasao paulo.com.br

PÉ NA ESTRADA! OU NÃO...

O medo de dirigir afeta muitas pessoas. Saiba como vencer essa fobia, que pode atrapalhar sua rotina



O número de carros nas ruas aumenta a cada ano no Brasil (e no mundo todo também). Só em São Paulo, segundo o Departamento de Trânsito do Estado de São Paulo (Detran), a frota de veículos já contabiliza mais de 7 milhões de unidades. Mas apesar de estar mais acessível adquirir um automóvel, há pessoas que preferem optar pelo transporte público ou carona por um único motivo: medo de dirigir.

Suor, tremedeira e taquicardia são apenas alguns dos sintomas de quem tem pavor de pegar no volante, justamente porque não se trata de um “simples” medo, mas fobia. “Em determinadas situações da vida, sentir medo é uma reação natural. O que caracteriza uma fobia é um medo exagerado, irracional, uma resposta entendida como anormal diante de uma situação ou atividade que não justificam essa reação. É como se o medo fosse desproporcional ao fato. A fobia é uma doença mental caracterizada por reações emocionais e físicas incontroláveis, que podem afetar o dia a dia e que geram grande sofrimento à pessoa que a sente”, explica **Sheila Araújo**, professora de Psicologia da Universidade de Cuiabá (UNIC).

É exatamente isso que ocorre em quem tem medo de dirigir. Pode até existir a vontade de conduzir o veículo, sem depender de ninguém, mas a insegurança toma conta de seus atos. “Pesquisas identificam que quem tem esse tipo de fobia são pessoas extremamente responsáveis, organizadas, detalhistas, sensíveis, inteligentes, críticas e com muito medo de errar. Avaliam

sempre a conduta do outro motorista e não aceitam erros simples. Acham que, quando uma pessoa buzina, sempre está chamando sua atenção e lhe punindo. Sofrem antecipadamente pelo erro que podem cometer ou ainda não cometeram. São indivíduos que têm um nível elevado de ansiedade generalizada, podendo, inclusive, apresentar outras fobias ou transtornos”, relata **Milena Gama**, psicóloga do Centro de Dor do Hospital 9 de Julho.

Enquanto há pessoas que não cogitam sequer aprender a dirigir, devido ao medo, não são poucos os que são habilitados, mas se recusam a pegar no volante de novo. “Suas experiências relacionadas ao trânsito durante a vida e a dinâmica familiar podem ter influenciado na constituição desse perfil psicológico”, completa Milena.

ELAS OU ELES?

Na teoria, as fobias surgem em ambos os sexos. Mas no caso específico do medo de dirigir, a maioria é delas. “Tanto homens quanto mulheres podem desenvolver a fobia ao volante, mas há uma prevalência do universo feminino para este tipo de sintoma. Explicações culturais justificariam essa maior insegurança e menor intimidade com carros, bem como uma forma da mulher se manter dependente e ‘precisar’ do marido por perto. Dirigir na nossa cultura está ligado à potência, independência, autonomia, a ser adulto. Poderíamos relacionar essa fobia específica a conflitos com qualquer uma dessas questões”, defende Sheila.



“O medo específico de dirigir pode ser beneficiado com terapias específicas que atuam diretamente numa aproximação da pessoa com o seu grande temor, num primeiro momento, e depois com um aprofundamento das questões emocionais que levaram a essa situação”

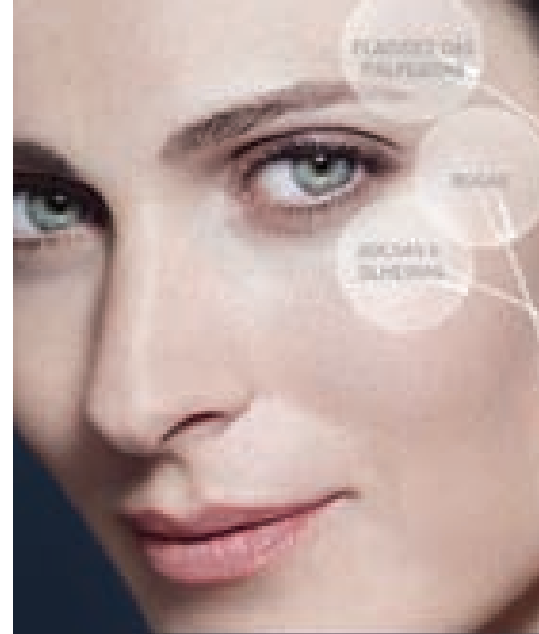
SHEILA ARAÚJO

EM BUSCA DE TRATAMENTO

A boa notícia para quem tem medo de dirigir é que existe tratamento para o problema. Não é um processo rápido, mas com persistência, costuma trazer resultados positivos. “Os tratamentos que funcionam são aqueles que fazem o enfrentamento no próprio carro de forma gradual, utilizando o controle de pensamentos e o controle respiratório”, afirma **Andreia Calçada**, psicóloga, e psicoterapeuta.

“O tratamento para as fobias, de modo geral, é uma associação de medicamentos, orientado pelo psiquiatra, e de terapia, com o psicólogo. Juntos, poderão ajudar a pessoa que está adoecida. Com certeza, o medo específico de dirigir pode ser beneficiado com terapias específicas que atuam diretamente numa aproximação da pessoa com o seu grande temor, num primeiro momento, e depois com um aprofundamento das questões emocionais que levaram a essa situação”, finaliza Sheila.

FOTO: © KZENON / FOTOLIA



NOVO RoC® SUBLIME ENERGY

ELESTROESTIMULAÇÃO,
PELA PRIMEIRA VEZ EM UM CRÊME.

AÇÃO GLOBAL ANTI-IDADE,
MUITO MAIS RÁPIDA.

RoC



muita energia na VOLTA ÀS AULAS

De música brasileira à política internacional, a turma da melhor idade frequenta a faculdade com atitude e disposição

As escadarias da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) transformam-se em uma passarela das mais elegantes nas tardes de segundas e quartas-feiras. É que nesses dias a instituição oferece, no campus de Perdizes, aulas sobre vários temas. Em outros bairros da capital paulista que possuem campi da PUC, Ipiranga e, em breve, na Vila Mariana, elas também ocorrem, além de Barueri (região metropolitana de São Paulo), em dias e horários diversos. E não pense que são cabeças repletas de cabelinhos brancos ou pessoas com dificuldade de locomoção! Ao contrário, esse pessoal muito animado estampa sorriso largo e transita pelos corredores com a desenvoltura de quem sabe o que quer e que tem muito a aprender e ainda mais a ensinar.

UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE

Por intermédio de sua Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão (Cogeae), ela foi criada em 1991 com o intuito de dar orientações para uma vida alegre e saudável aos maiores de 60 anos. Portanto, no dia 18 de outubro, comemora 20 anos com um evento para lá de especial, no Memorial da América Latina, com direito à apresentação do seu coral, sob a batuta do maestro Júlio Battesti.

Elaborado com parte dos conceitos básicos contidos nas teorias de autores consagrados – Piaget, Rogers e Paulo Freire –, o curso adota a chamada “Pedagogia do Prazer”. Significa trabalhar com o princípio da espon-

taneidade e da participação ativa dos alunos no seu processo de aprendizagem. Por isso, não são exigidas provas, exames, ou trabalhos obrigatórios de qualquer tipo. “O importante é que os alunos estejam sempre motivados para aquilo que propomos”, explica o coordenador acadêmico do curso, professor **Fauze Saadi**. Ao lado do prof. Antonio Jordão Neto, criaram o primeiro curso voltado à terceira idade em São Paulo, uma vez que se observou o crescimento expressivo dessa faixa etária da população. “Viver bastante e bem, com qualidade, envelhecer de maneira saudável é o nosso objetivo aqui”, revela.

O primeiro grupo era formado por 30 alunos com a duração de um ano de curso. “Ao final do período, ninguém quis ir embora e prorrogamos para 18 meses. Acharam pouco tempo e, enfim, agora ele está estruturado para dois anos”, explica o professor Saadi. Também a pedidos, a idade mínima para frequentar as aulas baixou para 40 anos. “Atualmente, são 16 turmas, sendo 12 daqueles que já se formaram, mas não querem deixar a universidade.” O perfil dos alunos



O professor Fauze Saadi

também é bastante interessante: 60% possuem um ou mais curso superior e os temas incluem desde cultura cigana, economia, sociologia, saúde, música brasileira, política internacional, história, geografia, além de oficinas extracurriculares de iniciação à informática, danças contemporâneas, oficina de canto coral, oficina de tai chi chuan e língua espanhola. No dia em que estive na PUC-SP descobri na aula de música popular brasileira que Nelson Gonçalves era taquialítico (tinha o hábito de falar com rapidez), ouvimos alguns dos seus sucessos e os alunos, claro, sabiam o repertório de cor.

Segundo a coordenadora do Núcleo da Terceira Idade da Universidade Metodista de São Paulo, **Carla César**, programas de ação voltados para esse público possuem vários objetivos. “Dentre eles, destaco a ampliação do conhecimento daqueles que dele participam, pois favorecem a inclusão em diferentes ambientes (sociais e acadêmicos), promovem a interação interpares e permitem a revitalização da autoestima e dos valores, uma vez que muitas vezes a terceira idade se sente excluída do convívio social. Os ganhos para o aluno são, portanto, inúmeros. A comunidade também aprende a valorizar essa fase da vida, o que a longo prazo favorecerá um novo olhar para o envelhecimento e a percepção de que, apesar do avançar da idade, há muitas opções de atividades e de resignificação da vida”, enfatiza.

O ALUNO-SÍMBOLO

Ele nasceu na Palestina, em 1915, e foi batizado Chain Siche Kuperman. Órfão de pai no primeiro ano de vida, aos 13 anos, veio para o Brasil, morar com a mãe e o padrasto, em Belo Horizonte e, por aqui, tornou-se o “Seu Jaime”. Veio para São Paulo tentar a vida, com a ajuda de parentes que moravam na capital paulista. Casou-se em 1941, teve um casal de filhos e atualmente é viúvo, “após 56 anos de casamento”, tem cinco netos e um bisneto. Ele frequenta os cursos na PUC há 14 anos e por lá todos o conhecem! Os professores não medem palavras para elogiá-lo! “Ele é o nosso exemplo”, define o professor Saadi. Para Seu Jaime, “é aqui que aprendo coisas que não sei e relembro outras que já tinha esquecido”. Ele conta que sempre trabalhou dirigindo uma gráfica que produzia tudo que “atendesse à burocracia: impressos, guias, livros fiscais para o governo, cartórios, hospitais, cemitérios”, relembra. Fã de futebol, torcedor do São Paulo FC, ensina que o melhor mesmo, nesta vida, é a leitura. “Como o jornal pela manhã com pão e manteiga”, brinca e ainda trabalha no computador com direito a navegar pela internet com bastante desenvoltura. Seu Jaime é autor do livro “Sabor da goiabada”, em que conta a história da sua vida e cujo título foi inspirado em uma época muito difícil da sua vida, ainda em Minas Gerais, quando olhava com muita vontade para uma casa de comércio que vendia goiabada cascão que ele não



O aluno Chain Siche Kuperman, o Seu Jaime

podia comprar. “Vivíamos em uma miséria danada, porém quando recebi meu primeiro salário, fui correndo comprar um pedaço de ‘Romeu e Julieta’ para comer”, conta às gargalhadas.

Inteligência aguda, olhos azuis, humor e sorriso contagiante, quem resiste à amizade desse aluno que se tornou o símbolo da Universidade Aberta à Maturidade?

COM A PALAVRA, OS MESTRES

Conheça, agora, um pouco do que os professores dessa turminha animada têm a dizer a respeito dos alunos e das aulas:

“Acreditamos na ideia de que, na maturidade, as pessoas carregam consigo a capacidade de se superarem, de se autorrenovarem e de renovarem sua própria comunidade. Já não são meras reprodutoras de atitudes e valores, como ocorria na sua infância e adolescência. E é ela que será desenvolvida, para que cada participante possa produzir novos valores e assumir novas atitudes frente à família, aos amigos e ao mundo.”

Carla César – coordenadora do curso de Fonoaudiologia e do Núcleo da Terceira Idade da Universidade Metodista de São Paulo

“Esse curso não forma especialistas, neste sentido, as aulas têm mais liberdade e são totalmente abertas às perguntas. Quanto mais discussão, mais interessante fica o tema. É fantástico, pois a maioria dos alunos possui excelente formação acadêmica e, há 19 anos, vejo o quão ricas ficam as aulas por causa da participação dos alunos.”

Hélio Francisco Corrêa Lino – mestre em Economia, doutor em História Econômica e professor de Economia Brasileira e Meio Ambiente na Universidade Aberta à Maturidade ▶



Turma do coral da Melhor Idade da PUC de São Paulo

“Sempre fui professor do ensino médio e, quando me aposentei, comecei a dar aulas na PUC-SP para o pessoal da terceira idade, porque me identifiquei de pronto. Há 10 anos, estou aqui e a ausência de estresse, pois não existem avaliações nem provas, é uma das razões que fazem tudo ficar prazeroso. As aulas são dadas da melhor maneira possível, do meu jeito, com muita alegria. O que me surpreende é o interesse da turma pelo tema, eles questionam, trazem recortes de jornais. Por causa deles, me redescobri como professor.”

Nelson Bacic Olic – geógrafo e professor de Política Internacional na Universidade Aberta à Maturidade

“Há 21 anos, trabalho com o tema saúde, pois o nosso corpo se ressentir com o envelhecimento, porém este deve acontecer da melhor maneira possível e ser resultado da prática de hábitos saudáveis: alimentos, pensamentos, sentimentos e comportamentos fazem parte do pacote. Ensino os alunos sobre a importância de dar uma parada para fazer um balanço da vida para que, desta maneira, não gastem energia, tão primordial e valiosa, em coisas desnecessárias. Eu procuro ensinar o aluno a se conhecer mais e melhor.”

Alda Ribeiro – médica geriatra, escritora e professora de Fisiologia do Envelhecimento na Universidade Aberta à Maturidade

“Estudar, aprender nunca são demais, principalmente esse conhecimento variado que é ensinado aqui. Quanto mais informações tivermos, melhor, principalmente para quem está nessa faixa etária assistida pelo nosso curso. É importante que tenham o que conversar, participem da vida familiar, social e também da universitária. Aprender coisas novas, se reciclar trazem enriquecimento intelectual sem tamanho. Os alunos saem renovados intelectualmente, e é também muito bom para a saúde. Vir aqui, duas vezes por semana, é ótimo para sair da mesmice, daquela vidinha em frente à TV. Nas nossas aulas, fazemos um resgate da memória musical que está aí, pronta para ser recuperada.”

Roberto Saglietti Mahn – músico, cantor, seresteiro e professor de Música Popular Brasileira na Universidade Aberta à Maturidade

BELEZA MADURA

- 1 - CABELOS COMPORTADOS. Hair Spray Karina sem perfume.
- 2 - FIRMEZA NAS PRÓTESES DENTÁRIAS. Ultra Corega.
- 3 - ESCURECE ALGUNS FIOS BRANCOS. Grecin Tons de Grisalho Gel.
- 4 - CHEIRINHO DE BANHO. Deo colônia Phebo.
- 5 - SEMPRE PERFUMADO. Colônia Fiorucci Safari.
- 6 - PELE HIDRATADA. Nivea Creme.



Estes produtos podem ser adquiridos pelo www.drogariasao paulo.com.br

FAÇA PARTE

A cada semestre, a programação é renovada. Saiba mais a respeito dos cursos da Universidade Aberta à Maturidade, da PUC, no site <http://cogeae.pucsp.br/cogeae/curso/98>. E do Núcleo da Terceira Idade (NUTI) da Metodista de São Paulo, no endereço eletrônico <http://www.metodista.br/terceiridade/nucleo-da-terceira-idade>.

Fique atento às novas turmas, prepare caderno, estojo e merenda, pois em todos os cantos do Brasil e do mundo, existe um curso esperando por você!

antistax
Vitis vinifera

Você sente suas pernas
pesadas, cansadas ou inchadas
depois de ficar muito tempo em pé?

Vai de Antistax.



Especialista na saúde das pernas.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

ANTISTAX É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.
Indicação: Antistax é indicado para as pernas, pés inchados, cansados, sensação de peso, inchaço, peso, cansaço, inchaço de manhã e à noite, sensação de peso, inchaço e cansaço.
Não utilizar em caso de alergia a qualquer um dos componentes ou a qualquer um dos componentes ativos.
Farmacêutica: MS - 1.007.210.002-1. Distribuidora: MS - 1.007.210.011-1. SAC: 0800 709 9433. Agosto/2011.



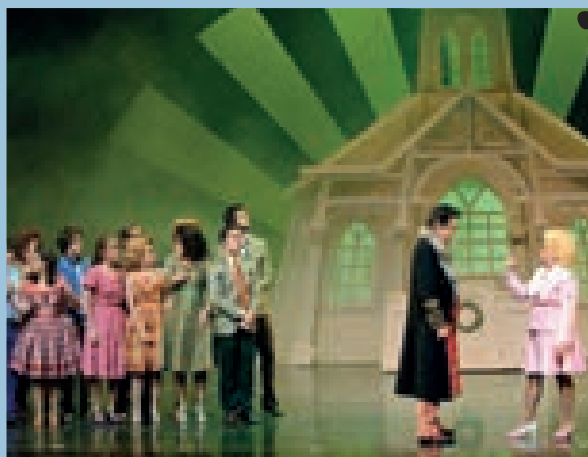
*Alívio rápido
das cólicas e dores
menstruais*



Rápido
porque é líquido.
Prático
porque é cápsula.

NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE ÚLCERA, GASTRITE, DOENÇA DOS RINS OU SE VOCÊ JÁ TEVE REAÇÃO ALÉRGICA A ANTIINFLAMATÓRIOS.
Indicação: Buscofem é indicado para o alívio temporário das dores agudas, como cólicas menstruais. Contraindicações: alergia ou intolerância aos componentes do produto, asma, úlcera gástrica, história de úlcera provocada por medicamentos, doença gastrointestinal, doença grave de coração. Efeitos colaterais: dor de cabeça, náusea, vômito, diarréia, constipação, tontura, alteração da visão. Idade mínima de 12 anos. MS - 1.007.210.009-1. 0209-0217. É marca registrada da Calsonic Brasil LTDA. SAC: 0800 709 9433. Agosto/2011.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.



AS BRUXAS DE EASTWICK

Adaptação do filme homônimo, baseado no livro de John Updike, essa comédia musical conta a história das amigas Alexandra (Maria Clara Gueiros), Jane (Sabrina Korgut) e Sukie (Renata Ricci). Entediadas e frustradas com a pacata rotina da cidade de Eastwick, elas dividem o desejo pelo homem que consideram ideal e veem suas esperanças renovadas com a chegada à cidade do carismático e misterioso Darryl Van Horne (Eduardo Galvão). Extremamente sedutor, ele se envolve com as três e desperta em cada uma a necessidade de liberar os “poderes” que tem dentro de si. O comportamento nada ortodoxo do quarteto escandaliza a cidade. Os poderes e eventos que se desencadeiam são cada vez mais sinistros e fora de controle. Teatro Bradesco.

ABRA O CORAÇÃO E FECHÉ A GELADEIRA!

Cansada de ser gordinha e de tentar compensar as frustrações comendo besteiras, Lysa, que chegou a pesar 90 quilos após o nascimento do filho, buscou diversas alternativas para emagrecer. Entre sucessos e fracassos, conseguiu perder muito peso e ficou radiante! Coube até no jeans que guardou por anos com a esperança de que voltasse a passar por suas pernas. Só então percebeu que tudo continuava igual...

Para não ter de brigar com o corpo, a leitora aprende a viver em paz de espírito. (Thomas Nelson Brasil Editora)



SE ENLOQUECER, NÃO SE APAIXONE

São cinco da manhã em um domingo no Brooklin. Carig Gilner, interpretado por Keir Gilchrist, decide se internar numa clínica psiquiátrica por causa dos dramas estressantes que enfrenta ao passar pela adolescência. Na ala adulta, conhece Bobby (Zach Galifianakis), que logo se torna seu mentor e protetor. O garoto também conhece uma jovem, a sensível Noelle (Emma Roberts), que o faz esquecer de um antigo amor não correspondido. Com a ajuda de seus familiares e pacientes do hospital, o jovem garoto aprende a entender melhor a vida, o amor e as pressões em torno de se tornar adulto.



ENFIM, GRÁVIDOS!

Depois de 21 anos, seis inseminações, três fertilizações...

Fruto do blog que o jornalista Hamilton dos Santos mantém no site bebe.com.br, “Enfim, grávidos!”, escrito com delicadeza e bom humor, nos dá a chance de conhecer de perto a relação de um pai com seu filho, muito antes do nascimento. Hamilton conta, em tom de crônica, as diversas etapas que ele e sua mulher Magie enfrentaram até a gravidez tardia de João Pedro finalmente se consolidar. Apesar dos momentos conturbados, que quase levaram o casal a desistir de ter um bebê, a história tem um final feliz. (Grupo Editorial Record / Editora BestSeller).





A MELHOR LINHA DE TRATAMENTO
 PANTENE PRO-V PARA UM CABELO
 BRILHANTE E SAUDÁVEL.

PANTENE
 PRO-V



Tortilha de batatas

INGREDIENTES

- 600 g de batatas descascadas
- 6 ovos graúdos
- 200 ml de xícara de azeite de oliva
- 50 g de cebola (brunoise)
- sal e pimenta-do-reino

PREPARO

- Corte as batatas em fatias de aproximadamente 3 mm e tempere-as com sal e pimenta-do-reino.
- Coloque em uma frigideira antiaderente grande 150 ml de azeite de oliva ou o que baste para

cobrir as batatas.

- Aqueça bem, acrescente as cebolas até ficarem transparentes, reserve.
- No mesmo azeite, acrescente as fatias de batata e cozinhe em fogo baixo virando regularmente com uma espátula, por cerca de 30 minutos ou até que estejam quebradiças.
- Escorra as batatas e elimine o óleo que restou na frigideira.
- Quebre os ovos em uma tigela e tempere levemente com sal e pimenta-do-reino, acrescente as batatas confitadas e a cebola.

- Aqueça novamente a frigideira e acrescente o azeite restante.
- Despeje a mistura de batatas e ovos e abaixe o fogo ao mínimo.
- Coloque uma tampa na frigideira e doure a fritada de um lado.
- Deslize a fritada em um prato grande, segure-o em uma mão e com a outra mão coloque a frigideira sobre a fritada, como se fosse uma tampa. Vire os dois juntos para que o lado cru fique em baixo na frigideira.
- Leve ao fogo novamente e doure.
- Retire da frigideira e deixe esfriar levemente antes de servir.

PASSE SUNDOWN:[®]
ATÉ 6H DE PROTEÇÃO
À PROVA D'ÁGUA E SUOR.



TEMPO

Que tempo é esse,
que não há tempo
para você pensar,
ele ocupa todo lugar.
Sem tempo sem saber que o tempo
pode vencer se parar no tempo.
O tempo passa e adeus nunca mais.
Há esperança que com o tempo
tudo vai melhorar.
Você acha que ainda
não era tempo.
O tempo vai passando,
você achando.
Perdendo tempo, ele vencendo.
Dia após dia, minutos e segundos.
Por isso não devemos
perder tempo.
É preciso fazer tudo no precioso
tempo e momento.
O tempo é passageiro,
seja um passageiro do tempo.
Então não perderás
tempo só para pensar.
Sempre há tempo!
Para realizar.
Tempo de:
Sonhar,
Amar,
Viver,
Sorrir.
E*
Ser*
Feliz!*

ANNA MARIA DAVID ROSSETTI
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
POR E-MAIL

VOCÊ EM MIM

Chegou para ficar
provocou mudanças
físicas,
psicológicas,
existenciais.
Está em tudo,
principalmente no ar que respiro,
até sua ausência está em mim.
ela é você
me conduzindo, fazendo viver
valer a pena.

MARGARETE SCHIAVETTE
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
POR E-MAIL



SEM TEMPO

Em meio à vida, vivo agora.
Permeia em mim, no entanto,
o medo do tempo, que sem tempo,
me põe pra fora, me mostra agora,
que já não tenho todo o tempo,
que na busca do alento
tenho mais passado que presente
e no futuro não sei se me farei
ausente.

Sinto que devo correr, fazer,
pensar, ouvir, buscar...
Tudo em volta me toca,
é o ser, o som, o tom,
a cor da flor, o cheiro do amor.

Neste enlevo me deixo,
me transporto,
me volto
e nada ouço.
Sinto apenas,
desejo louco
de não me sentir,
de me deixar ir no espaço,
sem tempo para acordar,
eu não mais quero pensar,
me permito,
em tempo... sonhar...

JANDILISA GRASSANO
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
POR E-MAIL

CASCAS DIÁRIAS

Quando na infância
Suave lembrança
Minha mãe com cuidado
Cortava a laranja

Tirava a casca
Fazia a tampinha
Tirava os caroços
Meus olhos enchia

Sabor de doçura
Sabor de cuidado
Símbolo eterno
sabor de poesia

amor num só ato
simples de fato
me deu fortaleza
na grande certeza

que as cascas diárias
devem ser retiradas
para que a polpa da vida
sacie a alma

MARIA INÊS BARAÇAL
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
POR E-MAIL



AEROSOL

Biofenac

diclofenaco dietilamônio

**DUPLA
AÇÃO**
ANTIINFLAMATÓRIA
E ANALGÉSICA

**Rápido
na dor.
Fundo na
inflamação.**



OUTUBRO|NOVEMBRO 2011

BIOFENAC diclofenaco dietilamônio MS - 1.0573.0140 BIOFENAC aerosol é indicado no tratamento local de inflamações de origem traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações. CONTRA-INDICAÇÕES: BIOFENAC AEROSOL É CONTRA-INDICADO PARA CRIANÇAS ABAIXO DE 14 ANOS, COM EXCEÇÃO DE CASOS DE ARTRITE JUVENIL CRÔNICA, HIPERSENSIBILIDADE CONHECIDA AO DICLOFENACO DIETILAMÔNIO, OU A QUALQUER OUTRO COMPONENTE DA FORMULAÇÃO. BIOFENAC AEROSOL É TAMBÉM CONTRA-INDICADO A PACIENTES NOS QUAS CRISES DE ASMA, URTICÁRIA OU RINITE AGUDA SÃO DESENCADADAS POR ÁCIDO ACETILSALICÍLICO OU POR OUTRAS SUBSTÂNCIAS ANTIINFLAMATÓRIAS NÃO-ESTEROIDIAS.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.



L'ORÉAL
PARIS

Alta proteção solar
com hidratação refrescante.

NOVO
icy protection



Grazi Massafera