

PONTO DE ENCONTRO

A REVISTA DA DROGARIA SÃO PAULO EDIÇÃO 29 DEZEMBRO 2010/JANEIRO 2011

+SP DROGARIA SÃO PAULO

ISSN 1982-1433



PROFASHIONAL.com

> **NUTRIÇÃO ESPORTIVA**
ELA É FUNDAMENTAL
PARA AMADORES E
PROFISSIONAIS

> *Adote um animal
de estimação*
**E SEJA MUITO
FELIZ**

> **PROTETOR SOLAR**
DESCUBRA COMO
ESCOLHER E USAR
DE FORMA CORRETA

“Família para mim
é afeto, toque, olhar,
saber ouvir e falar”

TONY RAMOS

SISTEMA DE PROTEÇÃO SOLAR

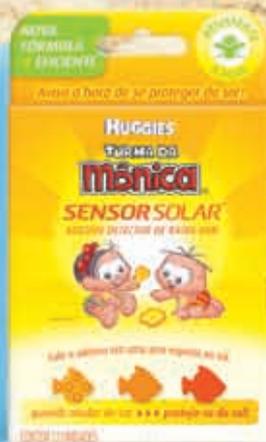
HUGGIES
TURMA DA
Mônica

PROTEÇÃO E CARINHO
PARA SEU FILHO!



BLOQUEADOR SOLAR

RESISTENTE A ÁGUA
LONGA DURAÇÃO
FÁCIL DE ESPALHAR
HIPOALERGÊNICO
SEM ÓLEO



SENSOR SOLAR

EXCLUSIVO!
COLE O ADESIVO SOBRE A PELE.
QUANDO ELE MUDAR DE COR,
PROTEJA-SE DO SOL.



ENSINA O SEU FILHO A
SE PROTEGER DO SOL.



GEL PÓS SOL

HIDRATA E REFRESCA A PELE
DEPOIS DE UM DIA DE MUITA
BRINCADEIRA.



COM
Aloe Vera
& **Alantoina**



NOVO

REPELENTE INFANTIL

COM EXCLUSIVA FRAGRÂNCIA
COM CHEIRINHO DE BEBÊ



6

ESPAÇO DO LEITOR

Nossos leitores enviam suas críticas, sugestões e depoimentos

8 >

MELHOR IDADE

Planejamento para a longevidade. Você faz?



12

VIDA SIMPLES

Com as chuvas de verão, redobre a atenção e não deixe a água acumular

14

ESPAÇO CONSCIENTE

Descarte objetos sem prejudicar o meio ambiente



< 16

TONY RAMOS

O mito da televisão brasileira em entrevista exclusiva

22

POSITIVO

Dicas de moda para o verão. Arrase!



< 24

VIDA SIMPLES

Adote um animal de estimação

26

CRIANÇA NA ÁREA

Como combater ansiedade e estresse nos pequenos?



< 28

NUTRE + AÇÃO

A nutrição esportiva é necessária para os atletas profissionais e amadores

30

DE FRENTE PARA O ESPELHO

Como escolher o protetor solar?

32

POSITIVO

Lembre-se de que "gente grande" também precisa tomar vacinas

34

VELHOS COSTUMES, NOVAS IDEIAS

O Natal e suas tradições pelo mundo

35

CURTAS E QUENTES

Dicas de CD, DVD, Livro e outros

36

ÁGUA NA BOCA

Cuscuz de atum e torta trufada de chocolate com calda de frutas vermelhas

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, André Tanesi, Lilian Travaglioni Nezi, Rafael Medeiros, Sandra Teschner, Sueli Miguel e Tuca Sardinha

Jornalistas:

Laís Vanzella, Maria Helena Bellini, Marisa Abel e Mirella Stivani

Direção de Criação:

Flávia Matsunaga

Edição de Arte:

Claudia Carvalho

Designers:

Alice Hecker, Danielle Lima e Patricia Velez

Produção:

Julia Moraes e Léia Marinho

Revisão:

Maria Elisa Albuquerque

Colaboradores:

Adilson Costa, Alexandro Rossi, Claudio Souza de Paula, Francisco Lembo Neto, Gilberto de Almeida Junior, Gilson Tanaka Shinzato, Ivete Idrozdowski, Luciana Conrado, Marco Jafet e Rogério de Jesus Pedro.

Cartas:

pontodeencontro@profashional.com

Publicidade:

Drogaria São Paulo

Atendimento ao Cliente:

Tahis Papeckys – (11) 5051-4084
atendimento@profashional.com

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.com

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

DUPLA AÇÃO

ANTIINFLAMATÓRIA
E ANALGÉSICA



Rápido
na dor.
Fundo na
inflamação.

achē

BIOFENAC AEROSOL - diclofenaco dietilamônio - MS - 1.0573.0140 BIOFENAC aerosol é indicado no tratamento local de inflamações de origem traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações. - Julho / 2010

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.



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. pontodeencontro@profashional.com ou Av. Jandira, 843 – Moema CEP: 04080-005 – São Paulo – SP

Sou leitora da revista **Ponto de Encontro** e admirei muito o cantinho Final Feliz. Desejo saber como posso participar enviando uma frase ou poema de minha autoria. Gostei muito da Edição nº 28 porque abordou temas sobre a saúde, é claro, a nossa linda atriz Maitê Proença, que além de uma pessoa muito agradável, é uma bonita mulher, que nos leva a desejar saber o que ela faz para sempre estar tão bem.

Atenciosamente,

ROSELY REIS

Por e-mail

Resposta da Redação

Olá, Rosely.

Obrigada por sua mensagem. Para participar da seção Final Feliz, basta enviar sua frase ou poema para pontodeencontro@profashional.com.

Um abraço.

Equipe Ponto de Encontro

Sempre que vou à Drogaria São Paulo, pergunto se já saiu a nova revista. Quando a pessoa do caixa me entrega, fico muito feliz, pois sei que terei momentos de boa leitura. Abraços em todos da equipe e parabéns.

SERGIO LUIZ CAMARGO CINTRA

Por e-mail

Parabéns pela excelente campanha de arrecadação de brinquedos. Gostaria de sugerir uma para doação de material escolar usado.

São tantas as chamadas sobras que, na realidade, é um consumo nosso de início de ano, comprar tudo novo e havendo muito a ser utilizado. Pensem com carinho nessa possibilidade.

Obrigada.

ANA PAULA AMARAL DO CARMO

Por e-mail

Gostaria de parabenizá-los pela edição 28 da **Ponto de Encontro**. Os temas são bem atuais e as reportagens são muito interessantes.

Vocês conquistaram a minha atenção! Sorte a minha!

ANDRESSA CASTRO PEREIRA

São Bernardo do Campo – SP



Gostei bastante da matéria sobre suplemento alimentar. Tenho dois filhos pequenos e acho muito importante vocês nos passarem esse tipo de informação. Anotei cada dica.

ANDRÉA OLIVEIRA FORTES

São Paulo – SP

Adorei a entrevista com a atriz Maitê Proença. Ela continua linda, talentosa e com muita história boa para contar.

SUSELI HONÓRIO

Por e-mail



Mais uma vez, gostaria de parabenizar a toda equipe da revista **Ponto de Encontro** pela matéria a respeito de diabetes, repleta de informações fundamentais para os portadores da doença. Obrigado.

RICARDO CEZARINO

Por e-mail

Excelente a reportagem apresentada nesta revista que fala a respeito de envelhecimento ativo. Tenho 85 anos e sou prova viva de que exercitar o corpo e o cérebro é parte importante para chegar à melhor idade com muita saúde e disposição.

Parabéns e abraços a toda equipe da redação.

ANTONIO DELLAZARI

Por e-mail

L'ORÉAL PARIS



Máxima proteção
contra o envelhecimento solar,
agora Oil Free.



PROMOÇÃO

► Compre 1 produto
Solar Expertise

GANHE

esta linda carteira de palha!



GRAZI MASSAFERA

* Promoção válida por tempo limitado, enquanto durarem os estoques dos brindes.

»» *O que é preciso fazer para ter uma vida longa e saudável? O trio dieta adequada, exercícios e controle do estresse contribui (e muito!) para que isso aconteça*



»» Longevidade ao alcance de todos



Envelhecer é um processo natural que faz parte do ciclo de vida de todas as pessoas. Para o cirurgião plástico, pós-graduado em Fisiologia do Envelhecimento e Ciências do Anti-envelhecimento, membro da American Academy of Anti-Aging Medicine, International Hormone Society e World Anti-Aging Academy of Medicine, **dr. Gilberto de Almeida Junior**, a melhor idade para se começar a prevenir o envelhecimento é na fase intrauterina. “Atualmente, já se preconiza que a gestante adote medidas, as quais farão com que o feto possa se beneficiar futuramente, como a suplementação de vitaminas e de ômega 3. Qualidade de vida requer obrigatoriamente controle do estresse, alimentação saudável, combate à obesidade e ao sedentarismo”, esclarece. Ele complementa que a herança genética da pessoa é muito importante para a longevidade. “Porém, em 70% dos casos, é o estilo de vida desta pessoa que irá determinar como será seu envelhecimento, se saudável, ou não”, diz.

Já o fisiatra, graduado e pós-graduado em Medicina de Reabilitação pela Faculdade de Medicina da USP e coordenador da equipe de Fisioterapia do HCor, **dr. Gilson Tanaka Shinzato**, explica que alguns cuidados preventivos podem ser realizados pelos jovens, de modo a retardar o início do envelhecimento, mantendo a idade biológica inferior à cronológica. “Devemos investir na capacidade de resposta do organismo aos estímulos corretos, como os exercícios físicos bem dosados, que podem reverter a perda de força, flexibilidade e equilíbrio mesmo em idades muito avançadas”, diz.

Entre os amigos da longevidade, dr. Gilberto ressalta a importância da suplementação de vitaminas e minerais. “Ela é fundamental para um correto funcionamento enzimático e hormonal, isso porque estudos recentes indicam que há esgotamento na composição mineral do solo de nosso planeta, e essa espoliação interfere negativamente na composição dos minerais dos alimentos. A grande carga de radicais livres a que estamos diariamente expostos indica que a oferta de vitaminas e outros suplementos seja complementada”, revela.

SEMPRE ALERTA

As atitudes positivas estão entre os fatores primordiais para envelhecer bem e feliz, e dr. Gilson Shinzato preparou uma relação de outras ações que devemos exercer cotidianamente:

- ✓ Alimentar-se de modo saudável e equilibrado, adaptando sua dieta ao seu tipo físico.



CONHEÇA A LINHA RoC® MINESOL®

Proteção + Ação
para a sua pele



RoC® MINESOL®
OIL CONTROL

Proteção solar +
Controle da oleosidade

FPS 30



RoC® MINESOL®
ACTIF

Proteção solar +
Uniformização da pele

FPS 30

FPS 60

- ✓ Obter e manter um sono reparador, evitar hábitos e estímulos químicos ou psicológicos que interfiram na sua qualidade (televisão, computador, café e energéticos). Quando existem patologias que o prejudicam, como o bruxismo (ranger de dentes), a apneia do sono e a síndrome das pernas inquietas, devem ser consultados os especialistas nas áreas odontológica, de medicina de sono e especialidades relacionadas (otorrinolaringologia, pneumologia, neurologia). Adotar medidas de relaxamento, como meditação, ioga, exercícios de alongamento e exercícios respiratórios.
- ✓ Evitar as intoxicações (fumo, álcool em excesso, drogas ilícitas e medicamentos prescritos com efeitos colaterais, poluição e agrotóxicos).
- ✓ Controle do estresse e manutenção do equilíbrio psicológico / imunológico / hormonal, com postura mental positiva e proativa.
- ✓ Prevenção de doenças e acidentes (acompanhamento médico regular e as adaptações domésticas para evitar quedas, comum em idosos, por exemplo).



“Devem ser mantidos o convívio social e os desafios intelectuais, bem como os momentos de lazer”

DR. GILSON TANAKA SHINZATO

Da mesma maneira que os músculos, o cérebro requer uso constante. “Por isso, exercitá-lo significa utilizá-lo”, orienta dr. Gilberto.

Vários exercícios mentais e desafios intelectuais podem ser realizados, envolvendo atividades de memorização, leitura e redação, criação de textos e obras de arte, musicalização, ritmo e dança, jogos mentais individuais e coletivos. “Todas as formas de estímulo para as diversas áreas do cérebro são benéficas. Lembremos que mesmo os exercícios que envolvem movimentação corporal, equilíbrio e coordenação aplicados em ioga, tai chi chuan, lian-gong, pilates, jogos e esportes de lazer são poderosos exercícios cerebrais”, relembra dr. Gilson.

Igualmente importante é a manutenção de níveis adequados de determinados hormônios e neurotransmissores. O médico Gilberto esclarece que, dessa maneira, manter níveis adequados de colesterol, já que este é necessário para a síntese de tecido nervoso, é fundamental.

EXERCITAR CORPO E MENTE

Uma combinação ideal para mexer o esqueleto envolve exercícios para o condicionamento cardiopulmonar e metabólico, como caminhada, bicicleta ou natação (sempre com a intensidade orientada pelo médico). O fisiatra, dr. Gilson, destaca que atividades físicas para aumentar a flexibilidade, como alongamentos, além dos exercícios resistidos cuidadosos para o ganho e manutenção da força e de massa muscular são essenciais. “Se possível, devem ser realizados com intensidade de leve a moderada, que totalizem 30 minutos diários, e podem ser distribuídos em vários momentos do dia. Andar até a padaria, varrer um quintal e subir alguns degraus são ótimas opções”, diz.



CAMINHO DAS PEDRAS

Então, o que se deve fazer para envelhecer bem, com saúde, boa memória e disposição? Quem dá a receita da longevidade é dr. Gilson: “Além das medidas já citadas, deve haver uma postura mental otimista, proativa, saudável emocionalmente, combatendo a depressão e a inatividade. Devem ser mantidos o convívio social e os desafios intelectuais, bem como os momentos de lazer. A memória e o raciocínio podem ser também exercitados e também dependem de uma boa qualidade de sono. Cultivar o lado espiritual é uma necessidade natural e importante do ser humano em todas as fases da vida”, finaliza.

Portanto, para quem quer ser feliz, ter uma vida longa e repleta de tudo de bom, basta seguir aquele refrão da música de Walter Franco: “Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo”. <<<

COREGA

Segurança para falar, sorrir e comer.

Fixadores

Você sabia que o uso de fixadores de dentadura ajuda a prevenir a entrada de partículas de alimentos entre a dentadura e a gengiva?



Corega Pó Fixador 22g

Pó fixador de dentadura fácil de usar. É econômico, fixa bem e rende muito.



Ultra Corega Creme 40g
Sem Sabor e Sabor Menta

Ultra Corega Pó 50g

Super Corega Pó 50g

Ultra Corega Pó 22g



Super Corega Pó 22g

Corega Tabs
4 unidades



Corega Tabs
20 unidades



NOVO

Corega Tabs
Branqueador 4 unidades



Limpadores

Você sabia que a limpeza inadequada da dentadura pode causar formação de placa bacteriana, tártaro e doenças gengivais?

Corega possui uma linha competente de limpadores. Experimente!



Pesquisa realizada com dentistas protesistas em novembro de 2009 pelo Instituto Sinergia.

Corega. Há mais de 50 anos cuidando do seu sorriso.

Dengue

»» *Esclareça todas as dúvidas que você tem sobre a doença que ataca principalmente no verão*

O verão se aproxima e com ele as chuvas e as viagens para a praia e o campo, uma combinação bem propícia para a epidemia da dengue. O mosquito *Aedes aegypti*, vetor ou transmissor da doença, carrega o vírus quando pica alguém já infectado e o transmite a outra pessoa. O Brasil possui três dos quatro tipos existentes da doença, inclusive a do tipo hemorrágica, por isso temos de estar alerta antes que a próxima estação se inicie.



✓ A dengue é considerada um dos principais problemas de saúde de todo o mundo.

Como o problema é grave, os governos federal, estadual e municipal estão normatizando várias ações de controle do mosquito, mas, como podemos ver, isso não é suficiente para erradicar a doença e nem para diminuí-la significativamente. A grande parte do processo deve ser feita pela sociedade como um todo: mídia, escolas, moradores da cidade, instituições ambientais, etc. As mudanças adquiridas no período mais drástico devem ser adotadas como hábitos para toda a vida. É importante, por exemplo, ter o costume de nunca deixar água parada por menor que seja a superfície molhada, as larvas podem se desenvolver em um pequeno caco de vidro com água da chuva. Um terreno baldio ou uma casa abandonada também podem estar "ocupados" por larvas e mosquitos da dengue, por isso, se avistar um desses na sua cidade ou bairro, ligue para a prefeitura.

Há algumas dúvidas frequentes sobre a doença que precisam ser esclarecidas, o doutor **Cláudio Souza de Paula**, médico epidemiologista da Secretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto, responde:

» O QUE É VERDADE QUANDO SE FALA EM DENGUE?

- ✓ Latas, garrafas, piscinas, calhas, baldes, bacias e pneus são alguns dos lugares onde mais se encontram larvas do mosquito transmissor.
- ✓ O mosquito pica só durante o dia. Somente a fêmea pica, ela precisa de sangue para fornecer proteínas necessárias para alimentar os ovos.
- ✓ Na grande maioria dos casos, o infectado pelo vírus não apresenta nenhum sintoma, essa forma é chamada de infecção inaparente.
- ✓ O Brasil possui casos da dengue hemorrágica e das outras duas "mais leves", a clássica e a infecção inaparente.
- ✓ No período da incubação da doença, não devem ser usados remédios com o componente ácido acetil salicílico, dê preferência para aqueles com paracetamol.
- ✓ O mosquito pode picar várias pessoas em um mesmo dia.

» COMBATA A DENGUE E PROTEJA A SUA FAMÍLIA



Encha de areia até a borda os pratinhos dos vasos de plantas



Jogue no lixo todo objeto que possa acumular água



Lave sempre com água e sabão os tanques usados para armazenar água



Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza ou guarde-os sem água em local coberto



Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje

IMAGEM: CORY THOMAN / FOTOLIA. FOTOS: DIVULGAÇÃO DROGARIA SÃO PAULO. ILUSTRAÇÕES EXTRAÍDAS DA CAMPANHA "HOJE É DIA DE COMBATER A DENGUE" DO SUS (SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE)

Ponto de Encontro: O verão está chegando e as chuvas também, como fazer para se prevenir da dengue tanto em casa como fora?

Cláudio Souza de Paula: Eliminando os criadouros do mosquito *Aedes aegypti*. Lembrando que os criadouros são recipientes vazios que acumulam água e que, se ficarem expostos no meio ambiente, recebem água da chuva ou mesmo de jardinagem e se transformam em recipientes de criação de larvas do mosquito.

PE: Quais os cuidados para evitar a água parada no verão?

CSP: Eliminando os criadouros. Exemplos de criadouros: pneus velhos, latas d'água, copos, garrafas de vidro e plásticas, latas de refrigerantes e cervejas.

E cuidando de recipientes que possam acumular água de nossas casas: caixas d'água – colocar tampa; ralos de banheiros – adicionar sal (1 colher de sopa) 2 vezes por semana; e calhas (com intervalos de 2 dias) – verificar entupimento dos condutores de água das calhas antes do período das chuvas. Ralos de banheiro em uso não necessitam de sal, pois a solução de sabonete e xampu impede o desenvolvimento das larvas.

PE: Qual é o tamanho do aumento de casos de dengue no verão em comparação ao inverno?

CSP: É muito grande, pois é no verão que as chuvas e calor criam condições ideais de crescimento das larvas nos criadouros. Portanto, agora no verão, devemos ficar atentos para eliminar todo tipo de criadouro das nossas casas.

PE: O mosquito é combatido com repelente?

CSP: Sim, mas não existem estudos científicos que comprovam a eficácia desses produtos. Além disso, há pessoas que são alérgicas aos repelentes e seu uso deve estar restrito a situações de viagem e com indicação médica. Não devemos fazer uso rotineiro desses produtos, eliminar os criadouros dos mosquitos é a solução mais viável.

PE: Qual a primeira providência a ser tomada quando os sintomas aparecem?

CSP: Procurar um serviço de saúde e passar em consulta médica, pois a dengue pode ser uma doença fatal se o paciente desenvolver a forma clínica de dengue hemorrágica.

PE: Deixe algum recado que considera importante para os leitores sobre a dengue.

CSP: Cuide da sua saúde de sua família, eliminando os criadouros dos mosquitos *Aedes aegypti*! <<<

AFASTE O MOSQUITO



Off! Cosmetic (antigo Autan)



Repelex Family Care



Repelente infantil Turma da Mônica



Citronim repelente de insetos Weleda



Pulseira de citronela Bye-Bye Mosquito



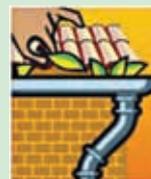
Guarde garrafas sempre de cabeça para baixo



Mantenha bem tampado tonéis e barris de água



Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada



Remova folhas, galhos e tudo que possa impedir a água de correr pelas calhas



Coloque o lixo em saco plástico e mantenha a lixeira fechada

LIXO ELETRÔNICO

»» *O descarte de pilhas usadas, baterias e celulares tem agora local certo para acontecer*



A importância de preservar o meio ambiente e os recursos naturais para as gerações futuras se mostra nos pequenos gestos, como separar o lixo orgânico do que pode ser reciclado, por exemplo. Para se ter uma ideia do quanto isso é importante, uma pilha jogada na natureza pode levar séculos para se decompor, mesmo assim os metais pesados nunca se degradam. Com as chuvas, essas substâncias penetram no solo e chegam aos mananciais de água. A irrigação de frutas, verduras e legumes feita com essa água contaminada chega até as pessoas por meio dos alimentos repletos de resíduos tóxicos que podem se acumular no corpo humano, incapaz de metabolizá-los ou eliminá-los. Por isso, são tão perigosos para a saúde e o meio ambiente.

Os brasileiros estão, aos poucos, se adaptando à reciclagem de papel, plástico, vidro, alumínio, ferro e outros materiais. Pensando nisso, o Conselho Nacional do Meio Ambiente – Conama determinou em seu artigo primeiro, da resolução 257, de 30 de junho de 1999, que “as pilhas e baterias que contenham em suas composições chumbo, cádmio, mercúrio e seus compostos, necessárias ao funcionamento de quaisquer tipos de aparelhos, veículos ou sistemas móveis ou fixos, bem como os produtos eletroeletrônicos que as contenham integradas em sua estrutura de forma não substituível, após seu esgotamento energético, serão entregues pelos usuários aos estabelecimentos que as comercializam ou à rede de assistência técnica autorizada pelas respectivas indústrias para repasse aos fabricantes ou importadores, para que estes adotem, diretamente ou por meio de terceiros, os procedimentos de reutilização, reciclagem, tratamento ou disposição final ambientalmente adequada”.

O RESPEITO À NATUREZA

A Drogaria São Paulo recolhe, desde 2004, pilhas e baterias usadas em todas as unidades do Estado de São Paulo. Para participar, basta ir até uma loja e depositar os resíduos nos Cata-Pilhas. Ou ainda retirar o míni Cata-Pilhas, levar para casa e devolver à Drogaria São Paulo quando estiver cheio. “Nosso objetivo é diminuir o impacto ambiental negativo que esse tipo de lixo provoca no meio ambiente, assim como na qualidade de vida da população. Por isso, queremos levar para dentro da casa dos clientes nosso projeto, disseminando a importância do descarte consciente”, comenta o diretor de Marketing, **André Elias**.

Ao todo, mais de 85 toneladas de lixo eletrônico deixaram de poluir o meio ambiente, desde a implementação do projeto. Vale lembrar que os resíduos recolhidos na Drogaria São Paulo têm destino ambientalmente correto e que todas as despesas de transporte e da reciclagem propriamente dita são integralmente assumidas pela rede. <<<



FOTOS: MICROTIX / FOTOLIA E DIVULGAÇÃO DROGARIA SÃO PAULO

A PROTEÇÃO SOLAR
DE QUEM MAIS ENTENDE DE PELE
NO MUNDO!

NIVEA

SUN

PROTEÇÃO COM UM
LINDO BRONZEADO



NOVA
EMBALAGEM
MESMA QUANTIDADE

NIVEA SUN PROTECT & BRONZE

- Nova fórmula com betacaroteno e extrato de licorice
- Fórmula não gordurosa e de rápida absorção
- Estimula um bronzeado natural e duradouro
- Não é auto-bronzeador

PREPARE-SE
PARA O
VERÃO

LÍDER MUNDIAL*

Nº1

EM PROTEÇÃO SOLAR

NOVOS



NIVEA SUN INVISIBLE SPRAY

- Nova fórmula transparente, leve e não gordurosa
- Proteção Imediata
- Funciona até de ponta cabeça
- Resistente à água



NIVEA SUN SWIM & PLAY

- Fórmula desenvolvida especialmente para crianças
- Proteção Imediata
- Fórmula não gordurosa
- Extra proteção à prova d'água





Sinônimo de talento, integridade e simplicidade

»» *Conhecido por suas brilhantes atuações e bom caráter, Tony Ramos, mesmo sem precisar, vem provando a cada dia que sua competência e paixão pelo que faz não param de crescer. E a cada trabalho, é como se recebêssemos um lindo presente. Obrigada, Tony!*

De família paulista, Antonio de Carvalho Barbosa, o Tony, nasceu em Araçongas (interior do Paraná), mas permaneceu por lá somente cinco meses, já que, em seguida, a família mudou-se para Ourinhos, interior de São Paulo. A mudança de cidade não foi significativa perto da que estaria por vir; após três anos casados, os pais de Tony Ramos se separam e a figura paterna que ele tinha em casa foi substituída por sua avó materna, que é lembrada pelo ator até hoje com muito carinho: “Minha mãe foi muito corajosa em se separar naquela época. E a minha avó foi fundamental, pois nos deu todo o suporte. Enquanto mamãe saía para trabalhar e conseguir nosso sustento, vovó cuidava de mim”, relembra.

A infância do ator não foi de fartura, mas

ele conta que foi muito feliz: “Eu tive brinquedos de lata e de madeira, pois não tínhamos muitas coisas, mas nunca faltaram o afeto e a conversa e estes, minha mãe e minha avó deram demais”.

Com uma mãe professora e uma avó apaixonada por leitura, foi fácil o pequeno pegar gosto pelos livros e, aos sete anos, seu tio lhe deu de presente o livro “Dom Quixote”, de Miguel de Cervantes e, a partir daquele momento, não parou mais de ler.

Quando a família veio para São Paulo, Tony não imaginava que seria na capital paulista que sua vida mudaria completamente...

Conversamos com o ator, que nos contou cada detalhe de sua história. Confira agora nosso bate-papo com este grande nome da história da televisão brasileira.

Ponto de Encontro: Como você entrou na TV Tupi?

Tony Ramos: A TV Tupi tinha um programa chamado “Novos em Foco”, no qual atores iniciantes faziam pequenos quadros ao vivo de histórias do cotidiano. Esse programa era dirigido pelo brilhante João Ribeiro Filho e foi lá que fiquei por seis meses, até ser chamado para fazer “A Outra”, minha primeira novela. Eu tinha somente 15 anos, mas quiseram apostar em mim.

PE: No início da sua carreira, as tecnologias eram muito inferiores. Relembre um pouco como era gravar naquela época.

TR: Ah, quase não existia tecnologia. Tínhamos uma sala inteira para guardar computadores e gravadores, que mediam mais de dois metros de altura cada. Não existia emenda eletrônica, se errássemos, tínhamos de gravar tudo de novo. Isso era bom, pois ensaiávamos bastante e, na hora da gravação, valia a primeira. Fazíamos somente uma vez e faço assim até hoje.

É claro que a tecnologia de hoje ajuda muito e deixa a qualidade do trabalho muito boa, mas não a uso muito em minha vida particular. Você nunca me verá lendo livros no computador. A não ser que queira baixar alguns em tablets para levar para uma viagem, mas só para otimizar espaço.

Ah, e aproveito para dizer que não tenho site, blog, Twitter e Facebook. Respeito muito quem tem, mas não quero que a minha vida vire um diário aberto. Mas acho incrível quando essas redes são utilizadas a favor de causas sociais.

PE: E como foi sair da Tupi e ir para a Globo?

TR: Eu gostava muito da Tupi, mas não é segredo para ninguém que eles não pagavam em dia. Eu já havia recebido algumas propostas da Globo, mas, em 1976, o convite foi cativante e, mesmo adorando fazer parte do time da Tupi, precisava pagar minhas contas. Eu morava de aluguel e tinha dois filhos pequenos. Apesar de muitos acharem que a vida de ator é só glamour, é muita luta e esforço. Na Globo, fui designado a apresentar o “Globo de Ouro” e entrei no elenco da novela “Espelho Mágico”. A partir daí, fui sendo cada vez mais valorizado na emissora.

PE: Você fez o primeiro no masculino da televisão brasileira. Como foi fazer algo numa época em que a ditadura ficava em cima da classe dos artistas?

TR: Foi muito interessante fazer essa cena. Foi em 1977 na novela “O Astro”. Eu nunca faria um nu de

“O que move uma nação é a educação”

TONY RAMOS

mau gosto, houve uma proposta. Em uma briga que meu personagem Salomão Hayalla tem com o pai, ele diz que não quer mais nada que o dinheiro dele tenha comprado, nem as roupas, e nessa hora ele tira tudo e sai andando. Foi tudo muito benfeito. A Janete Claire, autora da trama, era incrível, corajosa e tudo foi maravilhoso.

Esse personagem marcou tanto que, antes de perguntarem quem matou Odete Roitman, o País se questionou: “Quem matou Salomão Hayalla?”.

PE: Você já fez personagens de diferentes estilos. Qual é o segredo para caracterizá-los tão bem e depois, ao final da novela, não ficar muito marcado para poder fazer com excelência o próximo?

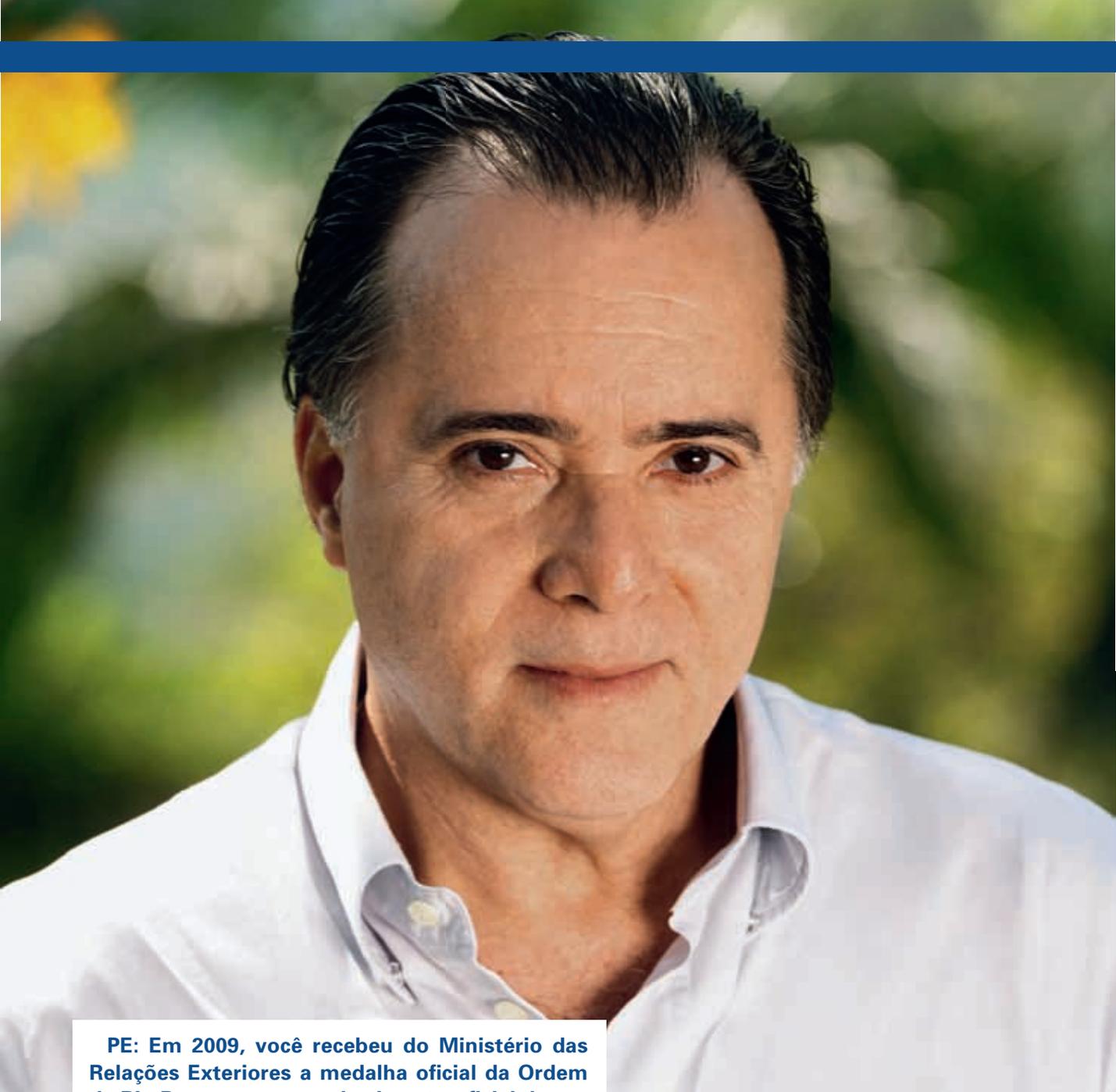
TR: Vai parecer estranho eu dizer isso, mas o segredo é nunca acreditar em nenhum personagem. Nunca levá-lo para casa e nem para o carro. Tem de deixá-lo nas roupas. O que faço é brincadeira para entreter os outros e muitas vezes falamos coisas sérias. Mas é uma brincadeira em que o ator é instrumento para falar por um personagem. Sempre faço cada personagem com muito amor, mas, quando a gravação acaba, saio dele e vou viver a minha vida.

PE: Em 1993, você apresentou o “Você Decide”. Se hoje pudesse escolher e decidir algo, o que seria?

TR: Vai parecer piegas, mas decidiria mudar a questão da educação do meu país. A criança teria de ficar das 7h30 às 16h na escola, tendo aula, brincando, fazendo arte. Seria uma educação formal, com filosofia e sociologia. Na minha época, as escolas públicas tinham tudo isso e acredito que temos como fazer desta maneira. O que move uma nação é a educação. Por que investir 600 milhões em um estádio? Eu adoro futebol, mas boa parte disso poderia ser investida nas escolas.

PE: Você já viajou muito. Qual o lugar que gostaria de voltar em breve?

TR: Voltaria para a Índia e o Japão. A Índia tem um povo especial, com religiosidade forte. Além desses dois, existem quatro lugares que irei sempre: Portugal, França, Espanha e Itália.



PE: Em 2009, você recebeu do Ministério das Relações Exteriores a medalha oficial da Ordem de Rio Branco, um reconhecimento oficial do governo brasileiro por seus trabalhos no cinema, no teatro e na televisão. Como você vê esse reconhecimento? Acha que o País está no caminho certo para que, cada vez mais, os novos atores e diretores tenham espaço?

TR: Eu fiquei muito lisonjeado e feliz com essa medalha. Acredito que todos têm espaço. Temos muitas mídias, o que aumentou os espaços para os atores. Mas sabemos que nem tudo é bom. O mercado é que regula e diz quem e o que é de qualidade. As chances acontecem, mas o ator tem de fazer acontecer. A emoção nem sempre está na lágrima e sim na alma. Tem de se esforçar para fazer bem e com o coração. Eu tive o apoio de muitos, mas busquei o conhecimento para melhorar a cada dia.

“Temos de ter humor, amor e perseverança (para o relacionamento dar certo). Mas isso só acontece porque tenho uma companheira alegre, inteligente, intelectual, que me faz admirá-la sempre”

TONY RAMOS



Cena do filme "Se Eu Fosse Você"

PE: Você tem um sólido casamento e sempre deixa transbordar o amor quando fala da sua esposa Lidiane. Como a conheceu?

TR: Estudávamos no mesmo colégio em São Paulo, mas em turnos diferentes. No aniversário do colégio, houve uma festa que juntou todos os turnos. Naquele dia, vi no meio do tumulto aqueles olhos e nunca mais tirei os meus dela. Nessa época, eu tinha 17 anos e logo depois casamos, tivemos dois filhos e hoje temos dois netos lindos.

PE: Sabemos que o amor não tem receita, mas se pudesse passar o ingrediente principal que fez o seu relacionamento ser tão bonito e durar tantos anos, qual seria?

TR: Com certeza, o respeito. É olhar para a sua parceira e ver que a sua felicidade está ao seu lado. Temos de ter humor, amor e perseverança. Mas isso só acontece porque tenho uma companheira alegre, inteligente, intelectual, que me faz admirá-la sempre.

PE: Como são seus momentos em família quando não está gravando? E o que é família para você?

TR: Gostamos muito de viajar, visitar os amigos, ir para algum recanto que nos deixe próximo à natureza, com cavalos, montanhas e ir muito ao teatro. Sem-

pre vou! Gosto da simplicidade da vida, como namorar de mãos dadas.

Família para mim é afeto, toque, olhar, saber ouvir e falar.

PE: Na "Passione", você ainda está apaixonado pela Clara. Se fosse na vida real, você daria a ela outra chance? Acredita que as pessoas podem mudar assim de repente?

TR: Todo ser humano tem de estar aberto para o perdão. A vingança, o rancor, a inveja e a soberba fazem a pessoa ficar doente. Temos de dar sempre a segunda chance, mas a terceira, nunca!



Cena da novela Passione da Globo

PE: E após a novela, já tem projetos?

TR: Meu projeto para o próximo ano é descansar. Desde 2004, emendo um trabalho no outro. Posso até ser desmentido, por aparecer algo que eu queira fazer e aí lá vou eu de novo trabalhar, mas, por enquanto, minha ideia é não fazer televisão em 2011. Quem sabe começar a gravar um filme em julho. Quem sabe...

PE: Deixe uma mensagem de fim de ano para os leitores da Ponto de Encontro.

TR: Eu ficaria aqui uma hora falando o que desejo para vocês, mas quero priorizar o básico: alegria na saúde. Desejo isso e muita paz com muito trabalho. A vida é dura, feita de sacrifícios, determinação e perseverança. Então, tendo alegria na saúde, trabalho e paz, a vida fica mais fácil. Obrigado pelo carinho de vocês! <<<



NOVO SISTEMA *Dove* RECONSTRUÇÃO COMPLETA



Cabelos
completamente
revitalizados
em apenas
7 dias*.

Nova formulação com **Micro-Aqua Serum + Vital Queratin**, que oferece **performance insuperável** na recuperação interna dos fios.

Novos formatos para tratamento completo dos cabelos, com **Dove Creme de Tratamento Noturno** e **Dove Creme de Tratamento Dual Reconstrutor**.



Fornece
Vital-Keratin

*Age na estrutura interna e externa vs shampoo sem ingredientes condicionantes

Dicas para o VERÃO

»» *Saiba o que vai ser moda na estação mais quente do ano e arrase por aí com looks lindos, leves e soltos*

Os dias ensolarados chegaram. Para quem gosta de caprichar no visual, é hora de vasculhar o guarda-roupa à procura de looks que combinem com o verão. Como em todas as estações, existem peças que vão estar em alta e outras que combinam com diferentes estilos. Lembre-se de que a escolha final é sempre sua, o importante é sentir-se bem com o que está vestindo. Você é quem faz a sua moda.

A seguir, confira as principais tendências para o verão 2011 e dicas práticas que vão ajudar na composição de looks para seu dia a dia.

✔ **Dias quentes pedem roupas claras.** Por isso, o nude, off white (aquele branco não tão branco), o gelo e o cáqui serão cores bem presentes nas coleções e vitrines de lojas.

✔ **Quem gosta de estampas pode usar e abusar** das que imitam pele de bichos, flores, figuras geométricas e temas étnicos.

✔ **Os tons neons resistem a mais um verão** e o amarelo, verde, azul e rosa estarão reluzindo por aí, seja em roupas ou acessórios.

✔ **O estilo militar**, apesar da aparência mais "pesada", **também é tendência para o verão.** Mas, diferente do que ocorreu no inverno, as roupas terão tecidos leves, com modelagem solta e menos marcante.



Desfile Andrea Marques



Desfile Colcci

FOTOS: FERNANDA CALFAT E AGÊNCIA FOTOSITE

✔ **Para as mulheres:** os shorts, vestidos e saias serão bem curtos. Se você não gosta de mostrar as pernas, ou prefere deixar para fazer isso na praia, leggings coloridas deixam o visual alegre e divertido.

✔ **Jeans é um clássico** que está sempre na moda, ainda mais no verão 2011.

✔ **Metais e pedrarias estarão com tudo**, tanto em detalhes de roupas ou em acessórios como colares, brincos, cintos, sapatos, etc.

✔ **Os maxiacessórios continuam arrasando**, só é necessário tomar cuidado para não exagerar na dose. Quando são extravagantes e volumosos, é preciso equilibrá-los com as roupas. Prefira vestir-se com peças mais básicas, de formas simples e sem volumes. Se os acessórios forem coloridos, é recomendado que as roupas sejam monocromáticas e em tons neutros.

✔ **A mania por esmaltes cresceu** tanto que agora eles também são considerados um acessório indispensável da moda. No verão, você não precisa apenas usar cores claras. Os bem coloridos ficam lindos!

✔ Nos **pés**, calçados que deixam eles **fresquinhos** e livres para respirar são uma dica para todos os verões.

✔ **Para os homens:** as cores das roupas que estarão em alta são as que englobam os tons pastel. Mas nada impede que você ponha cor em seu armário. A camisa jeans também será hit, assim como a estampa xadrez. Use-a em camisetas, bermudas, calças, etc. <<<

VAIDADE EM ALTA

É importante estar com a aparência caprichada. Afinal de contas, a primeira impressão é a que fica.



Desfile Ellus



Cera quente Veet



Lib 4 estações



Máscara de volume para cílios Define-A-Lash Maybelline



Sachets Escalda-Pés Granado



Esmalte Colorama única camada Verde-Água e Rosa-Romântico



Esmalte Risqué Meia-Calça e Cintura-Baixa

Amigos para sempre

»» *Adotar um animal é um ato de amor, generosidade e responsabilidade social. Que tal fazer o bem?*

Infelizmente, o número de animais sem donos que vagam pelas ruas não para de crescer. Estima-se que 2,5 milhões de cães e gatos em todo o Brasil passam fome, frio e sofrem com os maus-tratos. O abandono, além de causar grande sofrimento ao bicho, é um ato criminoso previsto por lei. Também traz diversas consequências, como reprodução desenfreada, aumento dos gastos públicos na tentativa de controle populacional e proliferação de zoonoses.

Para resolver essa realidade, além da realização periódica de campanhas de castração, a adoção responsável é uma ótima medida. Ao optar por não comprar um animal e sim adotar, você ajuda a diminuir o crescimento desse triste quadro, além de ganhar um novo amiguinho.

“Eu tenho quatro cachorrinhas que foram adotadas da rua: Mel, Marie, Cher e Madonna. Trabalho como protetora (voluntária) de animais, vários foram os resgates que realizei. Todos os animais que recolhi foram abandonados e vítimas de maus-tratos. Resgatei, cuidei, vacinei, castrei e somente depois foram para adoção. Sempre utilizei os meus próprios recursos para realizar esse trabalho que para mim é uma missão de vida. Descobri que o amor que eles me dão é muito maior do que qualquer ação que possa fazer por eles. Desenvolver a generosidade e solidariedade me faz bem, eu me sinto uma pessoa melhor”, conta **Ivete Idrozdowski**, gerente de

Recursos Humanos e voluntária do Projeto CEL (Casa, Esperança e Liberdade para Animais Carentes) e da Associação para o Bem-Estar Animal (Abeac).

Mas antes de adotar um animal, é importante ter em mente que a posse deve ser responsável. O animal precisará de cuidados constantes ao longo de muitos anos, o que acarreta também em custos. “Um cão ou gato não são brinquedos, eles sentem dor, frio, fome, medo. Ser responsável e consciente é fundamental, pois esse ser totalmente dependente fará parte de sua vida, aproximadamente nos próximos 15 anos. Mas, em troca, recebem-se muito amor, lambidas, carinho e a certeza de que adotou seu melhor amigo. Quando adoto, tenho certeza de que minha atitude é consciente e coerente, pois estou salvando uma vida. O amor incondicional que recebo é inexplicável, pois um cão é o único ser vivo capaz de me amar mais do que ama sua própria vida”, finaliza Ivete.

PROTETORES DOS ANIMAIS

Preocupadas com a situação dos animais abandonados, muitas pessoas uniram forças para criar diferentes ONGs (Organização Não Governamental) e associações que buscam ajudar os bichos que não têm um lar. Para isso, resgatam os animais, castram e os hospedam em abrigos provisórios até que sejam adotados. Tudo isso sem nenhum fim lucrativo. Todas vivem de doações, colaboração de veterinários e voluntários que não medem esforços para oferecer aos bichos abandonados uma nova oportunidade de vida.

“Um cão ou gato não são brinquedos, eles sentem dor, frio, fome, medo. Ser responsável e consciente é fundamental (...)”

IVETE IDROZDOWSKI





DICAS DE ADESTRAMENTO

Você acaba de adotar um cachorro e precisa de umas dicas para adestrá-lo? **Alexandro Rossi**, o Dr. Pet, ensina alguns truques. Você pode conferir mais sugestões no site: www.caocidadao.com.br

- ✓ Não use a palavra “não” a toda hora.
- ✓ Evite dar “bronca” nos momentos em que o cão tiver dificuldades em relacioná-la ao comportamento errado que se quer coibir. Sem a certeza do motivo, o cão irá apenas se acostumar à “bronca”.
- ✓ Usar violência física como punição é um erro grave que levará o cão a desenvolver distúrbios comportamentais, como medo excessivo e/ou agressividade.
- ✓ É importante integrar os comandos no convívio com o seu cão e exercitá-los ao longo do dia. Por exemplo, sempre que você for fazer carinho, peça para ele sentar, deitar, dar a pata, etc. Se você reservar apenas 20 minutos do dia para praticar o adestramento, seu cão pode aprender a obedecer somente durante esse tempo.
- ✓ Elogie o cão ao dar o petisco e ao ato dele comer. Com o tempo, ele saberá que receber o petisco marca uma aprovação de seus donos e assim a recompensa terá um valor cada vez maior. <<<

Onde encontrar seu amigo, realizar doações ou trabalhar como voluntário:

ABEAC	www.abeac.org.br
Adopet	www.adopet.rg.com.br
Adotar é Tudo de Bom	www.adotaretudodebom.com.br
Adote um Cão	www.adotacao.com.br
Adote um Gatinho	www.adoteumgatinho.org.br
Agência de Notícias de Direitos Animais	www.anda.jor.br
Amigos de Quatro Patas	www.amigosde4patas.com.br
Bicho de Rua	www.bichoderua.org.br
Cão sem Dono	www.caosemdono.com.br
Centro de Controle de Zoonoses	www.prefeitura.sp.gov.br
Clube dos Vira-Latas	www.clubedosviralatas.com.br
Gatinhos de Santa Cecília	www.gatinhosdesantacecilia.blogspot.com.br
Patinhas On Line	www.patinhasonline.com.br
Pet Feliz	www.petfeliz.com.br
Projeto Esperança Animal	www.pea.org.br
Protetores Voluntários	www.protetoresvoluntarios.com.br
Quero um Bicho	www.queroubicho.com.br
Toca dos Gatinhos	www.toca.gatinhos.nom.br
Vira-Lata é 10	www.viralataedez.com.br

PETS FAZEM BEM À SAÚDE!

Um estudo australiano realizado pelo Instituto de Pesquisa Médica Baker revelou que donos de animais de estimação são menos propensos a sofrer com estresse do que pessoas que não possuem pets em casa. A pesquisa, realizada ao longo de três anos, mostrou que os animais contribuem para a redução da pressão sanguínea, bem como para a diminuição dos níveis de colesterol.

»» *Crianças também sofrem com as temidas dores de cabeça. Várias são as causas, como ansiedade, estresse, resfriados, doenças e enxaqueca*



Dor de gente grande

A cefaleia é um mal que incomoda muita gente. Em alguns casos, pode até deixar a pessoa impossibilitada de realizar os afazeres do dia a dia. Mas esse não é um problema que atinge apenas aos adultos. As crianças também podem apresentar quadros de dores constantes de cabeça, que podem ser desencadeadas por diversos motivos.

Estima-se que cerca de 80% dos menores de 15 anos já sofreram com a cefaleia pelo menos uma vez. O incômodo também é motivo de queixa de 10% dos pequenos que vão às creches ou estão no jardim de infância e de 50% das reclamações daqueles que frequentam o curso primário. Mas, desde o primeiro ano de vida, os sintomas já podem aparecer.

CAUSAS

Vários podem ser os motivos que causam as dores de cabeça: viroses, como as gripes e resfriados,

sinusite, otite, meningite, traumatismo cranioencefálico, aumento da pressão intracraniana, alterações oculares, hipertensão arterial, disfunção da articulação temporo-mandibular e enxaqueca.

Também contam o fator emocional, o uso exagerado do computador, videogame e a televisão, as poucas horas de sono, problemas de vista, alimentação desequilibrada (muito açúcar, café, chocolate, massas e gorduras) e ambientes em que há fumantes.

“Quando uma criança reclama de dor de cabeça, devemos escutá-la com atenção. Pode ser que a dor esteja relacionada com problemas físicos ou emocionais, pode até ser um sintoma de uma doença grave. Portanto, para obter um diagnóstico preciso sobre a causa do distúrbio, é necessário recorrer primeiro ao médico pediatra que, se achar necessário, encaminhará o paciente a um neurologista”, afirma **Francisco Lembo Neto**, coordenador da Pediatria do Hospital Leforte, do Grupo Saúde Bandeirantes, de São Paulo.

FOTOS: SERGIY / FOTOLIA E DIVULGAÇÃO DROGARIA SÃO PAULO

SINTOMAS

Uma criança que sente dor de cabeça pode apresentar alterações de comportamento, como irritação, agressividade, isolamento, além da dificuldade de concentração e aprendizagem na escola. Ter uma vida equilibrada, na qual a criança tenha tempo para dormir, estudar, brincar e descansar, é passo importante para a prevenção. Atenção também às refeições, que devem conter os nutrientes e vitaminas que a criança necessita.

Por isso, é importante ficar alerta para os sintomas que geralmente se apresentam como uma dor palpitante, comparada à sensação de estar levando pancadas de um martelo em um ou nos dois lados da cabeça. Quando é muito forte, é comum que venha acompanhada por vômitos, queda de pressão, tontura, enjoos, dor de estômago e intolerância a qualquer barulho ou aroma.

Outra dica fundamental: remédios sem prescrição médica não devem ser tomados. “Medicamentos usados sem critério podem piorar o problema, por isso só o médico pode orientar e indicar os remédios e decidir qual o tratamento adequado. Para aliviar a dor de cabeça, o melhor a fazer é deitar a criança em um quarto escuro, fresco e silencioso, colocar um pano úmido sobre os olhos ou na testa e pedir-lhe que se acalme e relaxe. Vale lembrar que isso é apenas um procedimento para aliviar a dor na hora, não é uma solução, de maneira que é essencial a consulta com o especialista”, finaliza o dr. Francisco. <<<

“Quando uma criança reclama de dor de cabeça, devemos escutá-la com atenção. Pode ser que a dor esteja relacionada com problemas físicos ou emocionais, pode até ser um sintoma de uma doença grave”

FRANCISCO LEMBO NETO

ELAS MERECEM CUIDADOS ESPECIAIS

São muitas as opções destinadas às crianças, já que elas precisam de cuidados especiais. Então, na hora de escolher o que usar em seu filho, veja as indicações e funções de cada produto.



Sabonete líquido, Loção hidratante e Colônia J&J Hora do Sono



Colônia Princess e Shampoo Mickey 2 em 1 Disney



Shampoo para cabelos cacheados e Gel J&J Crescдинhos

Nutrição Esportiva

>>> *As pessoas no mundo estão se exercitando mais e comendo melhor, mito ou verdade?*

Os artistas nas novelas sempre são retratados em momentos saudáveis, correndo, passeando com roupas de atleta e comendo uma saladinha com água de coco, mas será que, neste quesito, a vida mais uma vez imita a arte e os brasileiros estão se tornando atletas saudáveis também?

Uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde, em abril deste ano, aponta um aumento no número de pessoas sedentárias no País, 16,4% da população não pratica exercícios físicos regularmente, esse índice é 24% maior do que o registrado em 2006, quando era de 13,2%. Apenas 14,7% pratica exercícios cinco vezes na semana por pelo menos 30 minutos. Em compensação, ao menos 30,4% da população com mais de 18 anos opta por alimentos como hortaliças e frutas, cinco ou mais dias na semana, contra 19,8% em 2009 e duas vezes mais do que em 2006, 7,1%. Ao mesmo tempo, a pesquisa mostra que houve aumento no consumo de produtos gordurosos, refrigerantes e sucos de caixinha. Portanto, as redes de comida light, as academias cada vez mais cheias e o aumento da procura por nutricionistas no século 21 são ainda muito pequenos perto da população sedentária e com hábitos alimentares errados.



Essa pequena parcela preocupada com a saúde e o corpo está cada vez mais investindo o possível para conseguir melhores resultados, inclusive acompanhamento nutricional com especialistas na área esportiva.

A nutrição é feita por um nutricionista que combina a rotina de exercícios do paciente com uma dieta alimentar apropriada. Importante para qualquer nível de atividade física praticada, ela ajuda desde atletas que participam de competições esportivas, como corridas e bike, até os que se exercitam de maneira moderada. Quando temos um cardápio diário sem instrução de um profissional, nos-

sa dieta pode ajudar ou atrapalhar no preparo físico, força, disposição e agilidade, por isso é importante a figura de um nutricionista que esteja acompanhando o andamento do treino.

O nutricionista esportivo **Marco Jafet** explica que um atleta precisa comer mais do que as pessoas sedentárias, pelo grau de gasto energético, ele precisa repor os macro e micronutrientes.

Os suplementos tão falados nas academias repõem em segundos o que o atleta demoraria muito para comer, esse complemento alimentar é útil para dar disposição e pique durante o treino e principalmente no



pós-treino, para repor as energias. Muitas pessoas não comem depois do treino, acreditando que assim o efeito seria maior, muito pelo contrário, a hora mais importante no dia para os atletas é no pós-treino, nesse momento, o corpo precisa de alimento, ele absorve muito mais rápido tudo o que chega ao organismo.

Questionado sobre quais fatores são levados em conta para programar uma dieta a um atleta, o nutricionista responde que a dieta recomendada para cada um vai depender do quanto ele treina por dia; o fundamental para estruturá-la é mensurar a rotina de atividade física, horas de treinamento e quantas vezes por dia e por semana são praticadas. E conta que a necessidade nutricional varia conforme cada tipo de atividade esportiva, mas de forma geral é necessário uma ingestão de carboidratos de baixo índice glicêmico e proteínas preferencialmente micelares (proteína do soro do leite) até 30 minutos antes da atividade física. Caso o exercício tenha uma duração acima de 1h30, é necessária uma suplementação com carboidratos (isotônicos). No pós-treino, é recomendado ingerir carboidratos de alto índice glicêmico e proteínas isoladas.

Importante para qualquer nível de atividade física praticada, ela (a nutrição esportiva) ajuda desde atletas que participam de competições esportivas (...) até os que se exercitam de maneira moderada

Segundo Jafet, as dietas de atletas de ponta podem chegar a até 10 mil kcal por dia, claro que associado a uma vasta suplementação, caso contrário, o atleta comeria demais e este não é o propósito. Esse tipo de atleta está em um nível tão elevado que detalhes fazem a diferença, o principal detalhe é o conjunto da boa nutrição com suplementação adequada, ele precisa manter um acompanhamento nutricional ou perderá muito em rendimento e desempenho.

Se você faz parte da parcela de atletas brasileiros, ficou sabendo um pouco mais sobre as vantagens da alimentação adequada combinada com o esporte, se não, sempre é tempo de começar uma vida mais saudável e sair correndo atrás do prejuízo. <<<



▶ ANTES E DEPOIS DA MALHAÇÃO



Desodorante Adidas aerossol feminino e masculino

Talco Tenys Pé jato seco

Doutorzinho Pés Games



Diet Shake Crocante Morango



Óleo de cártamo em cápsulas Linolen

▶ ESTEIRA X RUA

E por falar em corrida, uma dúvida constante entre os atletas é: correr na rua ou na esteira?

Segundo o nutricionista esportivo, é mais indicado correr na esteira por causa do impacto, pois nela existem sistemas de amortecimento que proporcionam mais segurança para as articulações do praticante.

Sol à vista, cuidado redobrado

»» *A temperatura elevou no planeta e os cuidados com a pele devem ser redobrados. Com a chegada do verão, o filtro solar se torna ainda mais imprescindível. Saiba qual é o ideal para o seu tipo de pele*

Faça chuva, faça Sol, é necessário usar o protetor solar diariamente, como afirma o mestre em Dermatologia **Adilson Costa**: “Devemos usar filtro solar TODOS OS DIAS DO ANO. Sejam dias ensolarados ou não, a pessoa deve acordar e passar um bom hidratante facial já associado a um FPS15, no mínimo. Esse hábito deve ser repetido de 2/2 horas, caso a pessoa se exponha ao Sol, mesmo que fugazmente”.

Esse alerta que o dermatologista faz é devido aos prejuízos que a exposição solar acarreta. “O Sol leva a uma fragmentação das fibras colágenas e ‘frouxidão’ das fibras elásticas da derme, tornando a pele mais flácida, sem vida, cheia de rugas e linhas de expressão. Além do mais, leva à dilatação de microvasinhos da pele, formando pequeninas varizes superficiais, e manchas escurecidas, entremeadas por manchas arredondadas brancas, sinônimo de morte dos melanócitos, as células produtoras de melanina. Ao lado disso, sem dúvida alguma, está o câncer de pele, o pior dos piores malefícios que o Sol pode nos trazer”, afirma Adilson Costa.

Como é inevitável, e mesmo porque a exposição também tem lá seus benefícios, manter a saúde da pele deve ser um cuidado diário.

Antes de comprar qualquer produto, é necessário consultar um profissional para saber qual é o seu tipo de pele, pois existe uma variedade de produtos indicados para normais, mistas, mais secas ou oleosas.

Entrevistamos a mestre e doutora em Dermatologia, **Luciana Conrado**, para saber como escolher o fator de protetor solar ideal e ela nos disse que isso depende da cor da pele, também. “Se ela for mais clara, o fator de proteção precisa ser maior. As mais claras devem utilizar FPS 30 ou mais, dependendo do quanto se expõe ao Sol. Já em peles negras, o FPS 15 é suficiente. Como o brasileiro tem mistura de muitas raças, quanto maior o FPS mais seguro é.”

Sobre os riscos de usar um protetor que não seja ideal, a dermatologista nos diz que é importante pensar que sua ação tem como objetivo diminuir a probabilidade de cânceres de pele e de outras alterações que estão principalmente relacionadas ao envelhecimento.





CONHECENDO OS UVA E OS UVB

Os raios UVA são aqueles que estão presentes em todos os dias do ano, o dia todo, até nos nublados e chuvosos, que atingem a pele mais profundamente e estão relacionados, principalmente, ao envelhecimento cutâneo.

Os UVB são os raios que estão presentes, principalmente, nos dias ensolarados (embora, nos nublados e chuvosos, até 20% deles possam atingir a superfície da Terra), principalmente, das 10h às 16h, que penetram na pele mais superficial, estando mais relacionados com o câncer de pele.

O infravermelho é o raio que está relacionado com o calor, o aumento da temperatura na superfície da pele, que nos alerta para sair do Sol. Em dias nublados/chuvosos, ele é totalmente filtrado pela nuvem, não dando esse alerta para a pessoa, que se desprotege e se queima (é o famoso mormaço). <<<

QUATRO DICAS MUITO IMPORTANTES

Confira as dicas da dermatologista Luciana Conrado:

- ✓ Filtro solar 30 ou mais para face, oil free toque seco;
- ✓ O filtro solar corporal precisa ser escolhido de acordo com tom da pele e tipo de atividade;
- ✓ Protetores em forma de gel e sérum não têm tanta resistência à água e ao vento, por isso são mais usados para pele oleosa e mais no dia a dia;
- ✓ Em exposições prolongadas, como praia e atividades esportivas e aquáticas, os produtos cremosos são melhores.

COMO USAR

O dermatologista Adilson Costa preparou uma receita de como usar o protetor com a quantidade ideal, e também um esclarecimento sobre o que são UVA e UVB.

Quantidade ideal

Usar a “regra da colher de chá”, abaixo descrita:

“Regra da colher de chá”:

1 porção = 2,5ml = ½ colher de chá.

- ✓ **Face e pescoço:** 1 porção.
- ✓ **Braços e ombros:** 2 porções.
- ✓ **Tronco:** 2 porções.
- ✓ **Pernas e pés:** 4 porções.
- ✓ **Total corporal:** 9 porções (= 22,5ml), que devem ser repassadas a cada duas horas.

A SUA PELE AGRADECE



Coppertone Gel FPS 30

Sundown FPS 15

Anthelios La Roche-Posay FPS 30

Banana Boat Ultra Defense FPS 30

Bloqueador Solar J&J Baby FPS 40

Nivea Sun Invisible Spray FPS 30

Heliocare Advanced Compacto oil free FPS 50



Só para maiores

»» *A caderneta de vacinação deve ser sua companheira por toda a vida*

das vacinas contra tétano, difteria e febre amarela, que devem ser dadas a cada 10 anos”, diz.

Uma vacina que entrou recentemente no calendário imuniza a população feminina dos 9 até os 26 anos contra o HPV. Já a vacina contra a gripe é dada prioritariamente

em maiores de 60 anos, uma vez que pessoas nesta faixa etária apresentam maior risco de complicações. “Porém, ela pode ser administrada em indivíduos a partir do primeiro ano de vida, que apresentem risco aumentado para doenças respiratórias, como bronquite, asma, e também diabetes, nefropatias e hepatopatias crônicas, cardiopatias, entre outras. Em resumo, todos podem se beneficiar dela e aqueles de maior risco muito mais”, destaca.

É comum ouvir que, quando se toma a vacina, aí sim, a gripe aparece. O infectologista esclarece que isso é um mito, pois ela é preparada com vírus mortos, portanto não pode causar infecção. “Ocorre que o período em que é aplicada, geralmente nos meses frios, há maior prevalência de doenças respiratórias causadas por agentes diferentes do vírus da influenza, o que confunde as pessoas”, ressalta.

É fato! Vacina e criança andam sempre juntas. Por isso, muitas campanhas mobilizaram o País para que doenças graves saíssem do cenário nacional. A poliomielite, por exemplo, não é registrada desde 1989, enquanto a varíola foi considerada erradicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1980. Embora a maior parte delas seja indicada aos primeiros anos de vida, para reforçar as defesas do organismo infantil, o assunto também vale aos adultos.

Segundo o infectologista e professor titular da Faculdade de Ciências Médicas da disciplina de Infectologia da PUC Campinas, **Rogério de Jesus Pedro**, algumas vacinas imunizam para a vida inteira, quando corretamente administradas. Ele explica que em alguns casos há necessidade de reaplicá-las periodicamente para garantir o nível de anticorpos protetores. “São as doses de reforço ou de ‘rapel’, como é o caso

FOTOS: ALEXANDER RATHS E FANTASISTA / FOTOLIA

As contraindicações de vacinas em adultos são poucas. As mais importantes são as questões relacionadas à alergia aos seus componentes. “No caso daquelas produzidas com agentes virais vivos e atenuados, é preciso evitar sua utilização em situações de imunodepressão por doenças ou medicamentos e também em gestantes”, finaliza.

“Algumas vacinas imunizam para a vida inteira, quando corretamente administradas”

ROGÉRIO DE JESUS PEDRO

PERDEU A CADERNETA DE VACINAÇÃO?

Se você vive na mesma cidade e sabe exatamente qual o posto de vacinação que frequentava na infância, peça uma cópia do documento (o local tem obrigação de guardar o histórico). <<<

AS PRINCIPAIS VACINAS

Conheça agora as principais vacinas e em que fase da vida elas devem ser administradas.

TRÍPLICE-VIRAL	Protege contra o sarampo, caxumba e rubéola. Todas as pessoas nascidas a partir de 1960 devem ser vacinadas. O adulto deve tomar a tríplice-viral se ainda não tiver recebido na infância as duas doses recomendadas para a imunização completa. Mulheres que pretendem ter filhos, não foram imunizadas ou nunca tiveram rubéola, devem tomar a vacina um mês antes de engravidar.
VACINA CONTRA A HEPATITE B	Todos os que não tomaram as três doses da vacina devem ser imunizados, em qualquer idade, ou aqueles que fazem parte de um grupo de risco (pessoas que tenham contato com sangue, como profissionais de saúde, podólogos, manicures, tatuadores e bombeiros, ou que tenham relacionamentos íntimos com portador da doença).
PNEUMO 23	Protege contra doenças pneumocócicas. Adultos com doenças crônicas em órgãos como pulmão e coração devem tomar a vacina. É a única vacina do calendário que não é oferecida em postos de saúde.
VACINA CONTRA O VÍRUS INFLUENZA (GRIPE)	Maiores de 60 anos podem ser imunizados durante as campanhas promovidas pelo Ministério da Saúde. Mulheres que pretendem engravidar e grávidas no primeiro trimestre não podem tomar a vacina.



Auxilia na redução de gordura e colesterol.

www.grupoterramar.com.br

MINISTERIO DA SAUDE: 44642.0001.001-2

Natal customizado

»» Apesar dos costumes natalinos universais, há algumas diferenças muito curiosas na comemoração desta data pelo mundo



O clássico Natal tem a família reunida, ruas e casas enfeitadas, mesa farta e a sensação do clima natalino, aquele que deixa as pessoas mais vulneráveis a fazer boas ações, abraçar os amigos e até reconciliar com inimigos. Os mais sensíveis dizem até que é possível sentir o “cheiro do Natal”, um aroma nostálgico de infância e esperança que só fica no ar essa época do ano. Mas será que dentre tantas culturas existentes no mundo, a comemoração dessa data é exatamente igual em todas?

Conheça as curiosidades natalinas de alguns países:

Venezuela: Na semana do Natal, as crianças venezuelanas têm o costume de ir à primeira missa do dia; muitas vão de patins e, para não perderem a hora de levantar, amarram um barbante no dedo do pé antes de dormir e ficam com as pernas para fora da janela, assim outras crianças podem acordá-las enquanto passam pelas ruas.

Alemanha: Os alemães começam a comemorar a data um mês antes, fazem a decoração da casa com guirlandas e quatro velas que são acesas uma por uma, nos domingos antes do Natal. Além disso, é obrigatório que a árvore de Natal tenha alguns enfeites específicos, pois cada um representa algo em especial.

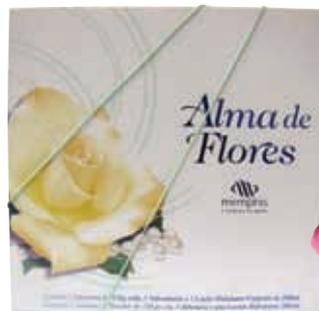
Itália: As crianças não esperam pelo Papai Noel e sim pela bruxa Befana no dia 6 de janeiro. A lenda diz que essa senhora vendedora de doces foi convidada pelos três Reis Magos a seguir com eles na noite de Natal e

se recusou; arrependida, ela procura todo ano, nas casas com crianças, onde estaria o menino Jesus; aquelas que se comportam ganham doces da velhinha.

Espanha: As crianças recebem presentes duas vezes, na noite de Natal e no dia 6 de janeiro pelos três Reis Magos. Elas deixam baldes com água e capim para os camelos dos Reis e dormem esperando pelos presentes e também para saber se os animais se alimentaram.

Mitos como o do Papai Noel e rituais como as festas comemorativas fazem uma cultura viver, eles são essenciais para o crescimento do ser humano. Ao longo dos anos, os nossos costumes mais bonitos estão se perdendo, dentre eles a essência do Natal. A preparação da ceia, os cartões natalinos aos amigos, montar a árvore de Natal em família, as crianças esperando ansiosamente pelos presentes, tudo isso está cada vez mais frágil. Que neste Natal você consiga reviver o espírito natalino que perdeu ou contagie alguém com aquele que possui. Feliz Natal! <<<

PRESENTES ESPECIAIS



Estojo Alma de Flores Memphis



Kit Fiorucci Happy Hour com Eau de Toilette e Sabonete Cremoso



Kit de cuidados masculinos Gillette



Kit Just Fiorucci com Eau de Toilette e Gel de Banho

FOTOS: CLIX / STOCKXCHNG E DIVULGAÇÃO DROGARIA SÃO PAULO



CUSCUZ DE ATUM

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 sachê de molho de tomate com atum
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho amassados
- 1 sachê de milho verde
- 1 sachê de ervilha
- 1 lata de atum
- 150 g de azeitonas
- 2 colheres (sopa) de molho tipo inglês
- 400 g de farinha de milho
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e tempero verde a gosto
- Palmito em rodelas
- 2 ovos cozidos cortados em rodelas

PREPARO

- Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
- Acrescente o molho de

tomate com atum, o milho verde, o atum, o sal e a pimenta. Deixe ferver por 10 minutos.

- Adicione as azeitonas, o molho inglês, o cheiro verde e a ervilha.
- Cozinhe por mais 10 minutos. Desligue o fogo e acrescente a farinha de milho.
- Leve em uma forma com furo central, unta-

da com azeite e enfeitada com ovos cozidos e palmito. Cubra com papel alumínio, leve à geladeira e desenforme após uma hora.

DICA

- Pode ser servido frio ou quente.



TORTA TRUFADA

de chocolate com calda de frutas vermelhas

INGREDIENTES

- 500 g de chocolate ao leite
- 500 g de chocolate ½ amargo
- 500 g de biscoito Negresco sem o recheio
- 200 g de manteiga em ponto de pomada
- 500 ml de creme de leite fresco
- 60 ml de licor de chocolate
- 400 g de frutas vermelhas
- 100 g de açúcar

PREPARO

- Ralar os chocolates em um ralo grosso, reservar.
- Em uma panela média, aquecer o creme de leite fresco até levantar fervura, desligar o fogo e juntar o chocolate ralado, mexer bem até o chocolate derreter por completo, ficando um creme liso, acrescentar o licor, incorporar bem, deixar esfriar.
- Enquanto isso, tirar o recheio dos biscoitos e tri-

turá-los, misturar a manteiga, fazendo uma massa com textura de farofa bem molhadinha.

- Forrar um dos lados de um aro de metal de 25 cm de diâmetro com plástico filme, colocar o aro dentro de uma assadeira para ter uma base firme, fazer uma camada fina de massa em todo o fundo do aro e nas laterais, apertando bem com as mãos para deixar bem firme.

- Despejar o creme de trufas já frio nessa base e levar à geladeira por pelo menos 6 horas antes de servir.

- Em uma frigideira, colocar as frutas vermelhas e o açúcar e deixar ferver até dissolver bem o açúcar, deixar esfriar antes de servir.

- Na hora de servir, desmoldar a torta em um prato, colocar as frutas sobre a torta e servir.

EU ME VI EM CACOS

Eu me vi de asa quebrada.
Borboleta espatifada.
A amplidão me chamando.
E eu ali no chão, largada.

Eu me vi em cacos.
Sem sonhos, sem ilusão.
Com uma ferida enorme no
meu pobre coração.

Eu me vi acabada.
Derrotada.
Achando a vida uma maçada.

Eu me vi no fim da linha.
Vi a morte se aproximando
e quis reagir.
Precisava encontrar novamente
encanto no meu existir.

Como meus dias eu enfeitaria?
Por sorte tinha n' alma a poesia.
E algo me dizia... que outro
amor encontraria.

Eu me vi em cacos...
E com eles um mosaico montei.
Uma figura de mulher
sorridente criei.

SONIA DELSIN
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
(POR E-MAIL)

A CHAVE DA FELICIDADE

A natureza em todo o seu
esplendor
O Sol com todo o seu calor
A imensidão do mar
A profundidade do olhar
A sinceridade das palavras
A honestidade das atitudes
A vida em sua plenitude
O ser e suas virtudes
Com seus erros e acertos
Cada um com o seu jeito
Não há como ser perfeito
Sonhando e conquistando
Vivendo e amando

Perdendo e ganhando
A chave da felicidade?
Talvez não exista
Mas se decidir encontrá-la
Não desista!

ADRIANE SANTOS
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
(POR E-MAIL)

NOSSAS VIDAS

Andava triste e solitária
Me sentia no deserto
Até que nos encontramos
E agora que juntos estamos
Só quero você por perto.

Seu amor veio para ficar
Veio para me modificar
Como um anjo, você apareceu
de mansinho
Preencheu meu vazio
E curou as feridas do meu
coração.

Somamos paixão e desejo
Dividimos nossas vidas e
multiplicou-se a felicidade
Resultando no amor de verdade
Amor que cresce
progressivamente
Em nosso dia a dia.

JULIANE PEREIRA GRECCO
LEITORA PONTO DE ENCONTRO
SÃO PAULO – SP

VISÃO TRIDIMENSIONAL

O olhar físico, o real e concreto
Supostamente o fixo sobre a
retina
Voltado à bela paisagem do
mundo
Registra as imagens dos sentidos
Não existe um olhar inocente...
Sobretudo a observação
consistente
E contemplativa visível a ausência
Registrada através de um espelho
O pensamento transcende a ótica

Do passado imediato ao presente
Sublinhando as sensações
existentes
Em relação ao rosto um do outro
Incisivamente mais para mim...

Numa reflexão interminável
explícita
Somos agora partes indivisíveis
Nas fronteiras imaginárias do
querer
Revelando a sua fotografia
abstrata
Insuficiente à sua essência,
mais real
Nesse sentido algo insinua à visão
A poesia do que está à mostra,
você
Na evidência do seu próprio ser.

JOSÉ ROTHADI
LEITOR PONTO DE ENCONTRO
SÃO PAULO – SP
(ESPECIALMENTE PARA KELLY FERNANDES)



Esta seção é para mostrarmos como é bom sempre termos um "final feliz" em tudo e para deixar você com um gostinho de quero mais. Participe e nos envie frases e poemas. Aqui é o nosso Ponto de Encontro.

Você tem
dentes sensíveis?
Descubra o **alívio**
instantâneo e
duradouro.

NOVA
TECNOLOGIA
REVOLUCIONÁRIA



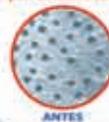
Instruções de uso

Para alívio instantâneo da sensibilidade, massageie uma pequena quantidade diretamente no dente sensível por 1 minuto*. Escove diariamente para resultados duradouros.
Para mais informações, acesse o site: www.colgatesensitiveproalivio.com.br

*Cada vez que sentir dor, por 1 minuto.

Modo de ação

Túbulos dentários abertos são o caminho para a sensibilidade.



ANTES

Túbulos dentários expostos.



Túbulos dentários bloqueados protegem contra a sensibilidade.



DEPOIS

Colgate



A MARCA Nº 1 EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

A VIDA GIRA
EM TORNO DO SOL.
CURTA COM
SUNDOWN®.

