

COOP

REVISTA

DIA DO BURGER
Com 70 anos de Brasil,
virou paixão nacional

BELEZA NA GESTAÇÃO
Fase exige novo skincare
para não prejudicar o bebê

ENDOMETRIOSE
Diagnóstico tardio pode
levar à infertilidade feminina

RETORNO DAS SOBRAS
Coop inicia a distribuição de
R\$ 12 milhões aos cooperados



Surpreenda a *mamma*

Seja com o seu melhor preparo
ou com as nossas sugestões de pratos.

Ano XLI - Nº 459/122 - Maio de 2022



BOA AÇÃO
Informe-se
e ajude!

A cada revista
vendida, R\$ 1 será
destinado à APAE
de sua cidade.

R\$ 3,90



Ser Cooperado tem muitas vantagens e agora ficou ainda mais fácil!

Você se associa online e economiza tempo. É rápido e simples.



Retorno das Sobras



Preços Exclusivos



Facilidade no Pagamento



Programa de Relacionamento

Cooperada Bianca



Aponte o celular para o código ao lado e se associe

Dúvidas?
É só mandar um Oi, Coop!
0800 772 2667
portalcoop.com.br



R A I



Unidades Coop

SUPERMERCADOS

SANTO ANDRÉ

Capuava - Av. das Nações, 1.600. Carijós - R. Carijós, 1.843. D. Pedro - Av. D. Pedro I, 722. Giovanni Pirelli - R. Giovanni Battista Pirelli, 2.050. Industrial - Av. Industrial, 2.001. Jardim Milena - R. Otávio Cândido, 150. Parque das Nações - R. Suíça, 1.094. Pereira Barreto - Av. Pereira Barreto, 1.286. Perimetral - R. Gertrudes de Lima, 658. Queirós - Av. Queirós dos Santos, 456. Utinga - Av. Utinga, 1.599. V. Luzita - Av. Cap. Mário Toledo de Camargo, 5.252.

SÃO BERNARDO

Café Filho - Av. Pres. Café Filho, 2.231. Humberto de Alencar - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 277. Rudge Ramos - Av. Dr. Rudge Ramos, 500. Vianas - R. dos Vianas, 1.631.

SÃO CAETANO

Joana Angélica - R. Joana Angélica, 711.

DIADEMA

Diadema - Av. 7 de Setembro, 200.

MAUÁ

Barão de Mauá - Av. Barão de Mauá, 1.389. Itapark - Av. Itapark, 2.261.

RIBEIRÃO PIRES

Ribeirão Centro - Av. Santo André, 735. Ribeirão Pires - Av. Humberto de Campos, 3.499.

INTERIOR

PIRACICABA

Vollet Sachs - Av. Prof. Alberto Vollet Sachs, 2.030.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Morumbi - Av. Dr. João Batista de Souza Soares, 2.185. Novo Horizonte - Av. Pres. Tancredo Neves, 3.400. Santana - Av. Rui Barbosa, 837.

SOROCABA

Árvore Grande - R. Padre Madureira, 255. Itavuvu - Av. Itavuvu, 3.799.

TATUI

Coronel Seabra - R. Cel. Lúcio Seabra, 772. Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.045.

DROGARIAS

SANTO ANDRÉ

Atlântica - Av. Atlântica, 317. Bandeiras - Av. D. Pedro II, 217. Carijós 2 - R. Carijós, 1340. D. Pedro II - Av. D. Pedro II, 1.861. Hortências - R. das Hortências, 103. João Ramalho - Av. João Ramalho, 248. Lino Jardim - Av. Lino Jardim, 744. Martim Francisco - Av. Martim Francisco, 1278. Queirós Filho - Av. Queirós Filho, 702. Regente Feijó - R. Regente Feijó, 394. São Paulo - Av. São Paulo, 162. Senador Fláquer - R. Senador Fláquer, 227.

SÃO BERNARDO

Afonsina - R. Afonsina, 512. Castelo Branco - Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2.563. Demarchi - Av. Maria Servidei Demarchi, 1.613. Djalma Dutra - R. Djalma Dutra, 235. Ernesta Pelosini - R. Ernesta Pelosini, 250. Getúlio Vargas - Av. Getúlio Vargas, 1.014. Marechal Deodoro - R. Marechal Deodoro, 2.785. Tiradentes - R. Tiradentes, 905.

SÃO CAETANO

Amazonas - R. Amazonas, 801 e 809. Inhaúma - R. Visconde de Inhaúma, 841. Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 738. Visconde - R. Visconde de Inhaúma, 180.

DIADEMA

Antônio Piranga - Av. Antônio Piranga, 2.085.

MAUÁ

Shopping - Av. Governador Mário Covas Júnior, 1 - Ljs. 201.

SÃO PAULO

Gastão Vidigal - Av. Dr. Gastão Vidigal, 2.345. Jabaquara - Av. Jabaquara, 2.979. James Holland - R. James Holland, 668, Lj. 101. Oratório - Av. do Oratório, 2.606. Washington Luís - Av. Washington Luís, 1.415.

GRANDE SÃO PAULO

BARUERI

Araguaia - Al. Araguaia, 2.751.

COTIA

Raposo Tavares - Rod. Raposo Tavares, 23.033.

GUARULHOS

Padre Celestino - R. Padre Celestino, 400.

INTERIOR

CATANDUVA

Comendador Antônio - Av. Comendador Antônio Stocco, 660.

FRANCA

Antonio Barboza - Av. Doutor Antonio Barboza Filho, 181, Lj. 101.

ITU

Ermelindo Maffei - Av. Dr. Ermelindo Maffei, 945, Lj. 101. JACAREÍ

Siqueira Campos - Av. Siqueira Campos, 1.265, Lj. A.

LIMEIRA

Cruanês - Avenida Cruanês Filho, 1.444.

MOGI GUAÇU

Trabalhadores - Av. dos Trabalhadores, 3.400.

PRESIDENTE PRUDENTE

Salim Maluf - Av. Salim Farah Maluf, 17, Lj. 101.

RIBEIRÃO PRETO

Presidente Kennedy - Av. Presidente Kennedy, 1500, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

José Munia - Av. José Munia, 4.501, Lj. 101.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Andrômeda - Av. Andrômeda, 227, Lj. 101.

Quinze de Novembro - Av. XV de Novembro, 160.

SOROCABA

Antonio Comitre - R. Antonio Carlos Comitre, 80.

Eugênio Salerno - Av. Dr. Eugênio Salerno, 25.

Paulo Almeida - Av. Paulo Emanuel de Almeida, 930.

POSTOS DE COMBUSTÍVEIS

SÃO BERNARDO

Joaquim Nabuco - R. Joaquim Nabuco, 165.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Santana - Trav. Constantino Pintos, 44.

TATUI

Onze de Agosto - R. XI de Agosto, 3.011.

CENTRO ADMINISTRATIVO

R. Conselheiro Justino, 56 - Campestre - Santo André - SP - Tel. 4991-9500.

Oi, Coop!

portalcoop.com.br
0800 772 2667

COOP REVISTA P

EDIÇÃO E PRODUÇÃO:

Editora e Jornalista Responsável: Ivanilde Sitta (MTb: 16.616)

Editor de Arte: Rubens Justo (MTb: 10.726)

Revisão de texto: Juliana Machado

Impressão: Pigma Gráfica e

Editora Ltda. ■ Distribuição interna.



A sua contribuição transforma a vida de pessoas. Obrigado por contribuir!

ATENDIMENTO AO LEITOR
Se tiver dúvidas ou deseja obter informações sobre os profissionais consultados pela revista, escreva para: Rua Conselheiro Justino, 56 - CEP 09070-580 - Santo André - SP.
E-mail: revistacoop@coopsp.coop.br

A cada revista vendida, R\$ 1 será destinado à APAE de sua cidade.



BOA AÇÃO!
Informe-se e ajude!

Índice

Revista Coop
Maio 2022

Matéria
de capa

Foto: Shutterstock



08

*Aposte no seu
melhor preparo para
agradar a mamma.*

22

*Hambúrguer é
muito mais do que
pão, carne e queijo.*

Foto: Shutterstock



28

*Chef cooperado
traz a receita do
Bacon Bomb*

Foto: Shutterstock



34

*Dona de cor
divina, a beterraba
também é rica
em nutrientes.*

Foto: Shutterstock



38

*Gestação pede
cuidado redobrado
com a saúde da pele.*



42

*Informação e treino
garantem o sucesso
da amamentação.*

ATENÇÃO!
Exemplares da
Revista Coop são
comercializados
exclusivamente
nas lojas e
drogarias da
rede. A Coop
não opera com
o sistema de
venda por
assinatura.

Foto: Shutterstock



45

*Deu positivo? Veja
como uma doula
pode te ajudar*

Foto: Guilherme Balconi



50

*Apoio da família
auxilia na superação
das adversidades.*

Foto: Shutterstock



52

*Cólicas intensas
podem ser sintomas
de endometriose.*

Foto: divulgação



56

*Chega de sofrer
naqueles dias. TPM
tem tratamento.*

Foto: Shutterstock



58

*Seu pet merece
comida boa e
saudável.*



Carta ao leitor

A amamentação é a melhor e mais saudável forma de nutrir o bebê, mas não é algo tão natural e instintivo assim para toda gestante. A inexperiência, acompanhada da dor e da falta de informação, pode levar algumas mães a desistir de primeira viagem e até suspenderem o aleitamento materno. Algo, porém, que pode ser resolvido. Aqui a gente conta como facilitar o caminho à amamentação e ainda traz uma matéria sobre doulas, profissionais que dão suporte às gestantes ao longo da gravidez e também no momento do parto. Além disso, falamos sobre a rotina de cuidados com a pele ao longo da gravidez para evitar estrias e flacidez devido ao crescimento da barriga. Afinal, maio é mês das mães e, lógico, não poderiam faltar sugestões de cardápios para festejar a data em família. E, como também é o mês de comemoração do hambúrguer, trazemos versões criativas e vegetarianas dessa iguaria lançada no Brasil há 70 anos. Tem até uma receita de hambúrguer de beterraba, hortaliça rica em nutrientes que você também vai conhecer nesta edição. Vire lá e confira! Até a próxima.

IVANILDE SITTA, editora

- 49 - De bem com a vida ■ 57 - Conta-gotas
- 60 - Por dentro da Coop
- 72 - Nossa gente ■ 74 - Passatempo

**Sempre
COOP**

**Os benefícios de
sempre, agora na
palma da sua mão.**



Baixe nosso App:
App Store Google Play



Aponte o celular
para baixar o aplicativo
e aproveite.

Retorno

Parte do que você gastou em 2021 volta para o seu bolso este ano.

Ainda não é Cooperado?

Associe-se e garanta o seu retorno no próximo ano.

Identifique-se

Para aproveitar ao máximo, informe seu CPF ou matrícula em todas as compras.

Aproveite!

Quanto mais você compra, mais você recebe de volta.



Confira seu saldo e seus dados em:

portalcoop.com.br/retorno-das-sobras/


COOP

Comida que abraça

Leve à mesa no almoço do Dia das Mães preparos que resgatam sentimentos de aconchego e capazes de despertar memórias positivas.

IVANILDE SITTA

Cada família tem o seu, que pode ser uma simples salada daquelas consumidas regularmente ou pratos mais elaborados, geralmente servidos somente em datas festivas. Seja qual for, garanta um espaço especial à mesa até mesmo para puxar uma conversa animada e recordações entre os familiares. Na casa da chef de cozinha Bianca Folla, a comemoração terá uma polenta cremosa com frango caipira, iguaria preparada por sua mãe, Suely, e que conquistou o paladar da família inteira, inclusive das netas, Nathalia, Amanda e Carol, que apelidaram a preparação de frango com caldinho da vovó.

A receita nada tem de diferente de outras versões do gênero, mas o carinho e a paciência empregados pela Dona Suely ao longo do preparo é o que a torna tão saborosa e especial. De acordo com Bianca, sua mãe passa

horas no processo de pingar água durante a fritura do frango até que resulte numa carne macia e com caldo divino de fundo de panela. “Esse carinho e paciência pra mim é amor em forma de comida”, acrescenta.

Em outras famílias, muitas vezes são os preparos dos filhos que derretem o coração da *mamma* e, justamente por isso, o chef de cozinha George Nascimento não vai deixar sua mãe, Marcia, na mão. Vai caprichar na receita de marisco lambe-lambe. “É o preparo que ela sempre me pede, já que remete à lembrança do meu avô materno, Moacyr, o criador do prato”, conta.

Já o chef Marcelo Faria está em dúvida entre dois preparos para homenagear sua mãe, Maria Aparecida: yakisoba ou frango oriental com arroz chinês, os preferidos dela. “Nada dá mais prazer a um cozinheiro do que preparar a comida de que a pessoa mais gosta, ainda mais quando é para a mãe da gente”, comenta.

Fotos: arquivo pessoal



No alto, à esquerda: George e Marcia. Acima: Marcelo e Maria Aparecida. Ao lado: Bianca e Suely.

Cardápio completo

Se você quiser incrementar o cardápio do almoço do Dia das Mães, a gente traz outras soluções gastronômicas para todos os gostos e bolsos e, quem sabe, uma delas não poderá se transformar na preferida da sua mãe. Sobrou um pedacinho de bacalhau da festa da Páscoa? Apro-

veite para fazer a salada sugerida pela chef Cris Muratori.

Para mamães veganas ou vegetarianas, a nutricionista Karla Maciel ensina o risoto de abóbora com legumes caramelizados. Independentemente da escolha, importante mesmo é a família reunida à mesa. →



Polenta cremosa com frango caipira

Por Bianca Folla, chef de cozinha

INGREDIENTES DA POLENTA

- 2 xícaras (chá) de fubá pré-cozido
- 6 xícaras de água
- Sal
- 1 colher (café) de cúrcuma ou açafrão-da-terra
- 50 g de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga

FRANGO ENSOPADO COM VERDURA

- 1 kg de sobrecoxa
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (café) de páprica doce
- 1 colher (café) de sal
- 4 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de verdura de sua preferência (escarola, espinafre, couve)

PREPARO

Misture a água com o fubá numa panela, adicione o sal e a cúrcuma e cozinhe por 10 minutos após engrossar. Acrescente o queijo e a manteiga e misture até formar um creme homogêneo.

PREPARO DO FRANGO

Tempere o frango com o sal, o alho e a páprica e refogue no azeite. Ainda no fogo, vá pingando água aos poucos para o frango ficar dourado, cozido e macio. Reserve o frango e refogue a verdura no caldo residual da panela. Sirva a polenta mole com o frango e o refogado de verdura por cima.

Filé ao molho mostarda com couve-flor au gratin

Por Cris Muratori, chef de cozinha do Bake and Cake Gourmet

INGREDIENTES DA CARNE

- 400 g de filé-mignon ou alcatra
- Sal e pimenta-do-reino
- Manteiga

PREPARO

Tempere os filés com sal e pimenta. Numa frigideira, derreta a manteiga e grelhe os bifes por 2 minutos de cada lado (ao ponto). Retire a carne, reserve num prato e mantenha a frigideira com os resíduos da carne para usar no preparo do molho.

INGREDIENTES DO MOLHO

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de água
- ½ copo de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

INGREDIENTES DA COUVE-FLOR

- ½ couve-flor sem os talos grossos
- Sal rosa a gosto
- Pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga gelada
- ¼ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ½ colher (café) de páprica
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado



PREPARO DO MOLHO

Na mesma frigideira em que os filés foram grelhados, coloque a água e, com o auxílio da espátula, raspe bem o fundo para soltar os resíduos da carne. Adicione o vinho, aumente o fogo e deixe evaporar todo o álcool por 2 minutos. Junte a mostarda, mexa para dissolver, acrescente o creme de leite e tempere com sal e pimenta. Coe o molho e volte à frigideira, juntando e envolvendo os bifes no molho. Reserve.

PREPARO DA COUVE-FLOR

Cozinhe a couve-flor na água com sal por 2 minutos. Escorra bem e disponha numa forma refratária. Derreta 2 colheres de manteiga em fogo baixo e regue a couve-flor, polvilhando com pimenta e noz-moscada. Processe o restante da manteiga e coloque numa tigela. Acrescente a farinha de amêndoas, a páprica e o queijo parmesão. Esfarele até formar uma farofa úmida. Ajuste o sal se necessário. Grude essa farofa na couve-flor e leve para assar em forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos ou até dourar.

MONTAGEM

Coloque metade do molho de mostarda nos pratos, cobrindo parte do fundo. Disponha os bifes sobre o molho e regue com o restante do molho, sem cobrir totalmente os bifes. Sirva acompanhados da couve-flor.



Foto Shutterstock

Marisco lambe-lambe

Por George Nascimento, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 500 g de marisco com casca
- 1/2 xícara (chá) de arroz
- 1 cebola média em cubos
- 5 dentes de alho bem picados
- 2 colheres (sopa) rasas de coentro ou salsa bem picados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 copo americano de cerveja pilsen
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem semente (opcional)
- 1 colher (café) rasa de açafraão
- 2 xícaras (chá) de água quente
- Sal a gosto

PREPARO

Em uma panela não muito funda e com tampa, coloque o azeite e refogue o alho com a cebola e a pimenta em fogo baixo. Deixe dourar e adicione os mariscos, misturando bem. Acrescente a cerveja, tampe por 2 minu-

tos e coloque o arroz, a água quente, o açafraão e o sal. Misture, eleve a temperatura para o nível médio e coloque a tampa, deixando semiaberta para não transbordar até cozinhar. O ideal é que fique bem úmido. Finalize com o coentro ou salsa e sirva.

Estrogonofe de palmito

Por Regina Costa, coordenadora do curso de Gastronomia da Cruzeiro do Sul

INGREDIENTES

- 1 vidro de palmito picado em pedaços médios
- 1 cebola picada
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sobremesa) de mostarda
- 1/2 pacote de molho de tomate
- Cogumelo champignon picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Margarina ou azeite

PREPARO

Refogue a cebola picada na margarina ou azeite e deixe dourar para adicionar o palmito e o cogumelo. Assim que a água do cozido for absorvida, acrescente o molho de tomate e a mostarda e deixe encorpar. Tempere com sal e pimenta e adicione o creme de leite.

Costelinha de porco com cogumelos grelhados

Por Cris Muratori

INGREDIENTES

DA CARNE

- 600 g de costelinha suína
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 2 colheres (sopa) de geleia de pimenta
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- Alecrim fresco a gosto
- 2 xícaras (chá) de água fervente

PREPARO DA CARNE

Numa tigela, junte a cebola, o alho, a páprica, o shoyu, o vinagre, o vinho branco e a geleia de pimenta. Misture bem. Coloque as costelinhas cortadas em ripas e deixe marinando por, no mínimo, 15 minutos. Na panela de pressão, sele a carne no azeite quente por 8 minutos, virando de todos os lados, até ficar dourada. Adicione o raminho de alecrim e junte a marinada e a água fervente. Tampe, abaixe o fogo quando a panela começar a chiar e deixe cozinhar por 20 minutos. Retire da pressão, descarte o alecrim e leve novamente ao fogo (médio) para o molho reduzir e ficar denso, virando a carne para que adquira uma cor uniforme.



INGREDIENTES DO COGUMELO

- 1 cenoura ralada grossa
- 6 cogumelos shiitake inteiros e sem os cabos
- 4 cogumelos Portobello grandes e cortados ao meio
- 2 dentes de alho amassados
- Raspas de limão
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO DO COGUMELO

Aqueça uma frigideira, regue com um fio de azeite, coloque o alho e deixe dourar. Retire e reserve. Coloque os cogumelos, tempere com sal e pimenta e deixe grelhar, virando dos lados. Devolva o alho ao preparo e misture. Leve para um prato e reserve. Na mesma frigideira, adicione um pouco de azeite e refogue a cenoura.

MONTAGEM

Arrume os cogumelos numa travessa, espalhe a cenoura ralada e regue com um fio de azeite. Distribua as costelinhas com o molho e polvilhe com raspas de limão. →

Foto: Shutterstock



Salada de bacalhau com grão-de-bico

Por Cris Muratori

INGREDIENTES

- 300 g de bacalhau cozido ou sobras de bacalhau
- 250 g de grão-de-bico pré-cozido ou grão-de-bico em conserva
- 1 xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1 tomate sem sementes cortado em cubinhos
- 1 cebola cortada em rodelas ou meias-luas
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 4 azeitonas pretas ou verdes sem caroço em rodelas
- 1 colher (chá) de vinagre
- Sal, pimenta e colorau
- 1 ovo cozido

PREPARO

Em uma frigideira, aqueça 1/3 do azeite e salteie a cebola e a pimenta dedo-de-moça sem dourar. Tempere com o vinagre, sal, pimenta e colorau. Desligue o fogo e reserve. Numa travessa, coloque as lascas de bacalhau, o grão-de-bico, os cubinhos de tomate e as azeitonas. Adicione a cebola e a

pimenta refogadas, regue a salada com o restante do azeite e misture bem. Descasque o ovo e pique grosseiramente.

Yakisoba

Por Marcelo Faria, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão para yakisoba
- 200 g de peito de frango picado em cubos
- 200 g de miolo de alcatra
- ½ repolho picado
- 200 g de vagem picada
- 1 brócolis tipo ninja cortado em buquês
- 1 couve-flor cortada em buquês
- 3 cenouras cortadas em rodelas
- 2 cebolas cortadas em cubos
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- ½ colher (sopa) de óleo de gergelim
- ½ colher (chá) de sal (se necessário)

PREPARO

Cozinhe o macarrão em água fervente até que fique bem firme. Refogue cada ingrediente (carnes e vegetais) separadamente e junte tudo, inclusive o macarrão, numa mesma panela. Reserve.

PREPARO DO MOLHO

Dissolva o amido de milho na água. Em uma panela, coloque o molho de soja, o glutamato monossódico e, assim que ferver, adicione o amido dissolvido. Mexa até engrossar. Despeje o molho na panela com os ingredientes, deixe apurar e agregue o óleo de gergelim. Sirva. →

INGREDIENTES DO MOLHO

- ½ xícara (chá) de molho de soja
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ colher (sopa) de glutamato monossódico



Frango oriental com arroz chinês

Por Marcelo Faria

INGREDIENTES DO FRANGO

- 180 g de peito de frango picado em cubos
- 2 cebolinhas picadas
- 1 colher (sopa) de saquê
- 1 pimenta dedo-de-moça picadinha
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 25 g de amendoim
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ¼ pimentão vermelho picado em cubos
- ¼ xícara (chá) de água
- ¼ pimentão verde picado em cubos
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ¼ pimentão amarelo picado em cubos
- 1 colher (sopa) de shoyu
- ¼ cebola picada em cubos
- ½ colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- Óleo vegetal a gosto
- Sal a gosto

PREPARO

Faça cortes superficiais no peito de frango antes de cortar em cubos. Numa tigela, coloque o saquê, o vinagre e o sal e deixe o frango marinando por 10 minutos. Em uma frigideira, toste os amendoins e reserve. Na mesma panela, refogue os pimentões e reserve. Use a mesma panela com um pouco de óleo de gergelim e grelhe os cubos de frango, adicionando o alho, o gengibre e a pimenta. Refogue até dourar e acrescente o açúcar e o shoyu. Deixe reduzir. Misture o amido de milho no caldo da marinada e adicione ao preparo em fogo alto. Cozinhe sem parar de mexer até engrossar. Finalize com a cebolinha e sirva com arroz chinês.

INGREDIENTES DO ARROZ

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 150 g de presunto ralado
- 1 xícara (chá) de ervilhas cozidas
- 1 xícara (chá) de cenouras raladas
- ¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 3 ovos mexidos
- 1 colher (chá) de glutamato monossódico
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal

PREPARO DO ARROZ

Em uma panela, coloque a manteiga e o azeite e refogue o presunto por 1 minuto. Junte a cenoura e as ervilhas e frite bem rápido. Em outra frigideira, esquente um pouco de manteiga com azeite e bata ligeiramente os ovos com glutamato monossódico. Frite e depois corte em tirinhas. Junte tudo ao arroz e coloque o shoyu, o sal e a cebolinha verde picada. Mexa para misturar bem.

Frango Cordon Bleu

Por Angela Festa, chef parceira da Korin Alimentos

INGREDIENTES DO FRANGO

- 2 peitos de frango sem pele e osso
- Sal e pimenta a gosto
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de muçarela
- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- 2 claras de ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite

PREPARO

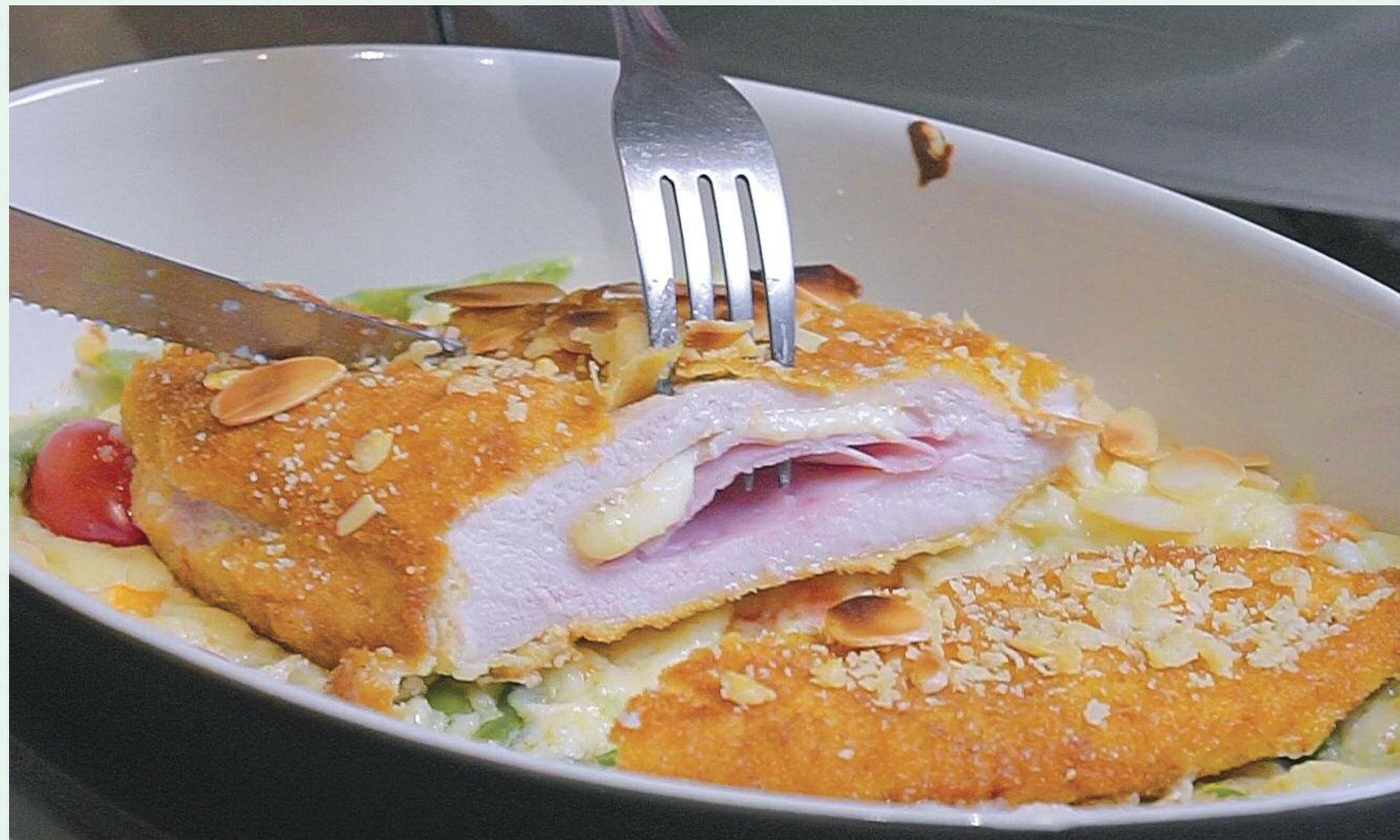
Faça o corte borboleta nos peitos de frango (com uma faca afiada, divida o frango em duas partes sem chegar até o final e abra as duas partes para formar o corte borboleta). Tempere com sal e pimenta. Coloque 1 fatia de presunto e outra de muçarela e feche os filés com um palito de cada lado. Passe na farinha de milho, na clara batida e depois na farinha de rosca, empanando bem. Em uma frigideira, coloque a metade da manteiga e metade do azeite, aqueça e doure os filés.

INGREDIENTES DO CREME

- 40 g de manteiga
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 600 ml de leite
- 2 xícaras (chá) de couve-flor picada
- 100 g de vagem
- 1 cenoura em cubos
- 100 g de tomates-cerejas
- 100 g de ricota ralada
- 50 g de lâminas de amêndoas

PREPARO

Em uma panela, coloque a manteiga e junte a couve-flor, a cenoura e a vagem e deixe por 5 minutos, mexendo sempre. Adicione a farinha de trigo e o leite aos poucos até formar um creme e, então, coloque os tomates. Distribua o creme em um refratário, coloque os filés por cima, polvilhe com a ricota ralada e as amêndoas e leve ao forno (160 °C) por 20 minutos até gratinar. →



Arroz de carne de panela

Por Guilherme Gerard, chef e consultor gastronômico

INGREDIENTES

- 1 kg de acém em cubos grandes
- 5 cebolas fatiadas
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão verde cortado em fatias médias
- 2 tomates batidos no liquidificador
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- 1 pitada de cominho
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 chuchu
- ½ maço de agrião
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 limão-galego
- 6 quiabos
- 2 ovos
- 1 lata de cerveja pilsen



PREPARO

Na panela de pressão, doure bem o acém com 2 colheres de azeite. Retire da panela e reserve. Refogue a cebola na borra que ficou na panela até caramelizar e junte o pimentão e o alho picado. Refogue em fogo baixo e acrescente os tomates batidos. Adicione a carne reservada, a cerveja e as ervas, deixando no fogo até o acém ficar macio, porém, sem desfiar. Reduza o caldo que sobrou

na panela até a metade do volume e divida o líquido em duas partes. Use uma das partes para refogar o arroz numa frigideira e a outra para acompanhar a carne. Prepare uma salada com o agrião e o chuchu fatiado bem fino e tempere com sal, azeite e limão. Toste os quiabos inteiros na frigideira seca. Em uma travessa, monte o arroz por baixo, o acém com o molho por cima e sirva com a salada, o quiabo e os ovos fritos.



Foto: Shutterstock

Risoto de abóbora com legumes caramelizados

Karla Maciel, nutricionista e consultora da Jasmine Alimentos

INGREDIENTES DO RISOTO

- | | |
|--|--|
| ■ 300 g de arroz de risoto | ■ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ralado |
| ■ 700 g de abóbora-moranga (sem casca e sementes) em cubos | ■ 1 litro de caldo de vegetais |
| ■ 4 dentes de alho picados | ■ 1 pitada de noz-moscada |
| ■ 1 cebola média picada | ■ 1 pitada de pimenta em pó |
| ■ 5 colheres (sopa) de azeite | ■ 2 galhos de manjeriço |
| | ■ 150 g de queijo de cabra ou outro queijo |

PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o arroz e a abóbora e deixe por 2 minutos para despejar um pouco do caldo de vegetais. Assim que o caldo for absorvido, despeje mais um pouco, repetindo o processo até o arroz ficar macio. Adicione a noz-moscada, o gengibre e a pimenta em pó. No final, misture o manjeriço e o queijo ao risoto.

INGREDIENTES

DOS LEGUMES

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ■ 1 couve-flor pequena | ■ Pimenta-do-reino moída na hora |
| ■ 200 g de minicenouras (ou cenouras regulares cortadas) | ■ 1 pitada de gergelim |
| ■ Azeite de oliva | ■ 1 pitada de linhaça marrom |
| ■ 1 pitada de páprica doce | ■ 2 colheres (sopa) de calda de agave |
| | ■ Sal a gosto |

PREPARO

Preaqueça o forno a 220 °C. Misture um pouco de azeite com a páprica, o sal, a pimenta, o gergelim e a linhaça. Coloque os vegetais e deixe marinar. Disponha em uma assadeira coberta com papel-alumínio e asse por 15 minutos. Pouco antes de retirar do forno, espalhe a calda de agave e volte ao forno por mais 3 minutos. Sirva acompanhados do risoto. →



Ravióli vegano

Ricardo Albuquerque, chef do hotel Golden Tulip Natal Ponta Negra

INGREDIENTES DA MASSA

- 400 g de farinha de trigo
- 170 ml de água morna
- Sal a gosto
- 20 ml de azeite de oliva

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 20 g de cogumelo shiitake
- 20 g de cogumelo shimeji
- 20 ml de azeite de oliva
- 30 g de cebola picada
- 80 g de purê de batata-doce
- Alho picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino

INGREDIENTES DO MOLHO

- 80 g de tomates picados sem pele e sementes
- 80 g de molho de tomate pronto
- Salsinha picada para finalizar

PREPARO

Misture a farinha com o sal e acrescente a água e o azeite. Misture bem e deixe descansar por 30 minutos coberto com papel-filme. Abra a massa com um rolo em uma bancada com farinha de trigo e corte em círculos.

PREPARO DO RECHEIO

Deixe os cogumelos de molho em água quente por 15 minutos. Escorra e corte em pedaços pequenos. Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione os cogumelos e refogue mais um pouco. Acrescente o purê de batata-doce e misture tudo. Acerte o sal e a pimenta. Deixe esfriar e recheie os raviólis.

PREPARO E MONTAGEM

Aqueça o molho de tomate e coloque no fundo do prato. Disponha os raviólis já cozidos por cima. Acrescente mais um pouco do molho de tomate e coloque os tomates picados, finalizando com salsinha a gosto. 

CÁPSULA DE ALUMÍNIO

CONHEÇA O MUNDO DE SENSAÇÕES E SABORES ÚNICOS DE L'OR ORIGENS.

SOLÚVEL ESPRESSO

COM ESPUMA CREMOSA COMO A DE UM ESPRESSO

TORRADO E MOÍDO

DESPERTE SEUS SENTIDOS APRECIANDO OS MELHORES CAFÉS DAS REGIÕES BRASILEIRAS

L'OR TORRAS

SURPREENDA-SE COM SENSAÇÕES ÚNICAS QUE DIFERENTES ESTILOS DE TORRA PODEM PROPORCIONAR

L'OR OBRA-PRIMA EM SABOR

CÁPSULA COMPATÍVEL COM MÁQUINAS DE CAFÉ NESPRESSO®*

*Marca de um terceiro, não relacionado à Jacobs Douwe Egberts BR Comercialização de Cafés Ltda.

Pão, carne e queijo

Hambúrguer, hoje em dia, é muito mais do que a clássica versão que desembarcou no Brasil há 70 anos e virou paixão nacional.

IVANILDE SITTA

De lanche simples e rápido para um prato sofisticado, o hambúrguer evoluiu e conquistou o paladar de gente de qualquer idade. Se ao chegar por aqui era opção número 1 de crianças, adolescentes e jovens adultos, ou da mulher que mal tinha tempo de cozinhar ao regressar do expediente profissional, hoje vai além da proposta original. Não é raro papai, mamãe, titia e avós ou grupos de amigos de todas as idades se reunirem em torno do fogão para preparar versões requintadas sem se importar com o tempo de espera para servir o burger à mesa.

Sim, o fenômeno da gourmetização faz parte da história de sete décadas do hambúrguer no cenário brasileiro, tanto em ambientes domésticos quanto nas descoladas hamburguerias que não param de pipocar e de criar novidades para um público cada vez mais exigente. “O burger se transformou de uma comida rápida, feita com pão, carne e queijo, para uma comida familiar que pode levar até ou mais de 10 ingredientes”, confirma Arthur Sauer,

proprietário do LE Burger, garantindo: “Qualquer que seja a escolha, todos são muito bons”.

Mostarda e ketchup continuam parceiros do hambúrguer, porém, não reinam absolutos nos preparos gourmets, que recheiam pães diferenciados com condimentos e demais ingredientes da alta gastronomia para causar impacto em sabores e aromas. Entram em cena molhos artesanais, queijos mais requintados, manteiga saborizada, cebolas caramelizadas e, lógico, a carne, que pode ou não ser de um único corte, como também de combinações, chamadas de blends, para garantir suculência e maciez superiores.

AO SEU GOSTO

O chef do LE Burger aprecia o clássico com um ou outro detalhe e, ultimamente, tem consumido o burger de costela, queijo cheddar, cebola caramelizada e couve crocante no pão australiano. “Já comi muitos hambúrgueres diferentes na vida. De feijão até de carne de cordeiro e javali, mas sem dúvida o de camarão foi o melhor de todos”, admite. Por aí já dá para perceber a variedade de versões dessa iguaria que, ao que tudo indica, foi inventada pelos alemães, da cidade de Hamburgo, e popularizada nos Estados Unidos, chegando ao Brasil em 1952.

De uns tempos pra cá, o desejo de muitos brasileiros levou as hamburguerias a abrir seus cardápios para versões sem carne, acompanhando a crescente onda de vegetarianos e veganos. Há uma série de opções que vão do hambúrguer de lentilha, passando pelo de grão-de-bico, beterraba ou batata-doce. Ou seja, o burger é dono de uma capacidade de adaptação às culturas diversas, atributo que se tornou sucesso em todo o mundo, seja produzido pelo cozinheiro da casa, pelo chapeiro da padaria ou lanchonete ou pelos chefs de restaurantes renomados. →



Foto: Shutterstock

Fotos: Shutterstock



Hambúrguer de costela com molho de cerveja

Por Alexandre Vaz, mestre cervejeiro

INGREDIENTES

- 500 g de costela bovina desossada
- 1 colher (sopa) de azeite
- ¼ cebola
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 ramo de salsinha
- 1 fatia de queijo cheddar

PREPARO

Pique bem a cebola e a salsinha. Coloque junto com a carne e processe até conseguir pedaços bem pequenos. Junte o azeite, o molho inglês, a pimenta e o sal e misture bem. Separe a carne em três pedaços e modele

em formato de hambúrguer. Frite cada um deles em frigideira untada com óleo quente, virando uma única vez. Deixe no fogo o tempo necessário para chegar ao ponto de sua preferência.

INGREDIENTES DO MOLHO

- Sal e pimenta-do-reino
- ½ xícara (chá) cerveja Porter
- ½ colher (sopa) sopa de manteiga
- ½ colher (sopa) de farinha de trigo

PREPARO

Coloque em uma frigideira a farinha de trigo e a manteiga e deixe derreter até formar algo parecido com uma pasta. Adicione a cerveja e misture com um batedor, acrescentando a pimenta e o sal. Deixe ferver.

Hambúrguer de feijão-carioca

Por Roberta Lara, nutricionista da Korin Alimentos

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de feijão-carioca
- 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Salsinha e cebolinha a gosto

PREPARO

Deixe o feijão de molho por 12 horas. Descarte a água e cozinhe-o em panela de pressão. Retire um pouco do feijão antes de ficar totalmente macio para amassar com garfo. Em uma travessa, amasse o feijão, adicione um pouco da água do cozimento e a farinha, aos poucos, mexendo com as mãos. Coloque os temperos e adicione o azeite de oliva, moldando até formar uma massa. Faça os hambúrgueres e sele-os com azeite na frigideira ou asse no forno.

Hambúrguer caseiro

Por Melchior Neto, chef de cozinha

INGREDIENTES

- Pão de hambúrguer
- 500 g de carne moída de sua preferência
- 20 g de tempero chimichurri
- 1 colher (sopa) de maionese
- Queijo cheddar ralado
- 1 carambola
- Alface
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Cheeseburger quatro queijos

Por Arthur Sauer, chef de cozinha

INGREDIENTES

- 240 g de fraldinha moída
- 40 g de catupiry
- 40 g de muçarela
- 40 g de cheddar
- 40 g de gorgonzola
- 50 g de bacon
- Cebola roxa crua fatiada
- Alface
- Sal
- Pão de brioche

PREPARO

Separe a carne em duas porções e tempere com sal. Dê o formato de hambúrguer nas duas porções e sele os dois lados de cada um. Coloque os quatro queijos, os dois hambúrgueres, leve à frigideira ou grelha e abafe até o ponto desejado. Corte o pão ao meio e leve à chapa ou frigideira para criar uma camada dourada. Na parte de baixo do pão, acomode uma folha de alface, cubra com um hambúrguer e adicione metade do bacon e da cebola. Acrescente o outro hambúrguer e o restante do bacon e da cebola, cobrindo com alface. Feche com a outra metade do pão.



Hambúrguer de grão-de-bico

Por Danielle Toledo, nutricionista do Grupo Conexa

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara (chá) de grão-de-bico cozido e amassado
- ½ abobrinha
- ½ cebola
- 1 colher (chá) de cominho
- 4 colheres (sopa) de salsa fresca
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ½ limão-siciliano espremido
- Pimenta a gosto

PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador e forme bolinhos no formato de hambúrguer. Coloque na frigideira quente untada por 4 minutos de cada lado.

Fotos: Shutterstock



Hambúrguer de lentilha

Por Bruna Nascimento, nutricionista e consultadora do Programa Alimentação Consciente da MFA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de lentilha cozida e drenada
- ½ xícara (chá) de farinha de milho em flocos
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (chá) de páprica defumada (opcional)
- 1 colher (chá) de cominho
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

PREPARO

Coloque todos os ingredientes numa vasilha e misture até virar uma massa que desgrude da mão. Dê o formato de hambúrguer à massa e frite na frigideira untada com óleo até ficar crocante por fora e cozida por dentro.

Hambúrguer de batata-doce e cenoura

Por Regina Santos Costa, coordenadora do curso de Gastronomia da Cruzeiro do Sul Virtual

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de batata-doce amassada na forma de purê
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada crua
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 5 colheres (sopa) de flocos de milho

PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto os flocos de milho. Faça bolinhos em formato de mini-hambúrguer e passe nos flocos de milho. Leve ao forno preaquecido (250 °C) por 30 minutos.



Foto: Shutterstock

Hambúrguer de beterraba e arroz integral

Por Karla Maciel, nutricionista e consultora da Jasmine Alimentos

INGREDIENTES

- 3 beterrabas médias raladas com a casca
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 e ½ xícara (chá) de feijão-preto ou roxinho cozido
- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- Pimenta-do-reino moída na hora
- ½ xícara (chá) de água

PREPARO

Refogue a cebola no azeite e adicione a beterraba ralada. Deixe dourar um pouco e adicione a água. Quando secar, coloque o vinagre, o sal e a pimenta. Reserve. Amasse o feijão e misture com o arroz integral e a beterraba. Acrescente a salsa e acerte o sal e a pimenta. Molde os hambúrgueres e leve

à geladeira por uma hora. Regue com um fio de azeite uma frigideira e grelhe rapidamente o hambúrguer.

Dica: para dar um sabor mais especial ao lanche, espalhe um pouco de tahine no pão e acrescente folhas frescas, polvilhadas com pimenta-do-reino, sal e azeite de oliva extravirgem.



Movido a burger

Pense numa pessoa vidrada em hambúrguer. O chef cooperado Leandro de Oliveira Silva é capaz de superá-la tamanha a fissura pelo disco de carne.

IVANILDE SITTA

Até entrar no curso superior de Publicidade aos 21 anos de idade, Leandro (33) simplesmente gostava de hambúrguer, da mesma forma que apreciava outros tipos de sanduíches. Mas, ao se juntar a um grupo de amigos da faculdade para montar a Burger Zone, a história mudou. A hamburgueria, que funcionava na garagem da casa de um deles, não sobreviveu mais do que um mês após o lançamento, já que cada um foi para um lado. Porém, foi tempo suficiente para despertar em Leandro sua paixão pela iguaria e, ainda, reafirmar sua vocação pela arte de cozinhar.

Filho de pai e mãe cozinheiros, Leandro tinha o curso de Gastronomia como primeira opção no vestibular, mas acabou optando por Publicidade devido à possibilidade da concessão de bolsa de estudos. Da faculdade, garantiu o diploma de formação e ainda conquistou o coração de Monica, ex-parceira na Burger Zone, com quem está casado há cinco anos. Só que ele nunca atuou no mercado publicitário. Em contrapartida, investiu pesado em cursos de gastronomia, que lhe garantiram domínio em diversos preparos, especialmente em defumados.

NOVOS NEGÓCIOS

Tanto que, na casa de Leandro e Monica, burger é pedida pra toda hora, cardápio pra qualquer comemoração com amigos e familiares e também fonte de receita para reforçar o orçamento doméstico, já que o cooperado de São Caetano comercializa suas versões gourmets em feiras gastronômicas. “Esses eventos são oportunidades únicas de divulgar meus produtos”, considera Leandro.

Aos domingos, ele usa sua experiência em churrasco americano, vivida ao longo da pandemia, para atender os clientes com carnes variadas, de frango a costelinha ao molho barbecue, preparadas sob encomenda e entregues em domicílio. Nesse estilo, a carne não é assada diretamente sobre o fogo, mas colocada num compartimento fechado, chamado de *pit smoker*, que utiliza a fumaça e o calor para assar as proteínas por horas e horas no carvão e lenha.

“O processo é tão lento que pode levar até 12 horas de cocção dependendo da carne, mas é o que faz a diferença em aromas, texturas e sabores”, explica. Em sua linha de produtos, destaque ainda para o *guanciale*, uma iguaria italiana preparada com as bochechas do porco, que é o carro-chefe de vendas, e o *meatball*, uma espécie de almôndega recheada com queijo e muçarela, coberta com cebola e envolta em bacon. →



O chef Leandro abriu sua casa e preparou para a equipe da Coop sua receita de Bacon Bomb, cujo passo a passo você pode conferir em nossas redes sociais. Ele traz também a receita da maionese caseira e de outra versão de hambúrguer para você experimentar (veja na próxima página).



Bacon bomb com queijo empanado

INGREDIENTES

- 150 g de *blend* (acém e peito bovino moídos)
- 100 g de bacon fatiado
- 1 pão brioche
- Maionese caseira a gosto
- Manteiga para selar o pão
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 fatias de pickles
- 1 ovo
- 120 g de muçarela num único pedaço
- Farinha de trigo e panko para empanar
- Óleo para fritar

PREPARO

Prepare o *blend* com as duas carnes, tempere com sal e misture bem com as mãos. Use um aro no formato de hambúrguer para modelar a carne e reserve. Na bancada da cozinha, faça uma cama de bacon trançado e envolva o hambúrguer, levando à frigideira para fritar. Corte o pão ao meio e sele com manteiga. Passe a muçarela no ovo batido temperado com sal e pimenta, depois na farinha trigo, novamente no ovo e finalize na farinha panko. Frite em óleo abundante até dourar. Passe a maionese no pão, acomode o hambúrguer e a muçarela empanada e, por último, as fatias de pickles. Feche com a outra metade do pão e sirva.

Cebola caramelizada

INGREDIENTES

- 2 cebolas médias
- 1 pitada de sal

PREPARO

Corte e fatie as cebolas e leve à frigideira em fogo médio. Quando começar a secar, adicione um pouquinho de água. Repita esse processo até a cebola caramelizar, adicionando uma pitada de sal.

Salad burger

INGREDIENTES

- 150 g de *blend* (acém e peito bovino moídos)
- 1 pão brioche
- Manteiga para selar o pão
- 2 fatias de cheddar
- Folhas de agrião
- Tomate-cereja cortado ao meio
- Azeite de oliva extra virgem COOP
- Sal e pimenta-do-reino
- Cebola caramelizada
- Maionese caseira



PREPARO

Misture as duas carnes com uma pitada de sal e modele em formato de hambúrguer. Frite no azeite até o ponto de sua preferência. Corte o pão e sele na manteiga. Passe a maionese no pão, acomode o hambúrguer e o cheddar e acrescente o agrião, a cebola caramelizada e o tomate-cereja. Sirva.

Maionese caseira

INGREDIENTES

- 2 gemas de ovo e 1 clara
- ½ colher (chá) de sal
- 2/3 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 e ½ colher (chá) de mostarda amarela
- ½ limão-taiti
- 400 ml de óleo de milho
- ½ colher (chá) de cebola ralada

PREPARO

Peneire as gemas, tire a membrana, coloque no liquidificador ou batedeira e bata, adicionando aos poucos os demais ingredientes e o óleo em fio. Deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de consumir.

A Coop se transformou e a nossa história continua fazendo parte da sua.

Conhecemos a história dos nossos Cooperados nos últimos meses. Cada um deles tem uma conexão com a Coop, fruto da nossa Convivência, Conveniência e Consciência. Confira como o nosso trabalho impacta positivamente na vida de cada um deles e o motivo de tanta confiança e fidelidade com a gente.



Confira as entrevistas dos nossos Cooperados através do QR Code ou nos canais digitais.



Renda-se à beterraba

Sua saúde agradece, já que essa raiz de cor inigualável é poderosíssima em nutrientes.

O acentuado sabor doce pode até não agradar certos paladares, mas ninguém ousa colocar em xeque as qualidades nutricionais da beterraba, considerada um alimento supersaudável e também versátil na culinária. Dessa raiz, tudo se aproveita e faz bem. Normalmente descartados, folhas e talos também são ricos em nutrientes como potássio, cálcio e ferro, podendo ser empregados em variadas preparações, como num caprichado refogado para acompanhar uma carne assada ou um simples arroz fresquinho.

Como toda raiz, a beterraba tem fama de ser engordativa, só que na verdade ela favorece o emagrecimento. Quem garante é a nutricionista Fernanda Nascimento Murici ao assegurar que cada 100 g fornece apenas 49 calorias. “Além de pouco calórica, a raiz tem baixo índice glicêmico, ou seja, o organismo absorve lentamente os carboidratos, promovendo a sensação de saciedade e, ao mesmo tempo, evitando os picos e quedas de açúcar no sangue”, justifica.

OUSE EXPERIMENTAR

Se o gosto pode gerar controvérsias, o mesmo não acontece com a belíssima cor arroxeadada da hortaliza, que se destaca na decoração dos pratos. O principal componente pela coloração exótica é a betacianina, pigmento hidrossolúvel que pode ser utilizado como corante natural na preparação de muitas receitas, entre elas na do bolo red velvet. Porém, a função dela vai além de dar cor à raiz.

A substância, segundo a nutricionista, é

um potente antioxidante que age na proteção das células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo. Dessa forma, auxilia no combate de alguns tipos de câncer e na prevenção de muitas outras doenças, especialmente as neurodegenerativas. Além dos antioxidantes, que ainda beneficiam a pele e os cabelos saudáveis, a beterraba esbanja óxido nítrico, substância vasodilatadora que faz aumentar o fluxo sanguíneo e, conseqüentemente, melhora a oxigenação das células.

Esse aliado evita a fadiga e ajuda a melhorar o rendimento durante atividades aeróbicas, principalmente as de longa duração. A substância também contribui para a diminuição das dores musculares depois de um treino puxado, reduz a pressão arterial e faz bem ao cérebro, diminuindo o risco de doenças como o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Para potencializar esse conjunto de benefícios, Fernanda Murici aconselha ingerir diariamente um copo de suco de beterraba crua, cerca de 500 ml, sem coar. →

Bom humor no prato

Consumir beterraba pode gerar sensação de bem-estar. E o motivo é a presença do triptofano, importante componente que produz serotonina, o neurotransmissor conhecido como o hormônio da felicidade. Quer mais? A hortaliza é generosa em fibras e ainda é fonte de vitaminas do complexo B, principalmente de ácido fólico, além de atuar na produção de glóbulos vermelhos.



Foto: Shutterstock

A versão crua também reserva uma ótima quantidade de betaína, ativo indicado para o tratamento de problemas estomacais, como a baixa produção de ácido no estômago (hipocloridria), ajudando na redução da azia e do refluxo e principalmente na absorção de proteínas, minerais e algumas vitaminas. Sem contar que diminui o risco de doenças cardiovasculares ou de doenças associadas à inflamação crônica, além de outros benefícios.

FAÇA NO VAPOR

Como qualquer alimento, o consumo na forma crua tem maior disponibilidade dos nutrientes, que acaba se perdendo durante o cozimento, especialmente a betacianina e a betaína. “A dica é fazê-la no vapor”, ensina a nutricionista. Caso você prefira cozinhar, então, preserve a casca para garantir a cor natural da beterraba. “Mesmo cozida, ainda é um alimento que faz muito bem à saúde”, afirma.

Consultoria:
Fernanda Nascimento
Murici: *nutricionista*
especializada em
oncologia.

Para ter o melhor produto, na hora da compra, é preciso prestar atenção à coloração, que deve ser bem arroxeadada, e à firmeza. A raiz deve também estar íntegra, sem batidas ou manchas. Dê preferência às beterrabas de tamanho pequeno a médio. Já no quesito conservação, se forem de boa qualidade, elas tendem a durar por cerca de uma semana em condição natural, quando mantidas em local fresco. Na geladeira, o tempo aumenta para uma quinzena, desde que acondicionadas em saco plástico perfurado.

Suco de beterraba pré-treino

Ingredientes: 2 beterrabas, 1 laranja, 6 folhas de espinafre e 100 ml de água filtrada. *Preparo:* Bater tudo no liquidificador e tomar sem coar 1 hora antes do treino.

Bolo red velvet

Ingredientes: 1 beterraba pequena, descascada e crua, 2 claras, 1 ovo, 1 xícara (chá) de farinha de aveia, 1 xícara de açúcar-mascavo, 1/2 xícara de óleo de girassol, 1 e 1/2 colher (chá) de fermento e cacau em pó para polvilhar. *Preparo:* bata as claras em neve e reserve. Separadamente, bata no liquidificador, até triturar tudo, a beterraba, o ovo inteiro e o óleo. Junte as claras em neve e misture com uma colher. Preaqueça o forno. Adicione aos poucos o açúcar e a farinha à mistura, sempre mexendo. Por último, coloque o fermento e misture delicadamente. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e polvilhada com cacau em pó. Leve ao forno e asse por 45 minutos ou até o palito sair limpo. Espere esfriar para desenformar. 

Mais oportunidades para você!



Agora nós temos uma página especial para você encontrar nossas vagas abertas e cadastrar o seu currículo.



Conheça acessando
cooperativadeconsumo.pandape.com.br
ou utilize o QR Code acima.
Esperamos você. Até logo!



Bela e saudável

Nem só a barriga cresce na gravidez. Os hormônios da gestação influenciam na pele, no cabelo e na rotina do skincare da mulher.

IVANILDE SITTA

Deu positivo? Passada a euforia da comemoração, é o momento de aposentar temporariamente toda e qualquer solução que contenha ácido na composição e ainda cancelar aquela aplicação de botox agendada pra próxima semana. Tingir o cabelo? Só depois da 12ª semana de gestação e, ainda assim, com tinturas menos agressivas. Em contrapartida, a gestante pode já providenciar um bom estoque de cremes e óleos hidratantes para que a pele do corpo suporte o crescimento da barriga e o ganho de peso sem deixar futuras estrias e flacidez.

Esses são alguns dos cuidados necessários ao longo das 40 semanas de gestação, sem contar outros que também serão importantes no pós-parto. Tudo para garantir a saúde e a segurança do bebê e a beleza da mãe. A médica Mariana Veloso, especialista em dermatologia e medicina estética, esclarece que as mudanças que ocorrem durante e após a gravidez são decorrentes dos hormônios gestacionais.

Durante todo o período de gestação, o aumento da carga do estrogênio, produzido pelos ovários, faz com que o cabelo da mulher fique mais volumoso, já que diminui o ritmo de queda, enquanto a pele tende a

ficar mais hidratada e com maior elasticidade. Só que no pós-parto, quando ocorre a queda brusca do hormônio, ocorre o contrário: os fios ficam fragilizados e a pele apresenta oleosidade, com possibilidade de acne e melasma.

É normal, faz parte do processo, mas é possível amenizar os efeitos com uma alimentação balanceada e a ingestão diária de 2 a 3 litros de água. “Em alguns casos, o uso de ampolas de vitaminas pode ser indicado para complementar os nutrientes e vitaminas que faltam no organismo”, adianta a médica, acrescentando dicas que podem fazer a diferença ao longo da gestação e no pós-parto.

Alimentação: uma dieta balanceada é a ordem do dia para qualquer fase da vida, mas principalmente na gravidez. O consumo de água e a prática de atividades físicas de baixo impacto irão ajudar a mulher a manter a saúde em dia e adaptar melhor o corpo às alterações que vão acontecer.

Cremes de beleza: o indicado é utilizar produtos à base de vegetais, como macadâmia, amêndoas e semente de uva, vitamina E e os antioxidantes para restabelecer a firmeza da pele, combater a flacidez e deixá-la mais macia e com aparência mais luminosa durante o pós-parto. →



Drenagem linfática: a alternativa ajuda na circulação e retenção de líquido, amenizando o inchaço e o aspecto flácido e de estrias na pele, auxiliando na recuperação da barriga no pós-parto.

Melasma: condição que se apresenta na forma de manchas escuras na pele e deve ser tratada de forma individual e personalizada. Pode-se lançar mão de ativos via oral como os fotoprotetores que ajudam no clareamento da pele. Já os procedimentos estéticos mais comuns são os peelings, o Fotona

laser e o drug delivery, que são bastante úteis para tratar o melasma, manchas na pele e cicatrizes de acne.

Tratamentos estéticos: após o parto, a flacidez da pele acontece pelo estiramento demasiado das fibras de colágeno e elastina durante a gestação. Os aparelhos como radiofrequência, ultrassom microfocado, infravermelho e até alguns tipos de lasers são muito eficazes, pois estimulam a produção de novas fibras colágenas e melhoram a textura da pele.

Fora de linha

Entre os tratamentos estéticos ao longo da gravidez, os únicos liberados são a limpeza de pele e drenagem linfática até a 30ª semana, segundo o médico dermatologista José Roberto Fraga Filho. Os demais, como aplicação de botox, preenchimentos, lasers e outros mais, são contraindicados.

“Não há trabalhos que possam comprovar esse efeito deletério e, por isso, é consenso mundial não se fazer qualquer um desses procedimentos”, salienta. Nem mesmo peelings, aplicação de cremes com ácidos na pele do rosto e depilação a laser, já que o médico explica que a ação deles pode atravessar a barreira hemato-placentária e afetar o feto.

Como prevenção às estrias, o profissional orienta a reforçar a hidratação, especialmente da área do abdômen e mamas, para evitar que a pele rasgue e forme estrias. “Outro fator que predispõe a essa condição são banhos demorados e quentes, pois causam ressecamento e maior dificuldade de distensão”, acrescenta.

ATENÇÃO ÀS MAMAS!

A hidratação é o melhor remédio, porém, o dermatologista recomenda evitar passar a solução na aréola e nos mamilos. O ideal, segundo ele, é que essas regiões fiquem mais ásperas e grossas para que a mãe possa amamentar mais confortavelmente seu bebê. “Para que a região fique mais caledada, a gestante pode começar a promover atritos com uso de uma toalha velha e grossa, evoluindo semanas depois para algo mais agressivo, como a bucha vegetal”, ensina o médico. “Com a prática diária do procedimento, os mamilos e aréolas ficam preparados para a amamentação”, complementa.

Consultoria:
José Roberto Fraga Filho: dermatologista, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia e diretor clínico da Dermagnus.
Mariana Veloso: graduada pela Faculdade de Medicina 9 de Julho, possui Clínica Médica pela Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo e pós-graduação em Dermatologia pela ISMD.



EUDORA SIÀGE

CHEGOU A LINHA MAIS TECNOLÓGICA DE SIÀGE HAIR-PLASTIA

UMA VERDADEIRA PLÁSTICA CAPILAR
COM O ATIVO BIO-HIALURÔNICO



CICA-THERAPY

Terapia capilar duradoura e com efeito imediato. **Cicatriz**a as áreas danificadas dos fios e **resgata** a saúde do cabelo.



ESQUALANO + ÔMEGA 3 E 6

LINHA 100% VEGANA

BIOTECNOLOGIA AFFINITÉ 4D

Alimento de ouro

A amamentação é o melhor investimento da mãe na saúde do filho, com retorno garantido ao longo de toda a vida.

IVANILDE SITTA

Apesar de ser um atributo biológico, o aleitamento materno nem sempre é fácil e instintivo hoje em dia, como muita gente pode pensar. Porém, nada tão difícil assim para a mamãe que realmente deseja amamentar e busca conhecimento da técnica para superar o desafio. Só que o sucesso dela depende também da cooperação do parceiro e das avós, especialmente nos primeiros 90 dias, já que a rotina desgastante da mulher, somada a noites maldormidas, pode até mesmo comprometer a ação dos hormônios ligados à produção do leite. Ainda mais se a nova mãe, na primeira dificuldade que encontrar pela frente, for convencida por um terceiro a entrar com a mamadeira.

Trocando em miúdos é o seguinte: “O bebê não nasce sabendo mamar e a mãe não consegue amamentar sem treino”, explica a ginecologista e mastologista Mariana Rosário, acrescentando que, se não houver uma rede de apoio familiar até que mãe e filho se adaptem completamente, o aleitamento materno corre o risco de não vingar. “O ideal é buscar profissionais que ensinam, acompanham e ajudam a mãe nessa etapa, pois o importante é o resultado final”, orienta.

DE PEITO ABERTO

Consultora internacional de aleitamento materno, a pediatra brasileira Luciana Herrera tem um canal no YouTube em que apresenta videoaulas para ajudar as novatas e futuras mamães a vencer o desafio. “O conhecimento é a chave que abre a porta à amamentação”, sustenta a médica, acrescentando que a mãe que aprende a técnica correta e tem confiança em si própria de poder alimentar seu bebê certamente será bem-sucedida.

Segundo a pediatra, o sucesso na amamentação requer uma combinação de fatores, entre eles o desejo verdadeiro de amamentar, caso contrário o corpo reage e pode boicotar a natureza ao produzir menos leite. Ela esclarece que o mecanismo da amamentação na espécie humana não é acionado somente no hipotálamo, região cerebral, mas também passa pelo córtex, que controla nossas vontades (seja qual for) conscientes e inconscientes.

Além disso, o estímulo à produção de leite vem de dois hormônios, a prolactina e a ocitocina, e este último depende, além da fé da mulher no aleitamento materno, do seu bom humor, descanso e bem-estar. É aí que entra o apoio da família, ajudando nas mais diversas tarefas e, principalmente, motivando a mãe a

dar o peito ao filho na hora que bebê quiser (livre demanda). “Se vier alguém dando palpite, melhor tapar os ouvidos”, aconselha.

PEGA ERRADA

Esse é um dos obstáculos que, não raro, desestimulam o aleitamento e, por tabela, acaba gerando desgaste emocional e fissuras doloridas nos mamilos da mulher. Algo que, com conhecimento da técnica correta de pega e do jeito certo de segurar o bebê, a

mamãe tira de letra numa aula prática. Todo esforço nesse momento vale a pena, já que o leite materno é sempre a melhor escolha. “É o único alimento completo, rico em anticorpos, que não precisa de mais nada – nem água – para sustentar o bebê de até 6 meses de vida”, garante a médica Mariana Rosário. Ao que tudo indica, as mamães estão vencendo os obstáculos, já que as taxas de aleitamento materno vêm crescendo no Brasil. O Estudo Nacional de Alimentação e Nu- →



Foto: Shutterstock

Mães que têm produção de leite além do necessário para o sustento do filho podem doar o excedente ao Banco de Leite Humano, estrutura presente em todos os estados brasileiros. Um gesto que significa vida para uma criança, já que todo leite doado é distribuído para recém-nascidos de baixo peso internados em unidades neonatais no Brasil. Qualquer quantidade é importante, pois, dependendo do peso do prematuro, 1 ml é o suficiente para nutri-lo em cada mamada. Se for seu caso, ligue para o Disque Saúde 136 para doar seu leite no banco mais próximo de sua residência.

trição Infantil (ENANI-2019), encomendado pelo Ministério da Saúde, mostra que metade das crianças brasileiras são amamentadas por mais de 1 ano e 4 meses e que quase todas receberam o leite materno alguma vez (96,2%), sendo dois em cada três bebês ainda na primeira hora de vida (62,4%).

Mesmo assim, o cenário está distante das metas da Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2030: 70% na primeira hora de vida, 70% nos primeiros 6 meses de forma exclusiva, 80% no primeiro ano e 60% aos 2 anos de vida. Para fortalecer os indicadores brasileiros, outra missão é desmistificar os mitos que ainda hoje cercam a amamentação e em que muita gente acaba acreditando. Aqui, os especialistas esclarecem o que é ou não é correto.

Algumas mulheres têm leite fraco: não caia nessa! A ginecologista Erica Mantelli explica que, após o parto, a mulher começa a produzir um leite adequado para beneficiar

o bebê. No primeiro momento, ele se mostra mais claro porque tem a função de hidratar e saciar a sede. Em seguida, torna-se mais encorpado, por conta da quantidade de gordura, que serve para alimentar o bebê. Para oferecer um leite nutritivo, basta se alimentar e se hidratar adequadamente, seguindo as orientações do médico.

Canjica aumenta a produção de leite: segundo a ginecologista Mariana Rosário, o que importa é a mulher se alimentar bem, preferencialmente com a orientação de um nutricionista. Também é preciso estar relaxada, porque o estresse impede a liberação do hormônio prolactina, responsável pela lactação.

Silicone interfere na amamentação: “É mito”, assegura Erica. Desde que a cirurgia de colocação da prótese tenha sido bem feita, não compromete em nada o aleitamento materno.

Amamentação cruzada não é permitida: isso é verdade, mas ainda acontece hoje em dia. Uma em cada cinco mães brasileiras amamentou o filho de outra pessoa ou deixou seu bebê ser amamentado por outra mulher, conforme revela o estudo do Ministério da Saúde. A prática, mais prevalente na região Norte (34,8%), é contraindicada pelo Ministério da Saúde devido ao risco de transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

Leite materno pode ser congelado: pode mesmo. Aliás, pode ser conservado por até 12 horas na geladeira e congelado por 15 dias em recipiente esterilizado. Para tanto, a ginecologista adverte que deve ser guardado imediatamente, após a ordenha, no congelador ou freezer.

Consultoria:
Mariana Rosário:
ginecologista,
obstetra e
mastologista.
Luciana Herrero:
médica pediatra,
consultora
internacional de
amamentação e
palestrante.
Erica Mantelli:
ginecologista,
obstetra e
especialista em
saúde sexual.

PROMOÇÃO

Partiu Férias

com

HUGGIES

E esse lugar é mágico, Bebê.



Na compra de R\$ 70 em produtos Huggies Disney

Sorteio de Viagens

Para curtir férias incríveis com a família* no

WALT DISNEY World 50
RESORT NA FLÓRIDA

Comemorando os 50 anos desse Mundo mágico



Cadastro em: promo.huggies.com.br

*Família = 1 ganhador + 3 acompanhantes. Períodos: Compras - 15/4 a 15/6; Cadastro - 15/4 a 30/6. Para maiores de 18 anos, com CPF válido, residentes no Brasil. Compra mínima: R\$70,00 em Produtos Participantes, no mesmo cupom fiscal = 1 número da sorte. Limites: 10 Números da Sorte e 1 Prêmio por CPF. Consulte C.A SECAP/ME e condições no regulamento em promo.huggies.com.br. Imagens ilustrativas, GUARDE SEU CUPOM FISCAL. Limite para viagem: até 31/7/2023, conforme disponibilidade de passagens, restrições de data e outras restrições do prêmio. Na ocorrência de caso fortuito ou força maior, consulte condições no regulamento.

Companheira da boa hora

A jornada da gestação não é só de alegria, mas uma trilha permeada de dúvidas, angústias e medos. Porém, as doulas podem deixar essa travessia mais suave.

IVANILDE SITTA

São as profissionais que acompanham as gestantes, especialmente as marinhas de primeira viagem, ao longo do percurso dos nove meses de gravidez, incluindo o parto e pós-parto ou conforme o desejo e a necessidade da futura mamãe. Elas não são parteiras, nem atuam como enfermeiras e muito menos substituem a rotina do pré-natal com o médico obstetra. Também não fazem nenhum procedimento médico, como aferir a pressão arterial da gestante, auscultar os batimentos cardíacos do feto ou administrar medicamentos.

O papel da doula, expressão grega que significa *mulher que serve*, é oferecer conforto, encorajamento e suporte físico, emocional e informativo para que as gestantes vivenciem essa fase de transição à maternidade com mais tranquilidade. Elas também auxiliam na escolha do plano do parto,

preparam a doulanda para a fase da amamentação e, principalmente, atuam na desconstrução da cultura de sofrimento e dor associada ao parto vaginal.

“Essa é a principal apreensão e medo das gestantes, mas podemos intervir para que essa crença limitante não comprometa sua jornada”, explica a doula Maria Êda Amadeu Darino, de São Caetano, que lança mão das técnicas de *mindfulness* e até mesmo da hip-

nose para que elas construam mentalmente uma nova visão sobre o procedimento.

E, quando chegar o momento de dar à luz, a doula estará ao lado da mulher não apenas a encorajando, mas colocando em prática suas técnicas como de respiração, massagens e outras manobras para acalmar e aplacar as dores das contrações. Até o momento de seguirem à maternidade para darem continuidade ao trabalho de parto.

ASSESSORA DA CEGONHA

Estudos científicos sobre os benefícios da gestação acompanhada por uma profissional ainda são incipientes no Brasil, mas pesquisas internacionais sinalizam que vale a pena a parturiente ter uma doula para chamar de sua. Os resultados chamam a atenção para trabalhos de parto mais curtos e menos dolorosos, menor risco de nascimentos com fórceps e de cesáreas des- ➔

Quem é a doula?

A presidente da Associação de Doulas de São Paulo, Kau Murua, explica que não é necessário ser uma profissional da área da saúde para atuar como doula, mas o exercício da função requer formação em cursos de doulagem, além de estudos e atualizações constantes. A estimativa, segundo ela, é que existam cerca de 2 mil doulas em atividade em São Paulo, que precisam estar cadastradas nos hospitais para que possam acompanhar suas gestantes durante o trabalho de parto.



Foto: Shutterstock

necessárias, início mais precoce à amamentação e menor probabilidade de depressão pós-parto.

“As doulas representam um passo a mais na humanização dos partos, além dos já dados pelos médicos, enfermeiras obstetras, equipe médica e de enfermagem dos hospitais e maternidades”, reforça a médica Elis Nogueira Fávero, membro da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo (Sogesp).

Segundo ela, a medicina evoluiu muito em termos de cuidados na assistência no pré-

natal, parto e pós-parto, assim como avançou em tecnologia na área de exames, diagnósticos e medicamentos.

“Mas ainda faltava algo, até que as doulas entraram em cena para cobrir essa lacuna, dando apoio e conforto às mães, inclusive por meio de massagens, bolsa de água quente e óleos essenciais durante o trabalho de parto e do pós-parto imediato”, salienta, acrescentando que esse suporte emocional e acolhimento representam um ganho muito grande às mulheres durante todas as fases prévias e posteriores ao parto.

Lara a caminho

Monica Elisa Guazi, de 32 anos de idade, sempre sonhou em ser mãe, mas enfrentar o desafio do parto natural era algo que a assustava tanto que a cesariana era sua primeira e única opção para quando ficasse grávida e ponto final. Só que ela mudou radicalmente de opinião há 25 semanas, quando Lara Antonella mandou avisar que está a caminho e que chegará em agosto. Se a natureza a favorecer (e vai), ela vai receber a filha por meio do parto natural e amamentá-la no peito, como mandam as boas e melhores práticas para vir ao mundo.

Para superar o medo, Monica contratou uma doula para capacitá-la física e emocionalmente para o trabalho parto e



ainda ajudá-la no processo inicial de amamentação, algo que também lhe causa muita apreensão. A profissional, que tem acompanhado a futura mamãe desde o quarto mês de gestação, tem ajudado muito mais do que a marinha de primeira viagem pudesse imaginar.

“Ela me auxiliou na escolha da melhor maternidade que atende o meu convênio, na preparação do enxoval da bebê, além de me passar muita informação importante que eu desconhecia até então e que tem reforçado minha escolha”, diz Monica.

O pai, Leandro, também teve sua aula sobre a importância da figura do pai ao longo da gestação e, principalmente, na hora do parto. “Ansiosa como eu sou, essa parceria tem me deixado bem mais tranquila e confiante na caminhada à maternidade”, assegura.

Reprograme sua mente

Stella Azulay, fundadora da Escola de Pais XD, garante que a mente tem a capacidade e facilidade de concretizar o que a gente quiser. Basta estar aberto ao novo e às mudanças.

“Não é um exercício que possa ser dominado da noite para o dia, mas com a prática constante se torna natural e espontâneo”, afirma. Quer tentar? Ela ensina três exercícios:

- Levante-se da cama já construindo mentalmente imagens que representem aquilo que você deseja realizar. Ao fazer isso todos os dias, essa habilidade já entra no modo automático, fazendo sua mente acordar com foco no que é realmente importante para você.
- Construir uma nova realidade requer o desprendimento do que já passou. Resgate do seu passado somente o que poderá servir como um aprendizado útil e benéfico para o seu presente. Além de ser libertador, o exercício irá proporcionar amadurecimento e decisões mais produtivas.
- Se seu dia não saiu como planejado, não pense em frustração. Já imagine o dia seguinte. Imediatamente, sua mente muda o foco e dá o espaço que você precisa para avaliar as situações em novas perspectivas.



Óleo ylang ylang

Anda meio borocoxô ultimamente ou ansioso além da conta? Alguns óleos essenciais empregados na aromaterapia têm propriedades antidepressivas,



calmantes e relaxantes que talvez possam levantar seu astral e reduzir a ansiedade. Um deles é o ylang ylang, que pode ser usado numa massagem corporal ao se misturar seis gotas em óleo vegetal, como num de amêndoas. Depois, é entrar no banho e relaxar.

Aberto às mudanças

Eu sou assim e ponto-final! Se você já ouviu essa frase de alguém ou costuma usá-la em resposta às críticas sobre seu comportamento, saiba que nela está contido mais narcisismo do que autoestima, segundo o psicólogo André Barbosa. Ele explica que ter autoestima é fundamental, já que ajuda a moldar nossas relações interpessoais, porém, valorizar a si próprio não significa ser sempre contrário a qualquer opinião que inclua uma crítica construtiva sobre suas atitudes. “Esse comportamento deixa o indivíduo estagnado, só que temos sim que nos adaptar, realizar concessões e esperar que o outro também o faça. Isso se chama maturidade”, defende.

Porto seguro

Superar adversidades na infância e juventude é menos difícil quando os laços familiares são bem amarrados.

IVANILDE SITTA

Se já é difícil para adultos encarar os desafios que surgem no meio da jornada, imagine, então, para crianças e adolescentes, muitas vezes imaturos para lidar com dores desconhecidas, como a perda do bichinho de estimação, o fora do namorado, a reprovação no vestibular, o falecimento do vovô ou mesmo uma lesão que pode acabar com o sonho de uma menina em ser bailarina. Foi o que aconteceu com Yasmin Carreri, de Santo André, que desde os 8 anos de idade vivia o mundo da dança desenhando um futuro dos mais promissores.

Até que, há quatro anos, a garota sofreu um deslocamento de patela durante a aula de ballet que a afastou dos palcos e dos festivais por mais de um ano para tratamento cirúrgico e fisioterápico. Ela conseguiu superar e retornar às aulas, mas pouco depois precisou de nova cirurgia, ficando fora dos espetáculos de final de ano com todo o figurino já preparado. A família buscou os melhores médicos, deu total apoio e até os padrinhos se revezaram no acompanhamento da menina às sessões de fisioterapia.

“Foi uma fase muito difícil para toda a família, principalmente por presenciar a angústia e tristeza da minha filha”, recorda a mãe, Patrícia Marcella, que hoje, passado o sufoco,

comemora a vitória. “Ela se recuperou e agora se forma em ballet, jazz e sapateado”, comemora. “Precisei de muita força de vontade para atravessar essa fase, mas, não fosse o acolhimento da minha família, não sei se teria conseguido”, admite Yasmin (15).

A garota continua apaixonada pela dança, mas reviu nesse tempo seu futuro profissional. No próximo ano, quando se forma no ensino médio, vai prestar vestibular para o curso de Fisioterapia com especialização na área esportiva. “Quero tratar e ajudar pessoas a também superarem suas lesões”, acrescenta.

ENTENDER E ACOLHER

O apoio dos pais e demais familiares em casos como o de Yasmin, ou de outros meninos ou mais desafiadores, é fundamental para aplacar o sofrimento emocional, que pode levar, inclusive, a quadros depressivos ou de ansiedade. Afinal, de acordo com a psicóloga Shana Wajntraub, a família é a unidade básica do desenvolvimento infantil e o principal agente da socialização e onde se produzem relações de cuidado entre os seus membros por meio da proteção e de respeito à individualidade.



Foto: Guilherme Balconi

Seja qual for a adversidade enfrentada pela criança ou adolescente, a psicóloga Daniela de Almeida Andretto orienta a família a se colocar disponível para ajudar, dar abertura para que o filho possa expressar sua dor e emoções ou, então, respeitar a privacidade caso o adolescente seja de poucas palavras. Num primeiro momento, segundo a profissional, os pais devem deixar claro que entendem a tristeza do filho e que estarão por perto caso queira conversar.

Só que certos pais, na ânsia de querer ajudar, cometem alguns equívocos e o pior deles é tentar minimizar o sofrimento do adolescente. O sentimento do filho, nesse momento, é algo novo e pode parecer insuportável para ele. “O mais importante nessa hora é acolher, evitando frases soltas como *bola pra frente* ou *amanhã vai passar*”, ressalta a psicóloga.

Além do acolhimento, observar o comportamento e, depois de algum tempo do ocorrido, Daniela aconselha os pais a pro-

moverem momentos de lazer de interesse do filho que poderão ajudá-lo a atravessar com mais tranquilidade o desafio, que faz parte da vida. “Aprender a lidar com frustrações quando criança e jovem é um ótimo exercício para os desafios constantes de uma vida adulta”, complementa.

PILÃO EXPERIMENTE O CAFÉ FORTE DO BRASIL.

COMPATÍVEL COM MÁQUINAS DE CAFÉ NESPRESSO™
*Marca de um terceiro, não relacionado à Jacobs Douwe Egberts BR Comercialização de Cafés LTDA. Para uma lista detalhada de máquinas compatíveis, acesse www.pilao.com.br

Transtorno mensal

É a endometriose, doença que transforma o ciclo menstrual de algumas mulheres em verdadeiro sofrimento. O bom da história é que tem tratamento.

IVANILDE SITTA

Sentir certo desconforto na região pélvica ou abdominal é natural e nada que um analgésico não possa resolver. Mas, se todo mês, a menstruação se apresenta com cólicas intensas a ponto de comprometer sua rotina diária, além de sangramento excessivo e dor durante as relações sexuais, é hora de procurar seu ginecologista para uma investigação. Você pode ser 1 em cada 10 mulheres em idade reprodutiva que sofre de endometriose, doença inflamatória benigna que, não bastasse o sofrimento da dor, pode causar infertilidade se não tratada precocemente.

Enigmática, já que suas causas não são completamente conhecidas, a doença é caracterizada pela presença do endométrio fora do útero. Ou seja, em certas mulheres esse tecido que reveste a cavidade uterina e é eliminado por meio da menstruação retorna pelas trompas e se deposita na cavidade pélvica e abdominal, gerando uma inflamação crônica e progressiva.

“A doença começa com lesões superficiais, facilmente tratáveis, e pode evoluir até atingir quadros graves, como acontece na endometriose profunda intestinal ou quando atinge os ovários, tornando o tratamento bem mais complexo”, explica o ginecologista

Fernando Prado, especialista em reprodução humana. A prevenção para evitar complicações está no diagnóstico precoce. “Só que, infelizmente, ocorre um intervalo médio de 7 anos desde os primeiros sintomas até o diagnóstico”, acrescenta Prado.

FIQUE ATENTA

Além de a endometriose ser a principal causa de dor pélvica na mulher, é também a segunda maior causa de infertilidade, já que a primeira é a anovulação (ausência de ovulação). Portanto, quem apresentar os sintomas da doença, que pode incluir, dependendo da intensidade, alterações do hábito intestinal durante o ciclo menstrual ou dificuldade para engravidar, deve procurar o ginecologista com urgência. O diagnóstico é feito por meio de exame clínico e confirmado com exames de imagem.

LINHA TERAPÊUTICA

Como a endometriose pode ter várias apresentações, de mulher para mulher, o tratamento é individualizado e pode ser clínico medicamentoso ou cirúrgico. No primeiro caso, são indicados analgésicos para tratar as dores, desde que não sejam tão intensas. Nesses casos, segundo Prado, mulheres que têm o ciclo regulado podem ingerir a medi-



Cura pela gravidez

Se é possível ou não, ainda não há comprovação científica. Mas, na prática médica, o médico Fernando Prado diz que se observa que mulheres que tinham dificuldade para engravidar por conta da endometriose não só alcançaram o sonho de ser mães, como também tiveram redução significativa da doença, que desapareceu em algumas delas.

“A razão dessa melhora é desconhecida e, portanto, não dá para bater o martelo de que a gravidez seja o caminho da cura”, acrescenta o médico. Provavelmente, adianta Prado, o ambiente hormonal que a mulher desenvolve ao longo da gestação e, principalmente, a questão imunológica que muda muito no período até a amamentação possam explicar a redução das lesões de endometriose.

MENOPAUSA

Em contrapartida, já é de conhecimento que a menopausa alivia os sintomas da doença porque a mulher deixa de produzir o hormônio estradiol, estrógeno potente que ativa as lesões da endometriose que causam a dor.

cação dois dias antes da chegada da menstruação. “Essa terapêutica reduz muito a intensidade das cólicas”, orienta.

Há ainda tratamentos hormonais, via oral ou injetável, com suspensão da menstruação, e ainda fisioterápico, que ajuda a melhorar os órgãos da pelve para reduzir a intensidade da dor. O ginecologista diz que vale apostar também numa dieta alimentar que contenha certos alimentos com efeitos anti-inflamatórios e aqueles que melhoram o trânsito intestinal, assim como técnicas de relaxamento e meditação.

A partir do momento em que tais recursos se mostrem insuficientes, o tratamento cirúrgico pode ser a solução, feito por laparoscopia ou robótica. Segundo o ginecologista, as lesões serão removidas completamente, com margem de segurança precisa para não deixar nenhuma lesão. “Com uma cirurgia bem-sucedida, dificilmente haverá uma recidiva, a ponto de ser definitiva, caso todas as lesões possam ser retiradas”, observa o médico.

Turbilhão de emoções

Os sintomas da TPM podem, sim, tornar a vida da mulher um inferno, mas, calma, é possível amenizá-los.

CELI EZELLNER

A tensão pré-menstrual ou a popular ATPM tem data marcada no calendário. Todo mês, entre 5 e 15 dias antes da menstruação, muitas mulheres já começam a sentir os sintomas que se intensificam até atingirem o ápice na véspera do fluxo. Nesse período, boa parte entra em rota de colisão com quem estiver na frente e aí daquele que insinuar que tudo não passa de frescura ou invenção.

A TPM é um distúrbio sério, tem comprovação científica e a explicação são as alterações hormonais que ocorrem no período, como o aumento da produção de progesterona e prostaglandinas e a diminuição dos níveis de estrogênio e serotonina. Essas variações interferem no sistema nervoso central deflagrando os sintomas físicos e/ou emocionais, num total de 150 descritos por quem sofre com o problema.

Entre os mais citados estão a ansiedade, irritabilidade, depressão, choro fácil, falta de ânimo, agressividade, compulsão por doces, insônia ou sonolência. Já no aspecto físico, as maiores reclamações referem-se a dor de cabeça, dores nas pernas e mamas, cólicas e inchaços. A ginecologista e obstetra Mara Diegoli, coordenadora do Centro de Apoio à Mulher do Hospital das Clínicas de São

Paulo, explica que o diagnóstico é clínico, usando-se gráficos ou tabelas, onde são anotados os sintomas diariamente.

FIQUE ATENTA!

“Quando os sintomas se repetem e cessam após a menstruação é TPM”, define a médica, alertando que, se persistem, principalmente nos casos de cólicas e dores de cabeça excessivas, é preciso fazer exames complementares para afastar outras doenças, como dismenorrea, miomas, endometriose e enxaquecas crônicas.

Os sintomas psíquicos também merecem atenção, pois podem causar problemas tanto na vida profissional quanto na pessoal e amorosa. A ginecologista diz que é comum a mulher pedir demissão ou ser demitida durante a TPM, seja por atitudes intempestivas e agressivas ou mesmo por faltar com regularidade devido às dores de cabeça ou depressão.

Também é frequente terminar um relacionamento por impulso e se arrepende depois. “Ela deve procurar ajuda médica sempre que os sintomas forem intensos a ponto de prejudicar a sua produtividade no trabalho, sua qualidade de vida ou o convívio com familiares e cônjuges”, orienta. A especialista em tensão pré-menstrual lembra que a TPM passa, mas as atitudes e discursos permanecem e podem cobrar um preço alto.

MUDANÇA DE HÁBITOS

A boa notícia é que, apesar de os sintomas de diferentes tipos serem frequentes em 75% das mulheres, apenas 30% precisam de acompanhamento especializado e somente 8% necessitam de medicamento. Para os casos mais leves, a ginecologista sugere as seguintes condutas:

- Evite compromissos importantes nesses dias, principalmente reuniões com a chefia. Caso não seja possível, fale o mínimo necessário.
- Faça exercícios físicos, que melhoram a tensão e a irritabilidade e dão uma sensação de alívio e bem-estar.
- A autoestima tende a ficar mais baixa no período e por isso vale a pena perder alguns minutos a mais para se arrumar. A atitude ajuda a mulher a se sentir mais bonita e confiante.
- Cuidado com a dieta. Evite comidas salgadas para não piorar o inchaço do corpo e tome menos café para não aumentar a insônia e a ansiedade. Tente não abusar dos doces. Se não conseguir evitar chocolate, por exemplo, coma apenas um ou dois quadradinhos, no máximo.
- Quando tiver pensamentos pessimistas, tente substituí-los por lembranças mais alegres. Assista a programas humorísticos ou saia para passear e se distrair.
- Policie a sua fala e evite criticar os outros, pois qualquer julgamento nesses dias terá uma conotação mais agressiva.
- Evite tomar qualquer decisão importante nesses dias. Aguarde até o fim da menstruação, quando, com certeza, as ideias estarão mais claras e com menos emotividade. →



Hora de buscar ajuda

Se, para casos leves, pequenas mudanças de hábito podem aliviar o quadro, o mesmo não acontece com a TPM moderada ou intensa, mas existem medicamentos para aliviar os sintomas. Uma das linhas, segundo Mara Diegoli, são os inibidores seletivos de recaptção da serotonina, que atuam na melhora da disposição, ânimo e humor da paciente sem interferir na atividade motora ou cognitiva. A opção de interromper a menstruação é outro tratamento recomendado



Foto: Shutterstock

pela médica, especialmente para aquelas que apresentam muitos sintomas psíquicos, além de dores de cabeça e cólicas mais fortes e frequentes.

Remédios fitoterápicos, chás calmantes e suplementos vitamínicos, que contenham principalmente vitaminas E e B6, também podem ajudar. Mas sempre com orientação médica. Mesmo no caso de medicamentos naturais, somente o médico clínico, ginecologista ou psiquiatra têm condição de fazer a prescrição, pois o tratamento depende da frequência, intensidade e tipos de sintomas descritos, além de outros fatores relacionados.

dam a diminuir o inchaço do corpo e dão uma forcinha no equilíbrio do humor.

Já os alimentos ricos em vitamina E, entre eles o abacate, frutas secas e óleos vegetais, como os de coco, girassol, oliva e amêndoas, além do mamão, espinafre e brócolis, podem ser úteis para prevenir cólicas e diminuir as dores nas mamas. Também é importante caprichar nas fontes alimentares do complexo B porque, segundo a especialista, ajudam a melhorar as oscilações de ordem emocional, reduzindo quadros de choro e irritabilidade e, inclusive, compulsão por doces. A lista é grande e inclui peixes, ovos, carne bovina, leite, cereais integrais e feijão.

Alívio pela alimentação

Consultoria:
Mara Diegoli:
ginecologista e obstetra, coordenadora do Centro de Apoio à Mulher do Hospital das Clínicas de São Paulo e autora dos livros *Vencendo a tensão pré-menstrual* e *A mulher e os sete grandes desafios*.
Vanderli Marchiori:
nutricionista membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN).

De acordo com Vanderli Marchiori, nutricionista membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), os alimentos ingeridos durante o período pré-menstrual também têm influência nos sintomas da TPM. Vale investir, por exemplo, em alimentos ricos em ômega 3, 6 e 9, pois são gorduras saudáveis. Peixes, como salmão, sardinha ou atum, são boas fontes, assim como frutas secas, entre elas nozes, sementes de chia, castanhas ou amêndoas. Abacate, azeitona e respectivos óleos vegetais também são benéficos. Ela garante que aju-

CONTA-GOTAS

Ivanilde Sitta

Foto: Shutterstock

Batata da perna

Sabia que a panturrilha é considerada o segundo coração do organismo? Segundo o cirurgião vascular Márcio Steinbruch, além de proporcionar o equilíbrio do corpo, ela tem função especial no retorno do sangue venoso – que já circulou pelo corpo – ao coração, movimento feito contra a ação da gravidade. “Só que esse caminho não é tão simples, principalmente nos pés e pernas, sendo necessários os impulsos da panturrilha para conseguir completar o trajeto, como uma bomba complementar do corpo”, explica. Daí a necessidade de cuidar e fortalecer a musculatura da batata das pernas. Além de exercícios físicos, que ajudam a liberar a passagem de sangue, o ideal para pessoas que trabalham em pé ou sentadas por muito tempo é fazer movimentos com os pés como se estivessem pisando no acelerador do carro. E, no final do dia, deitar com as pernas levantadas a um nível acima do coração para ajudar o corpo a drenar o sangue.



Doença de Chagas

Apesar de tão antiga, descoberta há mais de um século, ainda não há vacina e a letalidade atinge mais de 12 mil óbitos ao ano. No Brasil, a estimativa é que existam de 1,9 a 4,6 milhões de pessoas infectadas, mas a maioria permanece fora das estatísticas oficiais por falta de diagnóstico. A infectologista Sandra Gomes de Barros explica que a doença, como muitos pensam, não é transmitida ao homem pela picada do bicho barbeiro, mas quando a pessoa coça o local e as fezes do inseto, portadoras do protozoário *Trypanosoma cruzi*, penetram na região da picada. Em alguns casos, os sintomas não são percebidos e a pessoa portadora descobre a doença 20 ou 30 anos depois de ter sido infectada.

Medley

Medicamento Genérico

Medicamento genérico Lei nº 9.787, de 1999 **40 mg**

G Medicamento Genérico

USO ORAL
COMPRIMIDOS REVESTIDOS
USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DE 5 ANOS

Nosso compromisso é com você.

O cuidado que temos em cada etapa de produção é para que você sinta, em cada caixinha, o nosso propósito: levar até você medicamentos de qualidade a preços acessíveis.

S.I.M. Serviço de Informação Médica
0800 703 0014
www.medley.com.br

©Medley 2019. ©Marca Registrada. Material destinado ao consumidor. - MAT-BR-2102411. Novembro/2021

Saúde animal

Assim como os humanos, os bichos de estimação também precisam de comida boa e balanceada no prato.

IVANILDE SITTA

Vida longa e saudável é o que todo tutor mais deseja para seu companheiro de quatro patas. Para tanto, a dobradinha alimentação saudável e prática de atividade física deve fazer parte da rotina diária dos pets para a prevenção da obesidade e das doenças associadas ao sobrepeso. O veterinário Flavio Silva, mestre em nutrição de cães e gatos, detalha que o alimento completo deve garantir a quantidade de proteínas, gorduras e carboidratos que atendam às especificidades do pet de cada uma das raças. Como saber? “O primeiro passo é decifrar cada um dos ingredientes no rótulo do alimento”, explica o profissional ao detalhar a função de cada um deles:

Proteínas: regulam o metabolismo e compõem o sistema imunológico. Para os cães, o ideal é que a proteína represente, no mínimo, 22% do alimento e, para gatos, 33%. Aqueles em fase de crescimento ou de reprodução devem receber uma quantidade maior. “A falta desse nutriente pode causar letargia, perda de massa muscular e diminuição da função dos órgãos”, observa Silva. **Gorduras:** fonte de energia e de ácidos graxos essenciais (ômega 3 e 6), elas compõem a membrana das células e dão sabor ao ali-

mento. O alimento deve ter um teor mínimo de 9% de gorduras para gatos e de 5,5% para os cães. A deficiência do nutriente pode ocasionar alterações dermatológicas, distúrbios cognitivos e alterações reprodutivas. **Carboidratos:** é fonte primária de glicose, dando energia e o tempo de saciedade ao animal. “É um nutriente saudável desde que presente em quantidades moderadas e na proporção correta em uma dieta equilibrada com proteínas e gorduras”, orienta. Nos alimentos para os pets, pode representar até 60% dos nutrientes.

PET IDOSO

O alimento para o pet idoso deve ser formulado especialmente para atender às exigências desta fase da vida, considerando a necessidade energética, ingredientes para proporcionar mais vitalidade, saúde articular, equilíbrio intestinal, saúde oral, prevenção de problemas de saúde decorrentes do avanço da idade e o bom funcionamento do organismo como um todo. O formato do grão também tem importância nesta fase, uma vez que precisa facilitar a apreensão e mastigação.

Seja qual for a idade ou a ração dada ao seu cão ou gato, oferecer porções controladas em horários fixos, em vez de deixar o



Foto: Shutterstock

alimento sempre disponível, é a melhor forma de evitar o consumo exagerado. “Se o animal não comer em 15 minutos, retire a vasilha”, aconselha Silva.

Os lanchinhos ou agrados não devem ser oferecidos em excesso, de forma a não comprometer o equilíbrio nutricional. “Os petiscos devem representar no máximo 10% das calorias diárias indicadas para a idade e o porte do animal”, avisa o especialista, que reforça aos tutores que jamais ofereçam ao pet restos de alimentação humana, até porque alguns alimentos podem ser tóxicos, como alho, cebola, uva e chocolate.

ELES MERECEM

Mestre em nutrição, Flavio Silva destaca que alimentos classificados como super premium e premium especial possuem também os chamados ingredientes funcionais, ou seja, nutrientes que agregam benefícios

extras à saúde. Confira no rótulo se o produto entrega os seguintes diferenciais:

MOS, FOS, GOS: são prebióticos que promovem maior equilíbrio e saúde intestinal e melhoram o aproveitamento dos alimentos. **Hexametáfosfato de sódio:** faz bem à saúde oral, reduzindo a formação de tártaro e prevenindo o mau hálito.

L-carnitina: agente que facilita a queima de gordura pelos tecidos musculares.

Condroitina e glicosamina: fazem a manutenção da articulação, sendo matéria-prima para a reparação e saúde articular.

Beta-glucano purificado: estimula o sistema de defesa e promove efeito anti-inflamatório nas articulações.

BCAA: auxilia no ganho de massa muscular e diminui o dano muscular após exercícios.

Extrato de Yucca: reduz o odor das fezes.

Gelatina hidrolisada: fonte de colágeno para as articulações.

Consultoria:

Flavio Silva:
médico veterinário,
mestre em nutrição
de cães e gatos
e supervisor de
capacitação
técnico-científica
da PremieRpet®.

Virada completa

Mais uma loja ganha as cores e o conceito da nova identidade visual da Coop.

Desta vez foi a Joana Angélica, em São Caetano, reinaugurada no dia 13 de abril todinha alinhada à proposta de marca. Destaque para as cores laranja no autosserviço do supermercado e verde no ambiente da drogaria, acompanhadas de outras inovações que materializam os atributos conveniência, convivência e consciência. Cooperados e clientes, que compareceram em peso para conferir o resultado do projeto de modernização, perceberam logo de cara que a jornada de compras ficou mais prática e funcional por conta dos corredores mais espaçosos, do layout mais racional e da comunicação visual mais assertiva, que guia o cliente ao produto ou setor desejado.

O gerente Eric Almeida destaca ainda a ampliação da área e do sortimento do setor de hortifrúti, que não passou despercebida pela cooperada Carmelita de Jesus de Lima, que frequenta a loja desde 1977. “É o espaço que eu mais gosto aqui, já que tem qualidade em tudo que oferece”, garante. “A loja merecia essa repaginada, que agregou valor aos atributos da marca”, acrescenta o gerente.

Fachada da loja dá o tom dos dois negócios.



Além de ampliada, a categoria de hortifrúti conecta cooperados ao corredor saudável...



... que concentra todos os produtos diferenciados.



Cooperados e clientes foram recepcionados com um café da manhã.



Tela interativa no setor de cervejas especiais permite o acesso às qualidades da bebida. A cooperada Renata Monico gostou da novidade.



Novos uniformes dos colaboradores também imprimem a nova marca.



Estação de produtos práticos chama a atenção da cooperada Lígia Capozzi Salgado.

Garanta seu direito

Vá resgatar sua participação no retorno dos R\$ 12 milhões de sobras líquidas de 2021.

A distribuição já começou para todos os cooperados que se abasteceram nos negócios da Cooperativa no ano passado. Basta você apresentar o CPF e um documento com foto ao operador de caixa para que o valor de sua participação seja abatido no pagamento de novas compras. É direito de quem com-

prou uma vez ou outra nas lojas de supermercado ou drogarias, assim como daqueles que concentraram todo o abastecimento na Cooperativa. A diferença está no valor do regaste, que é proporcional às aquisições efetuadas durante o ano. A liberação do retorno foi aprovada pelos cooperados na Assembleia

Geral Ordinária realizada dia 30 de março. Para cooperados que se associaram recentemente e ainda têm capital a integralizar, estarão liberados até 50% do que cada um tem direito. E, se você não resgatou seu retorno referente a 2020, poderá fazer agora, já que estará também à disposição.

Boas-vindas à ACI

Representante do órgão máximo do cooperativismo mundial visita o modelo de negócio da Coop.

Em passagem pelo Brasil, o costarriquenho Fernando Faith Bonilla, conselheiro da ACI Américas, regional da Aliança Cooperativa Internacional, incluiu no seu roteiro de viagem uma visita à Coop para conhecer *in loco* a operação da

maior cooperativa de consumo da América Latina. E gostou do que viu. Recebido pelo diretor geral, Pedro Mattos, no dia 12 de abril, o representante da ACI conheceu a história de fundação da Coop e ficou bem impressionado com o

tamanho e resultados da cooperativa em 2021. Bonilla veio acompanhado por José Alves de Souza Neto, diretor da Organização das Cooperativas do Estado de São Paulo (Ocesp) e também conselheiro da ACI Américas, e por Armando Sugawara, consultor do Sistema Ocesp. A visita foi encerrada na loja Industrial, onde a equipe conheceu o autosserviço e aproveitou para tomar um café na cafeteria da loja. Bonilla adorou o pão de queijo, iguaria que o costarriquenho não conhecia.

Fernando Bonilla, entre Armando Sugawara e Edmilson Sena da Silva e Pedro Mattos e José Alves de Souza Neto



Nova parceria

A gente vai inaugurar três novas drogarias nas galerias do Savegnago Supermercado.

A parceria prevê a abertura de drogarias Coop nas lojas Savegnago de Sertãozinho, Limeira e Ribeirão Preto, começando neste mês por Sertãozinho, mais uma cidade paulista conquistada pela Cooperativa. De acordo com Daniel Ribeiro, gerente de Operações, a parceria promete ganhos para os dois negócios. “A Coop vai se beneficiar do fluxo de consumidores, enquanto o Savegnago poderá oferecer um serviço de saúde de qualidade para seus clientes”, analisa. A viabilização da parceria foi possível por conta do bom relacionamento do diretor do negócio Drograria da Coop, Gustavo Ramos, com a direção da rede Savegnago, que enxergou a possibilidade de frutos promissores para o futuro. Além do mix completo de medicamentos, a drogaria terá sala de atendimento farmacêutico para aplicação de injetáveis, aferição da pressão arterial e glicemia e colocação de brincos. Além de um atendimento diferenciado, já que os colaboradores serão treinados



As drogarias nas instalações do Savegnago vão contar com o padrão de produtos e atendimento da Coop.

na cartilha do nosso *Jeito de Ser e de Fazer Coop*. Nas próximas semanas, acontecem as inaugurações das unidades de Limeira e Ribeirão Preto, cidades que já contam desde o ano passado com drogarias Coop instaladas nas galerias do grupo BIG. “Vamos reforçar nossa presença nos dois

Expansão 2022

As três drogarias da Savegnago integram o pacote de nove novas unidades previstas para este ano, e duas delas serão instaladas em avenidas renomadas de Santo André e São Bernardo. Aguarde, que vêm novidades por aí.

municípios por terem grande potencial para nossa marca”, acrescenta o gerente, adiantando que a parceria poderá ser estendida para novas lojas da Savegnago, rede posicionada no interior de São Paulo com 50 unidades distribuídas em 17 cidades. Essa é a segunda grande negociação da Cooperativa em expansão com empresas supermercadistas. No primeiro semestre de 2020, a parceria firmada com o grupo BIG resultou na implantação de 20 drogarias nas galerias dos supermercados BIG. Com esse negócio, a Coop avançou fronteiras para 12 novas cidades importantes do interior paulista, como Presidente Prudente, Catanduva, São José do Rio Preto e Franca.

Ao gosto da *mamma*

Nem só os ingredientes do almoço do Dia das Mães você encontra nas gôndolas da Coop. O presente dela, também.

Basta um olhar atento no autosserviço das lojas para encontrar variadas opções e soluções para presentear e surpreender a mãe. Já pensou em montar um kit de produtos de higiene pessoal, com xampu, máscara, creme e ampolas vitaminadas para o cabelo, ou então, de chocolates de todos os sabores? Milene Souza vai apostar em algo semelhante, só que um pouco mais diferenciado. Ela fez um combinado com a mãe, Kelma, que é intolerante ao açúcar do leite, de presentear-lá com uma cesta de produtos sem lactose.

Dona Kelma, que reside em Jales, cidade do interior paulista, adorou a ideia da filha e já preparou a lista: leite de amêndoas, iogurtes, creme de ricota, leite condensado... “Lá, os supermercados não têm a variedade que a Coop tem dessa linha de alimentos”, justifica. Presentes necessários são sempre bem-vindos, até porque o dinheiro hoje em dia está caro para ser gasto em qualquer coisa só para cumprir o ritual.

Justamente por isso, Kely Dias já sondou e sabe que sua mãe anda querendo uma daquelas fritadeiras que dispensam o uso de óleo.



Atenção e cuidado da filha Milene com a mãe, Kelma.



A dermoconsultora Gisele sugere hidratantes e soluções anti-idade como presentes.

“Como tenho colesterol elevado, acho que pode me fazer bem”, diz Emília Martins de Oliveira. E, já que o frio está para chegar, Gisele Midori Yassuda, consultora

de dermocosméticos da Coop, sugere um bom hidratante, sem contar, lógico, os cremes anti-idade, soluções que são mais requisitadas para o Dia das Mães.

Fotos: Guilherme Balconi



ENTRETENIMENTO

A linha de cartões-conteúdo tem sido das mais utilizadas para presentear em qualquer ocasião. Dê

uma olhada nas lojas e escolha o mais aderente ao perfil de sua mãe. Se ela for do estilo esportista, o cartão da Decathlon é a melhor



Kely com a mãe, Emília, que está de olho da fritadeira.

pedida, mas, se a *mamma* gosta mesmo é de boa comida, o do Outback foi feito pra ela. Basta carregar o cartão no checkout e sair da loja com o presente na mão. Na dúvida, aposte no cartão-presente da Coop para que ela mesma escolha seu mimo na Coop. Acompanhado de uma flor, fica ainda melhor. Gecivaldo da Conceição de Araújo, supervisor da Benassi, empresa que abastece as lojas, diz que as espécies de maior saída na data são as orquídeas, tulipas, gérberas e roseiras. “Mas há espécies variadas para o cliente escolher e levar aquela que mais agradará sua mãe”, garante.



Quer mais agilidade e conveniência para pagar suas compras?

Faça um Pix na Coop. É rápido, fácil e seguro. Aproveite!



Prestação de contas

Balanço financeiro e social da Coop referente a 2021 foi apresentado aos cooperados.

Como todo varejo alimentar brasileiro, a Coop não passou ileso pela queda de renda do consumidor e pela disparada da inflação, que impactaram diretamente o resultado do negócio Supermercado. Ainda assim, a Cooperativa fechou 2021 com faturamento da ordem de R\$ 2,7 bilhões, crescimento de 1,4% comparado ao ano anterior, impulsionado pelo negócio Drograria, que cresceu 12,4% no período. Esses números e outros mais foram divulgados aos cooperados na Assembleia Geral Ordinária (AGO) realizada no formato digital no dia 30 de março.

Durante a AGO, os cooperados aprovaram a destinação de R\$ 12 milhões a título de retorno das sobras líquidas (veja na página 62) e outros R\$ 600 mil ao Programa de Apoio às Entidades. Apesar dos reveses econômicos, a Coop manteve os investimentos em seus projetos estruturantes, que vão dar suporte às ações do planejamento estratégico para o ciclo 2022 a 2026. Que não são poucas.

De acordo com o diretor geral, Pedro Mattos, além de colocar em operação uma plataforma de e-commerce ainda neste ano, a



meta de expansão é inaugurar 10 drogarias e dar início à implementação de uma nova loja de supermercado em Santo André, com abertura prevista para o primeiro semestre de 2023. Ele adianta ainda a reforma de 20 unidades já instaladas dentro do conceito da nova identidade visual da marca, e uma delas, a Joana Angélica, em São Caetano, acaba de ser reformada (veja matéria na página 60).

DESTAQUES 2021

O ritmo acelerado de expansão do negócio Drograria foi um deles.

Foram inauguradas 23 novas unidades, movimento que elevou a participação do negócio para 19% no faturamento geral. Para promover melhor experiência de compra aos cooperados e clientes, a Coop lançou o empório de frios na unidade Industrial e Joana Angélica, um projeto que se estenderá neste ano para outras unidades. A categoria ganhou nova roupagem, com ambientação, exposição e comunicação visual mais assertivas. Sem contar as iniciativas da Plataforma de Sustentabilidade Coop Faz Bem.

Realizações em 2021

Associações	138 mil novas matrículas, elevando a base ativa para 949.386.
Fluxo	31,9 milhões de compras registradas nos nossos checkouts.
Treinamento	95.567 horas, entre presencial e digital, dos colaboradores.
Benefício	R\$ 14.094.523 em descontos exclusivos aos cooperados.

Marcus Perrone
Cooperado desde 2016



Retorno das Sobras

“Na Coop eu recebo parte do que gasto de volta.”

1 - ASSOCIE-SE

nas lojas, pelo site ou pelo aplicativo.

2 - IDENTIFIQUE-SE

com sua matrícula ou CPF em todas as compras.

3 - APROVEITE

Quanto mais você compra, mais você recebe de volta.*

*Consulte o regulamento no site.



Confira seu saldo e atualize seus dados pelo portalcoop.com.br ou no App Sempre Coop. Aponte a câmera do seu celular para o código ao lado para baixar o app.



Cooperar transforma

A plataforma de sustentabilidade Coop Faz Bem entregou novas soluções à comunidade.

A novidade do ano foi a chegada das estações de reciclagem da Molécoola em cinco lojas da Coop para despertar a consciência ambiental sobre o descarte correto de materiais pós-consumo. Os resíduos entregues nos pontos de coleta (vidro, papel, pilhas, plásticos e eletrônicos) geram pontos diferenciados para que cooperados e clientes possam juntar e trocar por produtos ou descontos. Lançadas em agosto, as estações arrecadaram cinco toneladas de recicláveis. A meta é expandir a solução para outras lojas.

Os demais projetos da plataforma de sustentabilidade também apresentaram números importantes. Foram doadas 838 toneladas de alimentos aos programas Banco de Alimentos e Mesa Brasil, parceiros da Coop que avaliam a qualidade e encaminham às famílias cadastradas em risco de vulnerabilidade social. São gêneros alimentícios próprios para o consumo, porém, fora do padrão

COOP
Faz Bem
pra comunidade



Estações da Molécoola trocam recicláveis por produtos ou descontos.

de apresentação para exposição nas gôndolas. Além disso, 84 toneladas de alimentos foram doados, igualmente, para os Fundos Sociais de Solidariedade das cidades onde a Coop está inserida e às Santas Casas de Misericórdia que atuam na linha de frente da covid-19. Os R\$ 360 mil empregados nesse movimento solidário vieram da verba de R\$ 540 mil liberada pelos cooperados ao Programa de Benefícios às Entidades. Os R\$ 180 mil restantes beneficia-

ram projetos de 13 instituições sociais. Confira outras iniciativas socioambientais desenvolvidas durante o ano. ■ Por meio das leis de incentivo fiscal, a plataforma apoiou três projetos sociais aderentes aos seus princípios e ainda patrocinou o Muros com Arte, programa que usa a arte do grafite para conscientizar os estudantes sobre alimentação saudável. A iniciativa impactou quase 4 mil alunos e 156 educadores de 59 escolas de São Caetano, Sorocaba, São José



Fotos: Guilherme Balconi

O programa Blitz da Saúde foi retomado.

dos Campos e Piracicaba. ■ Com a solidariedade dos cooperados clientes, a Coop destinou à APAE R\$ 688 mil por meio do programa Troco do Bem e da venda da Revista Coop. ■ O benefício do Auxílio-Funeral foi concedido a 2.744 famílias. ■ Suspensos ao longo da pandemia para evitar o risco de contaminação, os projetos de Saúde e Qualidade de Vida e a Blitz da Saúde retomaram as atividades em outubro, seguindo os rígidos padrões de segurança.

Blitz da Saúde

Confira a programação do serviço gratuito da Coop e vá até lá aferir sua pressão arterial.

A equipe de profissionais que circula pelas lojas e drogas vai ainda checar o nível de glicose no seu sangue e calcular o Índice de Massa Corpórea, exames simples que podem sinalizar doenças como a hipertensão, conhecida como pressão alta, que geralmente não apresenta sintomas no início. Mas, se você já anda sentindo dores de cabeça, fraquezas, tonturas e zumbidos no ouvido, mais um motivo para não perder tempo. São alguns dos sinais dessa enfermidade que pode levar ao Acidente Vascular Cerebral (AVC) e ao ataque cardíaco (infarto). Segundo Gisele Abudh, diretora técnica da Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Santos, no primeiro

caso, a pressão alta pode causar o entupimento e rompimento das artérias que levam sangue ao cérebro, causando sequelas motoras e cognitivas. “Por ser frequentemente assintomática, a hipertensão evolui sem que o paciente perceba, afetando órgãos como o coração, cérebro, rins e vasos”, acrescenta Gisele, detalhando que, sem tratamento, a doença é responsável por 65% dos infartos agudos e cerca de 80% dos casos de AVC no Brasil. Então, veja no calendário o dia em que a Blitz da Saúde passará na loja Coop mais perto de sua residência e não perca esta oportunidade de checar sua pressão arterial.

Blitz da Saúde - maio

Dia	Loja	Cidade	Dia	Loja	Cidade
2	Vila Luzita	Santo André	17	Vollet Sachs	Piracicaba
3	Drogaria Castelo Branco	São Bernardo	18	Drogaria Atlântica	Santo André
4	Pereira Barreto	Santo André	19	Jardim Milena	Santo André
5	Drogaria Getúlio Vargas	São Bernardo	20	Drogaria Regente Feijó	Santo André
6	Drogaria Martin Francisco	Santo André	21	Utinga	Santo André
7	Joana Angélica	São Caetano	23	Vianas	São Bernardo
9	Perimetral	Santo André	24	Drogaria São Paulo	Santo André
10	Onze de Agosto	Tatuí	25	Coronel Seabra	Tatuí
11	Drogaria Queirós Filho	Santo André	26	Café Filho	São Bernardo
12	Carijós	Santo André	27	Drogaria Hortências	Santo André
13	Ribeirão Centro	Ribeirão Pires	28	Drogaria Inhaúma	São Caetano
14	Industrial	Santo André	30	Parque das Nações	Santo André
16	Dom Pedro	Santo André	31	Drogaria Paulo Almeida	Sorocaba

Kit-maternidade

As drogarias Coop contam com acessórios essenciais para complementar o enxoval do bebê.

Na jornada dos preparativos do enxoval, as gestantes buscam assegurar que nada falte ao herdeiro que está para chegar, especialmente fraldas, tanto que algumas delas chegam a promover chá de bebê exclusivo de fraldas descartáveis, de todos os tamanhos, para garantir um bom estoque do produto. Mas, às vezes, as marinheiras de primeira viagem acabam se esquecendo de acrescentar ao enxoval itens de que podem precisar nos cuidados do recém-nascido, como um termômetro ou o aspirador nasal. Em sua primeira gravidez, Iranilda Fernandes da Silva adquiriu os dois, mas só porque sua sogra, que é agente de saúde, a orientou na composição do enxoval. Do contrário, admite que sequer cogitaria a compra. Agora, gestante de cinco meses do segundo filho, ela já tem em mãos também um aparelho de inalação, que correu às pressas para comprar quando o primogênito precisou. “Uma hora ou outra toda mãe vai precisar, melhor já ter à disposição”, diz.



Foto: Guilherme Balconi

No quinto mês de gestação, Iranilda já prepara o enxoval do segundo filho

MIX COMPLETO

Além desses acessórios, nas drogarias da Coop as gestantes encontram lenços para os mamilos, indicados para a higienização da área da aréola e bico entre uma mamada e outra, e absorventes para proteger a roupa dos vazamentos de leite materno. Contam ainda com bombas de extração de leite manuais e elétricas, para o caso de a produção da mãe ser superior à demanda do recém-

nascido, e demais itens, inclusive os básicos, que compõem o enxoval, como pomadas contra assaduras. Assim como todo bebê cresce, o mix das drogarias acompanha o processo, oferecendo desde fórmulas infantis e papinhas para nutrir o bebê no primeiro ano de vida, fraldas de várias marcas, até serviço para colocação do primeiro brinco, realizado pelos farmacêuticos.

Vem ser coop!
Tudo ao seu redor já é.



VEM COM A GENTE
somos.coop.br



somoscoop

O cooperativismo está em toda parte. Está no alimento que você come e em todo o caminho que ele percorre até chegar na sua mesa. Está também no transporte que você usa, nas viagens que você faz, na indústria e até na geração de energia elétrica. É um modelo de negócio que gera renda para muita gente. É desenvolvimento econômico e também social. É crescer junto: pessoas, cooperativa e a comunidade inteira. Os cooperados? São mais de quinze milhões de brasileiros.

O Guga já faz parte. E você também pode fazer.

Acesse nossas redes e descubra o que mais o coop pode fazer por você e pelo país.

A história de Francisco

Ela foi contada na **Revista Coop** há cinco anos, mas a família do menino perdeu o exemplar da publicação, dando origem a um novo capítulo nesta trama.

IVANILDE SITTA

Quando a cooperação entra em ação, tudo acaba dando certo. Uma postagem no Facebook, assinada por Valdo Souza no grupo VIVA Santo André, convocava os andreenses a ajudar dona Dalva Tamarozzi Schösser, de 82 anos, a resgatar um exemplar de maio de 2017 da **Revista Coop**. É que a edição trazia uma reportagem com mães adotivas e uma delas era sua filha, Roseli, que adotou Francisco com 5 meses de vida. Mas os dois exemplares da família, guardados durante cinco anos, acabaram extraviados na mudança de Roseli para a cidade de Serra Negra (SP).

A postagem de Valdo Souza, que nem conhecia dona Dalva, mas ficou sabendo de sua batalha e se propôs ajudar, teve muitas curtidas e compartilhamentos, mas não atingiu o propósito. Até ser visualizada por Érica Vasconcelos de Araújo, líder de armazém da Coop Perimetral, que deu largada a um movimento de busca na Coop para atender ao desejo da senhorinha. “Eu tinha de fazer algo, pois era desejo dela deixar a revista de recordação para o neto”, explica a colaboradora.

UM MAIS UM É MAIS QUE DOIS

Um dos primeiros aliados convocados por Érica foi o gerente José Alberto Souza Melo, que se engajou à causa buscando apoio dos demais gerentes, líderes e colaboradores da Cooperativa. “Tenho sorte de conviver com muitos amigos, verdadeiros anjos na prática da ajuda mútua”, diz Melo, que conseguiu a edição de maio de 2017 com um prestador de serviços da Coop. A publicação foi entregue em mãos pelo gerente Evandir Izaias de Andrade, da Coop Queirós, que a coopera frequentemente. “Era algo muito importante para mim, já que a reportagem traz toda a batalha da minha filha na adoção de Francisco”, diz.

Batalha mesmo. Solteira, Roseli sempre acalentou o desejo de adotar uma criança e, para tanto, se inscreveu aos 38 anos de idade no programa nacional de adoção, sem indicar no cadastro qualquer restrição quanto ao sexo, idade, raça, cor ou condições de saúde da criança. Queria apenas um filho para amar. Aprovada pelo programa, ela foi encaminhada para conhecer uma menina de 3 anos num abrigo de Salvador (BA), mas que não se apresentou no dia da visita.



DESTINO OU COINCIDÊNCIA?

Preferiu, então, conhecer outros abrigos da cidade e, num deles, encontrou Francisco, um bebê de 5 meses que chorava muito, não tinha movimento num dos braços, nem diagnóstico definido. Bastou olhá-lo para sentir-se mãe. Retornou a São Paulo, deu entrada na papelada no Fórum e, um mês depois, Roseli conseguiu a guarda. Nesse meio tempo, o menino teve uma pneumonia grave, ficou internado e precisou fazer traqueostomia.

Em São Paulo, Francisco foi diagnosticado com siringomielia, uma doença rara que afeta os movimentos. Resumindo a história, o menino, hoje com 9 anos, só se viu livre da traqueostomia há 3 anos. Até então, qualquer passeio que mãe e filho fizessem era acompanhado por um tanque de oxigênio e aspirador. Ainda hoje, sua movimentação é feita

por cadeira de rodas, até adquirir certa idade para ser submetido a uma cirurgia que promete dar autonomia para andar. Cursa o 3º ano do ensino fundamental e é só alegria.

Já Roseli é uma mãezona que teve a vida transformada pela adoção. Analista de sistemas numa grande empresa, ela atua também na área de inclusão, promovendo *lives* na organização sobre o tema. Além disso, faz MBA em Diversidade e Inclusão Empresarial e tem sido convidada para dar palestras. “Francisco transformou minha vida pra melhor”, assegura.

NOSSA GENTE

Gostou da história de Francisco? Quer contar a sua pra gente? Este espaço é para colaboradores e cooperados relatarem suas experiências de relacionamento com a Coop. É só dar um *Oi, Coop!* para que a redação possa entrar em contato com você.



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Para que serve o tímpano?

Mais fino que uma folha de papel e de tom cinzento ou branqueado, o **TÍMPANO** é uma membrana semitransparente e **ELÁSTICA** localizada no ouvido médio, formando uma espécie de fronteira com o ouvido **EXTERNO**. Tem forma elíptica e **CÔNICA**, com um ângulo de **INCLINAÇÃO** de 45 graus em adultos e entre 30 e 35 graus em recém-nascidos. Sua finalidade na **AUDIÇÃO** humana é a de vibrar mediante **ESTÍMULOS** sonoros e acionar os ossinhos do **OUIDO**, realizando a condução do som. Por meio da **VIBRAÇÃO**, a membrana do tímpano é empurrada e puxada pelos **SONS**, num processo que culmina com a transmissão dos estímulos sonoros até o córtex **CEREBRAL**, permitindo assim a interpretação dos sons pelo nosso cérebro. A importância da **MEMBRANA** do tímpano é tão grande que, se **PERFURADO**, pode ocasionar uma perda de até 60% da **CAPACIDADE** auditiva e aumentar o risco de **INFECÇÕES**. O tímpano pode ser observado pelo médico por meio de um exame chamado **OTOSCOPIA**, que utiliza um **FACHO** de luz.



Solução



A qualidade Coop que você confia, entregue da maneira que você preferir.

Sabe quando seu dia está cheio e ainda falta fazer as compras? A Coop tem duas novas soluções! Com o Coop Retira, você pede as compras online e retira na própria Coop, na volta para casa, por exemplo. Já com o Coop Entrega, você pede online e recebe onde quiser. Prático né?

Acesse os sites e confira a melhor forma de aproveitar na sua região:

Coop Retira: cooplojaonline.com.br

Coop Entrega: coopentrega.com.br



festival **PET**

Quem não sai do
seu lado merece
um festival exclusivo.

**Ofertas boas
pra cachorro**
...e pra gatos também!



Aproveite descontos
e preços exclusivos na
Coop mais próxima.

