

REVISTA

COOPERCICA

janeiro 2023 | ano 26 | nº 304



**SALADA
DE FRUTAS**

**Refreshante
no verão!**

AGORA TEM OFERTA DA COOPERCICA DIRETO NO SEU WHATSAPP

ADICIONE NOSSO NÚMERO AOS SEUS CONTATOS E NOS MANDE UMA MENSAGEM. PRONTO!! AGORA NOSSAS OFERTAS CHEGAM DIRETO NO SEU CELULAR !!



|| 95656.5108



NESTA EDIÇÃO



10



14

04 FIQUE BEM

Em paz com a comida.

06 AQUI VOCÊ GANHA

Letícia e Cleonice ganharam o Bolão da Coopa.

09 É ÉPOCA

Melancia é o destaque do mês.

16 UM TOQUE VERDE

Como manter as plantas hidratadas durante a viagem.



LOJAS COOPERCICA

Loja 1 - Rua João Ferrara, 233 - Jardim Cica

2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h

Fone: 3378-2800

Loja 2 - Rua Romeu S. Machado, 105 - Pq. Eloy Chaves

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 4581-9028

Loja 3 - Av. Frederico Ozanan, 6001 - V. Rio Branco

2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h

Fone: 3378-1666 - **com Drogeria Coopercica**

Loja 4 - Rua Hisaschi Nagaoka, 3595 - Jd. São Vicente

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 3308-6488 - **com Drogeria Coopercica**

Loja 5 - Rua Maria J. Rodrigues, 90 -

Jd. Sta. Lúcia - Campo Limpo Paulista

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 4812-9610

Loja 6 - Av. Humberto Cereser, 3805 - Caxambu

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 4584-9530 - **com Drogeria Coopercica e Lotérica**

Loja 7 - Av. Duque de Caxias, 2395 -

Jd. Promeca - Várzea Paulista

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 3109-1434

Loja 8 - Av. Fernão Dias Paes Leme, 2211 -

Centro - Várzea Paulista

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 2923-8000

Loja 9 - Av. José Tonoli, 336 - Centro - Itupeva

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 4961-1999

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo Coopercica

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano

Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes

Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: Legatto Creative Works (11) 4587-0664

Tiragem: 10.000 exemplares

Produtora, Planejamento e Controle: Beatriz de

Melo P. Carvalho

Jornalista Responsável: Mônica J.P. D'Araujo - MTB: 17.685

Matérias e sugestões: monicajulha@gmail.com

www.coopercica.com.br   @coopercica



Alimentação intuitiva EM PAZ COM A COMIDA!

O importante é o autoconhecimento, estar atento às emoções, aos sinais de fome e saciedade.

Você é a protagonista de sua alimentação. O cardápio é escolhido a partir das preferências, priorizando ingredientes naturais.

Montar pratos atraentes, saborear com calma os alimentos, prestar atenção nas texturas, cheiros e temperatura. Escolher com consciência aquilo que quer comer, considerando o bem-estar físico e mental. É um momento de prazer e autocuidado com você!

Quem pratica é capaz de reconhecer os sinais que o corpo dá e usa como base para decidir o que vai ou não comer, em vez de seguir regras externas.

O seu **peso** não é o único indicador de uma boa alimentação. Evite ficar obcecado pelos números da balança. Afinal, o peso é uma das consequências positivas dessa relação.

Tratar a si próprio com **gentileza** é uma das premissas. Esse comportamento evita da pessoa se punir porque exagerou numa refeição, sem olhar o contex-

to. A culpa gera estresse, que interfere na sensação de fome e saciedade. Acolha suas vontades e não se puna quando algo sai do esperado.

É preciso aprender a se **relacionar** com os alimentos, a ouvir o que o corpo realmente quer. Comer de tudo, com consciência, responsabilidade e desfrutar com prazer do alimento escolhido.

Desligue o celular ou a TV e faça as suas refeições com **atenção ao sabor**. Mastigue devagar e aprecie o alimento.

Observe se você recorre à comida quando está entediado, triste ou ansioso. Busque outras formas de lidar com esses sentimentos, como praticar esportes ou encontrar amigos.

Coloque na sua rotina o hábito de ir ao mercado fazer compra de alimentos nutritivos e saborosos.

Nas **redes sociais**, deixe de seguir perfis que promovem o “terrorismo” nutricional com muitas proibições e rotulagem de alimentos “heróis” e “vilões”, que prometem soluções milagrosas.

Tenha **paciência**. Para evitar o efeito sanfona, é preciso buscar uma mudança de comportamento sustentável e consistente, sem pressa.

Onde está o AMOR?

O amor está escondido nas pequenas coisas do dia a dia. Está escondido nas pequenas gentilezas que fazemos uns pelos outros.

Sente-se amado, quem se sente ouvido. Afinal, o amor também está em ouvir o outro com atenção.

O amor está nos pequenos gestos.

Está na preparação de um prato.

Está na marcação de uma consulta.

Está na costura de um simples botão que caiu da camisa.

Está no alívio que proporcionamos ao outro, deixando-o livre para fazer o que mais gosta na sua folga.

O amor pode estar escondido nos lençóis lavados, numa cama feita no capricho.

O amor está escondido onde só os atentos e gratos o veem.

Por isso, tanta gente diz que não tem amor.

Na verdade, o que falta é usar óculos da gratidão para conseguir enxergar o amor!

PARA REFLETIR

“Amar o sonho, a ilusão

Amar a solidão

Amar o riso, dar a mão

Amar a multidão

Amar o que a gente tem

Amar o que queremos ser

Amar o amor que ainda vem

Amar o fruto do prazer

Amar é a melhor maneira de viver

É o que a gente tem de bom

Amar de coração, mulher, amigo, irmão

Amar é o que eu sei fazer melhor” Simone

Letícia, a ganhadora do **BOLÃO DA COOPA COOPERCICA**



“Adorei participar. Ainda estou vivendo um sonho!”

A cooperada Letícia ficou muito emocionada ao ganhar o Bolão da Coopa Coopercica. “Quando me avisaram que eu tinha ganhado o Bolão, não conseguia acreditar, tamanha era a emoção. Só chorava”. Letícia vai dividir o prêmio com sua família.

No começo do Bolão, ela encarou mais como uma brincadeira, uma diversão, mas depois que ganhou a primeira rodada, passou a competir com o seu irmão Bruno, que também participou da promoção.

FIDELIDADE – Avós (José e Cecília, já falecidos), pais (Antônio Carlos – falecido – e Maria Cecília) e filhos (Letícia e Bruno): três gerações comprando nas lojas Coopercica, especialmente na matriz, loja do Jd. Cica. “Desde que eu me conheço por gente, faço compras nesta cooperativa. A minha família tem um carinho muito grande pela Coopercica. Os funcionários são educados e muito prestativos. Gosto de todos os setores”, comentou.

JOGO RÁPIDO

Nome: Letícia Rodrigues Finati

Profissão: professora

Idade: 39 anos

Bolão da Coopa: amei! Foi uma experiência única; nunca ganhei um prêmio. Estou feliz, emocionada e muito grata à Coopercica por ter realizado esta promoção, com tema atual e que deu oportunidade para muitos cooperados ganharem prêmios.

Futebol: minha paixão. Amo, mesmo.

Acompanho campeonatos nacionais e internacionais.

Time do coração: Palmeiras

Jogador: Weverton, goleiro do Palmeiras

Seleção brasileira: tinha expectativa grande do Brasil disputar a final

Seleção argentina: torci na final por causa do Messi, excelente jogador, que admiro e respeito muito.

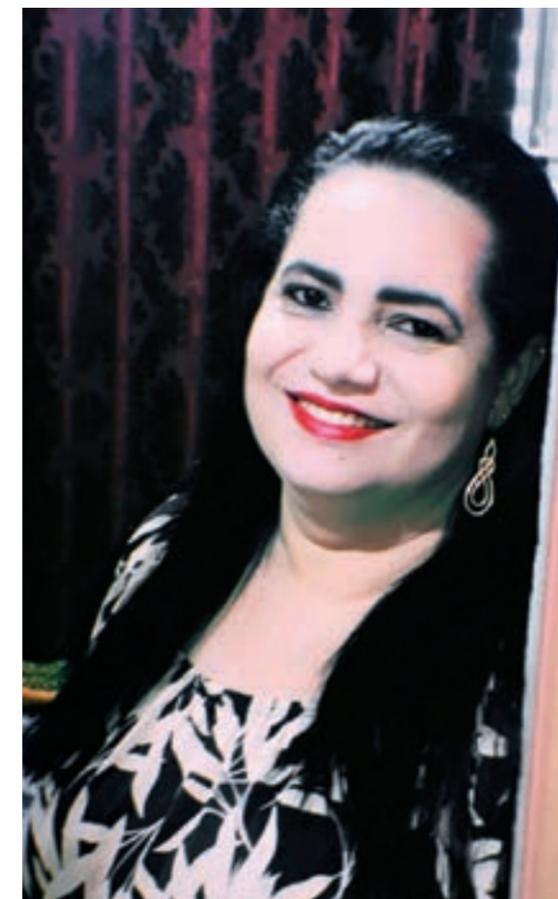
A emoção da colaboradora Cleonice ao ganhar o **BOLÃO DA COOPA**

“Foi a primeira vez que ganhei um prêmio. Demais!”

A Coopercica inovou e ampliou a promoção do Bolão para seus colaboradores. A vencedora foi a operadora de caixa Cleonice, da loja 8, de Várzea Paulista.

Mulheres empoderadas! Assim como a cooperada Letícia, a nossa colaboradora Cleonice gosta muito de futebol e conquistou o prêmio máximo: R\$ 12.000,00 em vales-compras.

Ao saber da promoção, Cleonice ficou muito empolgada em participar. E torceu muito durante toda a Copa, sobretudo para acertar os palpites. Cleonice gosta muito de fazer parte do time da Coopercica. “Existe um companheirismo na equipe, que é muito unida, e tem uma gestora muito competente”, observou.



JOGO RÁPIDO

Nome: Cleonice Marques Costa

Profissão: operadora de caixa da loja 8 (Várzea Paulista)

Idade: 46 anos

Bolão da Coopa: fiquei muito empolgada em participar e, durante a competição, sempre estava entre os 10. Torci demais e ganhei! Servi de exemplo para as mulheres. Afinal, ainda rola um preconceito de mulher entender de futebol. Provei que mulher pode entender do que quiser,

inclusive de futebol”.

Futebol: gosto bastante

Time do coração: Atlético Mineiro – sou mineira, de São Sebastião do Maranhão

Jogador: Neymar, sou apaixonada, acho que ele joga um bolão

Seleção brasileira: fiquei decepcionada, o treinador deveria ter colocado o Neymar para começar a bater os pênaltis

Seleção argentina: adoro o Messi e por isso torci para os argentinos.



MATA ATLÂNTICA produz 50% dos alimentos

Este bioma, presente em 3.429 cidades de 17 estados, ocupa 15% do território nacional, abriga 27% das terras agropecuárias e 40% dos estabelecimentos rurais no Brasil.

Com uma área agrícola de aproximadamente 70 milhões de hectares, a Mata Atlântica responde por 97% da produção de maçã, 90% do feijão preto, 90% do café conilon, 63% de ovos, 63% de banana e 54% de batata.

É também da Mata Atlântica que saem 30% da produção de fibras, látex e algodão, além de 62% de cabeças de animais (bovinos, ovinos, aves e suínos)

consumidos no país.

Segundo a SOS Mata Atlântica, este bioma é o mais devastado do Brasil, ao mesmo tempo em que possui uma das maiores áreas em biodiversidade do planeta, produzindo 50% dos alimentos consumidos pela população brasileira.

Em evento na 27ª Conferência do Clima da Organização das Nações Unidas (COP-27), novo diagnóstico da SOS Mata Atlântica revelou potencial de conciliar aumento de produção com diminuição dos gases de efeito estufa.

PITADA NEWS

Como tirar a acidez do **MOLHO DE TOMATE**

Chefs acreditam que a acidez vem da casca e, principalmente, da semente do tomate. O tipo italiano é o melhor para molhos. Escolha os tomates mais maduros, pois os verdes são mais ácidos.

Para tirar a acidez, o chef Erick Jacquin recomenda refogar uma cenoura cortada em cubos com a cebola.



Há outras opções, como acrescentar uma colher de sobremesa de açúcar ou duas gotinhas de adoçante no molho.

JANEIRO Melancia

Originária da África, passou a ser consumida no mundo todo por seu sabor levemente doce, agradável e por seus nutrientes. É rica em vitaminas (A e C), sais minerais (cálcio, magnésio, sódio e potássio) e fibras.

Sua cor avermelhada indica a presença do licopeno, um antioxidante potente que combate os radicais livres do organismo.

Por ser composta de 90% de água, a melancia mantém o corpo hidratado, tem poucas calorias (100g= 30cal) e apresenta propriedades diuréticas, o que é benéfico principalmente para as pessoas que sofrem de retenção hídrica e inchaços.

As fibras presentes na sua polpa ajudam a melhorar o funcionamento do intestino.



HORTIFRUTIS da estação

Confira os legumes, as verduras e as frutas da estação que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

FRUTAS

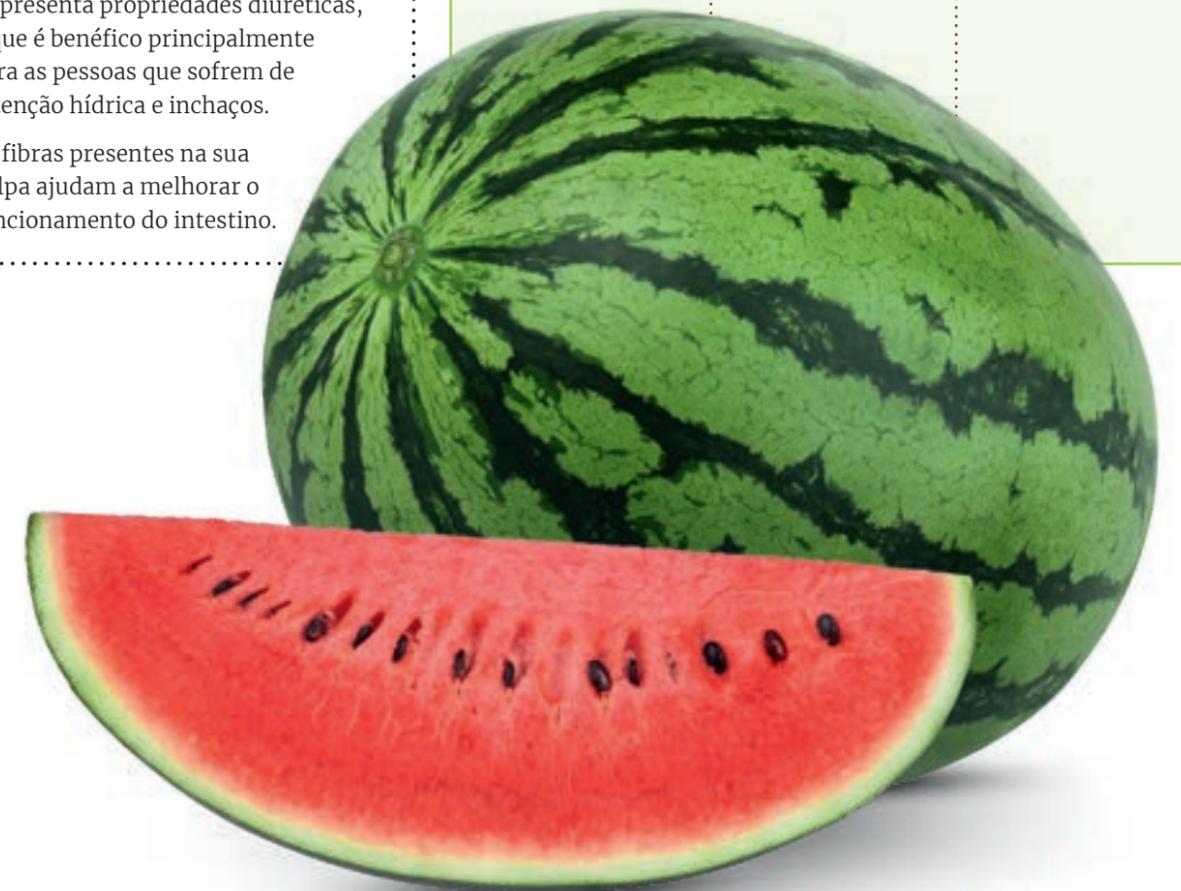
Abacaxi
Carambola
Coco verde
Figo
Fruta-do-conde
Laranja-pera
Mamão
Maracujá
Melancia
Uvas

LEGUMES

Abóbora
Abobrinha
Beterraba
Pepino
Pimentão
Quiabo

VERDURAS

Alface
Cebolinha
Couve
Salsa





A história das FRUTAS MISTURADAS

A salada de frutas é a sobremesa perfeita para o verão: nutritiva, gostosa e refrescante.

Janeiro é a estação das frutas tropicais. Quanto mais frescas, mais saborosa fica a salada. É importante observar a cor, a textura, a doçura e a acidez de cada uma das frutas. Lembrando que os opostos se atraem. Características distintas realçam uma à outra. Por exemplo, a doçura da banana faz um bom par com a acidez do abacaxi.

Os pedaços das frutas picadas são imersos em suco de alguma fruta cítrica (laranja, maracujá). Não por acaso: a acidez do suco evita que a fruta oxide e apresente manchas escuras. E para adoçar, pode ser com açúcar, mel ou adoçante. Vinho branco ou outra bebida alcoólica é opcional. Depende só da imaginação de cada um.

HISTÓRIA – Segundo o historiador Alan Davidson, a salada de frutas preparada com uma variedade de frutas frescas, geralmente tropicais, surgiu em meados do século 19. Entretanto, receitas que combinavam frutas frescas, cozidas, cristalizadas e secas existem desde a Antiguidade.

Câmara Cascudo, em “História da Alimentação no Brasil”, contou que no início do século 19, no Brasil, as crendices populares corriam soltas e as pessoas tinham medo de comer as frutas misturadas. Até mesmo quando se juntasse açúcar - na época, um santo remédio usado contra quase todos os males!

Apesar disso, a salada de frutas acabou caindo no gosto popular. O passo seguinte foi servir o prato gelado, sobretudo em hotéis de luxo. Passando, mais tarde, a frequentar as casas de famílias aristocráticas brasileiras.

Durante a 2ª. Guerra Mundial, a salada de frutas foi consumida pelos soldados, para garantir a ingestão de vitamina C. Depois da guerra, frutas enlatadas e frescas passaram a fazer parte do cardápio de muitos países.

FRUTAS DO BEM

As frutas e sucos ajudam a hidratar o organismo, repondo os nutrientes perdidos. E também melhoram o funcionamento gastrointestinal, graças às fibras.

As frutas têm vitaminas e minerais. A ingestão diária de diferentes tipos é fundamental para garantir uma vida saudável.

As frutas da estação, como a melancia, o abacaxi, a laranja e o melão são encontradas em abundância no verão. A **melancia**, por exemplo, além de ser refrescante, ajuda a desintoxicar o organismo e têm componentes diuréticos, ferro e potássio.

Além de estimular o funcionamento do intestino, o **abacaxi** é fonte de vitamina C. “Ele é um ótimo antioxidante natural.

Já a **laranja**, é importante na manutenção do sistema imunológico. Seu teor de vitamina C é capaz de suprir a necessidade diária do nutriente no organismo.

O **melão**, por sua vez, tem baixas calorias e auxilia no trabalho intestinal. Ele tem propriedades diuréticas do potássio e levemente laxantes do magnésio.



VERÃO EM ALTA!

AS OFERTAS MAIS QUENTES VOCÊ ENCONTRA AQUI.

Mais descontos, economia e lista de medicamentos na palma da sua mão.



Acesse o QR Code e fique por dentro de todas as ofertas.



Ofertas válidas de 01 a 31/01/2023 ou enquanto durarem os estoques.

<p>Protetor Solar Neurogena Sun Fresh FPS50 120ml Por R\$: 54,99 cada COOPERADO Por R\$: 52,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial Neurogena Sun Fresh FPS30 40g Por R\$: 39,99 cada COOPERADO Por R\$: 38,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Neurogena Sun Fresh FPS90 200ml Por R\$: 85,99 cada COOPERADO Por R\$: 83,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial Nivea Beauty FPS50 Controle da Oleosidade, c/ Cor, Pele seca 50g Por R\$: 50,99 cada COOPERADO Por R\$: 48,99 cada</p>
<p>Loção Bronzeadora FPS15 Sunless 120ml Por R\$: 22,99 cada COOPERADO Por R\$: 20,99 cada</p>	<p>Loção Pós Sol Sunless 120g Por R\$: 11,99 cada COOPERADO Por R\$: 10,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial FPS50 Bege Médio / Bronze Sunless 60g Por R\$: 26,99 cada COOPERADO Por R\$: 25,99 cada</p>	<p>Protetor Solar FPS40 Sunless 120g Por R\$: 29,99 cada COOPERADO Por R\$: 28,99 cada</p>
<p>Loção Repelente Moskitoff Kids 120ml Por R\$: 13,99 cada COOPERADO Por R\$: 12,99 cada</p>	<p>Loção Repelente Moskitoff Baby 100ml Por R\$: 17,99 cada COOPERADO Por R\$: 16,99 cada</p>	<p>Loção Repelente Moskitoff 120ml Por R\$: 11,99 cada COOPERADO Por R\$: 10,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial Anthelios XL FPS30 40g Por R\$: 59,99 cada COOPERADO Por R\$: 57,99 cada</p>
<p>Crema Hidratante CeraVe p/ Pele Seca 200g Por R\$: 56,99 cada COOPERADO Por R\$: 54,99 cada</p>	<p>Água Micelar Dermo Expertise L'Oréal 200ml Por R\$: 22,99 cada COOPERADO Por R\$: 21,99 cada</p>	<p>Calamed Pós Sol Aerosol 150ml Por R\$: 19,99 cada COOPERADO Por R\$: 18,99 cada</p>	<p>Loção Hidratante Cetaphil 59ml Por R\$: 24,99 cada COOPERADO Por R\$: 23,99 cada</p>

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

<p>Crema Nivea Antissinais 5 em 1 100g Por R\$: 31,89 cada COOPERADO Por R\$: 29,89 cada</p>	<p>Effaclar Gel de Limpeza Facial La Roche-Posay 60g Por R\$: 40,99 cada COOPERADO Por R\$: 38,99 cada</p>	<p>Gel de Limpeza Normaderm Vichy 60g Por R\$: 41,99 cada COOPERADO Por R\$: 39,99 cada</p>	<p>Lenço de Limpeza Demaquilante Nivea c/ 25 Unid. Por R\$: 19,99 cada COOPERADO Por R\$: 18,99 cada</p>
<p>Pomada de Assaduras Geriaderm 120g Por R\$: 17,99 cada COOPERADO Por R\$: 16,99 cada</p>	<p>Cenevit Zinco 1g + 10mg c/ 10 Comp. Eferv. De: R\$ 20,20 Por R\$: 9,99 cada COOPERADO Por R\$: 8,99 cada</p>	<p>Cloreto de Magnésio P.A 500mg Maxinutri c/ 60 Cáps. Por R\$: 22,99 cada COOPERADO Por R\$: 21,99 cada</p>	<p>Complexo B c/ 100 Comp. EMS De: R\$ 45,59 Por R\$: 22,99 cada COOPERADO Por R\$: 21,99 cada</p>
<p>Lavitan Cabelos e Unhas c/ 60 Cáps. Por R\$: 28,99 cada COOPERADO Por R\$: 26,99 cada</p>	<p>Lavitan A-Z + Mulher c/ 90 Comp. Por R\$: 26,99 cada COOPERADO Por R\$: 24,99 cada</p>	<p>Lavitan Memória c/ 60 Comp. Por R\$: 27,99 cada COOPERADO Por R\$: 25,99 cada</p>	<p>Gerovital c/ 60 Cáps. Por R\$: 64,99 cada COOPERADO Por R\$: 62,99 cada</p>
<p>Escova Dental Curaprox Smart Macia, Super Macia e Ultra Macia Por R\$: 28,99 cada COOPERADO Por R\$: 26,99 cada</p>	<p>Escova Dental Curaprox Velvet Por R\$: 38,99 cada COOPERADO Por R\$: 36,99 cada</p>	<p>Escova Dental Curaprox Infantil Por R\$: 28,99 cada COOPERADO Por R\$: 26,99 cada</p>	

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE UM MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.
Cenevit Zinco 1g + 10mg c/ 10 Comp. Eferv. – Vitamina C, Zinco – MS: 1677300320037 – Indicação: como suplemento vitamínico e mineral auxiliar do sistema imunológico, antioxidante, pós-cirúrgico e cicatrizante, doenças crônicas e convalescença e dietas restritivas e inadequadas. **NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE DOENÇA GRAVE DOS RINS. Complexo B c/ 100 Comp. E MS** - Pantotenato de cálcio, nicotinamida, piridoxina, tiamina, riboflavina – MS: 1023513400014 – Indicação: para o tratamento de carência múltipla de vitaminas do complexo B e suas manifestações. **Gerovital c/ 60 Cáps.** - Panax ginseng C.A. Mey., + Associações – MS: 1023503390059 – Indicação: para a prevenção e para a recuperação em casos de fadiga física e mental.

Toda terça-feira com condições AINDA + ESPECIAIS em todos os Anticoncepcionais.

COOPERCICA DROGARIA DELIVERY >>>
SAÚDE E ECONOMIA NUM CLICK.

COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.

AGORA, AQUI NA COOPERCICA DROGARIA, AS COMPRAS ACIMA DE R\$ 50,00* **PODEM SER DIVIDIDAS EM ATÉ 3X**

*BANDEIRAS VISA E MASTERCARD

Reservamos o direito de corrigir eventuais erros gráficos. Não jogue este impresso em vias públicas.

Lojas Coopercica Drogaria - Jundiaí
 Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.1667 | Av. Antônio Frederico Ozanan, 6001
 Loja 4 - Jd. São Vicente - 11 3308.6464 | R. Hisaschi Nagaoka, 3595 (Próx. Term. Cecap)
 Loja 6 - Caxambu - 11 4584.9537 | Av. Humberto Cereser, 3805
 Horário de atendimento das Lojas: Seg. a Sáb. das 8h às 22h - Domingo das 8h às 18h

AQUI TEM PBM
Programa de Benefícios em Medicamentos

Descontos exclusivos direto do fabricante. Consulte se o seu medicamento tem.

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS



MADUROS movimentam mais de R\$ 1 trilhão por ano

O tempo esticou e a geração prateada ou maduros, como vêm sendo chamados, são protagonistas da nossa economia.

No Brasil, 64% das pessoas acima de 60 anos continuam sendo provedores financeiros ou afetivos de suas famílias, mesmo depois de aposentados, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Isso significa um movimento de mais de R\$ 1 trilhão por ano.

Os maduros estão criando uma nova economia, chamada de economia prateada. Pesquisa Tsunami 60+ revelou que 34% empreendem e trabalham por conta própria. Portanto, os maduros têm renda própria e não dependem só da aposentadoria.

Levantamento do Sebrae de 2021 mostrou que 7,5% das pessoas entre 55 e 64 anos decidiram abrir um negócio. Em 2019, apenas 3,5% desse público havia encarado o desafio. Uma das causas que motivaram os novos empreendedores é a necessidade que muitos tiveram de salvar a renda familiar comprometida durante a pandemia.

GERAÇÃO 50+ – Segundo o Instituto Locomotiva, o mercado movimentado por pessoas com 50 anos ou mais chega a 54 milhões de consumidores e pode atingir 90 milhões até 2045 no Brasil. A perspectiva sinaliza oportunidades de negócio na chamada economia da longevidade.

O crescimento do número de consumidores maduros abre espaço para empreendedores que querem investir em serviços de saúde, lazer e turismo, além de áreas relacionadas ao bem-estar econômico e social.

Os empreendedores que trabalham com negócios da longevidade devem ouvir com atenção os consumidores maduros, para conhecer melhor suas demandas e reforçar cuidados com um atendimento mais individualizado.

Espaços mais iluminados, produtos com rótulos maiores e atendentes treinados para responder

dúvidas são algumas das medidas necessárias para fidelizar esse público.

Pesquisa revelou que não são mais os filhos adultos que tomam a decisão de compra, mas os pais e os avós. E também que o comportamento do consumidor muda a partir dos 50 anos, quando há uma reflexão sobre a maturidade. Por isso, a economia da longevidade considera uma faixa etária que ainda não alcançou os benefícios dos direitos previdenciários.

PROFISSÕES EM ALTA

Estudo da Fundação Dom Cabral (FDC) apontou profissões relacionadas à longevidade, em alta nos próximos anos.

- **Bioinformacionista** – Profissional que combina informações genéticas e desenvolve medicamentos personalizados.
- **Cuidador de idoso** – Auxilia nas tarefas domésticas, higiene pessoal e suporte no cuidado médico.
- **Cuidador remoto** – Interage com a pessoa por meio de plataformas digitais, mantendo a sociabilidade ativa.
- **Curador de memórias** – Cria biografias, perfis póstumos, histórias de famílias e empresas.
- **Geriatra** – Médico especialista no tratamento de idosos.
- **Gerontólogo** – Estuda o envelhecimento pela perspectiva social, psicológica e biológica.
- **Terapeuta ocupacional** – Presta apoio na autonomia da rotina da pessoa idosa. Trabalha em instituições de longa permanência, clínicas e hospitais.

Mantenha as **PLANTAS HIDRATADAS** durante a sua viagem

Muitas pessoas se enganam ao encharcar de água as plantinhas, para garantir que elas sobrevivam a muitos dias sem hidratação.

As plantas só absorvem a água necessária, o restante fica no fundo do vaso e a água em excesso pode apodrecer as raízes.

Por isso, se você está de malas prontas para viajar, confira algumas sugestões para manter as plantas saudáveis até a sua volta.

CAPILARIDADE (1) – Irrigação por capilaridade é uma forma simples para manter as plantas pequenas, como as suculentas e violetas, hidratadas. Você vai precisar de uma jarra ou um recipiente e um fio de barbante de algodão.

É fácil. Basta encher o recipiente de água, mergulhar uma das extremidades do barbante na água e no final enterrar a outra extremidade no vaso da planta. Observe se o recipiente com a água está posicionado um pouco acima do nível do vaso. Isso ajudará na absorção da água pela planta. Você poderá irrigar mais de uma planta usando o mesmo recipiente de água. Lembre-se de cobrir o recipiente, para evitar a proliferação de mosquitos da dengue.

Quanto mais “pavios” você utilizar em uma mesma planta, mais água ela receberá. Em média, uma garrafa de um litro, leva 5 dias para a drenagem completa da água. Porém, isso depende da quantidade de “pavios” que você utilizará em uma ou mais plantas.

GARRAFAS PLÁSTICAS (2) – Você pode usar uma garrafa plástica grande, tipo pet, de duas formas. Para vasos médios, você enche a garrafa de água, faz um furo pequeno na tampa, fecha bem e coloca a sua garrafa de cabeça para baixo sob a terra do vaso. Assim, a planta receberá pequenas, mas contínuas doses de água para se manter hidratada.

A outra opção, para vasos grandes, é fazer alguns furinhos na garrafa (fundo e laterais), para que a água possa chegar na terra aos poucos e não de uma só vez. Depois, é só encher a garrafa com água, fechar a tampa e colocá-la sob a terra do vaso.

GOTEJADORES (3) – Há diversos modelos à venda, com diferentes capacidades de armazenamento e vazão. Alguns oferecem até 20 dias de autonomia. Se a sua viagem for longa, vale o investimento. Se você pretende viajar por muitos dias, coloque as plantas em um lugar com menos sol. Dessa forma, qualquer das opções será mais eficaz.



RECEITAS

FICHA 246



Foto Ilustrativa

Salada de Frutas com Iogurte

Ingredientes

- ½ mamão papaia
- 1 banana-maçã ou prata
- 1 manga palmer
- 1 xícara (chá) de carambola
- 1 maçã vermelha
- 1 laranja
- 1 xícara (chá) de uvas verdes e pretas sem sementes
- ½ xícara (chá) de granola

Molho

- 4 colheres (sopa) de suco de laranja fresco
- 1 pote e meio de iogurte natural ou desnatado
- 2 colheres (sopa) de mel
- 5 folhas de hortelã picadas

Modo de preparo

Lave bem as frutas. Retire a casca e as sementes do mamão e da laranja, corte em cubos e reserve. Descasque a manga e pique em cubos pequenos. Corte as uvas ao meio e as demais frutas em cubos. Para o molho: em um recipiente misture bem todos os ingredientes. Coloque todas as frutas em uma tigela, despeje o molho de iogurte, a granola e misture delicadamente. Sirva gelada em taças individuais. Dicas: você pode fazer com as frutas de sua preferência; acrescentar castanhas e frutas secas.

Suco de Melancia com Abacaxi

Ingredientes

- 1 fatia grossa de melancia
- 2 fatias de abacaxi
- adoçante ou açúcar demerara a gosto
- 200ml de água
- gelo opcional

Modo de preparo

Descasque as frutas, retire as sementes da melancia. Pique as frutas, coloque no liquidificador junto com os demais ingredientes e bata até que as frutas fiquem totalmente trituradas. Sirva sem coar.

Suco de Melancia Nutritivo

Ingredientes

- 1 fatia grossa de melancia
- suco de ½ limão
- ½ cenoura
- ½ mamão
- 1 colher (sopa) de mel
- gingibre a gosto
- 250ml de água gelada

Modo de preparo

Retire as cascas e corte em pedaços pequenos a melancia, o mamão, a cenoura e o gengibre; coloque no liquidificador e acrescente o suco de limão, o mel e a água e bata bem. Coe e sirva.



#FICA A DICA

NA ÚLTIMA QUINTA-FEIRA DO MÊS
OS NOSSOS PREÇOS SÃO AINDA
MAIS BAIXOS!
APROVEITE!

EXPERIMENTE E **DEIXE-SE** DESCONTROLAR

