

REVISTA

COOPERCICA

fevereiro 2023 | ano 26 | nº 305



**UM DESFILE DE OFERTAS INCRÍVEIS
PRA VOCÊ CURTIR O CARNAVAL!**



COOPERCICA

**ONDE
VOCÊ
ESTIVER!**

**A COOPERCICA
ESTÁ COM VOCÊ!**

BAIXE O APP E APROVEITE.



NESTA EDIÇÃO



10



15

05 FIQUE BEM

Índice de cura é de 80% no Grendacc.

08 HOMENAGEM

Gislaine, nossa repositora.

09 É ÉPOCA

Abacate é o destaque do mês.

16 UM TOQUE VERDE

Como evitar lesões durante a jardinagem.



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



Exagerou na bebida? A RESSACA APARECEU

Festejar, beber com os amigos é gostoso. Só não é bom aguentar a ressaca no dia seguinte.

A partir do momento que o organismo processa o álcool, ele se decompõe em acetaldeído, um líquido responsável pela ressaca. À medida que o corpo “luta” para metabolizá-lo, a frequência cardíaca aumenta e por isso você pode sentir náusea.

Além disso, o álcool funciona como um diurético, induzindo a algumas das características mais temidas de uma ressaca: sudorese, diarreia e vômito, que desidratam ainda mais o corpo e podem causar muita dor de cabeça.

DICAS – O conselho padrão para evitar ou diminuir a gravidade de uma ressaca ainda é **beber com moderação**, alternar bebidas alcoólicas com água e tentar não beber com o estômago vazio.

Sua escolha de bebidas também é importante. Cientistas descobriram que compostos químicos chamados congêneres têm uma forte ligação com a ressaca.

A substância química que confere o “barato” às bebidas alcoólicas é o etanol, produzido durante a fermentação, e que leva à criação de congêneres, os subprodutos tóxicos do processo.

A regra geral é: quanto mais escura for a bebida, mais

congêneres ela tem. É por isso que os vinhos tintos arrojadados (com altos teores de taninos, encontrados principalmente em vinhos feitos com uvas de cascas mais grossas e resistentes) têm a reputação de uma dolorosa recuperação no dia seguinte.

Bebidas alcoólicas mais leves e claras, como a cerveja e o vinho branco, têm menos congêneres tóxicos.

Porém, a bebida com o menor número de congêneres é a vodka! Apesar do seu alto teor alcoólico, ela passa por um processo de filtragem e, por isso, tem cerca de 37 vezes menos toxinas.

DIA SEGUINTE – Ao chegar em casa depois de ter exagerado na bebida, tome um analgésico antes de dormir. Ele não vai evitar totalmente a ressaca, mas pode diminuir a dor de cabeça ao acordar.

A hidratação é muito importante no dia seguinte. Para a maioria das pessoas, basta beber água ou água com gás. Mas se você vomitou ou suou muito, deve repor os eletrólitos (minerais responsáveis pelo transporte de água para dentro das células) com uma bebida isotônica, tipo POWERADE, que hidrata, repõe as perdas de minerais e tem vitaminas do complexo B.

Beba com moderação, para evitar a ressaca e outros transtornos!!



GRENDACC tem índice de cura de 80%

O Grendacc (Grupo em Defesa da Criança com Câncer) é referência no tratamento oncológico e hematológico para crianças e adolescentes de Jundiaí e região há 27 anos e seu índice de cura é de 80%, o mesmo dos grandes centros especializados do Brasil.

No Hospital da Criança do Grendacc, além de passar por consulta com a oncologista pediátrica e fazer a quimioterapia, os pacientes também são acompanhados pela equipe multidisciplinar, composta por nutricionista, fisioterapeuta, psicóloga e assistente social. Toda a equipe do Hospital da Criança é especializada no atendimento infantojuvenil.

CONHEÇA ALGUNS NÚMEROS DO GRENDACC

- Mais de 76 mil crianças atendidas em 27 anos;
- 9 cidades atendidas na região de Jundiaí;
- 24 crianças e adolescentes em tratamento efetivo contra o câncer;
- 93 crianças e adolescentes em acompanhamento;
- 80% é o nosso índice de cura;
- R\$ 1,5 milhão é o valor aproximado das despesas mensais.

COMO AJUDAR

Você pode ajudar o Grendacc na sua luta contra o câncer infantojuvenil de diversas formas:

- Fazendo uma doação (de qualquer valor) por PIX – a chave de segurança é o celular (11) 98911-9986;
- Destinando até 3% do Imposto de Renda de Pessoa Física para o Grendacc (mais informações pelo fone 11 4815-8440 ramal 8510 ou 8502);
- Doando **alimentos**, como feijão, leite em pó,

chás, café, gelatina, suco de caixinha (200ml) de uva e pêssego e água (500ml);

- Doando **descartáveis**, como copo (300ml), talheres (garfo, faca e colher) e guardanapo de papel. Entre nessa luta com a gente: Juntos pelo Futuro da Vida!

Para saber mais sobre o Grendacc, acesse nosso site: www.institucional.grendacc.org.br e siga-nos nas redes sociais Instagram e Facebook

CARNAVAL

DE OFERTAS

CAIA NA FOLIA COM TANTA ECONOMIA!



<p>Advil Extra 400mg c/ 03 Cáps. De: R\$8,44 Por R\$: 7,09 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 6,29 cada</p>	<p>Anador 500mg c/ 04 Comp. De: R\$4,89 Por R\$: 4,19 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 3,79 cada</p>	<p>Apracur c/ 06 Comp. De: R\$9,99 Por R\$: 9,19 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 8,49 cada</p>	<p>Aspirina C Limão c/ 02 Comp. Efervescentes De: R\$8,90 Por R\$: 7,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 7,49 cada</p>
<p>Buscopan Composto 10mg c/ 04 Drágeas De: R\$5,71 Por R\$: 5,59 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 4,99 cada</p>	<p>Decongex Plus 12+15mg c/ 04 Comp. De: R\$8,26 Por R\$: 7,19 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 6,79 cada</p>	<p>Dipirona Sódica 500mg 20ml Genérico Neo Química De: R\$17,23 Por R\$: 4,79 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 3,99 cada</p>	<p>Lacto-Purga c/ 06 Comp. De: R\$4,83 Por R\$: 4,49 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 4,09 cada</p>
<p>Lisador c/ 04 Comp. De: R\$10,42 Por R\$: 8,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 8,49 cada</p>	<p>Lisador Dip 1g c/ 04 Comp. De: R\$8,59 Por R\$: 7,89 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 7,19 cada</p>	<p>Maxalgina Gotas 500mg/ml 20ml De: R\$11,07 Por R\$: 9,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 9,29 cada</p>	<p>Melhoral Adulto c/ 08 Comp. De: R\$11,07 Por R\$: 9,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 9,29 cada</p>
<p>Naldecon Noite c/ 24 Comp. De: R\$49,06 Por R\$: 41,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 39,99 cada</p>	<p>Neosaldina Dip 1g c/ 04 Comp. De: R\$6,98 Por R\$: 6,59 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 5,59 cada</p>	<p>Novalgina 1g c/ 02 Comp. Efervescentes De: R\$6,42 Por R\$: 5,59 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 4,99 cada</p>	<p>Proctan Pomada 25g De: R\$38,99 Por R\$: 38,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 35,99 cada</p>
<p>Sal de Fruta Eno c/ 02 Env. De: R\$3,91 Por R\$: 3,49 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 3,09 cada</p>	<p>Engov c/ 06 Comp. De: R\$6,49 Por R\$: 6,49 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 5,99 cada</p>	<p>Epocler c/ 01 Flaconete De: R\$3,19 Por R\$: 3,19 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 2,79 cada</p>	<p>Preservativo Olla c/ 03 Unid. De: R\$4,90 Por R\$: 4,90 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 4,49 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.

Vick Pyrena Camomila c/ 01 Sachê - Paracetamol - MS: 1214200010121 - Indicação: destinado ao alívio da dor de cabeça, febre e dores no corpo, associados à gripe. NÃO USE JUNTO COM OUTROS MEDICAMENTOS QUE CONTENHAM PARACETAMOL, COM ALCOOL, OU EM CASO DE DOENÇA GRAVE DO FÍGADO. **Advil Extra 400mg c/ 03 Cáps.** - Ibuprofeno - MS: 1010703470070 - Indicação: dores de cabeça, costas e musculares, a partir de 10 minutos. Advil também está indicado para febre e outras dores de leve a moderada intensidade como: enxaqueca, cólica menstrual, resfriados comuns, dor de artrite e dor de dente. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASOS DE ÚLCERA, GASTRITE, DOENÇA DOS RINS OU SE VOCÊ JÁ TIVER REAÇÃO ALÉRGICA A ANTI-INFLAMATÓRIOS. **Anador 500mg c/ 04 Comp.** - Dipirona Sódica - MS: 1832604710806 - Indicação: possui ação rápida contra a dor de cabeça. Atua como antitérmico (reduz a febre) e analgésico (reduz a dor). NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Apracur c/ 06 Comp.** - Ácido ascórbico, dorfeniramina, dipirona sódica - MS: 1781707740025 - Indicação: Combate os sintomas da gripe e do resfriado. Atua ainda em dores de cabeça, neuralgias, mialgias, dores reumáticas e distúrbios do estado geral decorrentes de alterações climáticas e de abuso de álcool ou nicotina. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Aspirina C Limão c/ 02 Comp. Efervescentes** - Ácido ascórbico, ácido acetilsalicílico - MS: 1705601050021 - Indicação: ação analgésica, antitérmica e anti-inflamatória do ácido acetilsalicílico com a vitamina C que auxilia no sistema imunológico, aliviando os sintomas de gripes e resfriados. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE GRAVIDEZ, GASTRITE OU ÚLCERA DO ESTÔMAGO E SUSPEITA DE DENGUE OU CATAPORA. **Buscopan Composto 10mg c/ 04 Comp.** - Dipirona, butilbrometo de escopolamina - MS: 1781708910056 - Indicação: possui ação antiespasmódica, agindo sobre as contrações dolorosas e aliviando de forma rápida e prolongada as cólicas, dores e desconfortos abdominais. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Decongex Plus 12+15mg c/ 04 Comp.** - Bromfeniramina, Fenilfrina - MS: 1057302310176 - Indicação: destinado ao controle e alívio dos sintomas relacionados com gripes, resfriados e rinosinusites de origem alérgica ou infecciosa. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE DOENÇAS DO CORAÇÃO, PRESSÃO ALTA E GLAUCOMA. DURANTE SEU USO, NÃO DIRIJA OU OPERE MÁQUINAS, POIS SUA AGILIDADE E ATENÇÃO PODEM ESTAR PREJUDICADAS. **Dipirona Sódica 500mg 20ml Genérico Neo Química** - Dipirona sódica - MS: 1558402800043 - Indicação: Analgésico e antitérmico, sendo indicado para o alívio da dor e febre. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Lacto-Purga c/ 06 Comp.** - Bisacodil - MS: 1781700150044 - Indicação: para constipação intestinal. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE DOENÇAS INTESTINAIS GRAVES. **Lisador c/ 04 Comp.** - Dipirona sódica, adifenina, prometazina - MS: 178170060104 - Indicação: Nas manifestações dolorosas em geral como antipirético; nas dores espásticas em geral como cólicas do trato gastrointestinal, cólicas renais e hepáticas; cefaléias; neuralgias, mialgias, artalgias, dores pós-operatórias. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Lisador Dip 1g c/ 04 Comp.** - Dipirona Sódica - MS: 1781708420059 - Indicação: indicado como analgésico (para dor) e antitérmico (para febre). NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Maxalgina Gotas 500mg/ml 20ml** - Dipirona Monohidratada - MS: 1384100020025 - Indicação: Atua como analgésico (reduz a dor) e antitérmico (reduz a febre). NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Melhoral Adulto c/ 08 Comp.** - Cafeína, ácido acetilsalicílico - MS: 1781700040028 - Indicação: indicado no tratamento sintomático da gripe e do resfriado. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE GRAVIDEZ, GASTRITE OU ÚLCERA DO ESTÔMAGO E SUSPEITA DE DENGUE OU CATAPORA. **Naldecon Noite c/ 24 Comp.** - Carbinoxamina, fenilefrina, paracetamol - MS: 1018001460021 - Indicação: indicado para o tratamento dos sintomas das gripes e resfriados, como dor, febre, congestão nasal e tosse. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE DOENÇAS DO CORAÇÃO, PRESSÃO ALTA E GLAUCOMA. NÃO USE JUNTO COM OUTROS MEDICAMENTOS QUE CONTENHAM PARACETAMOL, COM ALCOOL, OU EM CASO DE DOENÇA GRAVE DO FÍGADO. **Neosaldina Dip 1g c/ 04 Comp.** - Dipirona sódica, adifenina, prometazina - MS: 1781708910056 - Indicação: indicado como analgésico (para dor) e antitérmico (para febre). NÃO USE ESTE MEDICAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ E EM CRIANÇAS MENORES DE TRÊS MESES DE IDADE. **Sal de Fruta Eno c/ 02 Env.** - Tártaro potássico, ácido cítrico - MS: 1010700600745 - Indicação: para azia, má digestão e outros transtornos estomacais, tais como excesso de acidez do estômago e indigestão ácida. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO SE VOCÊ TEM RESTRIÇÃO AO CONSUMO DE SAL, INSUFICIÊNCIA DOS RINS, DO CORAÇÃO OU DO FÍGADO.

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



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



<p>Anthelios Ultra Cover FPS60 3.0 40g La Roche-Posay Por R\$: 64,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 62,99 cada</p>	<p>Anthelios AE Pigmentation FPS50 40g La Roche-Posay Por R\$: 79,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 77,99 cada</p>	<p>Anthelios Airlicium FPS70 2.0 e 3.0 40g La Roche-Posay Por R\$: 79,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 77,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial Anthelios XL FPS30 40g La Roche-Posay Por R\$: 59,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 57,99 cada</p>	<p>Effaclar Gel de Limpeza Facial 60g La Roche-Posay Por R\$: 40,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 38,99 cada</p>
<p>Protetor Solar Facial Nivea Beauty FPS50 50g (Com cor, Controle da Oleosidade ou Pele Seca) Por R\$: 50,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 48,99 cada</p>	<p>Protetor Solar Facial Neutrogena Sun Fresh FPS30 40g Por R\$: 39,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 38,99 cada</p>	<p>Crema Hidratante CeraVe Pele Seca 454g Por R\$: 78,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 76,99 cada</p>	<p>Crema Nivea Lata 56g Por R\$: 18,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 17,99 cada</p>	
<p>Gel de Limpeza Normaderm 60g Vichy Por R\$: 41,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 39,99 cada</p>	<p>Ideal Body Loção Hidratante Sérum 200g Vichy Por R\$: 134,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 129,99 cada</p>	<p>Manteiga de Cacau Batom Naturavene Por R\$: 4,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 3,99 cada</p>	<p>Sérum Facial Ácido Hialurônico Puro 30g Vult Por R\$: 41,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 39,99 cada</p>	
<p>Kit Bio Soak Solução p/ Lentes de Contato 480ml Por R\$: 39,99 cada COOPERADO</p> <p>GRÁTIS 120ml + Estojo p/ Lentes</p>	<p>Kit Medidor de Glicemia Accu Chek Active c/ 01 Monitor + 10 Tiras + 10 Lancetas Por R\$: 64,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 62,99 cada</p>	<p>Bálsamo Bengué Pomada 60g De: R\$58,51 Por R\$: 48,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 47,99 cada</p>	<p>Cataflam Pro Emulgel 150g De: R\$73,50 Por R\$: 58,99 cada COOPERADO</p> <p>Por R\$: 56,99 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.

Bálsamo Bengué Pomada 60g - Salicilato de metila, mentol - MS: 1023510670071 - Indicação: para o alívio do reumatismo (grupo de doenças que afeta as articulações, músculos e esqueleto), das neuralgias (dor aguda que pode atingir um ou mais nervos), do torcicolo, das contusões e alívio das dores musculares. **Cataflam Artrite Emulgel 150g** - Diclofenaco dietilamônio - MS: 1010703280115 - Indicação: utilizado para tratar processos inflamatórios provocados por lesões musculares, como entorses, distensões e torcicolos.

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 Cooperica 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.

A importância do REPOSITOR

O repositor desempenha função essencial para o bom funcionamento das lojas. É o profissional responsável por retirar os produtos do estoque, levá-los ao Ponto de Venda (PDV) e manter as prateleiras abastecidas e organizadas. Sem falar que, enquanto ele organiza e repõe os produtos, ainda faz a conferência das datas de validade dos itens expostos (PVPS - Primeiro a Vencer, Primeiro a Sair).

Como esse profissional está sempre circulando pela loja, acaba ajudando os clientes com alguma dúvida sobre a localização de produtos, ou mesmo verifica ou confirma o preço de algum item.

A **nossa colaboradora Gislaine Marques Cuba**, repositora há 12 anos na loja do Jd. Cica, realiza diariamente as funções acima, com um plus: adora o que faz, gosta de trabalhar em equipe, distribui bom humor e empatia aos cooperados e colegas. Além disso, é muito detalhista, caprichosa e dedicada.

16 de fevereiro: Dia do Repositor



OS CONSELHOS DE GISLAINE

- Organizado, com bom senso de organização – “é a principal qualidade”.
- Atento a detalhes – “sou muito detalhista, o que ajuda muito”.
- Prontidão para a realização das tarefas – “não gosto de ver nada fora do lugar; se estiver, já arrumo”.
- Saber trabalhar em equipe – “adoro minha equipe, um ajuda o outro”.
- Ser prestativo – “além de cumprir a função, estou sempre

disposta a dar informações e a ouvir os cooperados”.

- Cuidadoso para a realização das tarefas – “é preciso ser caprichoso e paciente, sem pressa para realizar um bom serviço e repeti-lo quantas vezes for necessário”.
- Cordialidade, pró-atividade e interesse em ouvir os clientes, para poder encantá-los – “o repositor é um profissional que tem contato direto com os clientes. Portanto, não podem faltar essas qualidades. Acho que tenho empatia com os cooperados. Já ganhei até presentes”.



FEVEREIRO Abacate

É muito consumido no Brasil “in natura”, com açúcar ou mel, e também em vitaminas, cremes e sorvetes. Em outros países, o abacate é muito usado em saladas e sanduíches. No México, é a base do famoso guacamole.

Essa versatilidade de consumo faz as pessoas se interessarem cada vez mais pela fruta, sem contar que, por ser fonte de gorduras boas, o abacate é o “queridinho” das nutricionistas.

O abacate contém ácido graxo monoinsaturado (oleico), o mesmo encontrado no azeite de oliva. São gorduras benéficas à saúde e, quando associadas a uma alimentação saudável, contribuem com a saúde cardiovascular.

O abacate faz parte do grupo das frutas cujo valor calórico é maior em função do nutriente que predomina em sua composição: o lipídeo.

É por isso que deve fazer parte de nossa alimentação. O tipo de lipídeo que esta fruta apresenta (insaturado) é benéfico à saúde, ajudando, inclusive, a prevenir doenças.

O ideal é consumir diariamente 100g do fruto, cerca de ¼ de unidade, o que representa a ingestão de 160 calorias.



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

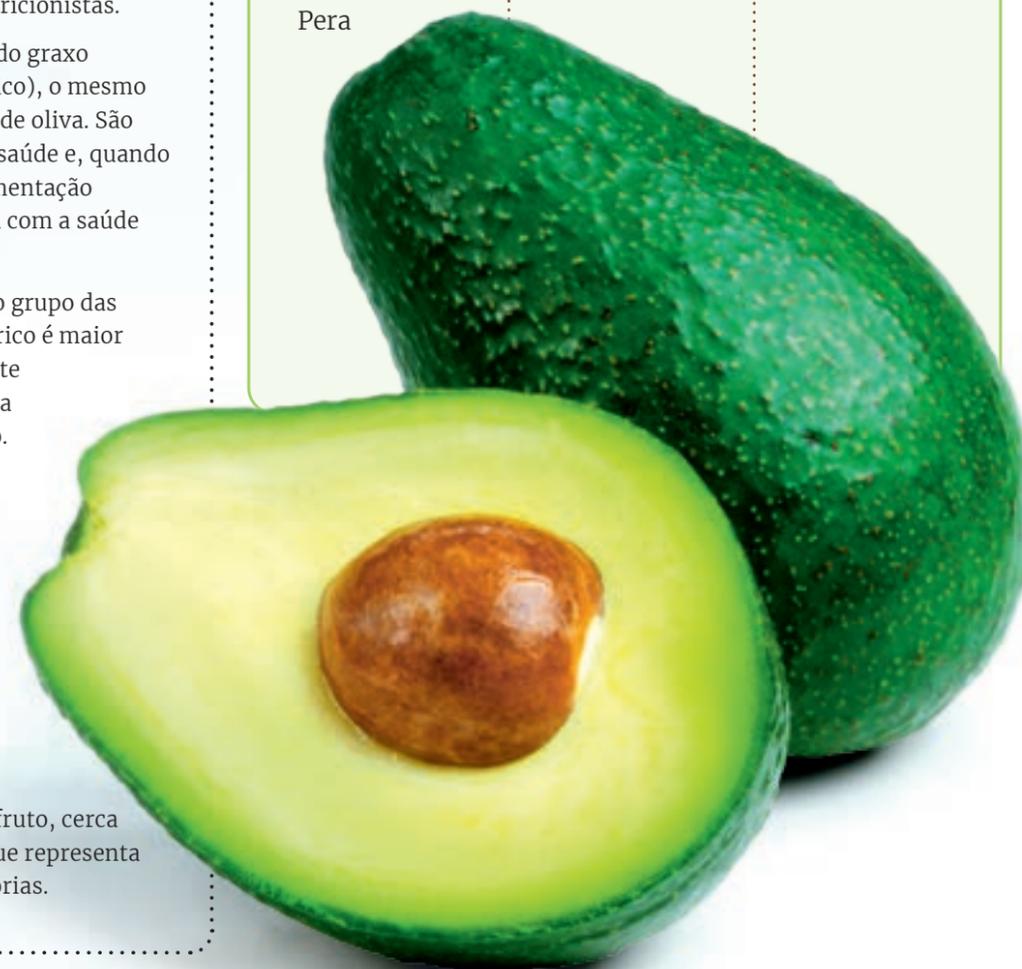
Abacate
Carambola
Coco verde
Figo
Fruta-do-conde
Goiaba
Jaca
Pera

LEGUMES

Abóbora
Gengibre
Milho verde
Pepino
Pimentão
Quiabo

VERDURAS

Escarola
Hortelã
Repolho



As poderosas LEGUMINOSAS

Diferentes tipos de feijão, como grão-de-bico, lentilha, ervilha e soja são muito nutritivos e tão importantes que até ganharam um dia no calendário mundial.

Desde 2018, a Organização das Nações Unidas (ONU) celebra em 10 de fevereiro o Dia Mundial das Leguminosas. A data foi criada para reafirmar a contribuição das leguminosas à agricultura sustentável e o alcance da Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável.

NUTRIENTES – A alternância entre diferentes tipos de feijão e de outros legumes na alimentação diária amplia a nutrição e ainda traz novos sabores e diversidade para a alimentação. As leguminosas são fontes de vitaminas, minerais e fibras – que, por sinal, ajudam a manter baixo o colesterol e a controlar os níveis de açúcar. Também foi comprovado que ajudam a combater a obesidade. Naturalmente isentas de glúten, são uma opção ideal para celíacos. E também para vegetarianos e veganos, por ser fonte de proteína.

FEIJÕES

A mistura de feijão com arroz é a mais popular no país, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras.

Feijão-branco, feijão-fradinho, ervilha, lentilha e grão-de-bico também são consumidos em saladas.

Para abreviar o cozimento de feijões e outras leguminosas, você pode deixá-los em molho, que consiste em lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento.

Algumas pessoas costumam deixar os feijões de molho por até 12 horas. Isso evita que provoquem gases. Entretanto, para que o processo funcione, não se esqueça de descartar a água em que os feijões ficaram de

molho e usar outra para cozinhá-los.

Entre os tipos de feijão mais consumidos, destacam-se o mulatinho, carioca, preto, fradinho, feijão-de-corda e fava. Entre as alternativas ao feijão, temos a ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

Para os agricultores, as leguminosas aumentam a produtividade das terras agrícolas por causa das propriedades do nitrogênio, que mantém afastadas as pragas que costumam atacar as plantações.



SÃO LOURENÇO

Para fugir do Carnaval

Uma das estâncias de águas minerais mais conhecidas do Brasil. E não é para menos: a famosa água São Lourenço, vem da fonte que fica no Parque das Águas, uma das principais atrações da cidade.

Localizada no sul de Minas, São Lourenço está distante 316km de Jundiá. A paisagem é belíssima, muitas colinas e plantações. Afinal, admiramos as montanhas da Serra da Mantiqueira.

Apesar de receber turistas o ano todo, a cidade mantém seu ritmo tranquilo, de cidade do interior. Ótima sugestão para quem deseja “fugir” do Carnaval.

Conta com ótima infraestrutura: hotéis, pousadas, restaurantes, lojas de artesanato, cervejarias, cafés e sorveterias. Tudo, no centro. Por isso, se optar em ficar no centrinho, não precisará usar o carro.

PASSEIOS

Parque das Águas: conta com 9 fontes de águas curativas naturais (ferruginosa, alcalina, sulfurosa, gaseificada, entre outras). O ideal é levar sua garrafinha ou caneca, para provar as águas. Além das fontes, o parque tem um spa (com diversos tipos de massagens e banhos), restaurante, café, lago com pedalinhas e muitos jardins para admirar. Praça João Lage, centro.

Trem das Águas: uma maria fumaça que sai de São Lourenço e vai até Soledade de Minas, pela antiga Estrada de Ferro Minas & Rio, construída em 1884. O passeio dura cerca de 2h30. A atração funciona nos finais de semana e feriados. O bilhete pode ser comprado online. R. Heitor Modesto, 615 – Estação, centro.

Laticínios Miramar: fica pertinho da Estação. É um verdadeiro paraíso das gostosuras mineiras, como compotas, requeijão, queijos, pimentas, cachacas, café, entre outras. Av. Daniel de Carvalho, 18, centro.

Cervejaria Mantibier: está um pouquinho mais afastada do centro a primeira cervejaria da cidade. O espaço é aconchegante. Muitas torneiras de chope e cervejas, todas artesanais. R. Pedro Ribeiro Arantes, 1555 – Vale dos Pinheiros.

Rota do café: próximo da Mantibier, fica a Unique Cafés – torrefação e Cafeteria. Em 2005, o café plantado na Fazenda Santa Inês, que pertence a esse grupo, ganhou o concurso Cup of Excellence. A Unique leva você para conhecer todo o processo de produção, desde a plantação até o café na xícara. O passeio termina com degustação de cafés especiais e coffee break com produtos locais, na cafeteria. Via Othon de Carvalho, 1020 – Vale dos Pinheiros.

COOPERFOLIA

ofertas especiais de Carnaval

Em ritmo de Carnaval, de 10 a 21 de fevereiro, acontece a CooperFolia, nas nove lojas da rede, com ofertas incríveis.

Não importa se você vai curtir os blocos, viajar ou descansar em casa, a CooperFolia quer mais é que seus cooperados aproveitem a CooperFolia, adquirindo produtos com preços promocionais. Imperdível!!!



BLOCOS de Jundiá pedem passagem

De 11 a 20 de fevereiro, os blocos vão desfilar pelas ruas da cidade. Acompanhe a programação.

11 (SÁBADO) – 16H

Chupa que é de Uva

Av. Córrego das Valquírias

12 (DOMINGO) – 16H

Kekerê – Av. União dos Ferroviários

17 (SEXTA CARNAVAL) – 15H

Refogado do Sandi – Centro

18 (SÁBADO CARNAVAL) – 15H

Ponte Torta – Centro

20 (SEGUNDA CARNAVAL) – 15H

Continuamos na Nossa – Ponte São João

* Programação sujeita a alterações.



Foto: NathaliaFilipe/ Prefeitura de Santos

MAUSOLÉU DO PELÉ tem gramado sintético

O empresário argentino José Salomon Altstut, proprietário do cemitério vertical Memorial, em Santos, não sabia como dizer ao amigo Pelé que havia encomendado um projeto para homenageá-lo após a sua morte. Era 18 de dezembro de 2018.

Para a surpresa de Altstut, o Rei do futebol recebeu com bom humor a notícia e fez até piada: “Só não vem me pedir autógrafo lá, tá? Quero descansar”, disse.

Altstut já havia presenteado Pelé em 2003 com um lóculo para a sua família – onde hoje estão o pai, Dondinho, e o irmão Zoca.

O mausoléu foi montado em 2020, durante a pandemia da Covid-19. Trancado a sete chaves, só foi aberto dois anos depois, para receber o corpo de Pelé, que faleceu no dia 29 de dezembro.

Por ironia do destino, o idealizador do mausoléu, Altstut, não esteve presente, pois faleceu da Covid-19 em 25 de março de 2021.

O espaço de 200m² ainda não foi aberto ao público para visitas, mas desperta enorme curiosidade. Na porta que dá acesso ao local, há duas estátuas em tamanho real de Pelé, que medem 1,73m cada, pesam 130 quilos e foram esculpidas em latão por Hugo Garcia.

Dentro do mausoléu foi usado um gramado sintético, imitando um campo de futebol. Há imagens de torcedores, que foram adesivados na parede.

O túmulo é revestido por placas com alumínio dourado espelhado e quatro painéis confeccionados por Garcia, com uma mistura de fibra de vidro e pó de bronze. Dois painéis retratam um gol de Pelé e outros a famosa comemoração com um soco no ar.

Garcia também é o autor da famosa estátua do Rei no canal 5, em frente à padaria A Santista, conhecido reduto de torcedores santistas. A obra é mais antiga; foi inaugurada em 2011.

MUSEU DO REI PELÉ – Aberto em 2014, retrata a incrível trajetória de Edson Arantes do Nascimento, considerado o maior jogador de todos os tempos. No local, estão expostos documentos, camisas, chuteiras, bolas e troféus do acervo pessoal do “Atleta do século 20”. Nos 4.134m² do museu, o público também aprecia áudios, filmes, fotos e textos sobre a sua história.

O Museu funciona de 3^a. a domingo, das 10h às 17h30. End: Largo Marquês de Monte Alegre, 01, Centro Histórico de Santos. Entrada gratuita.

www.turismosantos.com.br



Agente de Defesa Ambiental ajuda a **PRESEVAR O PLANETA**

Com a função de defender o meio ambiente e proporcionar a sustentabilidade, este profissional desempenha importantíssimo papel para a preservação do nosso planeta e da nossa biodiversidade.

Suas ações tornam-se cada vez mais importantes diante das ameaças que o ecossistema vem sofrendo. Os biólogos são os profissionais capacitados na área de meio ambiente para atuar como agentes fiscais.

O Agente de Defesa Ambiental é responsável por fiscalizar, resolver e propor atividades e obras para a conservação e prevenção do meio ambiente, através de vistorias, estudos técnicos de locais, análise de processos e avaliação de impactos, visando o cumprimento da legislação ambiental.

É um profissional alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), focado no consumo e produção de forma responsável. Suas atuações visam, por exemplo, diminuir o aquecimento global, o que na prática é um presente para todos.

* **Dia do Agente de Defesa Ambiental: 06 de fevereiro**

PRESERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE

Quase 200 países se comprometeram em acelerar ações de preservação ambiental, para evitar a extinção em massa de espécies, durante reunião da ONU sobre a biodiversidade.

O acordo aprovado tem a meta de liberar US\$ 30 bilhões em ajuda anual para os esforços de conservação dos países em desenvolvimento e proteger 30% do planeta até 2030.

Atualmente, 17% das terras e 8% dos mares estão sob proteção.

O projeto também objetiva proteger os povos indígenas, guardiões de 80% da biodiversidade da Terra.

Os cientistas alertam que o tempo é curto: 75% dos ecossistemas foram alterados pela atividade humana e mais de um milhão de espécies estão em perigo de extinção.

Jardinagem SEM DOR

Se você puder investir em ferramentas, como por exemplo, um podador de altura elétrico que estende seu alcance para não precisar se esforçar tanto, é ótimo. Porém, o investimento que realmente importa está na ferramenta mais importante de todas: o seu corpo.

A jardinagem é uma tarefa gostosa e terapêutica, mas pode gerar dores nas costas, na lombar e nos joelhos. Então, como podemos evitá-las para desfrutar desse tempo em contato com a natureza?

- Use um banco baixo, quando precisar mexer no solo ou em canteiros baixos, evitando ficar curvado ou agachado por tempo prolongado. Se não tiver um banco, utilize uma almofada confortável para ajoelhar-se nela. Essas posições costumam causar desconforto na região lombar, dorsal e nas pernas.
- Quando for limpar as copas de árvores, vasos altos ou pulverizá-las, precisando ficar muito tempo com os braços elevados acima da altura dos ombros, procure usar escadas. Elas permitem que seus braços fiquem numa altura mais adequada, diminuindo os riscos de lesão em ombros, cervical, dorsal e lombar.
- Procure ajuda em caso de levantar muito peso, como trocar as plantas de vasos. E, se não tiver ninguém por perto, aproxime o vaso do seu corpo, afaste suas pernas, aumentando sua base de apoio, flexione os joelhos e transfira a planta com a coluna o mais ereta possível.
- Se a ideia for mudar a posição de um vaso pesado, não se esqueça de colocá-lo em rodízios próprios para isso, para você deslocá-lo até o local desejado, com o menor esforço. Não se esqueça de manter sua coluna ereta durante esse movimento. Melhor empurrar o vaso no rodízio, do que puxá-lo para você. Assim, o esforço muscular e o risco de lesão serão menores.

- Use roupas confortáveis e leves. Roupas apertadas podem causar compressões desnecessárias, gerando desconforto. Não se esqueça do chapéu, óculos de sol (se for ao ar livre) e luvas. Proteção nunca é demais.
- Realize essa atividade em etapas, com intervalos para descansar, alongando o corpo e desfrutando desses momentos. Tudo bem deixar uma parte da jardinagem para o dia seguinte. Afinal, você terá mais dias agradáveis pela frente.
- Cuidar do jardim precisa ser algo prazeroso, mas se esses cuidados não forem tomados, há risco de você se machucar e não conseguir completar a tarefa.
- Cuide-se e esteja atenta aos sinais do seu corpo. Saber escutá-lo e respeitar os seus limites é fundamental!





Foto Ilustrativa



RECEITAS

FICHA 247

Guacamole

Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 1/4 de xícara (chá) de suco de limão
- 1/3 de xícara (chá) de cebola roxa picadinha
- 1 xícara (chá) de tomate maduro
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de coentro picado

Modo de preparo

Lave o abacate, retire a polpa e amasse grosseiramente com um garfo. Transfira para uma tigela e regue o abacate com o suco de limão. Lave o tomate, descarte as sementes, corte-o em cubos pequenos. Junte ao abacate amassado, acrescente o coentro, a cebola picadinha, o azeite, sal e a pimenta. Misture e leve para gelar. Sirva acompanhado de tacos ou salgadinhos de milho.

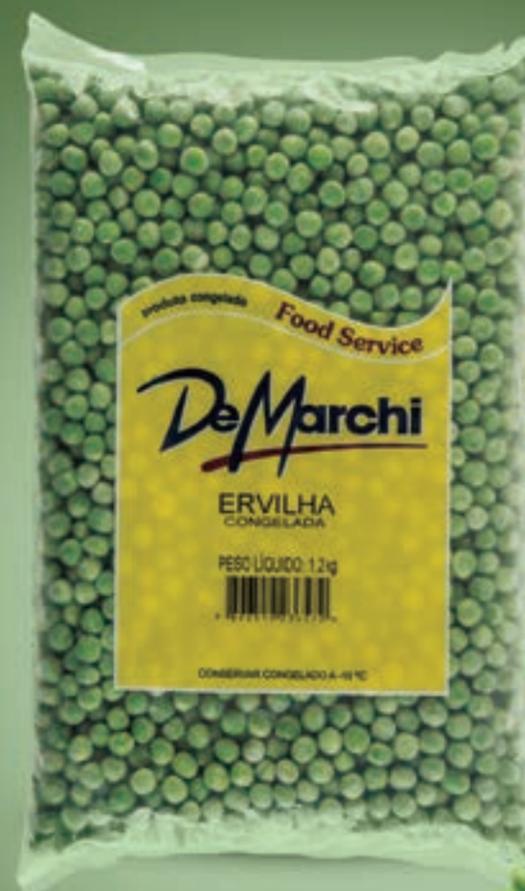
Salada de Grão-de-bico e Camarão

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de cebola picadinha
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara (chá) de talo de salsão picado
- 300g de camarão pequeno limpo
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 6 tomatinhos cereja cortados ao meio
- folhas de alface americana cortadas em tiras
- folhas de alface crespa cortadas em tiras
- folhas de rúcula
- azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça o azeite, em fogo médio, doure a cebola e refogue os camarões até ficarem rosados; acrescente o pimentão e o salsão, e refogue até murcharem levemente. Tempere com a pimenta-do-reino e sal. Retire do fogo e reserve até esfriar. Coloque em uma saladeira e junte o grão-de-bico, os tomatinhos, a salsinha, as alfaces, a rúcula e regue com azeite. Misture e sirva gelada.



Legumes congelados

Um toque natural em suas receitas!

100% NATURAL

Sem conservantes, corantes e aromatizantes

Pronto para consumo



Uma linha completa na medida certa. Disponível em embalagens de 300g, 1,02kg e 1,2kg

@demarchioficial | demarchi.com.br



PAUSA É POWER



A Magia Acontece