

REVISTA

# COOPERCICA

março 2023 | ano 26 | nº 306



SEMANA  
DA

Mulher

COOPERCICA

UMA SEMANA INTEIRA  
INSPIRADA NA ARTE DE  
*cuidar de você!*

CONFIRA NESSA EDIÇÃO E APROVEITE AS **AÇÕES ESPECIAIS** DO DIA **08 DE MARÇO**

# NOVO RÓTULO

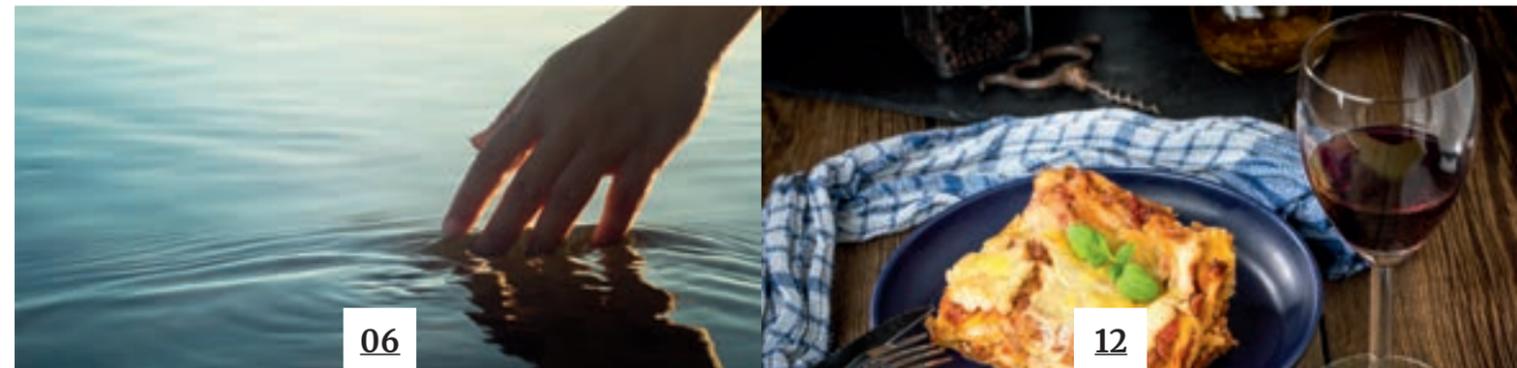


## BONS-VENTOS

# O VINHO TINTO PORTUGUÊS MAIS VENDIDO DO BRASIL



# NESTA EDIÇÃO



### 05 FIQUE BEM

APAE de Jundiaí e a inclusão das pessoas com Down.

### 07 HOMENAGEM

Missão cumprida com Glória.

### 12 DEU ÁGUA NA BOCA

Harmonização de vinhos com pratos do dia a dia.

### 17 É ÉPOCA

Cará é o destaque do mês.



## 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: 9.300 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



## Mitos e verdades sobre PEDRAS NOS RINS

Segundo estimativas do Ministério da Saúde, cerca de 12% dos homens e 6% das mulheres desenvolvem cálculos renais, também chamado de pedras nos rins.

### **Pouca ingestão de líquido aumenta o risco de pedras nos rins.**

**VERDADE** — A urina atua na eliminação de cristais sólidos de sais e minerais. Ao beber pouco líquido, a urina fica mais concentrada, o que aumenta a concentração desses cristais e a chance da formação de cálculos nos rins. Por isso, recomenda-se o consumo de bastante água e líquido diariamente, tanto para as pessoas que já tiveram o problema ou para quem tem histórico na família.

### **Casos de pedras nos rins aumentam nos períodos de calor.**

**VERDADE** — No verão, as pessoas tendem a ficar mais desidratadas porque transpiram mais. Com isso, os rins têm menos líquido para filtrar, o que aumentam as chances da urina ficar mais concentrada, elevando o risco da formação dos cristais.

### **Criança não tem pedras nos rins.**

**MITO** — Apesar dos cálculos renais afetarem

principalmente indivíduos de 20 a 50 anos, eles também podem ocorrer na infância. Um dos fatores pode ser a herança genética.

### **Ingestão de bebidas cítricas ajuda na prevenção.**

**VERDADE** — Sucos naturais, como limão e laranja, são ricos em ácido cítrico, e acabam sendo eliminados na urina na forma de citrato, o que ajuda a prevenir a formação de cálculos renais.

### **Durante as crises, se movimentar ou trocar de posição na cama ajuda a diminuir a dor.**

**MITO** — As dores provocadas pelos cálculos renais são tão fortes, que chegam a ser comparadas com a dor do parto. Elas se instalam na região lombar, quase sempre de um lado só das costas, e costumam passar para a lateral do abdômen, pelve e genitais à medida que as pedras progridem pelas vias urinárias. Entretanto, diferentes posições ou movimentos corporais não influenciam no aparecimento nem na intensidade da dor.

**Fonte: Sírio-Libanês**

# Síndrome de **DOWN**

## **APAE de Jundiaí convida a uma reflexão sobre a inclusão e contra o preconceito**

Dia 21 de março é o Dia Internacional da Síndrome de Down e a data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a inclusão das pessoas com Down e a importância da luta por direitos igualitários.

Na APAE de Jundiaí, todo o trabalho realizado é voltado no sentido de envolver e incluir os portadores da síndrome em atividades escolares e profissionais, aumentando assim, as possibilidades de desenvolvimento e autonomia.

“Nós queremos contribuir com uma sociedade mais inclusiva e que respeita as diferenças”, explicou o presidente da APAE, Edison Gonçalves. “Aqui, elas recebem atendimento terapêutico, estimulação e participam dos programas de Estimulação Essencial, Atendimento Especializado, Centro de Convivência e frequentam a Escola de Educação Especial”, reforçou o presidente.

Em todos os programas, a participação da família é muito importante. “A APAE atua com afinco no fortalecimento do vínculo com a família, no empoderamento e na busca pelos direitos. Nós procuramos fazer com que as famílias entendam que a sua participação e envolvimento são importantes e podem contribuir muito no processo de inclusão da pessoa com deficiência”, defendeu a coordenadora de Saúde, Camila Mendes.

Kimberlly Rhaiany da Silva, de 21 anos (foto), gosta muito das aulas e tudo que aprende na escola, ela coloca em prática em casa. “Gosto muito de aprender. Em casa, ajudo minha mãe que fica sempre muito feliz em ver que sou capaz de colaborar”, contou orgulhosa.

**Quando ocorre a Síndrome de Down?** Todas as células humanas têm um núcleo onde o material genético é armazenado, em genes. Os genes carregam os códigos responsáveis pelos traços que serão herdados dos pais e se agrupam em estruturas chamadas cromossomos. Normalmente, cada célula tem 23 pares de cromossomos, sendo a metade de cada uma herdada de um dos pais.



Com as atividades funcionais, Kimberlly consegue ajudar a mãe em casa

Você sabia que ao contrário do que muitas pessoas acreditam, a Síndrome de Down não é uma doença, mas sim, uma mutação do material genético? Ela ocorre quando, ainda no útero da mãe, a divisão celular do embrião falha e resulta na existência de três cromossomos na posição 21. Sendo assim, ela é considerada uma falha genética e não uma doença. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil tem 300 mil pessoas com a síndrome.

Camila explicou também que é importante que o atendimento à criança com Síndrome de Down tenha início nas primeiras fases do seu desenvolvimento. “O quanto antes iniciar o atendimento, melhor. A parceria com a família no processo terapêutico pode contribuir significativamente no desenvolvimento da criança e na sua qualidade de vida”, ressaltou a coordenadora.

### **Quer ser voluntário da APAE de Jundiaí?**

A APAE de Jundiaí está em busca de voluntários para o cadastramento da Nota Fiscal Paulista. Para participar, envie e-mail para [doacao@apaejundiai.org.br](mailto:doacao@apaejundiai.org.br) ou envie uma mensagem para o WhatsApp da Captação de Recursos (11) 94254-3824. Mais informações pelo telefone (11) 4588-2900, com Jéssica.

# O mundo precisa de ÁGUA LIMPA!

O Brasil é o país com maior quantidade de água doce, mas sofre com a falta de água em grande parte de seu território. A situação vem se agravando sobretudo na região mais populosa, a do Centro-Sul, que engloba os estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Goiás, Minas Gerais, Tocantins e Mato Grosso, segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA).

Para se ter uma ideia da dimensão do problema, entre março e maio de 2021, conforme o IPEA, nestes estados houve redução de 267 km<sup>3</sup> no volume total de água existente em rios, lagos, solo e aquífero (local que pode armazenar água subterrânea, para ser utilizada como fonte de abastecimento).

Entre os prejuízos socioeconômicos imediatos estão o aumento do preço da energia elétrica e de produtos da Agropecuária, setor que gera quase 25% do PIB nacional e cujo declínio, além de empobrecer o país, agrava a insegurança alimentar da população.

Altamente dependente de abundância hídrica para geração de energia (65% hidrelétrica) e produção econômica, o avanço do desmatamento vem agravando a falta de chuvas, sobretudo na Floresta Amazônica, cuja transpiração forma os “rios voadores”, que levam água para as regiões mais afetadas pelas secas.

**RIOS DA MATA ATLÂNTICA** — Só 7% dos rios da Mata Atlântica têm água de boa qualidade.

Levantamento da SOS Mata Atlântica monitorou no ano passado 90 rios brasileiros, coletou mais de 600 amostras de água em 16 estados, e nenhum deles apresentou qualidade ótima, água totalmente limpa.

O índice foi considerado ruim ou péssimo em 20,5% dos pontos de coleta – a água não pode ser usada no abastecimento, nem mesmo para irrigar as lavouras. Em 72%, o índice foi regular. O exemplo positivo é do córrego do Sapateiro, que abastece o lago do Ibirapuera (SP), que apresentou melhora: a qualidade passou de regular para boa.

Fazer a despoluição e revitalização de um rio urbano extremamente poluído pode demorar anos e o investimento é alto, porém necessário, e os benefícios superam os desafios, pois além da parte estética e paisagística, há um ganho econômico, cultural, social e ambiental de valor imensurável.

**22 de março:**  
**Dia Mundial**  
**da Água**

# Missão cumprida com GLÓRIA!

*"A minha felicidade é olhar para as minhas duas filhas, é brincar, o abraço, o beijo, é a necessidade delas ficarem comigo"*

Falar de Glória Maria é falar de **pioneirismo**. Foi a primeira jornalista negra da TV brasileira, a primeira repórter a fazer um link ao vivo e em cores no Jornal Nacional, mostrou mais de 100 países em suas reportagens e esteve presente na primeira transmissão em HD da televisão brasileira, gravada no Alto do Xingu.

Ingressou na Globo em 1971. Nos últimos anos, apresentava e fazia reportagens para o Globo Repórter.

A apresentadora foi a primeira pessoa a acionar a Lei Afonso Arinos, que tornava contravenção penal a discriminação racial, seja por raça ou cor. Glória sofreu **racismo** em um hotel de luxo, na década de 70, no qual o gerente não autorizou a jornalista a entrar pela porta da frente na ocasião.

Talvez, um dos grandes mistérios da sua trajetória foi revelar a **idade**. Nascida em 1949 – iria completar 74 anos em 15 de agosto – a jornalista nunca teve interesse em dizer quantos anos tinha, o que sempre despertava a curiosidade do público.

O passaporte de Glória Maria é invejável. Estima-se que a jornalista tenha visitado mais de 100 países. Em uma entrevista, ela contou ter 15 passaportes. Em 2007, **foi a primeira e única jornalista convidada pela NASA a experimentar a gravidade zero**.

Além das viagens marcantes, Glória Maria possuía no currículo entrevistas com celebridades: Michael Jackson, Madonna, Harrison Ford, Freddie Mercury, Mick Jagger, Elton John, Leonardo DiCaprio e Roberto Carlos.

Em relação à vida pessoal, Glória sempre foi bastante reservada. Durante uma viagem que fez à Bahia, em 2009, adotou Maria e Laura como filhas. Hoje estão com 15 e 14 anos, respectivamente.

**DOENÇA** — Em 2019, Glória foi diagnosticada com um câncer de pulmão. Em meados do ano passado, teve que tratar metástase cerebral e faleceu no dia 02 de fevereiro, no Rio de Janeiro.

*“Eu sou uma pessoa movida pela curiosidade e pelo susto. Se eu parar para pensar racionalmente, não faço nada. Tenho que perder a racionalidade para ir; deixar a curiosidade e o medo me levarem, que aí eu faço qualquer coisa”.*

**GLÓRIA MARIA**





## PODER FEMININO muda a indústria vinícola

A história começa em Champagne (França), uma das regiões vinícolas mais importantes do mundo, com Barbe-Nicole Ponsardin e Louise Pommery, duas mulheres visionárias que romperam barreiras e foram exemplo de liderança e inovação na indústria mundial de vinhos.

As duas perderam os maridos precocemente e se viram sozinhas com os filhos para sustentar. Arregaçaram as mangas e assumiram os negócios de família. Isso aconteceu no século 19, quando as mulheres não tinham direitos e muito menos educação formal.

**VEUVE CLICQUOT** — Barbe-Nicole é considerada a grande dama do Champagne. “Chamar a viúva” foi por muito



tempo sinônimo de pedir um champanhe nas festas.

Ficou conhecida por Veuve (Viúva) Clicquot. Casada com François Clicquot, perdeu o marido aos 27 anos e assumiu os negócios em 1805. O principal produto era o Veuve Clicquot, a bebida preferida da aristocracia local.

Obcecada pela inovação, desenvolveu uma técnica chamada “table de remuage”, que sedimentava impurezas e revelava o brilho do champanhe, um processo utilizado até hoje.

Barbe-Nicole preocupava-se não só com o sabor, mas também com a estética do produto. Para isso, enviava cartas de reclamação aos fornecedores quando as embalagens não seguiam suas exigências.

Participando de cada etapa da comercialização do produto, foi a primeira mulher de negócios da era moderna e fez do Veuve Clicquot (criado em 1772) um dos melhores champagnes do mundo, até hoje. Faleceu em 1866, aos 89 anos.



**MADAME POMMERY** — Os espumantes produzidos em Champagne eram doces, com o teor de açúcar semelhante ao do vinho de sobremesa. A pioneira na inovação na composição da bebida foi Louise Pommery, que herdou a Maison Pommery em 1860. Atenta às preferências do mercado inglês, decidiu elaborar espumantes secos. No meio do processo, ela descobriu que, para evitar a adição de grandes quantidades de açúcar, comum na época, era necessário deixar as uvas na videira por mais tempo – dificuldade extra pelos riscos do clima da região.

Inicialmente, os clientes rejeitaram o Brut de Ma-

dame Pommery, mas ela persistiu, aprimorou o produto e, em 1874, lançou um Brut que consagrou sua Maison, além de servir como exemplo para criação de espumantes com diferentes níveis de açúcar.

Ela também foi uma das primeiras empresárias na França a oferecer planos de saúde e de aposentadoria aos funcionários, transformando a relação empresarial no país.

Hoje, graças a essas corajosas mulheres, a lista de nomes femininos comandando grandes empresas vem crescendo. Essas histórias de sucesso e, antes de tudo, de superação, devem servir de inspiração. Não importa a época, a situação ou o problema. Somos fortes o suficiente para seguirmos em frente. Um brinde às mulheres!!

08 de março: Dia Internacional da Mulher

UMA SEMANA INTEIRA INSPIRADA NA ARTE DE cuidar de VOCE!

E NO DIA 08 DE MARÇO TEM CAFÉ DA MANHÃ E PRESENTE ESPECIAL. VENHA APROVEITAR!



## Comida para **ALIVIAR A TPM**

Pesquisas indicam que 35% das mulheres têm TPM forte. Sintomas leves aparecem em 50% e apenas 15% não sentem nada. Para ajudar a amenizar os sintomas, escolha alimentos do “bem”.

**Para diminuir o inchaço** – prefira alimentos que contenham vitamina E, como as folhas (alface, agrião e escarola), peixes oleosos (salmão e sardinha), nozes, amêndoas, castanhas (de caju e do Pará) e produtos à base de soja.

**Para controlar dores nas mamas e estresse** –

consuma alimentos com efeito diurético, como cenoura, salsão (aipo), salsa, aspargo, endívia, almeirão e morango.

**Para dar força ao emocional** – escolha alimentos com vitamina B6, como banana, germe de trigo, nozes, couve-flor, couve manteiga, brócolis, semente de gergelim, leite e ovos.

**Para ajudar o intestino a funcionar** – coma alimentos integrais, como arroz, pão, macarrão, cereais e grãos (soja, feijão, lentilha e ervilha), pois apresentam alto teor de fibras.

## TÂMARA o caramelo da natureza

É uma das frutas mais doces que existem e é encontrada, geralmente, na forma seca. Apresenta vitaminas (A, do complexo B e C), antioxidantes, fibras e outros nutrientes.

Fonte de frutose, a tâmara tem um sabor marcante, é um adoçante natural e fonte de energia. **Na TPM, é uma boa opção para substituir a vontade de comer doces.** Seus nutrientes proporcionam saciedade e ajudam no controle do peso.

### OUTRAS PROPRIEDADES

**1.** A tâmara auxilia no funcionamento do intestino por ser rica em fibras, que previnem a prisão de ventre, além de beneficiar o trânsito intestinal.

**2.** Por conter alto teor em fibras, a tâmara ajuda a diminuir a velocidade de absorção de açúcar dos alimentos, equilibrando os níveis de glicose no sangue, ajudando a prevenir diabetes.

**3.** É boa fonte de energia, principalmente para quem pratica atividade física: 100 gramas têm, em média, 314 calorias.

**4.** Ajuda no desenvolvimento muscular, por ser fonte de potássio e magnésio, minerais essenciais para os músculos.

**5.** Auxilia a fortalecer o sistema imunológico e a prevenir doenças, pois é fonte de zinco, vitaminas do complexo B e antioxidantes, que ajudam a aumentar as defesas do corpo.

**6.** Ajuda na prevenção da anemia porque tem ferro. A falta desse mineral pode causar cansaço e inchaço nas articulações, além de outras complicações.

**7.** Alivia o estresse, pois é rica em magnésio. Esse mineral está relacionado à produção de serotonina, um neurotransmissor responsável pelo bem-estar. A tâmara ainda contém triptofano, que ajuda na liberação de serotonina e melatonina (hormônio do sono).





## Vamos combinar **VINHOS** com pratos do dia a dia!

Comidas do nosso cotidiano, como macarronada, carne grelhada e até a pipoca podem, sim, harmonizar com vinhos. Pratos simples ficam mais saborosos, se você acertar na combinação.

### **MACARRONADA, LASANHA, NHOQUE E OUTROS TIPOS DE MASSAS (DEPENDEM DO MOLHO)**

• **Molho ao sugo (tomate):** escolha vinhos leves com pouca acidez, como um vinho Rosé de uva

Chianti, para amenizar a acidez do tomate.

• **Molho à bolonhesa** (carne moída ou desfiada): recorra a vinhos tintos encorpados como Cabernet Sauvignon ou Merlot.

• **Molho branco:** vinhos brancos leves, porém encorpados, como os vinhos elaborados com as uvas Chardonnay. Podem ser também os tintos de sabores mais delicados, como Pinot Noir.

• **Molho quatro queijos:** é um clássico que ninguém pode negar. Uma boa ideia é recorrer a um Syrah, que é bem encorpado e tem notas de especiarias.

### **CARNES GRELHADAS**

• **Vermelha:** uma carniinha bem suculenta vai bem com um Malbec ou Cabernet Sauvignon, pois ambas as uvas trazem bastante taninos. Porém, a uva Malbec tem um toque a mais nas frutas negras, como a ameixa, a cereja e a framboesa. Já a Cabernet Sauvignon apresenta no paladar frutas

negras e especiarias, como café e pimenta preta.

• **Frango grelhado:** a uva Merlot é a melhor opção, pois essa casta apresenta taninos aveludados e o corpo leve que vão bem com a suavidade do frango.

### **PIPOCA**

A uva queridinha é a Chardonnay por ser mais cítrica e ter acidez bem presente no paladar. O melhor é que não faltam vinhos com essa uva. Então, se joga na pipoca com vinho!

### **VEGETARIANOS**

A uva ideal é a Carménère, uma variedade que harmoniza, por exemplo, com a carne de soja e, no paladar, tem toques herbáceos e de especiarias. Caso sua preferência seja por vinho branco, a indicação é a uva Sauvignon Blanc, que vai bem com queijos, e até com pão de alho.



**UM MONTÃO DE OFERTAS INCRÍVEIS  
PARA HOMENAGEAR VOCE!**

# #mêsdelas

Celebre o mês da mulher com descontos exclusivos.

OFERTAS VÁLIDAS DE 01 A 31/03/2023 OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES.

<p><b>Advil Extra 400mg</b> 3 Cáps. De: R\$9,90 Por R\$: <b>7,09</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>6,29</b> cada</p>	<p><b>Advil Mulher 400mg</b> c/ 02 Cáps. De: R\$5,63 Por R\$: <b>4,79</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>4,29</b> cada</p>	<p><b>Anador 500mg</b> 4 Comp. De: R\$5,19 Por R\$: <b>4,19</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>3,79</b> cada</p>	<p><b>Apracur 6 Comp.</b> De: R\$9,99 Por R\$: <b>9,19</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>8,49</b> cada</p>
<p><b>Protetor Solar Facial La Roche-Posay Anthelios Airlicium FPS70 40g</b> Por R\$: <b>76,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>74,99</b> cada</p>	<p><b>Protetor Solar Facial La Roche-Posay Anthelios XI Protect FPS30 40g</b> Por R\$: <b>59,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>57,99</b> cada</p>	<p><b>Protetor Solar Facial Nivea Micellar Nivea Micellair 200ml</b> Por R\$: <b>23,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>22,99</b> cada</p>	<p><b>Água Micelar Nivea Micellair 200ml</b> Por R\$: <b>23,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>22,99</b> cada</p>
<p><b>Pomada BabyMed 45g</b> Por R\$: <b>6,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>6,29</b> cada</p>	<p><b>Cenevit Zinco 1g + 10mg 10 Comp. Efervescentes</b> De: R\$20,20 Por R\$: <b>9,89</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>8,99</b> cada</p>	<p><b>Bismu-Jet 20ml</b> De: R\$35,43 Por R\$: <b>18,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>17,99</b> cada</p>	<p><b>Suplemento Alimentar DPrev Todo Dia 2000ui 30 Comp.</b> De: R\$35,43 Por R\$: <b>31,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>29,99</b> cada</p>
<p><b>Sérum Facial Preenchedor Vult Ácido Hialurônico Puro 30g</b> Por R\$: <b>41,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>39,99</b> cada</p>	<p><b>Lavitan A-Z Mais Mulher 90 Comp.</b> Por R\$: <b>24,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>23,99</b> cada</p>	<p><b>Gel De Limpeza Effaclar La Roche-Posay 60g</b> Por R\$: <b>40,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>38,99</b> cada</p>	<p><b>Manteiga De Cacau Naturavene</b> Por R\$: <b>3,89</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>3,49</b> cada</p>
<p><b>Esmalte Impala Cremoso</b> Por R\$: <b>3,49</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>2,99</b> cada</p>	<p><b>Conjunto Alicata + Espátula Mundial 758</b> Por R\$: <b>10,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>9,99</b> cada</p>	<p><b>Desodorante Aerossol Monange 150ml</b> Por R\$: <b>8,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>7,99</b> cada</p>	<p><b>Kit Sabonete Intimo Líquido Dermafeme 200ml</b> Por R\$: <b>19,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>17,99</b> cada</p>

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><b>Decongex Plus 4 Comp.</b> De: R\$8,26 Por R\$: <b>7,19</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>6,79</b> cada</p>	<p><b>Dorflex 10 Comp.</b> De: R\$7,56 Por R\$: <b>6,79</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>5,99</b> cada</p>	<p><b>Cimegripe 20 Cáps.</b> De: R\$25,26 Por R\$: <b>11,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>10,99</b> cada</p>	<p><b>Loratamed 10mg 12 Comp.</b> De: R\$19,25 Por R\$: <b>4,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>3,99</b> cada</p>
<p><b>Enxaguante Bucal Colgate PerioGard Extra Mint 250ml</b> Por R\$: <b>31,79</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>29,99</b> cada</p>	<p><b>Epocler 1 Flaconete</b> De: R\$3,51 Por R\$: <b>3,49</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>2,99</b> cada</p>	<p><b>Escova Dental Curaprox Smart Ultra Macia 1 Unid. (Macia, Super Macia e Ultra Macia)</b> Por R\$: <b>29,49</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>27,99</b> cada</p>	<p><b>Flanax 550mg 2 Comp. De: R\$7,00</b> Por R\$: <b>6,19</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>5,69</b> cada</p>
<p><b>Desodorante Aerossol Bozano 90g</b> Por R\$: <b>8,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>7,99</b> cada</p>	<p><b>Luftal Gotas 15ml</b> De: R\$27,98 Por R\$: <b>24,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>23,99</b> cada</p>	<p><b>Loção Repelente Moskitoff Kids 120ml</b> Por R\$: <b>15,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>14,99</b> cada</p>	<p><b>Lavitan A-Z 90 Comp.</b> Por R\$: <b>24,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>23,99</b> cada</p>
<p><b>Dipirona Sódica 500mg 20ml Neo Química</b> De: R\$17,23 Por R\$: <b>4,79</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>3,99</b> cada</p>	<p><b>Suplemento Vitaminico Omega 3 60 Cáps. Neo Química</b> Por R\$: <b>14,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>12,99</b> cada</p>	<p><b>Resfenol 20 Cáps.</b> De: R\$21,94 Por R\$: <b>10,99</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>9,99</b> cada</p>	<p><b>Sal De Fruta Eno 2 Envelopes</b> De: R\$4,50 Por R\$: <b>3,59</b> cada <b>COOPERADO</b> Por R\$: <b>3,19</b> 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.**

**Advil:** Buopropeno - MS: 1211000560182 - Indicações: Para alívio temporário de febre e dores de leve a moderada intensidade como dor de cabeça, dor nas costas, dor muscular, cólica menstrual, gripes e resfriados comuns, dor de artrite e dor de dente. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento em caso de doenças de úlcera, gastrite, doença dos rins ou se você já teve reação alérgica a anti-inflamatórios. **Advil Mulher:** Buopropeno - MS: 1211000550173 - Indicações: Para alívio temporário de febre e dores de leve a moderada intensidade como dor de cabeça, dor nas costas, dor muscular, cólica menstrual, gripes e resfriados comuns, dor de artrite e dor de dente. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento em caso de doenças de úlcera, gastrite, doença dos rins ou se você já teve reação alérgica a anti-inflamatórios. **Anador:** Dipirona Sódica - MS: 1036700760225 - Indicações: Tratamento da dor e febre. Os efeitos analgésico e antitérmico podem ser esperados em 30 a 60 minutos após a administração e geralmente persistem por aproximadamente 4 horas. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento durante a gravidez e em crianças menores de três meses de idade. Durante seu uso, não dirija veículos ou opere máquinas, pois sua agilidade e atenção podem estar prejudicadas. **Apracur:** Melato de Clorfeniramina + Ácido Ascórbico + Dipirona Sódica + Vitamina C - MS: 1781700740017 - Indicações: Tratamento dos sintomas da gripe, resfriado, dores de cabeça, febre, neuralgias, mialgias e dores neuromusculares e distúrbios do estado geral decorrentes de alterações climáticas e de abuso de álcool ou nicotina. Condições que se beneficiem com uso de analgésicos, anti-inflamatórios, antipiréticos, como afecções catarrais das vias aéreas superiores. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento durante a gravidez e em crianças menores de três meses de idade. Durante seu uso, não dirija veículos ou opere máquinas, pois sua agilidade e atenção podem estar prejudicadas. **Pomada BabyMed:** Farnitrol + Fietrol + Colicálceol + Óxido de Zinco - MS: 14381-0079 - Indicação: Para proteger a delicada pele do bebê contra irritações da pele, provocadas por agentes naturais (sol, vento, poeira, água do mar, etc.) e por substâncias presentes nas fezes e urina que causam assaduras. - Advertência: É um medicamento. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Basofenol:** Buopropeno - MS: 1781700920035 - Indicações: Tratamento dos sintomas de febre e dores leves e moderadas associadas a gripes e resfriados, farnigite (dor de garganta), cefaleia (dor de cabeça de leve a moderada intensidade), enxaqueca, dor de dente, doralgia (dor nas costas), mialgia (dores musculares), dores articulares, dores na região pélvica (região abaixo do umbigo), como a dismenorreia (cólicas menstruais). - Advertência: É um medicamento. Seu uso pode trazer riscos. **Decongex Plus:** Cloridrato de Fenilfrina + Melato de Bronfeniramina - MS: 1057302310011 - Indicações: Controle e alívio dos sintomas relacionados com gripes, resfriados e sinusites de origem alérgica ou infecciosa, produzindo um rápido efeito descongestionante nasal aliviando as secreções excessivas. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento em caso de doenças de coração, pressão alta e glaucoma. Durante seu uso, não dirija ou opere máquinas, pois sua agilidade e atenção podem estar prejudicadas. **Dorflex:** Dipirona Sódica + Cloridrato de Fenilfrina + Cloridrato de Fenilfrina - MS: 18326.0354 - Indicações: Para tratamento sintomático das gripes, resfriados e congestão nasal. Coriza, febre, cefaleia, dores musculares e demais sintomas presentes nos estados gripais. - Advertência: Não use este medicamento em casos de doenças do coração, pressão alta e glaucoma. Não use junto com outros medicamentos que contenham paracetamol com álcool, ou em caso de doença grave do fígado. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Epocler:** Racetometonina + Clina - MS: 1781700790027 - Indicação: Indicado no tratamento dos distúrbios metabólicos hepáticos. - Advertência: É um medicamento. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Flanax:** Naproxeno Sódico - MS: 1010005610047 - Indicação: Para tratamento de dores intensas causadas por inflamação, dor e febre em adultos, dores musculares e dores após traumas. - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use este medicamento em caso de doenças de úlcera, gastrite, doença dos rins ou se você já teve reação alérgica a anti-inflamatórios. **Dipirona Monodratada Neo Química:** Genérico Novalgina - MS: 1046502600047 - Indicações: Analgésico e antipirético. - Advertência: Não use este medicamento durante a gravidez e em crianças menores de três meses de idade. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Loratamed:** Loratadina - MS: 1438100410020 - Indicação: Indicado para alívio dos sintomas associados com a rinite alérgica, coceira nasal, nariz escorrendo, espirros, ardor e coceira nos olhos. Ele também é indicado para o alívio dos sinais e sintomas de outras alergias da pele. - Advertência: É um medicamento. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Luftal Gotas:** Simeticona - MS: 1018001200079 - Indicação: Para pessoas com excesso de gases no aparelho digestivo. O acúmulo de gases no estômago e no intestino chama-se flatulência, que causa desconforto abdominal, aumento do volume abdominal, dor ou cólica no abdômen. A eliminação dos gases alivia estes sintomas. Também pode ser usado como medicação auxiliar no preparo dos pacientes em exames médicos, tais como endoscopia digestiva (exame do interior do esôfago, estômago e intestino) e/ou colonoscopia (exame do interior do intestino grosso). - Advertência: É um medicamento. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Seu uso pode trazer riscos. Procure o médico e o farmacêutico. Leia a bula. **Sal De Fruta Eno:** Carbonato de sódio + Ácido cítrico + Bicarbonato de sódio - MS: 1010700560123 - Indicação: Indicado para alívio de azia, má digestão e outros transtornos estomacais, tais como excesso de acidez do estômago e indigestão. - Advertência: É um medicamento. Seu uso pode trazer riscos. Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Não use esse medicamento se tem restrição ao consumo de sal, insuficiência dos rins, do coração ou do fígado.

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 - Jundiá**  
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.

## Dicas de PLANTAS



As **BROMÉLIAS**, ao contrário do que muita gente pensa, não servem de criadouros do mosquito da dengue, apesar de acumular água entre as suas folhas.

Em 2007, pesquisadores do Instituto Oswaldo Cruz monitoraram 156 bromélias de 10 espécies durante um ano, no Jardim Botânico do Rio de Janeiro. O resultado apontou que essas plantas não têm um papel importante na proliferação do mosquito.



**Limpar as FOLHAS ajuda no desenvolvimento da planta.**

Quando está na natureza, a planta acaba sendo "lavada" pela água da chuva. Já dentro de um apartamento, a poeira acumulada na superfície das folhas pode diminuir as trocas gasosas e, assim, a taxa de fotossíntese. Por isso, vale a pena limpar as folhas com um pano úmido, com delicadeza. Isso também pode ajudar a remover alguma praga que esteja começando a aparecer, como a cochonilha, um inseto branco sugador de seiva.

**Não se deve fazer a REGA na hora mais quente do dia.**

Não faz mal para a planta, o único problema é que ela não vai absorver a água adequadamente nesse horário. Conforme a temperatura vai subindo, o vegetal começa a fechar seus estômatos (estruturas que fazem trocas gasosas), para manter o nível de água. Com isso, a entrada de água pelas raízes também cessa. O ideal é molhar as plantas no começo da manhã ou no fim da tarde.



## MARÇO Cará

É um tubérculo rico em fibras e vitaminas do complexo B. Seus nutrientes ajudam a fortalecer o organismo.

Muito consumido nas regiões Norte e Nordeste, sobretudo cozido no café da manhã, quando é servido ainda quente com manteiga e uma boa xícara de café.

O seu consumo é indicado também para pessoas que sofrem de gastrite e úlcera, por ser um alimento de fácil digestão e absorção.

Este tubérculo é utilizado na fabricação de pães, bolos, cremes e biscoitos. Também é usado no preparo de sopas, panquecas e cozidos.

A diferença do cará para o inhame é o seu formato, tamanho e casca. Enquanto o inhame é pequeno, com casca listrada marrom, o cará é grande, com formato que lembra uma batata inglesa, só que com casca mais escura. Ambos têm propriedades nutricionais muito semelhantes, e são considerados alimentos energéticos, pois possuem uma quantidade considerável de calorias (100g = 78 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  
Abacaxi  
Coco verde  
Figo  
Fruta-do-conde  
Goiaba  
Jaca  
Limão  
Maçã  
Mamão  
Mangostão  
Pera  
Uva  
Tangerina

### LEGUMES

Abóbora  
Abobrinha  
Berinjela  
Beterraba  
**Cará**  
Chuchu  
Gengibre  
Inhame  
Jiló  
Milho verde  
Nabo  
Pepino  
Quiabo  
Tomate

### VERDURAS

Acelga  
Alface  
Alho-poró  
Coentro  
Endívia  
Escarola  
Repolho  
Rúcula  
Salsa





Foto Ilustrativa

# RECEITAS

FICHA 248

## Purê de Cará com Bacon

### Ingredientes

- 3 carás
- 200ml de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 150g de bacon cortado em cubinhos
- 1/2 cebola cortada em cubinhos
- sal a gosto

### Modo de preparo

Descasque os carás, corte em rodela e cozinhe em água fervente, até ficarem bem macios. Passe por um espremedor e reserve. Em uma panela média, frite o bacon e a cebola na manteiga. Acrescente a massa de cará e mexa, acrescentando o leite aos poucos. Acerte o sal e deixe em fogo baixo até ganhar consistência homogênea. Sirva ainda quente. Dicas: se preferir, troque o bacon por calabresa picadinha; coloque um pouco de queijo ralado.

## Chips de Cará

### Ingredientes

- 500g de cará sem casca lavado e seco
- sal e pimenta-do-reino
- azeite de oliva para untar

### Modo de preparo

Corte o cará em fatias finas com o fatiador de legumes e disponha-as sobre um pano seco, sem sobrepor, para

secar bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e acomode as fatias lado a lado em assadeira untada com azeite. Asse em forno médio preaquecido a 180° C por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

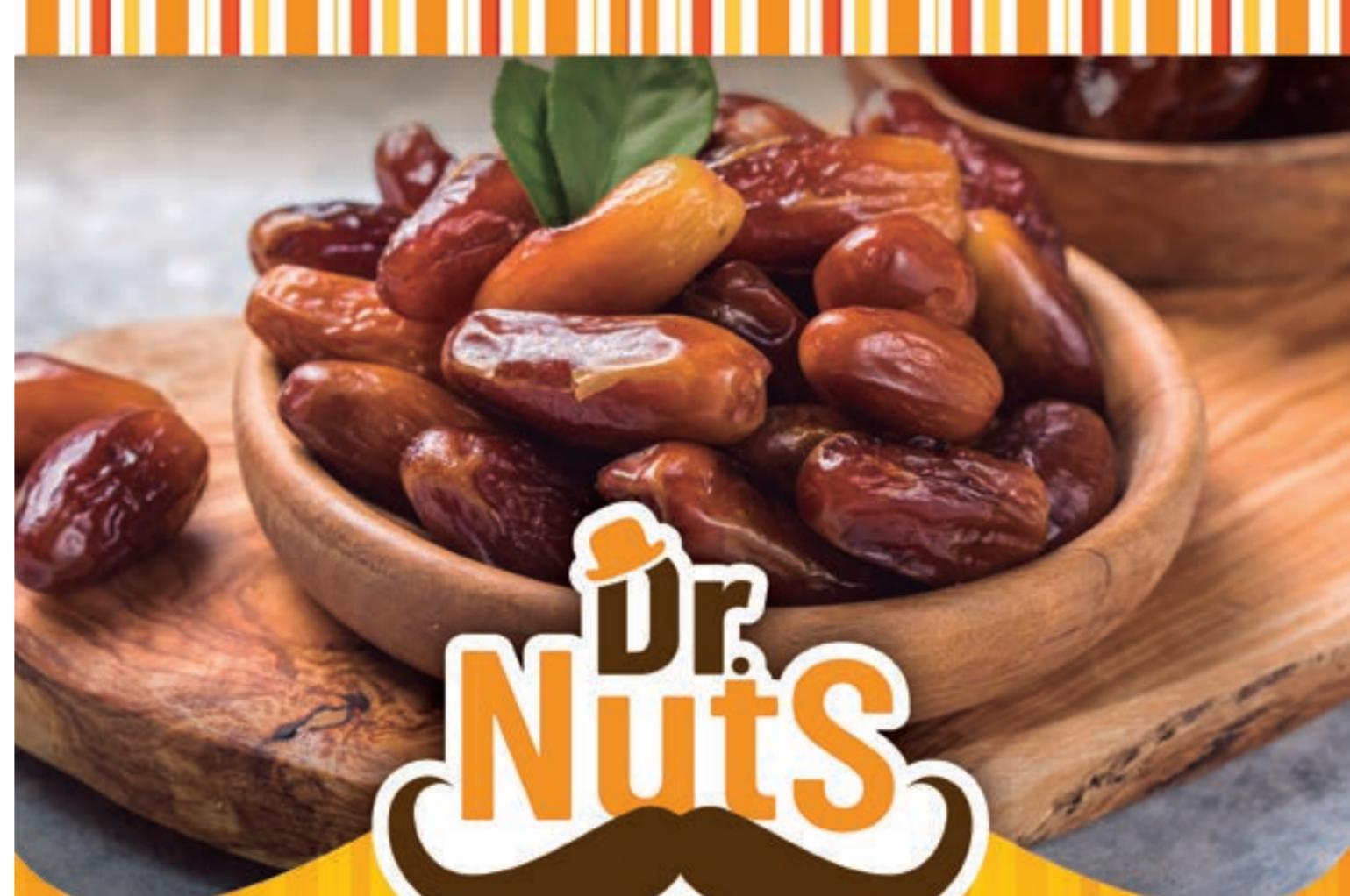
## Bolo de Banana com Tâmaras

### Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 150g de tâmaras secas
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

### Modo de preparo

No liquidificador bata o leite e as tâmaras. Reserve. Enquanto isso, preaqueça o forno a 200° C. Em uma tigela bata bem os ovos, a margarina, o açúcar e o sal. Acrescente o conteúdo do liquidificador e misture. Amasse as bananas e adicione à mistura. Aos poucos acrescente a farinha de trigo peneirada e a canela. Por último adicione o fermento e mexa delicadamente. Coloque para assar em uma forma untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos, em forno preaquecido. Faça o teste do palito, se sair limpo está pronto.



Faz bem para saúde e vai bem com tudo! São nozes, sementes, castanhas, amendoins e frutas secas ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes. Recomendadas para uma alimentação nutritiva e saudável.



+30  
de opções



demarchi.com.br

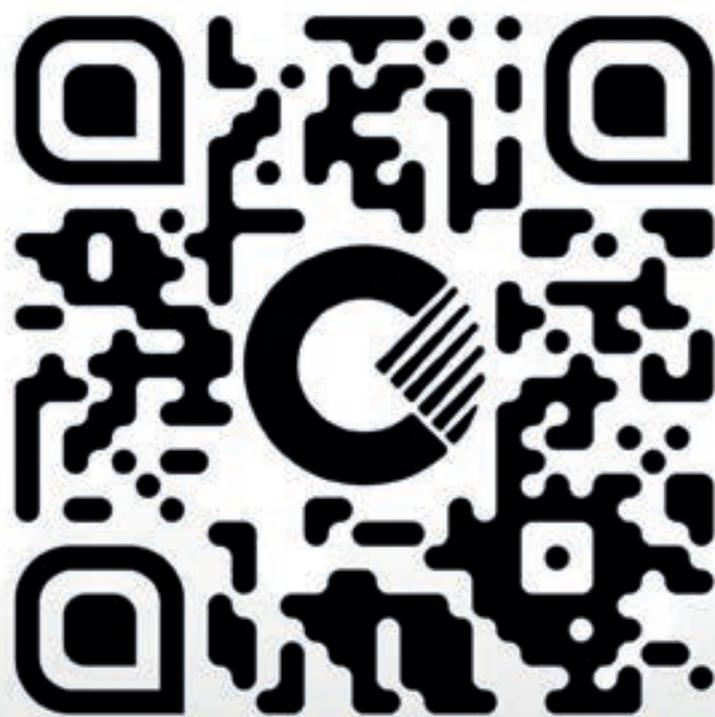
Siga nossas Redes Sociais



**ONDE  
VOCÊ  
ESTIVER!**

**A COOPERCICA  
ESTÁ COM VOCÊ!**

**BAIXE O APP E APROVEITE.**



**COOPERCICA**