

REVISTA

COOPERCICA

abril 2023 | ano 26 | nº 307



**O ANIVERSÁRIO É NOSSO,
MAS QUEM GANHA É VOCÊ!**

**ONDE
VOCÊ
ESTIVER!**

**A COOPERCICA
ESTÁ COM VOCÊ!**

BAIXE O APP E APROVEITE.



NESTA EDIÇÃO



04 FIQUE BEM

AMA e o autismo.

10 É DIA

Sugestões de forros de mesa para a Páscoa.

12 DEU ÁGUA NA BOCA

Peixes e ovos de Páscoa.

16 UM TOQUE VERDE

Plantas para o quarto.



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



AMA e o Transtorno do Espectro do Autismo (TEA)

TEA é considerado uma alteração cerebral de neurodesenvolvimento, onde as conexões entre os neurônios se dão de uma forma diferente. A criança com autismo tem dificuldades na comunicação social e mantém interesses limitados e repetitivos. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), cerca de 70 milhões de crianças são acometidas pelo TEA.

Associação Amigos do Autista de Jundiáí (AMA) é uma entidade sem fins lucrativos, idealizada por pais de autistas. Foi criada em 2013, em Jundiáí, para oferecer serviços especializados, possibilitando maior interação e compreensão do TEA e melhoria na qualidade de vida. A AMA acolhe, apoia e também orienta sobre os direitos da pessoa com autismo.

LIMITAÇÕES

- Dificuldade no contato visual. Por isso, pode ser raro que nos olhem diretamente nos olhos.
- Dificuldade em fazer amizades, brincar, entender emoções e sentimentos relacionados ao outro.
- Dificuldade em compreender a linguagem não verbal, como expressões faciais, gestos, sinais com os olhos, cabeça e mãos.
- Insistência em rotinas, comportamentos padronizados e fixação em temas.

SINAIS

- Movimentos repetitivos com o corpo ou com as mãos.
- Extrema angústia com pequenas mudanças na rotina. Muitas vezes, se irritam quando algo dá errado.
- Forte apego a objetos, ficando muito tempo observando ou segurando um mesmo brinquedo.
- Sensibilidade a barulhos, cheiros e textura de objetos.
- Alteração na sensibilidade à dor. Os pais descrevem quedas ou batidas que parecem não ter causado dor alguma na criança, como era de se esperar.
- A pessoa pode apresentar várias características e níveis de autismo.

É importante observar os sinais. Quanto mais cedo se iniciar uma intervenção, mais chances existem de aumentar a autonomia da criança. Portanto, deve-se procurar profissionais capacitados para avaliação e tratamento.

AMA – Av. Humberto Cereser, 2960 – Caxambu – Fone: 4087-2172 – whatsapp (11) 99405-6042 – e-mail: amajundiái2013@gmail.com instagram: ama.jundiái

54 ANOS COOPERCICA

O ANIVERSÁRIO É NOSSO, MAS QUEM GANHA É VOCÊ!

TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS E TENHA VANTAGENS EXCLUSIVAS.

E PARA COMEMORAR, NESSE MÊS ESPECIAL, TEREMOS OFERTAS QUINZENAIS!

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

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

COOPERCICA DROGARIA DELIVERY >>

SAÚDE E ECONOMIA NUM CLICK.

COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.

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

Lojas CooperCica Drogaria - Jundiáí

Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.1667 | Av. Antônio Frederico Ozanan, 6001
 Loja 4 - Jd. São Vicente - 11 3308.6464 | R. Hisaschi Nagaoaka, 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

iblanco.com.br

AQUI TEM PBM

Programa de Benefícios em Medicamentos

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



A HISTÓRIA da nossa cooperativa: qualidade com você desde 1969!

O sucesso do Cooperativismo começa quando pessoas se juntam em torno de um mesmo objetivo e continua com um ciclo que traz ganhos para todos.

Em 14 de Abril de 1969, 62 funcionários da antiga Cia Industrial de Conservas Alimentícias CICA, se reuniram e com poucos recursos e em um espaço cedido pela própria CICA, deram início à COOPERA-

TIVA DE CONSUMO DOS EMPREGADOS DA CICA.

Instalada em uma área de 250m², contendo uma caixa registradora e o trabalho de 5 colaboradores, nascia dentro da fábrica da CICA uma pequena cooperativa.

O objetivo era aquisição de gêneros de primeira necessidade, com qualidade e em quantidades que proporcionassem aos seus associados facilidade de abastecimento aliado a preços justos.

Com muito esforço e dedicação, as dificuldades fo-

ram sendo superadas e em 1974 realizaram o grande sonho que foi o início da construção da sua sede própria.

Finalmente em 09/11/1978 é inaugurada uma loja de 600m² dentro de um terreno de pouco mais de 3 mil metros na rua João Ferrara, onde hoje funciona a loja 1.

Muita coisa mudou. Passados 54 anos, a Cooperica transformou-se numa rede de nove modernas e bem equipadas lojas. Mas o compromisso de sempre fazer o melhor para nossos cooperados está enraizado em nossa cultura.

O atual Conselho de Administração (2022/2026) é composto por Orlando Bueno Marciano (Presidente), Ana Luiza Borges Gomes (Vice-Presidente) e José Aparecido Longo (Conselheiro Operacional).

E com a competência de fiscalizar os atos da diretoria da Cooperica, existe um Conselho Fiscal, composto de seis membros e renovado anualmente.

Atualmente, contamos com mais de 190.000 cooperados (dezembro/2022), que são atendidos por 1.100 colaboradores distribuídos em nove unidades entre as cidades de Jundiaí, Várzea Paulista, Campo Limpo Paulista e Itupeva.

Nossa estrutura de área de venda total contempla pouco mais de 14.000m², 125 checkouts e mais de 12.000 itens disponíveis para venda.

Oferecemos também em 3 unidades (Vila Rio Branco, Jardim São Vivente e Caxambu) a Drogaria Cooperica. Com a mesma filosofia de nossas lojas de varejo, contamos com um mix variado, com as melhores marcas, preços competitivos e os mais diversos serviços.

E para a sua inteira comodidade, também dispomos do nosso serviço de Delivery. Implantado em março de 2020, vem cada vez mais conquistando nossos cooperados pelo comprometimento e seriedade dos serviços que oferecemos neste modelo de negócio. Vale ressaltar que, em total respeito aos nossos cooperados, os preços no Delivery são os mesmos praticados em nossas lojas físicas.

Além de todos estes benefícios e vantagens, o cooperado conta com o principal diferencial que só uma cooperativa pode oferecer: o atendimento único. Afinal, fazendo parte da sociedade, ele pode — e deve — opinar a respeito do dia a dia da Cooperica, sugerindo novas marcas, produtos e serviços. Enfim, sua participação é de fundamental importância para o sucesso da nossa cooperativa.



VANTAGENS DE SER UM COOPERADO

Ser uma cooperativa é querer impactar não só a própria realidade, mas também a da comunidade. O nosso negócio é transformar vidas. Oferecemos uma nova oportunidade de empreender, para quem acredita num mundo mais justo, feliz, equilibrado e com melhores oportunidades para todos. A Cooperica nesses 54 anos de existência sempre se preocupou com a comunidade, realizando, por exemplo, campanhas filantrópicas e ambientais, eventos e cursos. Estes são alguns dos diferenciais. Nos últimos 25 anos, todos meses, nas lojas da rede, é distribuída a Revista Cooperica, com assuntos de interesse da comunidade. Trata-se de um diferencial que nenhuma outra cooperativa de consumo tem, que, inclusive, foi premiada no ano passado ao entrar no Livro dos Recordes Brasileiros. A Cooperica oferece muito mais. Vem com a gente! Torne-se um Cooperado e desfrute de inúmeras vantagens, além de sempre poder contar com qualidade, variedade, atendimento e preços justos!!

COMO SURTIU O COOPERATIVISMO

O Cooperativismo surgiu na Inglaterra, no bairro de Rochdale, em 21 de dezembro de 1844, através de 27 tecelões e uma tecelã que fundaram a "Sociedade dos Probos Pioneiros de Rochdale", como alternativa de trabalho. Nessa época, mulheres e crianças eram exploradas em trabalhos insalubres e longas jornadas de até 16 horas. Além disso, o desemprego era grande, resultado da Revolução Industrial. A fundação de uma pequena cooperativa de consumo mudou os padrões econômicos da época e originou o movimento cooperativista.



APONTE SUA
CÂMERA
NO QR CODE
E ACESSE
NOSSAS
OFERTAS

TORNE-SE UM CLIENTE
COOPERMAIS E TENHA
VANTAGENS EXCLUSIVAS.



DESCOBRINDO A HISTÓRIA



Coopercica apoia o programa “JUNDIAÍ, CIDADE DAS CRIANÇAS”

Cumprindo seu papel social, a Coopercica apoia o programa “Jundiaí, Cidade das Crianças”, que estabelece prioridades públicas para as infâncias, e está alinhado com a Declaração Universal dos Direitos da Criança da Organização das Nações Unidas (ONU) e do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). É um programa realizado pela Prefeitura de Jundiaí, que se apoia em oito pilares:

DIREITO DE BRINCAR

Respeitar e promover o direito da criança de participar plenamente da vida cultural, artística, recreativa e de lazer.

GARANTIR AUTONOMIA

Reconhecer o direito da criança ao lazer e a um padrão de vida adequado ao seu desenvolvimento físico, mental, espiritual, moral e social.

PROMOVER A PARTICIPAÇÃO

As crianças têm o direito de expressar livremente suas opiniões e de participar efetivamente do processo de tomada de decisões que impactam suas vidas.

DIREITO À SAÚDE

A criança e o adolescente têm o direito à proteção,

à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.

DIREITO À EDUCAÇÃO

A criança e o adolescente têm o direito à educação, visando o pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania, garantindo-lhes, ainda, a igualdade de condições para o acesso e permanência na escola.

DIREITO À CULTURA

Cultura como ferramenta de transformação e emancipação.

FERRAMENTAS DE DESENVOLVIMENTO

Nosso município implementa caixas de ferramentas que ajudam na mudança de comportamento, para que a criança seja prioridade absoluta e seu desenvolvimento saudável garantido.

REDE INTERNACIONAL

Jundiaí participa da construção de um projeto comum de desenvolvimento saudável da Infância e de um contexto urbano adequado para as crianças.

Fonte: cidadedascrianças.jundiai.sp.gov.br



Diferença entre os **FORROS DE MESA** e suas funcionalidades

Por Gabriela Cyrillo

Eu não sei como é na sua família. Na minha, depois do Natal a Páscoa é a data comemorativa que mais nos reunimos! Por aqui, começamos a programar o almoço de Páscoa com certa antecedência. Afinal de contas, a recepção começa bem antes do dia e o legal mesmo é aproveitar a oportunidade para apreciar os processos da organização.

Como especialista em Etiqueta e Protocolo, empresária e dona de uma marca própria de roupas de mesa, imagine qual a minha parte preferida da organização de uma recepção? Com toda certeza é a parte em que escolho como será minha mesa posta. Mas, por estar inserida diariamente nesse universo, eu já tenho certa facilidade na hora de escolher as melhores peças, considerando as necessidades de cada ocasião.

Você sabia que apesar dos forros de mesa terem a mesma função – proteger o tampo da mesa –, cada um tem sua particularidade e dependendo da ocasião alguns são itens obrigatórios? Bom, pensando nisso, hoje quero te ajudar a entender um pouco mais sobre as diferenças entre eles e te auxiliar na escolha das peças mais funcionais, considerando as individualidades da sua família e da sua recepção.

Lembre-se que escolher as peças certas faz a diferença. Afinal, elas te ajudarão a eternizar essa data especial e a transformar sua recepção em um dia inesquecível.

Atualmente, encontramos vários modelos de forro de mesa e nem sempre sabemos qual escolher, qual é o mais adequado para aquela ocasião e qual usar. Então, vamos aprender um pouco mais?

JOGOS AMERICANOS – O jogo americano é o forro de mesa queridinho das meseiras. Ele é fácil de guardar (seu tamanho padrão é de 50cm x 37cm), fácil de higienizar (principalmente quando o tecido é impermeável) e tem um grande diferencial: é INDIVIDUAL! Você pode montar quantos lugares quiser, inclusive um. Se você não sabe quantas pessoas ao certo virão para sua recepção, esse forro de mesa é a melhor opção, pois você coloca ou

retira facilmente um lugar à mesa, se necessário. Além disso, outra vantagem é que o jogo americano delimita o espaço das pessoas na mesa e isso traz mais conforto para o seu convidado. Só de olhar, ele sabe quais são seus talheres, suas taças...

TRILHO – Ah, o trilho é FANTÁSTICO! É um forro muito versátil, tanto que pode facilmente ser um item decorativo para a casa. O trilho mede aproximadamente 40cm x 1,44m e esse tamanho é perfeito para acomodar todos os itens (inclusive o sousplat) e ainda preencher o centro da mesa. Ele pode ser usado na largura da mesa (dessa forma você terá dois lugares com uma única peça), pode ser usado no comprimento e virar um descanso de travessas ou um item decorativo. Você pode posicioná-lo de várias formas, sem contar que ele deixa a mesa bem elegante. Apesar da versatilidade, esse forro é mais recomendado quando você sabe o número exato de pessoas da sua recepção e quando vai servir a refeição no estilo à brasileira (as travessas ficam dispostas na mesa). Ele protege o tampo da mesa do calor e também dos respingos de comida das travessas.

TOALHA – É o mais usual nas casas dos brasileiros e o mais elegante, tão elegante que é o ÚNICO forro recomendado para eventos formais. A toalha é um ótimo forro porque protege toda a mesa. Outra grande vantagem é que ela é fácil para acomodar um lugarzinho a mais na mesa, pois todo o tampo já está coberto e protegido. Uma desvantagem desse forro é quando recebemos menos pessoas do que nossa mesa comporta. Mesmo assim, a toalha deve estar sempre aberta e mesmo que você suje uma pequena parte dela, a higiene sempre acontecerá na peça toda.



Gabriela é Especialista em Etiqueta e Protocolo. Atua na área de mesa posta com venda de itens para mesa.
Contatos: (11) 96476-9150
Instagram: @gabrielacyrillo



PEIXES na mesa de Páscoa!

Seguindo a tradição, no cardápio de Páscoa eles costumam estar presentes.

Além de deliciosos, os peixes são fáceis de preparar e consumi-los duas vezes por semana já é considerado suficiente por especialistas para obter os benefícios, como a prevenção a doenças cardiovasculares.

Os peixes têm alta concentração de ômega 3, como o salmão, o bacalhau, a sardinha e o atum. Além disso, apresentam propriedades anti-inflamatórias e são ricos em vitamina D.

Podem ser encontrados em três versões: **congelados** (devem estar bem embalados, conservados em temperatura adequada e sem acúmulo de água ou gelo no interior da embalagem), **frescos** (refrigerados) ou **secos** (bacalhau salgado, por exemplo).

HARMONIZAÇÃO COM AZEITES

Peixe cru harmoniza com azeites leves; peixes grelhados, com azeites médios; bacalhau e peixes curados, com azeites intensos.

FORMAS DE PREPARO

Para preservar os nutrientes dos peixes, conheça as formas mais saudáveis de preparo.

ASSADO: para evitar o ressecamento, regue o peixe com um pouco de azeite e abuse dos temperos como alho, cebola, orégano, tomilho e coentro (para quem gosta). Antes de colocar o peixe no forno, cubra-o com papel alumínio, para agilizar o cozimento.

GRELHADO: a dica é utilizar um grill ou mesmo uma churrasqueira (elétrica e portátil ou convencional). Como acompanhamento, batatas e legumes, dão um toque especial.

COZIDO: o peixe pode ser cozido no molho de tomate ou em outro molho de sua preferência. Dependendo do peixe, o cozimento é rápido. O importante é que ele fique suculento, mas não desmanche no molho.

AIR FRYER: cada vez mais conhecida, essa “fritadeira a ar” é considerada saudável porque não usa óleo durante o cozimento e o seu funcionamento ajuda a manter os nutrientes dos alimentos.

VAPOR: também preserva os nutrientes.

CRU: a cozinha japonesa está em alta, sobretudo os peixes crus (sashimis). Inclusive, muitas pessoas estão preparando esse prato em casa. Salmão, atum e robalo são as melhores opções.



Na Coopercica, OVOS DE PÁSCOA para todos os gostos

Nas lojas Coopercica, você encontra ovos de Páscoa de diferentes tamanhos, sabores, com “surpresas”, que, por sinal, as crianças adoram. Há também mini ovos e coelhinhos ao leite, que também agradam o público infantil.

Em relação aos mais vendidos, o **chocolate ao leite** ainda é um dos campeões. Quem não pode ou não quer ingerir açúcar, há a opção do ovo “zero açúcar”. Confira as novidades de ovos de Páscoa nas lojas Coopercica!!

CHOCOLATE, o queridinho

O chocolate é nutritivo, saboroso e muito consumido. Ele é o queridinho, não só na Páscoa!

Afinal, por que muitas pessoas adoram chocolate? A resposta pode parecer simples – porque tem “gosto bom”. Mas não é só isso. Tem também a presença de substâncias químicas estimulantes, como o triptofano, um aminoácido que ajuda a sintetizar a serotonina e a melatonina, melhorando o humor e o sono.

Já a textura cremosa ativa em nossas línguas receptores que estimulam um sentimento de prazer. Mas a proporção entre gordura e açúcar, principalmente do chocolate ao leite, talvez seja a maior responsável pelo nosso amor ao chocolate.

A versão ao leite normalmente tem de 20% a 25% de gordura e 40% a 50% de açúcar. Segundo as pesquisas, níveis tão altos dessas substâncias são pouco encontrados na natureza, mas o leite materno é um desses casos raros. Portanto, o chocolate nos remete ao primeiro alimento que experimentamos em vida, o leite materno.



Como consolar uma PESSOA TRISTE

Uma das maneiras mais eficazes de ajudar uma pessoa é engatar uma conversa. As palavras exercem um papel poderoso em relação às nossas emoções.

Nesse momento delicado, pode ser útil refletir sobre como a pessoa que está angustiada já lhe deu apoio no passado. Isso cria uma cumplicidade e confiança.

Frases - "entendo o que você está sentindo" ou "isso parece muito difícil, mas você vai superar" - são poderosas nesse processo.

Ao escutar o que elas têm para dizer e apoiá-las, cria-se um laço de solidariedade. Esse gesto vai resultar em confiança e ao mesmo tempo irá demonstrar que você se importa com ela. Essa conexão é preciosa. Afinal, nossos ancestrais tinham mais chances de sobreviver se fossem membros de um grupo. O desejo de ser aceito por outros é um instinto de sobrevivência, que está embutido em nós.



ESTRATÉGIAS

Segundo estudos, as pessoas dão dicas do que desejam do outro através das palavras. Se a pessoa triste foca na emoção, dizendo "eu sinto que eles não ligam para mim", é provável que só esteja querendo ser ouvida.

Se, por outro lado, ela disser que queria não sentir o que está sentindo ou que gostaria de saber como resolver o problema, ela está pedindo ajuda. Nesse caso, você pode sugerir formas de superação do problema. Essa estratégia, pode ajudá-la a aliviar as emoções e até achar uma saída para a dor.

Conforme pesquisas, as pessoas são mais receptivas a conselhos depois de sentirem que receberam apoio emocional.

Se achar conveniente contestar o ponto de vista da pessoa, comece explicando que a sua opinião se deve à importância que ela tem na sua vida. "Quero muito que você se sinta realizada. Quero te ver empoderada. E acho que nessa situação em que se encontra, você pode estar indo contra esse objetivo".

Essas estratégias podem funcionar. Só não se esqueça: num momento de dor, o que mais importa não é dizer a palavra certa, mas estar presente!

Café da manhã e rosas para homenagear as **MULHERES**

No Dia Internacional das Mulheres, 08 de março, a Cooperca homenageou as cooperadas e clientes, oferecendo um delicioso café da manhã e distribuindo rosas, nas nove lojas da rede.

A cooperada Marisa Manacero ganhou uma rosa do gerente André Noronha.



ABRIL Tomate

Apesar de ser chamado popularmente de legume, o tomate é classificado pela botânica como fruto.

Vai bem na salada, no molho, na sopa e até no suco. O tomate está presente em quase todas as mesas brasileiras.

Além de versátil na cozinha, o fruto também é rico em nutrientes, como vitaminas A, B, C e também em sais minerais, como fósforo, potássio, cálcio, ferro e magnésio.

O grande destaque nutricional do tomate é o licopeno, que dá a cor vermelha ao fruto e age como um poderoso antioxidante no organismo. Também faz bem para a pele.



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

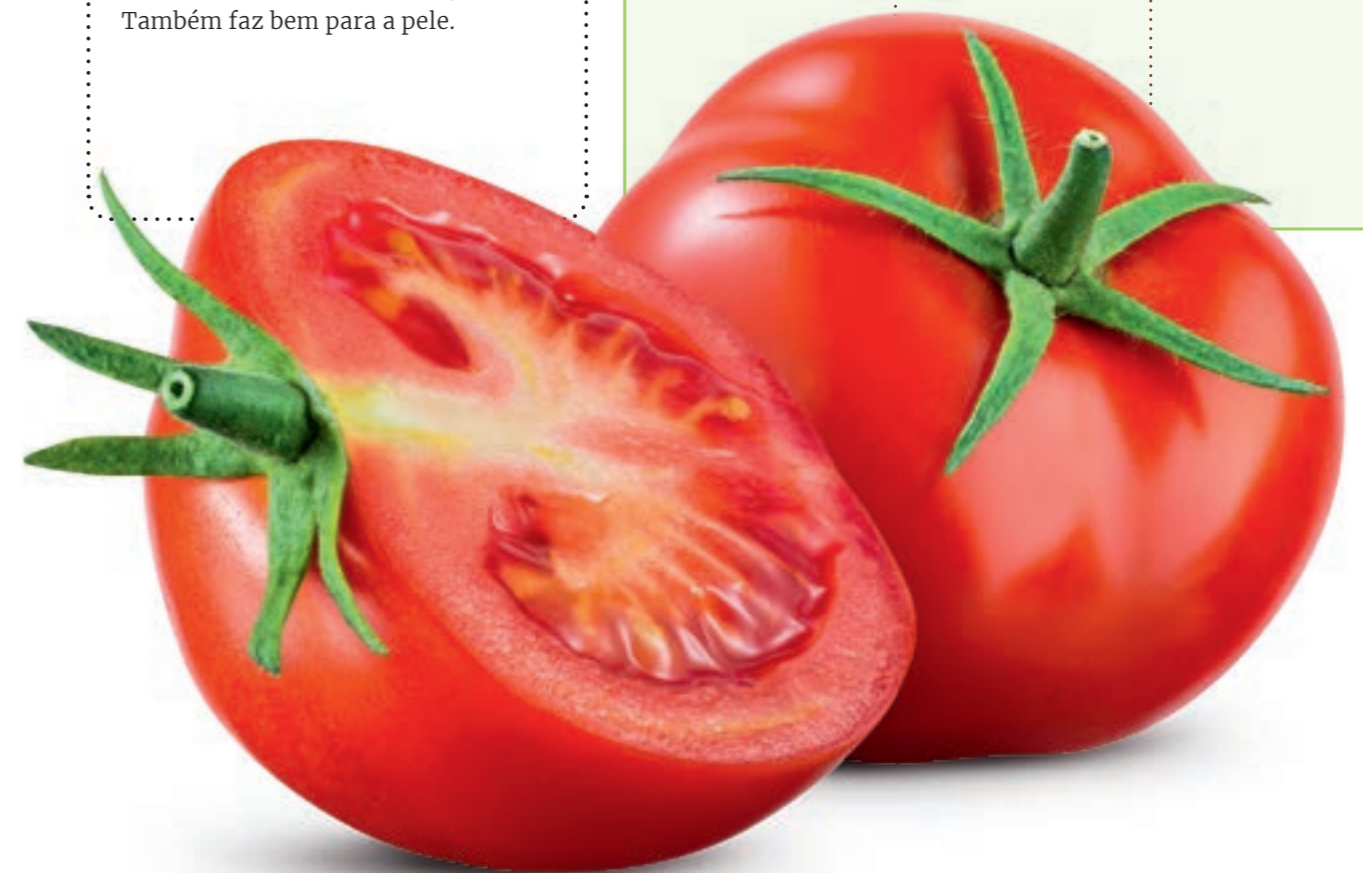
Abacate
Caqui rama forte
Jaca
Kiwi
Maçã
Pera Willians
Tangerina
Uvas

LEGUMES

Abóbora
Abobrinha
Berinjela
Beterraba
Cará
Chuchu
Gengibre
Inhame
Nabo
Pepino
Tomate

VERDURAS

Alface
Alho-poró
Almeirão
Catalonha
Escarola
Repolho



PLANTAS para o quarto de dormir

Embelezam, perfumam, trazem boas energias e não fazem mal!

É fato que os vegetais param de fazer fotossíntese à noite; consomem oxigênio e liberam gás carbônico (CO₂). Porém, a quantidade de CO₂ que as plantas jogam no ar é muito pequena. Mesmo se houver muitas plantas dentro de um quarto, não vai chegar nem perto do que uma pessoa emite. Portanto, é seguro dormir com vegetais.

Se você quer ter plantas no quarto, a única questão é escolher espécies que se adaptem bem ao ambiente. Mesmo aquelas que são consideradas de sombra, indicadas para espaços internos, precisam receber bastante luminosidade natural.



ÁRVORE DA FELICIDADE – símbolo do amor, geralmente é plantada em duas mudas: macho e fêmea. Para que ancore a energia do casal, é preciso que as duas sejam plantadas no mesmo vaso, nunca separadas, e devem ficar perto da janela.



LAVANDA (ALFAZEMA) – ajuda a reduzir o estresse e a relaxar. Pode ser cultivada em pequenos vasos. Como pede bastante luz natural, uma alternativa é levá-la para o quarto à noite. A sua estrutura folicular tem a capacidade de melhorar a qualidade do sono.

LÍRIO DA PAZ – é um purificador de ar natural, já que pode aumentar a umidade em até 5%. Assim, a espécie também ajuda a eliminar substâncias químicas e micróbios que causam alergias. Fácil de cuidar, o lírio precisa ficar em ambientes com pouca luz. Ideal para quartos com janela pequena, e deve ser regado uma vez por semana.



CLOROFITO – muito parecido com a espada-de-São-Jorge, também é indicado para a limpeza do ar. Ele absorve odores e fumaça e mantém o nível de oxigênio do ambiente, o que ajuda na qualidade do sono. O seu cultivo é muito fácil: basta deixá-lo em espaços iluminados e regar uma vez por semana, tomando cuidado para não encharcar.

BABOSA – segundo a NASA, está entre as tops quanto a produção de oxigênio no ambiente e a melhora da qualidade do ar, o que pode auxiliar na indução do sono. A babosa não precisa de regas constantes, só precisa ficar perto da janela, pois essa espécie necessita de luz natural direta.



ESPADADE-SÃO-JORGE – sua estrutura folicular tem a capacidade de absorver substâncias tóxicas como benzeno (presente nas grandes cidades por causa da maior concentração de veículos e indústrias). Além disso, existe a crença de que ela também é capaz de filtrar as impurezas e energias negativas. Experimente colocá-la ao lado do criado mudo. A espécie vive bem à meia-sombra.



Foto Ilustrativa



RECEITAS

FICHA 249

Arroz de Bacalhau

Ingredientes

- 500g de bacalhau dessalgado e em lascas
- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 2 cebolas médias picadas
- 1 dente de alho picado
- 4 tomates maduros sem pele e sem sementes
- 3/4 de xícara (chá) de vinho branco seco
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1/3 de xícara (chá) de amêndoas em lascas torradas
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- azeite

Modo de preparo

Dessalgar o bacalhau de um dia para o outro em água gelada, trocando a água no mínimo três vezes. Depois de dessalgar, coloque-o em uma panela com água até ferver e escale-o. Reserve a água do bacalhau que será usada para fazer o arroz. Em outra panela, doure a cebola e o alho no azeite, e depois acrescente o tomate. Quando essa mistura estiver totalmente envolvida, acrescente o arroz, misturando bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o vinho, misture bem e deixe que todo o álcool evapore. Acrescente a água do bacalhau (2 xícaras de chá), abaixe o fogo e tampe a panela. Enquanto isso, toste rapidamente as lascas de amêndoas em frigideira quente. Tome cuidado

para não queimar. Quando o arroz estiver praticamente cozido, mas bem úmido ainda, adicione o bacalhau em lascas, misture bem e apague o fogo. Acrescente a salsinha, as amêndoas e sirva a seguir.

Tomates Recheados com Queijo Parmesão

Ingredientes

- 6 tomates maduros e firmes
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- 1/2 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave e seque os tomates. Corte a tampa de cada tomate e retire as polpas com cuidado para não perfurar a casca. Corte uma fatia bem fina na base de cada tomate, para ficarem de pé na assadeira. Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela coloque os queijos, a pimenta-do-reino, a farinha de rosca, o azeite e misture tudo até formar uma farofa úmida. Acerte o sal. Unte uma assadeira pequena com azeite. Recheie cada tomate com a farofa, regue com um fio de azeite ao redor da borda e coloque-os na assadeira untada com um pouco de azeite para não grudar. Leve para assar até os queijos derreterem. Sirva a seguir.



PROMOÇÃO

O SABOR DE GANHAR PREMIO TODO DIA!

DOM BOSCO

1 Compre 1 Dom Bosco e cadastre-se no site.

2 Jogue e concorra a prêmios instantâneos de até 500 reais.

3 Receba 2 números da sorte para concorrer ao prêmio final.

PARTICIPE!

CONCORRA A:

MIL VALES-COMPRA MIL DE ATÉ + 50 MIL

RS 500 NA HORA**

COMO PRÊMIO FINAL

CHANCE EM DOBRO
LINHA BORDÔ
2 números da sorte
2 chances de ganhar

promocaodombosco.com.br

BEBA COM MODERAÇÃO
Venda e consumo proibidos para menores de 18 anos.

CHEGOU TANG

para misturar
com **LEITE**



MEIA
COLHER
BASTA**

oficinaditrade.com.br

100%
da recomendação diária de
VITAMINA D*



*Em 2 copos de 200 ml. **Colher de sopa para cada copo de 200 ml. Imagem ilustrativa para referência de sabor.