

REVISTA

# COOPERCICA

julho 2023 | ano 26 | nº 310



**FÉRIAS**

*Diversão  
em família*

**PAGUE COM**  
**PIX**

**MUITO MAIS PRÁTICO!**



**COOPERCICA**

## NESTA EDIÇÃO



11

### 05 FIQUE BEM

Fios Encantados: agasalhando corações!

### 06 É ÉPOCA

Mandioquinha é o destaque do mês.



12

### 12 ACONTECE AQUI

A gestora Rosana e sua corrente do bem.

### 16 FÉRIAS

Roteiro para a família.



### 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



## Diagnóstico precoce É FUNDAMENTAL!

**Tumores de cabeça e pescoço atingem boca, língua, gengivas, bochechas, amígdalas, faringe, laringe, esôfago, tireoide, entre outros órgãos.**

Um dos principais problemas para o tratamento é o diagnóstico tardio, que ocorre em 60% dos casos.

O diagnóstico precoce pode evitar uma cirurgia, e evitar sequelas na fala, olfato e visão.

O tabaco é responsável por 97% dos diagnósticos de câncer de laringe. O álcool associado ao fumo aumenta em 5 vezes o risco para câncer nessa região.

A infecção pelo Papilomavírus Humano (HPV) tem contribuído para o aumento da doença em jovens nos últimos anos, pela falta de uso de preservativos no sexo oral, por exemplo.

### SINTOMAS

- Lesões na cavidade oral ou nos lábios, que não cicatrizam por mais de 15 dias, com sangramento;
- Manchas/placas vermelhas ou esbranquiçadas na

língua, gengivas, céu da boca ou bochechas;

- Nódulos no pescoço;
- Rouquidão persistente;
- Dor de garganta que não melhora com o uso de antibiótico;
- Sangramento ou secreção persistente pelo nariz;
- Dores de cabeça e tosse persistente.

### PREVENÇÃO:

- Não fumar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Manter o peso corporal dentro dos limites da normalidade;
- Manter boa higiene bucal;
- Usar preservativo (camisinha) na prática do sexo oral;
- Ficar atento a qualquer alteração na boca;
- Aproveitar as consultas com o dentista para tirar dúvidas e, principalmente, relatar qualquer sinal ou sintoma diferente.

Fonte: INCA (Instituto Nacional de Câncer)

**27 de julho: Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço**



## FIOS ENCANTADOS distribui muito amor para agasalhar corações

Em abril de 2018, numa das salas da UBS da Vila Rami, dezenas de mulheres estiveram reunidas, motivadas por um convite publicado em redes sociais: fazer crochê para confeccionar toucas e perucas de personagens infantis para crianças em tratamento de câncer. Muitas não se conheciam e surgiu naquele 24 de abril o Projeto Fios Encantados!

A ideia partiu da atual presidente, Mara Gisele Pereira. “Esse deveria ser apenas mais um projeto voluntário. Mas, aos poucos, somado aos esforços de todos os voluntários, ele cresceu e hoje atinge o Brasil inteiro”, destacou.

A iniciativa superou as expectativas, não se limitando somente às crianças em tratamento oncológico. Com as lãs e linhas que a instituição recebe como doação e que não podem ser usadas para as toucas e perucas de personagens (pois só são utilizadas lãs novas, de cores específicas e antialérgicas), as voluntárias passaram a confeccionar gorros, cachecóis e meias, que são doados em casas de repouso para idosos, e também para moradores de rua durante os meses mais frios.

Mais de 20 mil peças já foram confeccionadas e en-

tregues a pacientes atendidos em hospitais de Jundiá, cidades do interior de São Paulo e outras localidades, totalizando 16 estados brasileiros já visitados.

“Durante a pandemia, uma das diretoras descobriu câncer no seio. Ela fez tratamento em São Paulo. Fui junto com ela diversas vezes e nos deparamos com uma outra realidade: as mulheres em tratamento. Em pouco tempo, voluntárias se organizaram para produzir as almofadas em formato de coração – os **Corações Encantados** –, feitas com densidade específica. Colocadas sob a axila, elas ajudam muito no pós-operatório da mastectomia”, revelou Mara.

A Associação Fios Encantados agora é uma entidade de **UTILIDADE PÚBLICA**. “Mais um avanço, mais uma conquista, sempre com o intuito de acolher e auxiliar o próximo, os mais necessitados”, disse a presidente.

A sede é na R. Visconde de Taunay, 173, Vila Arens, onde acontecem as oficinas. A entidade não tem patrocínio. As doações podem ser feitas via Pix: 32.744.704/0001-65. Para conhecer mais, basta acessar o site fiosencantados.com.br ou as redes sociais facebook: @fiosencantadosjundiai e Instagram: @fiosencantados

# JULHO

## Mandioquinha

Repleta de nutrientes, como magnésio, cálcio, vitaminas e fibras, a mandioquinha ajuda no funcionamento do sistema digestivo e também regula o trânsito intestinal.

A mandioquinha vai bem cozida no vapor com azeite e tomilho ou alecrim, em forma de purê, sopa ou creme – principalmente no inverno.

Na hora da compra, o ideal é escolher as mais amarelas, cujas cascas não apresentam depressões ou machucados.

A mandioquinha pode ser armazenada na gaveta da geladeira até 5 dias. Você também pode congelá-la depois de pronta. Uma porção de 100g fornece 100 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

Carambola  
Kiwi  
Laranja-lima  
Tangerina

### LEGUMES

Abóbora  
Batata-doce  
Cará  
Cenoura  
Cogumelo  
Ervilha  
Inhame  
Mandioca  
**Mandioquinha**  
Milho-verde  
Nabo  
Pepino  
Rabanete

### VERDURAS

Agrião  
Alho-poró  
Chicória  
Coentro  
Couve  
Erva-doce  
Espinafre  
Mostarda  
Salsão



## Como ser um MOTORISTA EXEMPLAR

O Brasil é o terceiro país no ranking mundial com maior número de mortes no trânsito. Só perde para a Índia e a China. Um terço das mortes é de motociclistas.

Para reverter esse triste ranking, quem dirige deve repensar suas atitudes no volante, procurando ser mais consciente, paciente e gentil no trânsito.

**SUGESTÕES** – Depois de tirar a CNH, é preciso estar atento a questões técnicas e até emocionais quando estamos ao volante, como conhecer melhor o veículo que você vai dirigir, se acostumando com a posição dos espelhos, pedais e volante.

Preste atenção ao local para onde quer ir e não apenas aonde você está no momento. Assim, terá tempo

de desacelerar a velocidade antes dos semáforos ou curvas, calculando melhor sua rota e diminuindo as freadas repentinas.

Brecar suavemente, além de mais seguro contra possíveis acidentes, ajuda a preservar os freios do carro. Em relação às curvas, o melhor é desacelerar antes e manter a velocidade durante a curva e acelerar na saída.

Aproveite quando estiver no banco de carona para prestar atenção em erros e acertos do motorista da vez. A observação externa pode ser útil.

**Paciência:** na maioria dos casos, se estressar é inútil. Exercitar a paciência ao volante torna as ruas mais seguras e o seu dia mais agradável. Gentileza gera gentileza, não se esqueça! Sempre que possível, dê preferência a pedestres e ciclistas.

Muito importante é não se distrair quando está dirigindo, principalmente com o celular. Além de tudo, é proibido usá-lo enquanto dirige. Estar atento permite uma reação rápida em caso de surpresas e imprevistos, como engarrafamentos.

Não se esqueça de renovar sua carteira de motorista. E, se beber, não dirija!

**25 de julho: Dia do Motorista**

### RENOVAÇÃO DIGITAL

Você só precisa do app do Poupatempo, que está disponível no Google Play, na App Store e também no site [detran.sp.gov.br](http://detran.sp.gov.br)

Abra o app e clique na aba “Serviços”, “CNH” e, depois, em “Renovação de CNH”. Mas, para isso, você precisa estar no período de renovação: 30 dias antes do vencimento.

Preencha os seus dados e clique em “Avançar”. Em seguida, aparecerá uma tela com a sua foto e os seus dados. Confira todas as informações e continue.

Verifique novamente todas as informações e prossiga para agendar um exame médico na sua região. Depois, é só fazer o exame, pagar a taxa de emissão e esperar para receber a CNH em casa. Pronto! *Fonte: [detrandigital.sp.gov.br](http://detrandigital.sp.gov.br)*



## SUSTENTABILIDADE é o tema do Cooperativismo

A capacidade cooperativista de aliar produtividade e desenvolvimento com equilíbrio ambiental, prosperidade e responsabilidade social inspirou o tema deste ano da Aliança Cooperativa Internacional (ACI).

Voltado para a **construção de uma economia verde**, o Dia Internacional do Cooperativismo foi comemorado este ano em 1º de julho.

“As cooperativas já nascem com o compromisso de cuidar das comunidades onde atuam, o que só pode ser feito com justiça social, equilíbrio ambiental e viabilidade econômica. Por isso, nossas atividades contribuem de forma significativa para o aumento da produtividade aliada à sustentabilidade, com a redução dos gases de efeito estufa e a construção de uma economia de baixo carbono”, comentou Márcio Lopes de Freitas, presidente do Sistema OCB (Organização das Cooperativas Brasileiras).

Márcio destacou que o programa ESGCoop, recém lançado pelo Sistema OCB, estimula cooperativas e cooperados a refletirem e atuarem considerando os aspectos ambientais. “Somos uma força social expressiva e os dados comprovam nossa força. Nosso movimento, desde a sua origem, é adequado aos anseios das novas gerações que clamam por um mundo mais próspero e uma economia mais compartilhada e solidária”.

Com o tema sustentabilidade, a ACI espera reverbe-

rar, mais uma vez, a importância do cooperativismo para a construção de um mundo melhor com base no diálogo, na confiança e no trabalho coletivo.

“As Nações Unidas já deixaram bem claro que o modelo econômico e social do cooperativismo ajuda a construir um mundo onde ninguém fica de fora e ninguém é deixado para trás”, lembrou o presidente da ACI, Ariel Guarco.

O Dia Internacional das Cooperativas é celebrado desde 1923, mas foi somente em 1995, ano do centenário da ACI, que a Assembleia Geral das Nações Unidas o proclamou oficialmente e estabeleceu sua comemoração anualmente, sempre no primeiro sábado de julho.

O objetivo do #CoopsDay é chamar atenção para as cooperativas e promover os ideais do movimento, como a solidariedade internacional, a eficiência econômica, a igualdade e a paz mundial.

A Aliança Cooperativa Internacional é uma organização não-governamental independente que reúne, representa e atende organizações cooperativas em todo o mundo. Ela é a voz mundial das cooperativas e promove a importância do modelo de negócios baseado nos valores sociais.

Uma em cada seis pessoas no mundo é cooperativista. Por meio de seus membros, a ACI representa mais de 1 bilhão de pessoas cooperadas.

Fonte: Mundocoop



## Você já teve **AMNÉSIA DIGITAL** ?

Vivemos num mundo cheio de informações. Está cada vez mais difícil, por exemplo, lembrar as senhas e até os números de telefones -, inclusive de filhos e amigos.

Isso acontece porque os celulares armazenam o número e, assim, só precisamos de um toque para nos conectarmos, ainda mais depois que surgiu o WhatsApp!

Será que o uso dessas tecnologias afeta a memória dos humanos?

Uma pesquisa do Reino Unido (Kaspersky Lab) revelou que o uso cada vez maior de tecnologias digitais está prejudicando a nossa capacidade de memorização. E o pior: estamos cada vez mais dependentes de equipamentos eletrônicos, para armazenar informações.

Como buscamos diariamente muita informação em nossos aparelhos eletrônicos, o cérebro “não se pre-

ocupa” em guardá-las. Isso faz com que não sejamos capazes de construir uma memória a longo prazo.

Muitas vezes, não estamos preocupados com esse fato, pois acreditamos que as informações importantes estão armazenadas. Essa experiência é definida pelos especialistas como **amnésia digital**.

Outro problema é que as memórias pessoais também estão guardadas em equipamentos eletrônicos. A maioria das fotos, por exemplo, encontra-se na memória do computador ou na Nuvem; por isso, os momentos registrados são mais facilmente esquecidos.

Portanto, essa pesquisa serve de alerta para as mudanças de hábitos e a estimulação constante do nosso cérebro. Mais importante do que ficar o tempo todo fotografando ou fazendo vídeos, é curtir o momento porque ele é único e o tempo não para.

### SENHAS SEGURAS

Os fabricantes de celular vêm investindo em diferentes tipos de segurança biométrica como leitura de íris, reconhecimento facial e padrão de desbloqueio. Apesar de toda a tecnologia, as senhas tradicionais ainda são bastante utilizadas na tela de bloqueio do celular. Inclusive, uma pesquisa da CNN mostrou que a senha mais utilizada em 2020 foi “123456”.

Sequências numéricas óbvias como esta facilitam

o acesso de terceiros a sua conta e assim você arrisca ter seus dados pessoais na mão de criminosos.

Para garantir a segurança das suas senhas, use letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais (ex: #). Quanto mais itens diferentes você mesclar na senha, mais difícil dela ser identificada.

É recomendado também que você utilize senhas diferentes para cada conta que criar. Caso haja o acesso indevido em uma das contas, você não corre o risco do invasor acessar as demais.

# Vinho e inverno **PERFEITO!**

*Nos dias mais frios, o vinho tinto é o preferido. Entre outras vantagens, pode ser consumido em temperatura ambiente. Ajuda a aquecer o corpo e combina com pratos da estação, como sopas, caldos e fondues.*

Com corpo intenso e acidez moderada, a uva **cabernet sauvignon** é muito popular. Entre seus aromas, é possível encontrar notas de frutas vermelhas e especiarias; no paladar, um sabor frutado agradável.

Mesmo sendo uma bebida já conhecida, abrir uma garrafa deste vinho no inverno é uma experiência diferente. Além de uma percepção distinta de paladar e aromas, pode combinar com pratos quentes, como carnes vermelhas, queijos – cheddar e gorgonzola – e massas com molho vermelho.

Os vinhos da uva **malbec** – variedade mais produzida e mais consumida na Argentina –, são os preferidos dos argentinos por causa do inverno rigoroso. Sua textura é encorpada e, no final, um sabor que remete a frutas vermelhas e negras. Esse é o vinho ideal para beber enquanto se aquece numa fogueira ou lareira, desfrutando de uma tábua de queijos, como gorgonzola, parmesão, provolone ou queijo suíço. Outra combinação, é degustá-lo com um bom churrasco de carnes mais gordurosas, como picanha, bife de chorizo ou cordeiro.

## **CURIOSIDADES**

**Cheirar a garrafa** – enólogos comentam que uma boa degustação do vinho compreende três sentidos: a visão, o olfato e o paladar. Por isso, é indicado sentir o aroma antes de servir as taças. Afinal, beber um bom vinho é uma experiência sensorial.

**Água** – degustar um vinho, acompanhado de uma taça com água, pode ajudar a evitar a ressaca para aqueles que exageraram um pouquinho. Outro motivo para ter a água como acompanhamento é a troca do paladar. A dica é sempre apreciar por inteiro o gosto do vinho, sem interferência de outros sabores.

Outra opção de tinto encorpado é a uva **syrah**, que traz acidez bem equilibrada e aromas de frutas vermelhas. Apresenta ainda notas de especiarias, como pimenta preta, cravo-da-índia e canela. Acompanha bem carne suína e ossobuco.

**O QUE SERVIR PARA UM GRUPO?** – Esta é uma dúvida clássica. Se você não conhece a preferência de todas as pessoas que vai receber, a sugestão é optar por um **Malbec** ou **Cabernet Sauvignon**.

## **DIFERENÇAS ENTRE RESERVA E RESERVADO**

Se os vinhos fazem parte da sua lista de compras, você já se deparou com um vinho Reserva ou Reservado. Conheça as diferenças.

**Reserva** indica que um vinho passou por um período de amadurecimento em barris de madeira. Normalmente, ficaram 12 meses em barris de carvalho para depois serem engarrafados. Além disso,

só uvas selecionadas podem produzir este tipo de vinho, o que aumenta ainda mais a sua qualidade e, conseqüentemente, seu valor de mercado.

Já o **Reservado** é um vinho sem muitos processos e padrões, onde a mistura de safras é bem comum. São produzidos em larga escala e ideais para o consumo no dia a dia. Não significa que esses vinhos não tenham qualidade.





Rosana de Souza, gestora de caixa

## A gestora de caixa Rosana e sua **CORRENTE DO BEM!**

Como fazer a diferença no ambiente de trabalho? Criatividade, iniciativa, espírito coletivo, motivação, carinho com os colegas, paciência e compreensão. Estas são algumas “atitudes mágicas” que fazem a diferença profissional para Rosana Silva de Souza, 45 anos, que trabalha há 11 anos na Cooperca, e há um ano foi promovida gestora de caixa na loja da V. Rio Branco.

Rosana vem se destacando porque reúne estas qualidades e assim faz a diferença para o grupo que lidera – 32 colaboradores, entre operadoras de caixa, atendentes e menores aprendizes – e consequentemente para a nossa cooperativa.

**HISTÓRIA** – Muito criativa, Rosana, já no seu tercei-

ro dia como gestora de caixa, teve a ideia de propor uma decoração temática no auditório, onde acontecem as dinâmicas que promove para a sua equipe. Cada mês, é uma decoração diferente, de acordo com o tema abordado, como empatia, resiliência, automotivação, entre outros.

“A equipe se sente incluída, proativa e motivada, interagindo desde o material que será usado até a montagem da decoração”, comentou Rosana. Estas atitudes refletem positivamente no ambiente de trabalho, tornando-o mais acolhedor e aconchegante.

**DECORAÇÃO JUNINA** – Além da decoração temática para suas dinâmicas, Rosana e sua equipe expandi-



ram as ações para algumas datas comemorativas, como as Festas Juninas. A antessala do auditório da loja da V. Rio Branco ganhou decoração com motivos juninos. Impressionante! Uma criação coletiva. A equipe trouxe material de casa para enfeitar e o resultado pode ser comprovado, inclusive nessas fotos.

Conforme Rosana, o objetivo desta decoração junina foi resgatar as tradições. “Criamos até espaços para brincadeiras típicas, como pescaria, jogo de argolas e bola na boca do palhaço. Com direito a prendas. No final, os colegas participaram das brincadeiras e o ambiente ficou bem agradável e inclusivo, atingindo o objetivo”.

Rosana fez questão de destacar o gerente Vinícius Caum, “que me deu a chance de desenvolver esse trabalho”.

Para finalizar, disse: “Com criatividade, empatia, amor ao próximo, você faz diferença na vida das pessoas. É assim que a gente consegue mudar o dia a dia no trabalho. Somos uma família, uma corrente do bem”.



# A AMIZADE é um ótimo remédio!

A amizade entre mulheres pode reduzir o estresse e até apoiar pacientes em tratamento de câncer.

Ainda existe o mito de que a competição e a inimizade são mais fortes entre mulheres do que homens. Entretanto, a ciência mostra que ter uma rede de apoio formada por boas amigas traz benefícios tanto para a saúde emocional, quanto física.

As relações sociais que estabelecemos não existem apenas para nos dar prazer. Elas também influenciam nossa saúde a longo prazo de maneiras tão poderosas quanto um sono adequado, boa alimentação e a não adoção de hábitos prejudiciais, como fumar.

Ter boas amigas ainda ajuda as mulheres a lidar com situações estressantes. Um estudo sobre a relação entre amizade e estresse revelou que o sexo feminino reage ao estresse de forma diferente dos homens, por causa dos hormônios.

Quando estamos estressadas, a ocitocina, um hormônio ligado ao prazer, entra em ação para regular sensações negativas do estresse, como medo e raiva. Os homens liberam quantidades muito menores de ocitocina do que as mulheres. Portanto, quando passam por situações estressantes, entram em conflito ou preferem se fechar completamente, sem buscar apoio.

Já as mulheres, são geneticamente conectadas às amizades em grande parte por causa da ocitocina liberada em suas correntes sanguíneas.

A ocitocina é conhecida como "hormônio do amor" e produz sensações que promovem o

apego e, portanto, ajudam a fortalecer as relações interpessoais. Assim, quando a vida se torna desafiadora, a reação natural do sexo feminino é procurar apoio mútuo.

Não é só a saúde emocional que se fortalece quando mulheres estão em uma rede de confiança e amor. Ao estudar a taxa de sobrevivência de mulheres com câncer de mama, o psiquiatra americano David Spiegel descobriu que as pacientes que tinham um forte círculo de apoio sobreviveram mais tempo do que aquelas que viviam em isolamento social.

Além disso, quanto mais amigas as mulheres têm, menor a probabilidade de adoecerem à medida que envelhecem.

A amizade faz toda a diferença, ainda mais quando passamos por momentos difíceis, como a perda do companheiro de vida. Então, valorize quem está segurando a sua mão nos bons e maus momentos.

**31 de julho: Dia Internacional da Amizade**



**COOPERCICA**  
**DROGARIA**  
QUALIDADE COM SUA SAÚDE.



**ESPECIAL DE INVERNO**

**AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!**

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



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



**COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA**

**CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.**



**TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS**

**E APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE PREPARAMOS PARA VOCÊ.**

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

**Lojas Coopercica Drogaria - Jundiaí**

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

**AQUI TEM PBM**

Programa de Benefícios em Medicamentos  
Descontos exclusivos direto do fabricante. Consulte se o seu medicamento tem.





# DIVERSÃO para a família

Aproveite as férias para passear com as crianças.  
Atrações é o que não faltam em Jundiaí, região e São Paulo.

## São Paulo – Exposições gratuitas



**ALÉM DAS RUAS: HISTÓRIAS DO GRAFFITI** – [itaucultural.org.br](http://itaucultural.org.br) – Mostra um grupo de artistas, cujos trabalhos representam momentos diferentes da história da arte de rua, desde a sua origem e técnicas diferenciadas, passando pelos movimentos nos Estados Unidos e na Europa, sua internacionalização, até a diversidade da cena atual no Brasil.  
**Onde:** Itaú Cultural – Av. Paulista, 149, Bela Vista (SP)  
**Horário:** terça a sábado, 11h às 20h; domingos e feriados, 11h às 19h  
**Data:** até 30 de julho



**JAPÃO EM MINIATURAS** – [japanhousesp.com.br](http://japanhousesp.com.br) – Pela primeira vez na América Latina, o trabalho do fotógrafo Tatsuya Tanaka apresenta a paisagem e cultura do Japão através do “mitage”, conceito tradicional japonês que sugere novas interpretações para objetos do cotidiano. Ao todo são 37 obras, retratadas em miniaturas.  
**Onde:** Japan House – Av. Paulista, 52, Bela Vista (SP)  
**Horário:** terça a sexta, 10h às 18h; sábado, 9h às 19h; domingos e feriados, 9h às 18h  
**Data:** até 08 de outubro

## São Paulo – Museus



**MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA** – [museudalinguaportuguesa.org.br](http://museudalinguaportuguesa.org.br) – É um daqueles lugares incríveis para levar crianças de diferentes idades. É um ótimo programa para se fazer em família. Um dos destaques é a Praça da Língua, uma espécie de planetário das palavras. Em frente ao museu fica a Pinacoteca de São Paulo ([pinacoteca.org.br](http://pinacoteca.org.br)), que também vale muito a visita.  
**Onde:** Praça da Luz, s/nº, Centro (SP)  
**Horário:** terça a domingo, 9h às 16h30 (permanência permitida até 18h)  
Crianças até 7 anos não pagam. Grátis aos sábados



**MUSEU DO IPIRANGA** – [museudoipiranga.org.br](http://museudoipiranga.org.br) – É um dos mais completos e modernos. Museu centenário, foi reinaugurado no ano passado e reúne mais de 10 exposições de longa permanência, além de recursos multissensoriais presentes nas obras, como reproduções 3D e até dispositivos olfativos. O museu tem um acervo de mais de 30 mil objetos. O Jardim Francês, caracterizado pela geometria, simetria e fontes de água, é uma maravilha.  
**Onde:** Rua dos Patriotas, 20, Ipiranga (SP)  
**Horário:** terça a domingo, 10h às 17h. A bilheteria abre às 9h. A última entrada é às 16h  
Deixou de ser gratuito em junho passado. Crianças menores de 6 anos não pagam

## Parques de Jundiaí – entrada gratuita



**MUNDO DAS CRIANÇAS** – [mundodascriancasjundiai.com.br](http://mundodascriancasjundiai.com.br) – Subir na árvore, escalar, fazer uma trilha, descobrir o novo, despertar sentidos, recriar a infância. Você encontra tudo isso no Mundo das Crianças. Apresenta uma proposta inédita de integração entre a brincadeira, o aprendizado e o contato com a natureza.  
**Onde:** Rodovia João Cereser, Km 64+400, Pinheirinho, estacionamento gratuito  
**Horário:** terça a domingo, 7h às 17h, com entrada até 16h. Entrada liberada de terça a sexta. No final de semana é preciso agendar. Contato: (11) 4522-0499/ (11) 4589-1494



**PARQUE DA CIDADE** – [parquedacidadejundiai.com.br](http://parquedacidadejundiai.com.br) – Conta com pista para caminhada e ciclovia, centro náutico, academia ao ar livre, quadras esportivas, playground, jardim japonês e pista de aerodelismo. Tem também lanchonetes, quiosques e fraldário.  
**Onde:** Rod. João Cereser, km 66, Pinheirinho, estacionamento gratuito  
**Funcionamento:** diariamente; segunda a sexta, 6h30 às 19h; sábados, domingos e feriados, até 18h. Fone: (11) 4522-0499



**JARDIM BOTÂNICO** – [jardimbotanico.jundiai.sp.gov.br](http://jardimbotanico.jundiai.sp.gov.br) – Conta com plantas nativas da flora brasileira, como palmeiras, plantas da Amazônia (aromáticas e medicinais), orquídeas, cactos e suculentas. Destaque para os jardins temáticos: Espaço África, Jardim Italiano e Jardim Japonês. Outra atração é a ciclovia que interliga o Jardim Botânico ao Parque da Cidade.  
**Onde:** fica no entorno do Paço Municipal, com uma entrada na Av. Navarro de Andrade, 120 e a outra na Av. Antônio Frederico Ozanan, 6700  
**Funcionamento:** diariamente, 7h às 17h. Fone: (11) 4582-2468

**ZOOPARQUE ITATIBA** – [zooparque.com.br](http://zooparque.com.br) – Inserido na Mata Atlântica, conta com 1.200 animais, como elefantes, tigres, girafas, hipopótamos, macacos e rinocerontes, que vivem em amplos ambientes naturais. Além de aves, como flamingos, araras e tucanos. Uma atração imperdível é o Museu de História Natural, com direito a esqueletos de dinossauros! Entre os temas em destaque estão a origem da vida no planeta, animais pré-históricos, dinossauros brasileiros, mudanças climáticas e a Era do Gelo.  
**Onde:** Rod. Dom Pedro I, Km 95,5, Itatiba – fica a 39km de Jundiaí  
**Funcionamento:** terça a domingo, 9h às 17h, inclusive finais de semana e feriados. Fone: (11) 4487-8883 WhatsApp: (11) 97462-0251. Crianças até 2 anos não pagam. Estudante, professor e Melhor Idade têm desconto





Foto Ilustrativa



# RECEITAS

FICHA 252

## Escondidinho de Mandioquinha com Carne Moída

### Ingredientes

1 kg de mandioquinha  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 dente de alho triturado  
3/4 xícara (chá) de creme de leite  
1/2 xícara (chá) de leite  
sal a gosto  
queijo parmesão ou muçarela ralado para salpicar

### Recheio

500g de carne moída  
azeite para refogar  
1 cebola picada  
1 dente de alho triturado  
2 tomates picados  
2 colheres (sopa) de salsinha verde picada  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Descasque as mandioquinhas, cozinhe-as em água com sal até amolecerem para a preparação do purê. Escorre-as e passe pelo espremedor ou esmague com um garfo grande. Em uma panela coloque metade da manteiga e refogue o alho, adicione as mandioquinhas já espremidas, o creme de leite e misture. Aos poucos, adicione o leite até ficar cremoso e homogêneo, e coloque o restante da manteiga misturando bem. Acerte o sal e reserve.

**Para o recheio:** em uma panela coloque um fio de azeite, refogue a cebola e o alho. Adicione a carne moída e refogue bem. Acrescente os tomates picados, a salsinha, e tempere

com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve. Em uma travessa untada com manteiga despeje o recheio, por cima coloque o purê de mandioquinha e salpique o queijo parmesão. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.

## Fondue Prático de Carne com Queijo

### Ingredientes

800g de filé mignon cortados em cubos  
3 colheres (sopa) de azeite  
sal a gosto  
1 colher (sopa) de páprica picante  
2 xícaras (chá) de creme de leite fresco  
1 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralada  
1 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado  
noz-moscada ralada a gosto, opcional

### Modo de preparo

Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o azeite e refogue os cubos de filé mignon temperados com sal; vá mexendo até a carne dourar por igual, depois acrescente a páprica picante e refogue um pouco mais. Enquanto isso, em outra panela, coloque o creme de leite fresco, os queijos e mexa até que fiquem totalmente incorporados no creme de leite, coloque a noz-moscada ralada e mexa sempre. Coloque a panela no rechaud e sirva acompanhado dos cubos de filé mignon, pães e um delicioso vinho tinto.

**Dica:** você pode usar os queijos que tiver em casa, ou os queijos de sua preferência.

Conheça a linha Sol de Chile disponível em todas as lojas CooperCica.



Produzidos pela vinícola VDA, uma vinícola familiar, que tem paixão pelo vinho, e os produz desde 1955. Com 520 hectares plantados, os vinhedos estão localizados na cidade de Villa Alegre, no coração do Vale do Maule, 285 quilômetros ao sul de Santiago. O Vale do Maule é a região com mais vinhedos do Chile.

A linha varietal é composta por vinho branco, rose e tinto. Vinhos equilibrados e bem elaborados para o consumo no dia a dia. Fácil no paladar e excelentes para harmonizar com diferentes refeições.

Já a linha reserva tem um grande diferencial no paladar. Seu descanso em barril de pisco, os tornou diferentes do Cabernet Sauvignon e do Merlot tradicional, trazendo um retro gosto de café, chocolate e um defumado, excelente para harmonizar com charutos, pratos mais gordurosos e picantes.

Passa em uma das lojas para conhecer essa nova linha disponível para venda.



EUROGOURMET  
DISTRIBUIDORA

# GRANADO

— PHARMÁCIAS —

## PINK

### Cuidado e proteção para sua pele

Conheça a linha completa para mãos, pés e unhas disponível na rede CooperCica



Proporciona **brilho**  
e aspecto **saudável**  
às unhas

Não estraga o esmalte



Ação Antiodor



Textura **leve**  
de rápida  
**absorção**

Fórmulas com  
**eficácia comprovada**  
enriquecidas com  
extratos vegetais.

Hidratação profunda



Proporciona  
**sensação**  
aveludada.