



10 PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS!

EXCLUSIVO PARA CLIENTE COOPERMAIS



NESTA **EDIÇÃO**









06. DO MOMENTO

Hidratação: crianças e idosos.

10. DEU ÁGUA NA BOCA

O pão ideal para cada sanduíche.

14. POR DENTRO Na Netflix, o Casal Perfeito.

15. DESCOBRINDO A HISTÓRIA

A origem do Halloween.

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

Como você já sabe, a Coopercica se preocupa com o meio ambiente e busca cada vez mais diminuir o impacto ambiental. Desde Janeiro de 2024 a revista da Coopercica está exclusivamente digital.

NOSSAS LOJAS:

Confira os endereços e telefones de nossas lojas pelo nosso site.

ACESSE NOSSAS LOJAS

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo Coopercica.

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano **Vice-Presidente:** Ana Luiza Borges Gomes **Conselheiro Operacional:** José Apparecido Longo

misement operacional. 3036 Appareciao Eol

Projeto Gráfico: Luís Fernando dos Santos **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



DIZER NÃO!

Colocar limites durante o desenvolvimento infantil é um ato de amor, pois ajuda a diminuir a ansiedade, melhora a tolerância, ensina regras de convivência e cidadania.

Limites ensinam as crianças, por exemplo, sobre o que é perigoso e o que não é, garantindo sua segurança física.

O não dos pais, na medida certa, pode ajudá-las a lidar com frustrações e emoções.

É importante manter a postura de autoridade, comunicar os limites e as consequências do não cumprimento. Fundamental é não mudar o posicionamento, após o filho quebrar uma regra. E, nunca se esqueça de ser um bom exemplo para o seu filho!

As crianças se sentem mais seguras e confiantes quando conhecem as regras e as expectativas. A previsibilidade dos limites cria um ambiente, onde elas podem explorar e aprender com maior tranquilidade.

Sem limites claros, as crianças podem

desenvolver comportamentos desajustados, como agressividade, desrespeito ou dificuldade de adaptação em diferentes contextos.

É bom lembrá-los que na vida adulta existem regras e responsabilidades, que precisamos seguir. Ao aprenderem desde cedo a lidar com limites, os filhos estarão melhor preparados para enfrentar as exigências do mundo real e de forma equilibrada.

Limites também ajudam as crianças a entender que o mundo não gira em torno delas. Isso é muito importante para aprenderem a respeitar os sentimentos e os direitos dos outros, desenvolvendo compaixão e empatia pelo próximo.

Se precisar, procure ajuda de especialistas como psicólogos, pedagogos e educadores.

O equilíbrio é fundamental e os limites precisam ser firmes, mas também justos e coerentes, sendo aplicados com carinho e empatia, para que as crianças possam crescer com disciplina, mas também com autoestima e autonomia.



TER UMA REDE DE APOIO

A chegada de um bebê mexe com a vida do casal. Um recém-nascido precisa de cuidados e atenção dos pais. A nova rotina é ficar horas sem dormir, colinho, cólica, amamentação, banho, choro e idas ao pediatra.

Muitas vezes, os pais ficam sem jeito de admitir que precisam de ajuda, o que é prejudicial, pois ficarão sobrecarregados, e a criança pode não receber os cuidados necessários. Portanto, recorrer a uma rede de apoiadores é importante. Antes de sair pedindo ajuda, o casal precisa saber quais são as suas necessidades em relação à criação do filho, para chamar apenas quem realmente possa ajudar e terá uma conduta parecida com a deles.

Esta "corrente do bem" pode ser formada por parentes, amigos e também por profissionais como babás. É fundamental nessa decisão a confiança nos escolhidos.

Quando existe uma ou várias pessoas cuidando do bebê, o casal geralmente fica exposto a críticas e comparações, o que pode atrapalhar a relação entre os envolvidos. Por isso, os pais, além de aprenderem a não levar os comentários para o lado pessoal, precisam impor limites aos apoiadores. Isso pode ser feito explicando que cada um tem uma maneira de cuidar do bebê e que essas observações podem ferir os sentimentos e não devem ser repetidas.

Os pais podem usar a internet para criar um grupo com os apoiadores e assim registrar os hábitos do seu filho, o que irá facilitar o dia a dia de todos.

Depois de criada essa "corrente do bem", os pais podem ficar mais tranquilos, pois sabem que vão poder contar com os apoiadores para enfrentar os "perrengues" diários e até mesmo quando forem passar algum tempo juntos.



Nos últimos meses, temos enfrentado a baixa umidade do ar, a alta concentração de poluentes e as queimadas. Entre as consequências, estão o ressecamento excessivo de pele, desconforto nos olhos, boca e nariz.

Os grupos mais suscetíveis são as crianças e os idosos, que têm o sistema imunológico comprometido.

Hidratação é a primeira recomendação em climas secos. Especialmente para as crianças, ofereça água regularmente, mesmo que não peçam. Além de água, sucos naturais, água de coco e

chás sem açúcar são boas alternativas para manter a hidratação tanto em crianças como em idosos.

Para o ressecamento da mucosa nasal, use soro fisiológico. Para os olhos secos, colírio lubrificante, e para a pele do rosto e do corpo, creme hidratante.

Também é importante manter a higiene doméstica, para evitar o acúmulo de poeira e possíveis complicações alérgicas.

Para aumentar a umidade, podem ser usadas toalhas molhadas, recipientes com água e aparelhos vaporizadores.

IDOSOS EM ASILOS

Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), os asilos no Brasil respondem por 0,1% da população brasileira. O percentual de idosos (65 anos ou mais) é de aproximadamente 10,9%, o equivalente a 23 milhões de pessoas. As regiões Sul e Sudeste concentram 82,3% dos moradores em asilos.







A COMBATER A QUEDA DE CABELOS

ALIMENTOS QUE AJUDAM

Por Juliana Mendonça

Você sofre com queda de cabelo? Sobre este assunto é muito importante que você tenha consciência de que uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes favorece um couro cabeludo saudável desde a raiz e também interfere na elasticidade dos fios.

Uma alimentação pobre em nutrientes e rica em refrigerantes, farinhas brancas e açúcares promove o enfraquecimento dos fios.

Portanto, uma alimentação balanceada vai te ajudar a tratar a queda de cabelo. Alimentos ricos em proteínas são fundamentais nesse processo e também os alimentos ricos em zinco, ferro, vitamina B12 e vitamina C.

Os ovos, por exemplo, fazem parte de uma fonte proteica importantíssima para esse tipo de tratamento que você busca.

Ainda no grupo das proteínas de origem animal, você pode incluir as carnes bovinas, frango e peixes, associando no seu dia a dia o consumo variado dessas proteínas.

As oleaginosas, como as castanhas e nozes, também devem ser incluídas. Se preferir, pode consumir um mix de oleaginosas.

Você alguma vez já colocou na sua alimentação a chia? É também uma excelente opção. Esta semente pode ser consumida com iogurtes, junto ao

feijão, numa fruta, enfim, nas refeições principais ou nos lanchinhos.

Os alimentos ricos em vitamina C estimulam a produção e absorção do

colágeno, que também ajuda nesse processo. Então, associar frutas como laranja, limão, abacaxi, kiwi e acerola são importantes.

SOBRE JULIANA MENDONÇA

Juliana é Nutricionista, especialista em nutrição clínica, cirurgia bariátrica, emagrecimento funcional e também atua em gestão de serviços de nutrição em ambiente hospitalar.

Instagram:
@julianamendoca.nutri





CADA SANDUÍCHE

O **pão francês** é o queridinho dos brasileiros e responsável por cerca de 50% das vendas, segundo a Associação Brasileira da Indústria de Panificação (Abip). Com manteiga ou margarina, na chapa ou não, é um dos mais consumidos pelos brasileiros no café da manhã.

Crocante por fora e macio por dentro, o **pão francês** é perfeito para o clássico misto ou queijo quente. Também é o preferido para acompanhar o tradicional sanduíche de carne louca (carne desfiada e bem temperada). De tão versátil, ele pode ser consumido com carnes, frios, ovos, saladas e tantos outros acompanhamentos.

Outros tipos

Além do francês, há inúmeros tipos de pães para sanduíches.

Pão integral: perfeito para quem faz dieta ou prefere um sanduíche rico em fibras. Pode ser encontrado nas versões forma ou francês. Combina perfeitamente com recheios mais leves, como queijos (branco, ricota e cottage), rúcula, tomate seco e peito de peru.

Baguete: tem uma casca mais grossa e miolo mais denso. É uma ótima opção para lanches com carnes, frangos, rosbifes, salame e saladas.

Bisnaguinha: é o querido das crianças, perfeito para lanchinhos rápidos com geleias e queijos cremosos.



Pão Árabe: típico da culinária árabe, é seco e fino. Para suportar os recheios, deve ser tostado antes. Combina com queijos cremosos, molhos, patês, frios e folhas verdes.

Ciabata: de origem italiana, tem casca grossa e miolo macio. Combina perfeitamente com prosciutto (presunto cru); na versão caprese, leva tomate, mozzarela fresca, manjericão com um fio de azeite e vinagre balsâmico. **Pão italiano:** é perfeito para as brusquetas. Suas fatias devem ser aquecidas. Ganhou popularidade por ser servido como "cumbuca" para as sopas.

Croissant: pão leve, amanteigado e folhado, serve como base deliciosa para uma variedade de sanduíches salgados e doces.



O amargor do café e a doçura das sobremesas acabam criando uma combinação deliciosa. Os cafés mais intensos, por exemplo, harmonizam bem com as sobremesas mais doces, enquanto os cafés mais suaves, funcionam com as mais leves.

Tortas e bolos de frutas combinam com café coado pela suavidade da bebida.

Bolos simples vão bem com o tradicional café com leite. A suavidade do leite complementa doces menos intensos. É o caso também dos biscoitos amanteigados.

Já o **cannoli**, sobremesa clássica italiana com recheio cremoso à base de ricota ou queijo mascarpone, fica gostoso com o **café macchiato** (espresso servido com uma espuma de leite).

Tiramisu, cheesecake, croissants e macarons harmonizam com cappuccino, que tem um toque cremoso e suave, criando um equilíbrio agradá-

vel entre a textura do leite e o doce. O chocolate amargo, conhecido pelo seu sabor intenso, é uma boa opção para quem gosta do espresso. O chocolate não interfere no sabor deste café, por ser forte e concentrado. Além disso, o chocolate derrete fácil na boca, o que o torna ideal para mergulhar no café quente. Sobremesas refrescantes como o pavlova (suspirão em forma de bolo. recheado com frutas vermelhas e cobertura de creme) combinam com o café gelado. A temperatura fria do café dá "match" com sobremesas leves e frescas, criando uma combinacão refrescante.

Para finalizar, procure evitar sobremesas **muito doces**, que podem mascarar o sabor da bebida e não exagere na quantidade de **açúcar no café**. O ideal é não adoçar o café, para sentir o verdadeiro sabor da bebida e também porque é mais saudável.

OUTUBRO HOR-TELA

A hortelã é considerada uma planta medicinal com propriedades analgésicas, digestivas e antigripais. As suas folhas contêm óleos essenciais (como mentol), antioxidantes e vitaminas. Tudo isso faz com que o

vitaminas. Tudo isso faz com que o chá da planta ofereça inúmeros benefícios ao organismo.

A hortelã-verde é a mais usada na

culinária pelo seu sabor levemente adocicado e suave. Está muito presente em pratos da culinária árabe, como tabule, quibe e kafta; em coquetéis (mojitos) e sucos (abacaxi ou limão), por dar um toque refrescante.

HORTIFRUTISDA ESTAÇÃO

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

FRUTAS

Abacaxi / Acerola / Banana-nanica Banana-prata / Caju / Coco verde / Jabuticaba Mamão / Manga / Nêspera / Tangerina

LEGUMES

Abóboras / Alcachofra / Aspargos
Batata-doce / Berinjela / Beterraba
Cenoura / Cogumelos / Ervilha / Fava
Inhame / Pepino / Pimentão / Rabanete

VERDURA

Alho-poró / Almeirão / Brócolis / Catalonha Cebolinha / Chicória / Coentro / Couve-flor Erva-doce / Espinafre / Folha de uva Hortelã / Mostarda / Orégano

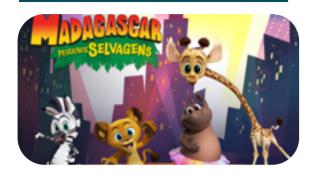


ENCONTRE ESTE E MUITOS OUTROS PRODUTOS DO FLV COOPERCICA & DEMARCHI.

CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.



GLOBOPLAY



MADAGASCAR: PEQUENOS SELVAGENS

Série em animação infantil

Resumo: Morando na área de resgate do zoológico do Central Park, os pequenos Alex, Gloria e Melman vivem grandes aventuras para realizar seus sonhos na cidade de Nova York.

NETFLIX



UNTOLD: HOPE SOLO X FUTEBOL DOS EUA

2024 - Documentário

Resumo: Considerada a melhor goleira da história do futebol feminino, Hope Solo fala da difícil jornada rumo ao topo, denuncia a desigualdade salarial entre as jogadoras e os jogadores, além das tretas na Federação de Futebol dos EUA.



O CASAL PERFEITO

Drama (minissérie)

Elenco: Nicole Kidman, Liev Schreiber e Dakota Fanning

Resumo: A futura sogra, uma renomada romancista, desaprova a relação, mas organiza uma festa luxuosa de casamento do seu filho. A festa é interrompida, quando um corpo é encontrado na praia e segredos começam a ser revelados com a investigação do assassinato.

PRIME VÍDEO



O SABOR DA VIDA

Drama

Elenco: Juliette Binoche e Benoît Magimel

Resumo: Ambientado em 1885, o filme mostra a relação de uma conceituada cozinheira e seu parceiro profissional. Cada vez mais apaixonados, o romance resulta em pratos deliciosos que impressionam até mesmo os chefs mais conceituados do mundo.



A data foi escolhida para homenagear São Francisco de Assis, o santo protetor dos animais, que morreu no dia 4 de outubro de 1226. Quem decidiu foi o Congresso de Proteção Animal, realizado em Viena, na Áustria, em 1931.

Apesar da existência desta data comemorativa, a Declaração Universal dos Direitos dos Animais só foi aprovada em 15 de outubro de 1978.

O primeiro Direito é o de existir e ser res-

peitado. Devemos proteger e evitar que os bichos sejam submetidos a maus tratos ou crueldades. Os animais têm o direito de viver livremente no seu habitat natural. Atualmente, existem várias entidades de proteção aos animais no Brasil. Inclusive, a Lei de Crimes Ambientais proíbe e atribui penas a quem praticar ato de abuso, maus tratos, ferir ou mutilar animais silvestres, domésticos ou domesticados, nativos ou exóticos.



Historiadores acreditam que a data surgiu com o povo celta, que homenageava os mortos numa festa chamada Samhain, onde as barreiras que separavam o mundo dos vivos e dos mortos deixavam de existir.

A celebração foi trazida para os Estados Unidos por imigrantes irlandeses e se popularizou no século 20. Hoje é considerada uma das principais festas americanas. No Brasil, a comemoração está cada vez mais em alta pela influência da cultura americana e da internet, e acontece no dia 31 de outubro. As crianças se fantasiam de monstros e saem à procura de doces, dizendo: "gostosuras ou travessuras". Também são realizadas festas para os adultos.





Quem passou dos 40, 50 anos, deve se lembrar de ter comido algum desses frutos quando era criança. E muita gente continua a saboreá-los, já que eles podem ser encontrados nas ruas, parques, residências, chácaras e sítios. Esses frutos, cujos nomes são de origem tupi-guarani, vão ter sempre sabor de infância!

ADACÁ



Nativa: todo o país Época: setembro a março Utilização: geleias, doces, drinks e

in natura

UVAIA



Nativa: Mata Atlântica, encontrada nas regiões Sudeste e Sul

Época: setembro a janeiro

Utilização: sucos, sorvetes e in natura

CAMBUCI



Nativa: em todo o país, sobretudo no Estado de São Paulo Época: janeiro a abril

Utilização: sucos, cachaças, geleias, sorvetes e doces em geral

JABUTICABA



Nativa: Mata Atlântica, ocorre nas regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste; Casa Branca (200km de Jundiaí) é considerada a capital estadual da jabuticaba

Época: setembro a outubro **Utilização:** geleias, sucos, iogurtes, vinhos, licores e in natura

GRUMIXAMA



Nativa: em todo o país, endêmica da Mata Atlântica

Época: novembro a dezembro **Utilização:** geleias, doces em geral, drinks e in natura

URUCUM



Nativa: América do Sul e Central Época: maio a dezembro Utilização: óleos e azeites, colorau (desidratado e triturado), tinturas naturais e protetores solares

16



Tabule Árabe

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de trigo para kibe
2 tomates picadinhos, sem sementes
1/2 cebola picadinha
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 maço pequeno de hortelã picadinho
Suco de 1 limão
4 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto
Alface lisa ou romana

Modo de preparo

Lave o trigo e deixe-o de molho, coberto com água para hidratar, por 30 minutos. Enquanto isso prepare os ouros ingredientes. Em uma tigela coloque os tomates e a cebola picadinhos, a salsinha e a hortelã picados; tempere com o suco de limão, o azeite e o sal a gosto. Para escorrer o trigo, coloque um pano de prato limpo na peneira, despeje o trigo e faça uma trouxinha espremendo bem para escorrer toda a água e deixá-lo sequinho. Em seguida acrescente o trigo com o demais ingredientes e misture bem. Leve à geladeira por no mínimo 2 horas. Retire da geladeira e sirva gelado, sobre folhas de alface.

Maionese de Macarrão com Atum

Ingredientes

250g de macarrão fusilli
2,5 litros de água para cozinhar a massa
2 colheres (sopa) de sal para água do cozimento
1 lata de atum em óleo, ralado
1 lata de milho verde
1 cenoura média
1/2 cebola
3 colheres (sopa) de salsinha
5 colheres (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

Suco de 1 limão

Em uma panela grande, coloque a água e deixe ferver. Assim que ferver, adicione o sal na água (a água deve ficar salgada como a água do mar) e junte o macarrão. Cozinhe de acordo com as instruções da embalagem. Assim que o macarrão estiver cozido, desligue o fogo e, com uma peneira, escorra o macarrão para parar o cozimento. Coloque o macarrão em um recipiente e deixe esfriar completamente. Enquanto isso, peneire o atum, escorra o milho da lata separadamente. Descasque e pique a cebola em cubos bem pequenos. Descasque e rale a cenoura. Lave e pique a salsinha finamente. Em um refratário, coloque o macarrão já frio e junte o atum, o milho, a cebola, a cenoura, a salsinha, o suco de limão, a maionese e o azeite. Acerte o sal. Misture bem até incorporar os ingredientes. Leve para gelar e sirva acompanhado de carne assada.



COOPERCICA

SEJA UM CLIENTE



E ECONOMIZE COM
DESCONTOS EXCLUSIVOS

