

REVISTA

COOPERCICA

NOVEMBRO 2024 | ANO 27 | Nº 326

Aqui na
Coopercica
tem!



**Carnes
selecionadas
que você confia!**

Qualidade e sabor em cada corte para a sua família.



PAGUE COM
PIX

MUITO MAIS PRÁTICO!



NESTA EDIÇÃO



04. FIQUE BEM

Síndrome do pescoço de texto.



05. É ÉPOCA

Almeirão é o destaque do mês.



06. DICAS DA NUTRI

Alimentos para melhorar a digestão.



08. DEU ÁGUA NA BOCA

Tequila, bebida típica do México.

10. DEU ÁGUA NA BOCA

A versatilidade do Trigo.

14. POR DENTRO

Pra sempre Paquitas.

15. DESCOBRINDO A HISTÓRIA

Brasileira ganhou prêmio global de negros influentes.

16. UM TOQUE VERDE

Esculturas em plantas.

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

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

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano

Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes

Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

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.cooperpica.com.br | @cooperpica



VOCÊ JÁ TEVE A SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO?

Também conhecida como “text neck”, são dores e tensões que aparecem na região do pescoço e dos ombros, quando usamos os dispositivos móveis, como smartphones e tablets, de forma errada ou por muito tempo.

Isso acontece porque ao inclinar a cabeça para frente ou para baixo, enquanto lemos, digitamos, assistimos ou jogamos por longos períodos, a tensão sobre o pescoço aumenta muito, o que pode causar dor e desconforto na região cervical.

Essa síndrome já é conhecida como a dor da era moderna, pois se tornou muito comum!

Dicas

- Para evitar desconforto, procure manter a tela do celular ou do tablet na altura dos olhos, de forma que a cabeça fique em uma posição neutra.
- Alongamentos são importantes. A cada 50 minutos, permita-se dar uma pausa nas atividades e experimente fazer exercícios de alongamento no pescoço e regiões próximas. Algumas op-

ções são inclinar a cabeça de um lado para o outro, fazer rotações de 360 graus do pescoço e alongar o topo da cabeça para cima, contraindo o queixo para dentro.

- Movimentos leves e diários para fortalecer a musculatura do pescoço e das costas podem ajudar a melhorar a postura.
- Praticar exercícios regularmente é o melhor hábito para desenvolver uma musculatura firme e com boa amplitude de movimentos. E isso é valioso para a manutenção da postura corporal!
- Acupuntura e terapias manuais são opções para atenuar o desconforto.
- O principal passo para amenizar as dores do “text neck” e escapar de novos episódios é a correção da postura e a diminuição do tempo em frente às telas.
- Se notar que as dores não vão embora mesmo com os cuidados devidos, busque ajuda médica para investigar o quadro.

NOVEMBRO ALMEIRÃO

Também chamado de chicória, é fonte de vitaminas e fibras, além de apresentar boas quantidades de fósforo, ferro e cálcio. O almeirão tem propriedades antioxidantes. Pode ser servido em saladas ou refogado. É usado em recheios de tortas, sanduíches e bolinhos. Ideal para quem está fazendo dieta ou quer manter a forma (100g de almeirão cru tem apenas 18cal, já cozido 65cal).

As substâncias lactucina e lactu-picrina são responsáveis pelo seu sabor amargo e são conhecidas por suas propriedades analgésicas.



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

Abacaxi / Acerola / Banana-nanica / Banana-prata / Caju / Coco verde / Framboesa / Jaca / Mamão / Manga / Maracujá / Melancia / Melão / Nectarina / Pêssego

LEGUMES

Abobrinha / Aspargos / Berinjela / Beterraba / Cenoura / Inhame / Maxixe / Nabo / Pepino / Pimentão / Tomates

VERDURAS

Alho-poró / **Almeirão** / Brócolis / Cebolinha / Endívia / Erva-doce / Espinafre / Folha de Uva

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

CLIQUE E ACESSO NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.



COMO MELHORAR A SUA DIGESTÃO

Por Juliana Mendonça

Azia, gastrite, úlceras, sensação de empachamento e má digestão são sintomas de que a sua digestão não anda bem. A boa notícia é que existem estratégias nutricionais para te ajudar nesse tratamento.

Muitas vezes, a má digestão pode estar relacionada com a qualidade da mastigação, quando você come muito rápido, sem estar atento ao ato de comer. Também podemos relacionar os problemas digestivos ao tabagismo e ao consumo de alimentos muito apimentados ou gordurosos. Tais fatores podem contribuir para o agravamento da má digestão.

Diante deste problema, que causa dor, desconforto e inclusive atrapalha as nossas rotinas diárias, existem medidas simples que podem ajudar a melhorar a sua qualidade de vida.

Quando pensamos em um determinado alimento, já começamos a salivar, não é mesmo? A produção de saliva é a primeira etapa do processo de digestão. Precisamos ensalivar o alimento, para formar um bolo alimentar adequado durante a mastigação e assim o alimento chegar no estômago totalmente triturado.

Você sabia que não é o seu estômago o órgão responsável em triturar os alimentos? Essa função é destinada à sua dentição!! Então, mastigue de 20 a 30 vezes, para garantir que os alimentos sejam devidamente triturados e absorvidos em todas as suas vitaminas, minerais e aminoácidos, ao longo do trânsito gastrointestinal.

Outro ponto importante é o fracionamento da refeição. Quando você fraciona a refeição em vários horários du-

rante o dia, consegue controlar melhor o seu apetite, diminuindo a ansiedade pela comida. Desta forma você ingere volumes menores, controlando o seu apetite.

Uma alimentação equilibrada - com frutas, verduras, legumes, alimentos

integrais, leites e seus derivados (nas versões magras, desnatadas ou light) - vai ajudar muito na digestão, e você vai parar de sofrer com aqueles desagradáveis sintomas estomacais.

Siga essas medidas simples e melhore sua saúde e qualidade de vida!

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](https://www.instagram.com/julianamendoca.nutri)





ARRIBA, TEQUILA!

Um dos destilados mais consumidos no mundo!

A tequila costuma ser servida em shots ou utilizada em coquetéis, como o clássico da coquetelaria: margarita!

Bebida de origem mexicana, é produzida a partir da planta nativa agave-azul, que leva de 7 a 10 anos para atingir a maturidade necessária para a colheita. Desta planta, é extraído o seu coração (piña), rico em açúcares e matéria-prima para a produção da tequila.

Para ser reconhecida como **tequila**, precisa ser fabricada no México com pelo menos 51% de agave-azul. O estado de Jalisco é o maior produtor da bebida no país.

Por que se bebe tequila com limão e sal? Segundo os historiadores, os mexicanos costumavam beber a tequila logo após a sua destilação e a alta concentração de álcool feria suas bocas. Por isso, eles chupavam limão e colocavam sal nos cortes para cicatrizar mais rápido. A moda pegou e esses componentes se tor-

naram o ritual da tequila.

Tequila para curar a gripe? Uma epidemia de gripe no país moti-

vou os médicos a receitarem tequila com sal e limão para curar a doença, diz uma lenda mexicana.

DICAS

- Você pode preparar um **coquetel de frutas bem refrescante e saboroso**, usando tequila, hortelã e sucos de laranja e limão siciliano, com um toque de gengibre.
- A tequila combina com **carnes, queijos curados e pimentas**. É tão versátil que vai bem até acompanhando um cafezinho.
- O **shot** deve ser servido

bem gelado, para que a bebida fique mais refrescante e o sabor, mais agradável.

- Um dos clássicos da coquetelaria, a **Margarita**, foi criada no México entre 1930 e 1948. O coquetel leva coquetel e suco de limão. A borda enfeitada com limão e sal é obrigatória, para saborear esse tradicionalíssimo drink.



A HISTÓRIA DO TRIGO

O trigo começou a ser cultivado cerca de 12 mil anos, na Mesopotâmia, numa região que vai do Egito ao Iraque.

Os grãos eram presos à casca, o que exigia um esforço extra na trituração por pedras. Os romanos chamavam esse trigo de Farrum, que mais tarde deu origem à palavra farinha.

Foi trazido para o Brasil durante a colonização portuguesa. É

muito importante na panificação, pois dá textura, sabor e estrutura a pães, bolos e massas. Cerca de 50% do trigo consumido no Brasil é usado na fabricação de pães.

O trigo é um grão muito versátil, utilizado até como malte na fabricação de cervejas do tipo Weizen (trigo). Trata-se de uma cerveja leve, ideal para altas temperaturas.

CREPE E PANQUECA

As duas têm como base a farinha de trigo, mas são diferentes.

Crepe

É uma iguaria francesa; surgiu na Bretanha, onde é servido com sidra, uma bebida à base de maçã. Sua massa é fina e precisa descansar pelo menos duas horas na geladeira. O formato pode ser quadrado (dobrado) ou em forma de leque. E o recheio, salgado ou doce. Além do crepe tradicional, tem também o suzette (doce e flambado com licor) e o suíço (a massa é mais grossa, o recheio leva queijo e é servido no palito).

Panqueca

Existem dois tipos de panqueca, a salgada - impossível não se lembrar da versão enrolada, no melhor estilo comida de mãe, com recheio de carne, cobertura de molho de tomate e queijo - e a americana, com cobertura doce.

A massa da versão salgada é fina, apenas o suficiente para colocar um recheio pesado sem se desmanchar. Já a panqueca americana tem uma massa mais grossa, para dar a consistência e sabor, e é servida em formato de disco. A cobertura geralmente é de mel, manteiga, geleia, frutas ou chocolate.



DO MOMENTO



ALUMÍNIO, O MAIS RECICLADO

É um dos materiais mais reciclados no planeta. O Brasil é um dos líderes no mundo em reaproveitamento de alumínio, com taxa de reciclagem de latas de alumínio que chega a quase 99%, de acordo com a Agência Brasil. **As latas de alumínio podem ser recicladas 100% e voltar às prateleiras em menos de 60 dias** segundo o Movimento Sampa Recicla, uma platafor-

ma digital e movimento de educação ambiental de São Paulo. De acordo com o instituto, para cada quilo de lata reciclada são economizados 5kg de bauxita – que é o mineral usado para produzir o alumínio. Além disso, contribui para a redução do consumo de energia, de água e para a diminuição das emissões de gases de efeito estufa.

CURIOSIDADES

1. Dobrar ou amassar não interfere na hora da reciclagem do papel.
2. A diversidade de composições e cores das louças e porcelanas é um dos motivos para a baixa reciclagem desses materiais, que podem ser reutilizados em cacos por artistas e artesãos ou devem ser descartados em ecopontos como resíduo de construção civil.
3. Fitas coladas, janelas plás-

ticas de envelopes, grampos e outros materiais conseguem ser separados ao longo do processo de reciclagem, mas separá-los é melhor. Quando o papel é “dissolvido”, essas impurezas ficam amarradas na trança que captura os resíduos.

4. Isopor é 100% reciclável.
5. O filme plástico é reciclável. Muitas vezes, o processo acaba não acontecendo porque ele tem pouco valor de mercado.



NOVEMBRO azul



Mantenha seus exames em dia e aproveite a vida ao lado de quem você ama, com muita saúde!

DESTAQUES

Nebacetin Baby Creme Contra Assaduras 30G



Loratamed 10Mg C/12 Compr.



Vitamina D 2000UI C/30 Compr. C/30
OFERTA R\$ 13,90 para R\$ 9,99



Escova D. Curaprox Velvet Adulta
OFERTA R\$ 46,90 para R\$ 34,99

Mais descontos em listas de medicamentos somente para cliente Coopermais!



Acesse o QR CODE e CADASTRE-SE



Toda **TERÇA-FEIRA** tem condições **AINDA MAIS ESPECIAIS** em todos os **ANTICONCEPCIONAIS**.

EXCLUSIVO CLIENTE COOPERmais

COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA!

Consulte taxa, horário e região para entrega.



COOPERCICA DROGARIA

PARCELE EM ATÉ 3X NO CARTÃO PARA COMPRAS ACIMA DE R\$50,00
BANDERAS VISA E MASTERCARD

LOJAS COOPERCICA DROGARIA . JUNDIAÍ

Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.3667 | 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 Caroser, 3805
Horário de atendimento: Seg. a Sáb. - 8h às 22h / Domingo - 8h às 10h

Reservamos o direito de corrigir eventuais erros gráficos. Não jogue este impresso em lixo público.

AQUI TEM PBM

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





GLOBOPLAY



PRA SEMPRE PAQUITAS:

2024 - Documentário (1ª temporada, 4 episódios)

Resumo: as eternas Paquitas de Xuxa Meneghel revisitam suas experiências nos palcos e nas telas, entre 1980 e 2000.

NETFLIX



AMOR TRAIÇOEIRO

2024 - Drama (série)

Elenco: Mônica Guerritore e Giacomo Gianniotti

Resumo: Dona de um renomado hotel na deslumbrante Costa Amalfitana, conhece um jovem misterioso da mesma idade de seu filho mais velho. A atração entre os dois é imediata, mas cheia de mistérios. Segredos e verdades desconfortáveis surgem a cada episódio.



NINGUÉM QUER

2024 - Comédia (série)

Elenco: Kristen Bell e Adam Brody

Resumo: uma apresentadora de podcast sobre sexo conhece um rabino recém-solteiro. Eles se apaixonam. Os dois não poderiam ser mais diferentes, mas acabam se completando.

MAX



PINGUIM

2024 - Policial/Drama (série)

Elenco: Colin Farrell e Cristin Milioti

Resumo: Osvald, antes de se tornar o vilão Pinguim, era ajudante do mafioso Carmine Falcone. Embora ainda não fosse levado a sério como criminoso, Pinguim já demonstrava um lado violento e impulsivo, atacando quem atrapalhasse seus planos.

PRIME VÍDEO



FILHO DA MÃE

2022 - Documentário

Resumo: mostra a deliciosa intimidade do inesquecível Paulo Gustavo com a sua mãe, dona Déa, que foi a sua inspiração para criar a personagem Dona Herminia. Com imagens inéditas, o documentário acompanha os bastidores divertidos e emocionantes da última turnê do artista.



BRASILEIRA GANHOU PRÊMIO GLOBAL DE NEGROS INFLUENTES

Juliana Souza, advogada, ativista e escritora, foi premiada como uma das 100 personalidades afrodescendentes mais influentes, no Most Influential People of Africa Descent, em Nova York (USA).

Celebridades como a cantora Beyoncé e o piloto de Fórmula 1, Lewis Hamilton, receberam o mesmo prêmio.

“É uma conquista coletiva de uma dinastia de trabalhadoras domésticas, como minha mãe e minhas tias, mulheres invisibilizadas na história do país. É um prêmio que faz a gente pensar sobre oportunidades”, disse Juliana, que é autora do livro “Torrente Ancestral, Vidas Negras Importam?”

Formada pela PUC-SP, mestre em Humanidades e Direitos pela USP, com pós-graduação pela Universidade de Coimbra (Portugal), Juliana atua na área de direitos humanos.

História

No início dos anos 90, dona Tercília fugiu de Feira de Santana (BA) com Juliana, ainda bebê, interrompendo um ciclo de violência doméstica. O medo

da mãe e da filha só acabou com a morte do pai, anos atrás.

Os colegas de sala de aula em Itapevi (SP) riam de Juliana, quando ela dizia que queria ser juíza. “Eu tinha 12 anos e durante muito tempo aquele riso coletivo me incomodou, mas hoje eu entendo. Era praticamente impossível, mesmo. Mas, minha mãe dizia que o impossível era provisório”, comentou.

Condenação

Como advogada, Juliana atuou na condenação de uma influencer por ofensas raciais à Titi, filha mais velha do casal de atores Bruno Gagliasso e Giovanna Ewbank. A sentença saiu em agosto passado e Dayane Couto de Andrade foi condenada a 8 anos e nove meses de prisão, em regime fechado. Foi a maior condenação por injúria racial já aplicada no Brasil.

Durante o processo, a advogada se viu na própria Titi. “No início da adolescência, um menino disse que minha mãe usava meu cabelo para limpar panela. Eu era aquela criança que sofria racismo”, desabafou.

20 DE NOVEMBRO

DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA



TOPIARIA, ESCULTURAS EM PLANTAS

É uma técnica muito antiga, que usa ferramentas de corte manual como tesouras.

Ficou conhecida nos jardins ingleses e franceses e também com o filme “Edward, Mãos de Tesouras” (1990). Além das formas geométricas, são usadas representações figurativas, como animais, pássaros ou objetos.

Em Batatais (SP), a topiaria é uma das atrações da cidade. Nas praças, podem ser apreciadas imagens como um crucifixo com Cristo esculpido em uma árvore, além de elefantes, ursos e labirintos.

As **plantas ideais** possuem uma folhagem naturalmente ramificada e compacta.

LIGUSTRO



Pode ser moldado em diversas formas, tem folhas verdes e brilhantes. A borda é mais clara e tem tonalidade branca ou amarelada. Desenvolve-se em meia sombra e precisa de regas regulares. É tolerante ao frio e geadas.

TUIA



Pode ser podada em formas cônicas, espirais e piramidais. Muito ornamental, se destaca isoladamente ou pode formar composições. Com frequência, é cultivada em vasos como pinheiro de Natal. Suas folhas são verde azuladas, aromáticas, finas e pontudas com aparência de escamas. Cresce rápido, gosta de sol pleno ou meia sombra. Não é exigente quanto ao solo e necessita de regas moderadas.

VIBURNO



Forma cercas vivas, que podem ser mantidas arredondadas com pouca manutenção. Tem folhagem densa, composta por folhas verde-escuras, espessas e ovais. No final do inverno, surgem flores brancas ou róseas, perfumadas e que atraem borboletas.

BUXINHO



É uma das mais usadas, desenvolve no sol ou meia sombra e necessita de regas regulares. Tolerante ao frio, mas não o sombreamento por longo período. É presença obrigatória em jardins de inspiração francesa. O crescimento é lento, mas pode chegar a 2m. Possui folhas verde-escuras.



Imagem Ilustrativa

RECEITAS

Panqueca de Frango

Ingredientes

Massa

3 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de sal

Recheio

2 peitos de frango sem osso
1 sachê de caldo de galinha
1 lata de molho de tomate pronto
2 colheres (sopa) de azeite
1/2 cebola picada
2 dentes de alho amassados
Sal, pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Massa

Bata no liquidificador todos os ingredientes durante 3 minutos, deixe descansando.

Recheio

Cozinhe o peito de frango em um pouco de água com o caldo de galinha, até ficar bem cozido e desfie o frango com um garfo. Numa panela doure a cebola picada e o alho, no azeite. Acrescente o frango desfiado e tempere com pimenta e sal. Deixe refogar por 5 minutos, mexendo de vez em quando, acrescente um pouco de molho de tomate, mexa bem, retire do fogo e reserve. **Para a panqueca** use uma frigideira antiaderente, untada com um pouco de manteiga e coloque uma concha de massa. Gire a frigideira para espalhar a massa uniformemente. Doure a massa de

um lado e de outro. Retire da frigideira e reserve. Repita a operação até acabar toda a massa. Coloque um pouco de recheio na ponta da panqueca e enrole. Faça isso com todas e coloque-as numa forma retangular para ir ao forno. Aqueça o molho de tomate e derrame em cima das panquecas. Sirva a seguir.

Salada de Almeirão com Bacon

Ingredientes

1/2 maço grande de almeirão
100g de bacon em cubinhos
1 unidade de cenoura grande ralada em ralo grosso
2 dentes de alho
Molho de soja (shoyu) a gosto
Azeite e vinagre branco a gosto

Modo de preparo

Lave bem as folhas de almeirão e coloque em uma bacia com água e vinagre por 30 minutos. Em uma panela, doure o bacon e reserve. Na mesma panela, coloque o alho e frite-o levemente. Escorra bem o almeirão, corte em fatias bem finas e transfira para uma saladeira. Adicione a cenoura ralada e tempere com o molho shoyu, o alho frito, o azeite e um pouco de vinagre; misture para incorporar todos os temperos. Verifique o sal. Finalize com o bacon fritinho e bom apetite.



10 PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS!

EXCLUSIVO PARA CLIENTE COOPERMAIS



COOPERCICA

SEJA UM CLIENTE



E ECONOMIZE COM
DESCONTOS EXCLUSIVOS

