

LIDER

Março 2022 | Edição 94

RECEITA

RISOTO DE CAMARÃO

Rodolfo Kalume ensina a fazer esse delicioso prato típico italiano

ESTILO DE VIDA

A casa ideal para o idoso existe?

CINÉFILOS

A consultora Valéria Barros indica alguns dos filmes mais cotados para o Oscar 2022

JOELMA

Fenômeno nacional, cantora comemora carreira e se prepara para mega turnê.



Acesse o portal
Mais líder pelo
QR Code



O Líder
tem tudo
e muito mais
pra você

LIDER



PROMOÇÃO
VAI ROLAR O CHURRAS
 PERDIGÃO
NABRASA

**COMPRE R\$35
 EM PRODUTOS
 PERDIGÃO NA BRASA**

CONCORRA
 A CENTENAS DE PRÊMIOS DE ATÉ
R\$500 NA HORA

E MAIS:
R\$200 MIL**

PARA MANDAR BRASA DO JEITO QUE QUISER

SAIBA MAIS EM:

WWW.PROMONABRASA.PERDIGAO.COM.BR



**Linguças Na Brasa
 Perdigão 600g**
 • Alho e Ervas •
 • Queijo Coalho •
 • Frango c/ Bacon •
 • Pimenta Biquinho •



**Sobrecoxa ao
 Molho Chimichurri
 Na Brasa
 Perdigão 800g**



**Assa Fácil
 Perdigão 1,2kg**
 • Sobrecoxas •



**Linguça Fininha
 Perdigão kg**



Procure o selo
 de oferta nas gôndolas
 das Supermercados



**Margarina
 Claybom 250g/500g**



**Lasanha Perdigão
 600g**
 • Bolonhesa •
 • Calabresa • Frango •



**Mortadela Ouro
 Perdigão kg**



**Hambúrguer
 Perdigão 56g**
 • Tradicional •



**Creme Vegetal
 Becel 500g**



Sadia

QUANDO FALTAM PALAVRAS, FALA COM
 A MAIS GOSTOSA E AMADA DO BRASIL.

QUALY 250G

#FALACOMQUALY



**Linguça tipo
 Calabresa Sadia
 kg**



**Linguça de
 Carne Suína Sadia
 kg**



**Frango Fácil
 Inteiro Sadia
 kg**



**Frango Inteiro
 Sem Miúdos
 Temperado Sadia
 kg**



**Frangos
 Na Receita
 Cozidos
 Sadia 400g**
 • Em Cubos •



**Frangos
 Na Receita
 Sadia 400g**
 • Em Cubos •



**Salsicha de
 Frango
 Sadia 500g**



**Presunto
 Cozido Sadia
 kg**



**Salame tipo
 Italiano Sadia
 kg**



**Salame
 Italiano Mini
 Sadia kg**



**Batata Palito
 Tradicional
 Sadia 2kg**



**Nuggets de
 Vegetais Sadia
 Veg&Tal 200g**



**Couve-Flor Sadia
 Veg&Tal 300g**



Nuggets Sadia 300g
 • Tradicional •
 • Crocante • Queijo •



Procure o selo
 de oferta nas gôndolas
 das Supermercados



Pizza Sadia 440/460g
 • Mussarela • Frango •
 • 4 Queijos • Lombo •
 • Calabresa •



Participação válida para compras realizadas de 01/02/2022 a 15/04/2022, em lojas físicas e/ou internet/comércio eletrônico. Itens e valores sujeitos a alteração sem aviso prévio. Consulte produtos participantes, condições e formas de participação, regulamentos e Certificados de Autorização SECAP no site www.promonabrassa.perdigao.com.br. *Mod. assemelhada a vale-brinde: 90 (noventa) créditos de R\$ 300,00, cada; 100 (cem) créditos de R\$ 200,00, cada; 250 (duzentos e cinquenta) créditos de R\$ 100,00, cada e 540 (quinhentos e quarenta) créditos de R\$ 50,00, cada. **Mod. assemelhada a sorteio: 1 (um) prêmio de R\$ 200.000,00 entregue em Certificado em barras em ouro. Premiação sujeita à comprovação de compra, guarde seu cupom fiscal para receber o prêmio.

CARTA DA EDITORA

Querido leitor, Querida leitora

Março chegou no ritmo pulsante de Joelma. A embaixadora do Calypso, a dona das coreografias e o exemplo de mulher que se reinventa e é aclamada pelo público. A nossa matéria de capa te apresenta todas as novidades da cantora paraense para esse ano. Dica! Está recheada de fotos lindas e exclusivas.

Na nossa seção de gastronomia, receitas deliciosas e práticas que caem no gosto de todos. Na do Chef, o passo a passo é para uma torta de chocolate com bacuri. Na do Cliente, um risoto de camarão. Na da Casa, que tal aprender a fazer aquela torta caseira de frango? Na Mirim, Maria Antônia nos ensina a preparar cookies.

Conheça a história do “Didi dos Cachorros”. Sugestão enviada por uma

leitora nossa e que amamos fazer. Clarion Martins é um ativista da causa animal e hoje dedica a vida a cuidar dos peludinhos. É amor de sobra!

A edição ainda está recheada de dicas de saúde, bem-estar, qualidade de vida. Nossos parceiros trazem conteúdos atualizados sobre as tendências. É moda, é entretenimento, é informação.

Aproveitamos para te convidar a conhecer também o Portal Mais Líder, nosso site de conteúdo. É a mesma qualidade e padrão já fidelizados na Revista. Você vai gostar!

Que seu março seja de saúde, realizações e muitos momentos alegres. Obrigada pela parceria de sempre!

Boa leitura



CHRISTIANE ARAÚJO
 Editora responsável
 crisa_santos@hotmail.com

EQUIPE



BIANCA TEIXEIRA
 Editora Chefe-DRT/PA 2794



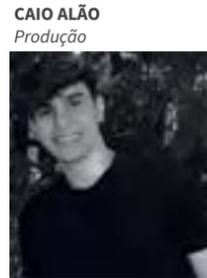
LORENA SARAIVA
 Revisora-DRT/PA 2987



JAMYLA MAGNO
 Jornalista - criadora de conteúdo do Portal Mais Líder



HERMES JÚNIOR
 Fotógrafo



CAIO ALÃO
 Produção



DHEREMI VALE
 Designer e Diagramador

Diagramação **TONY MATTOS**, Fotografia **BIANCA VIÉGAS**

Versátil
 comunicação

SIGA A
VERSÁTIL @editoraversatil

Editora: Versátil Comunicação • Razão Social: Christiane A. Santos CNPJ: 34.915.157/0001-69 • End. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 1698, sala 1601. Ed. Zion Business - Umarizal • Belém-Pará • Cep: 66.055-200 • Fone: (91) 9.8896-0555
 Todo conteúdo jornalístico, foto, texto e criação de identidade visual é de responsabilidade exclusiva da Versátil Comunicação.

EXPEDIENTE

LÍDER

ASSISTENTES COMERCIAL:
 Roselle Oliveira, Helen Silva e Simoni Araujo
GERENTE DE MARKETING:
 Silene Simão
COORDENADORA DE MARKETING:
 Andreia Lamarão

ANALISTAS DE MARKETING:
 Andreza Brito e Katia Wilkens

ASSISTENTE DE MARKETING:
 Gisele Santos e Amanda Machado

FALE COM A GENTE

A Revista Líder é feita para você, por isso queremos que comente, dê sugestões, tire dúvidas e diga que assuntos quer ver na Revista Líder. Se quiser participar da revista entre em contato com a gente!

[facebook.com/lidersupermercado](https://www.facebook.com/lidersupermercado)
[@supermercadoslider](https://www.instagram.com/supermercadoslider)
[facebook.com/liderhomecenter](https://www.facebook.com/liderhomecenter)

CONTATOS

Fones: 40081419 | 40081381
 E-mail: revistadolider@gmail.com

ACESSE O PORTAL
maislider.com.vc

Validade das ofertas Líder de 05/03 a 31/03/2022

Edição 94 - Ano IX - Março 2022

Oferta LÍDER
 Pague o preço de oferta nas gôndolas das Supermercados

Achoc. Pó Nescau 2.0 Actigen Sachê 1,02kg
 Achoc. Pó Nescau 2.0 Actigen Sachê 730g
 Achoc. Pó Nescau 2.0 Actigen Lata 200g
 Achoc. Pó Nescau 2.0 Actigen Sachê 370g
 Bisc. Kitkat 41,5g (Sabores)

nutren senior 20g
 Suplem. Alim. Nutren Senior 7/lac 740g
 Comp. Alim. Nutren Act.3 Senior 370g
 Comp. Alim. Nutren Act.3 Senior 740g

Nestlé

Bombons Nestlé Especialidades Sortidos 251g
 Bombons Garoto Finos Sortidos 250g

Café Nescafé D. Gusto Caffé Matinal C/16
 Café Nescafé D. Gusto Expresso C/16
 Café Nescafé D. Gusto Caffé Au Lait C/16
 Café Nescafé D. Gusto Mochaccino Canela C/16

Cappuc. Nestlé D. Gusto C/16
 Café Nescafé D. Gusto Alpino Choco C/12
 Café Nescafé D. Gusto Espresso Int. C/16

COLABORADORES



MARIA ANTÔNIA COSTA
Receita Mirim - Pg.22



GLAUCEA RODRIGUES
Receita da casa - Pg.30



VALÉRIA BARROS
Líder Cinéfilos - Pg.56



RODOLFO KALUME
Receita do cliente - Pg.26



JOE
Líder Finanças - Pg.50



HELENA BRÍGIDO
Meu médico, meu amigo - Pg.60



SABRINA BARBOSA
Receita do chef - Pg.28



RENATA SADE
Líder Up to date - Pg.52



LÍDICE SILVA
Meu médico, meu amigo - Pg.62

maislider.com.vc

A nova plataforma de conteúdo do Grupo Líder chegou! O portal mais conectado com você e com o seu mundo.



NUTRIÇÃO QUE FAZ BEM, PARA TODAS AS IDADES



SEM LACTOSE,
SEM GLÚTEN,
TODO SABOR
DE NINHO.



SEM LACTOSE,
SEM GLÚTEN,
TODO SABOR
DE MOLICO.



SEM LACTOSE*,
BASE VEGETAL,
PROTEÍNA DE ALTA
QUALIDADE, RICO EM
CÁLCIO, VITAMINAS A,
C, D E E, FERRO E ZINCO
(CONTÉM GLÚTEN)



SEM LACTOSE*,
BASE VEGETAL,
PROTEÍNA DE
ALTA QUALIDADE,
(CONTÉM GLÚTEN)



SEM LACTOSE,
SEM GLÚTEN,
12G DE PROTEÍNA,
COM WHEY PROTEIN

SE É ZERO LACTOSE, É NESTLÉ

*NATURALMENTE SEM LACTOSE COMO TODO ALIMENTO DE ORIGEM VEGETAL



Por dentro

Líder dia a dia .14

.16

Líder na feira

Estilo de vida .20

Escolhi ser vegano

RECEITAS

Receita Mirim .22

Cookie de chocolate

Receita do cliente .26

Risoto de camarão

Receita do chef .28

torta de bacuri com chocolate e praliné de castanha-do-pará

Receita da casa .30

Torta caseira de frango

Líder saúde .32

Desplugar a mente

Líder memória .42

Estilo de vida .44

Melhor idade

Líder Pets .46

O cara que vive para os cães

Líder natureza .48

O poder das ervas e seus benefícios

.50
Destino
Finanças

Isso é
Joelma
.34

Líder Up
To Date
.52

Sustentabilidade e
ecologia .54

Líder Cinéfilos .56

Meu médico, meu amigo

Influenza H3N2 .60

Já ouviu falar na LER? .62

Líder Floricultura .64

Líder serviços .66



Pizza Seara Sabores 460g



Lasanha Seara Sabores 600g



Chicken Crispy Seara Sabores 300g



Penne à Parisiense Seara 350g



Fettuccine Seara Sabores 350g



Hambúrguer Bovino Seara 672g



Steak de Frango Seara Sabores 100g



Hot Hit Seara Sabores 145g



Salsicha de Frango Seara 500g



Salsicha Hot Dog Seara 500g



Salsicha Longuette Seara 500g



Linguiça Suína Seara Granel



Presunto Cozido Seara Granel



Peito de Peru Defumado Seara Granel



ACESSE AGORA E EXPERIMENTE: SEARAGOURMET.COM.BR

COSTELA SUÍNA COM MOLHO BARBECUE SEARA GOURMET 1KG

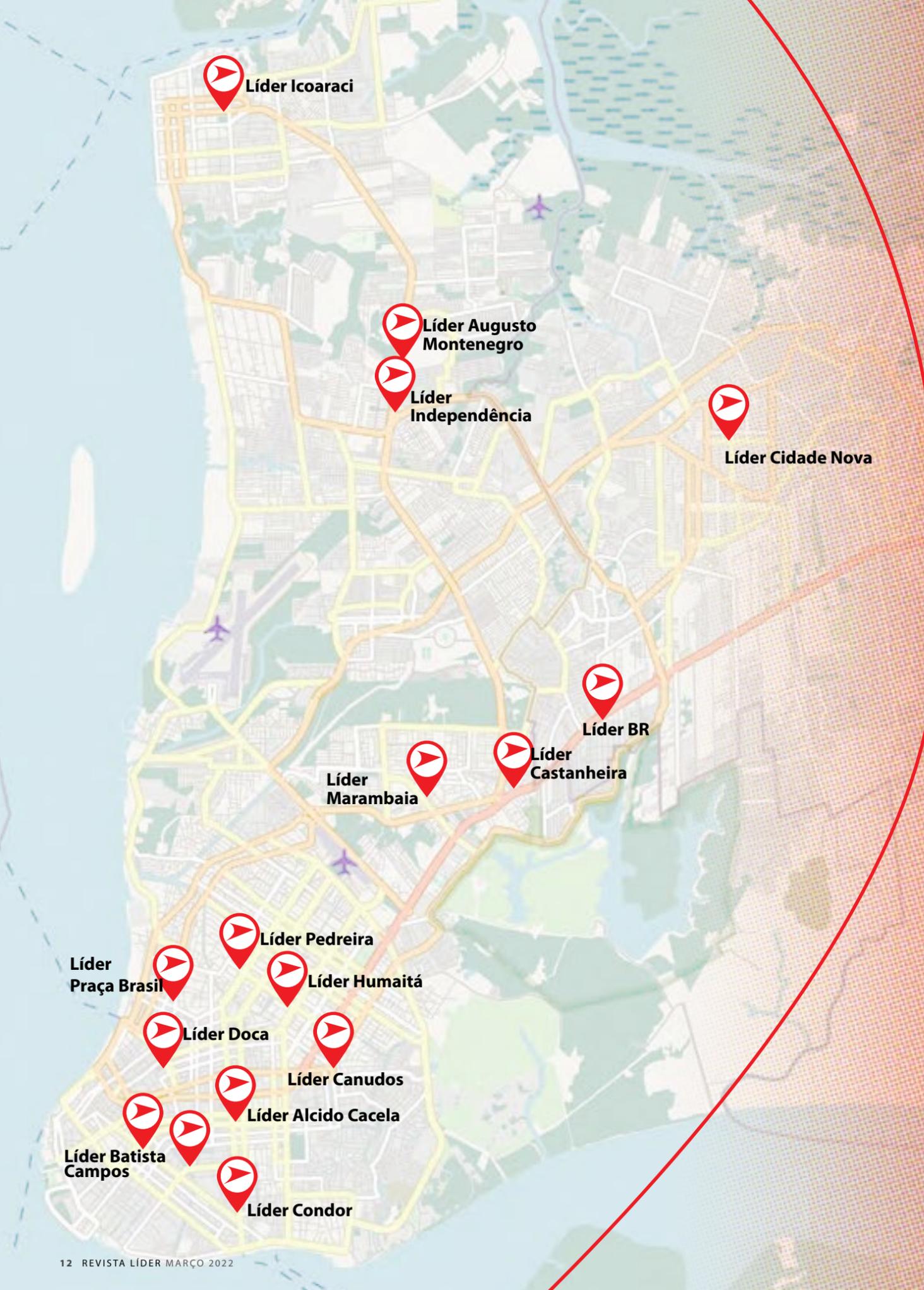
MORTADELA DEFUMADA SEARA GOURMET GRANEL

LINGUIÇAS GOURMET SEARA GOURMET SABORES 500G

Procurar o selo de oferta nas gôndolas dos Supermercados

Seara Gourmet GOURMET EM TODOS OS SENTIDOS.

UM LÍDER SEMPRE PRÓXIMO DE VOCÊ



LÍDER CONDOR

- Av. Alcindo Cacela nº 3855, bairro: Condor
- Belém

LÍDER ALCINDO CACELA

- Av. Alcindo Cacela nº 2177, bairro: Cremação
- Belém

LÍDER DOCA

- Av. Visc. de Souza Franco nº 1088, bairro:
Umarizal - Belém

LÍDER ÓBIDOS

- Rua. Óbidos nº 466, bairro: Cidade-Velha
- Belém

LÍDER CASTANHEIRA

- Rod. Br. 316 s/n Km 01 Suc 001, bairro:
Castanheira - Belém

MAGAZAN CASTANHEIRA

- Rod. Br. 316 s/n Km 01, bairro: Castanheira
- Belém

LÍDER PRAÇA BRASIL

- Tv. D. Pedro nº 1083, bairro: Umarizal - Belém
/ Pa

LÍDER BATISTA CAMPOS

- Tv. Padre Eutiquio nº 1845, bairro: Batista
Campos - Belém

LÍDER HUMAITÁ

- Tv. Humaitá nº 2084, bairro: Marco-Belém

LÍDER CASTANHAL

- Av. Floriano Peixoto nº 1391, bairro: Centro
- Castanhal

LÍDER ICOARACI

- Av. 15 de Agosto nº 631, bairro: Icoaraci
- Icoaraci

LÍDER BR

- Rod. Br. 316 Km 02, bairro: Coqueiro
- Ananindeua

LÍDER CANUDOS

- Av. Ceará, nº 518, bairro: Canudos - Belém

LÍDER CIDADE NOVA

- 88 Cj. Cidade Nova VI - WE 72 N° 762, bairro:
Coqueiro - Ananindeua

MAGAZAN CASTANHAL

- Av. Barão do Rio Branco nº 2321,
bairro: Centro - Castanhal / Pa

LÍDER QUINTINO

- Trav. Quintino Bocaiuva nº 1929, bairro:
Cremação -580 Belém

LÍDER PEDREIRA

- Av. Pedro Miranda nº689, bairro: Pedreira
- Belém

LÍDER INDEPENDÊNCIA

- Rod. Augusto Montenegro Km 04, bairro:
Parque Verde - Belém

LÍDER BARCARENA

- Av. Batista Campos - Conj. 32 - Q 257 - Lote 1
Núcleo Urbano - Barcarena / Pa

LÍDER MARABÁ

- Rod. BR - 230 - Transamazônica - KM 4/ Qd 12
Nova Marabá - Marabá / Pa

LÍDER AUGUSTO MONTENEGRO - Rod.
Augusto Montenegro s/n Km 08 – Frente,
bairro: Tapanã - Belém

MAGAZAN PÁTIO MARABÁ

- Folha 30, Quadra 15, Lotes 9,10 e 10ª, LUC 307
Nova Marabá - Marabá / Pa

LÍDER CAPANEMA

- Trav. Justo chermont nº 200, bairro: centro
- Capanema

LÍDER ABAETETUBA

- Rod. Doutor João Miranda nº 2326, bairro: cen-
tro - Abaetetuba

LÍDER MARAMBAIA

- Av. Tavares Bastos nº8277, bairro: Marambaia
- Belém/Pa

MAGAZAN CASA

- Rod. Br 316 s/n KM 01 – 1º piso, bairro:
Castanheira – Belém

LÍDER SALINÓPOLIS

- Av. Dr Miguel Santa Brigida s/n, bairro: São
Tomé – Salinópolis/Pa



Silvana Sousa - Funcionária pública - Juazeiras

“No líder, eu venho sempre comprar o lanche dos meus netos. Compro queijo, pão e salgadinhos para eles. Além disso, eu compro tudo no líder, sempre vejo o que falta em casa e venho aqui comprar, principalmente o pão, que eu acho uma delícia!”



Samanta Lima e Bruno - Umarizal

“No meu dia a dia, eu compro tudo no líder. Literalmente tudo! Sempre que falta alguma coisa em casa, eu venho aqui no Líder comprar o que precisa”.

O que você compra no Líder que não pode faltar no seu dia a dia?



Lider Doca

Amanda Lynch - Funcionária pública - Umarizal

“Como eu moro perto do líder, qualquer coisa que falte, eu venho aqui comprar. Aqui no Líder eu encontro tudo que preciso para a minha alimentação do dia a dia”.



**PODEROSO
NA LIMPEZA,
IMBATÍVEL
NO COMBATE.**



Pitaia

Exótica, saborosa e nutritiva, a Pitaia é uma fruta que ficou conhecida no Brasil por seus drinques coloridos e suas receitas. Além disso, é um alimento extremamente benéfico para saúde e dizem até que ajuda no emagrecimento. Confira aqui um pouco mais sobre essa fruta.

VOCÊ SABE ESCOLHER A PITAIA IDEAL?

Por ser uma fruta pouco casual na mesa do brasileiro, não são todas as pessoas que sabem escolher a pitaia perfeita para ser consumida. Para isso, trouxemos aqui algumas dicas para te auxiliar a escolher a pitaia ideal.

1. Se a Pitaia estiver um pouco, ou completamente verde, ela ainda não está pronta para o consumo.
2. Não se engane com as folhas duras nas pontas. As ideais são as que estiverem mais murchas.
3. Se a pitaia estiver amarelada, ou escorrendo líquidos, significa que ela passou do ponto de ser consumida.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- A pitaia é um termogênico natural. Isso significa que ela é um estímulo ao metabolismo, ajudando a queimar as gorduras acumuladas e reduzindo seu apetite.
- Fortalece seu sistema imune através da Vitamina C.
- Combate o colesterol ruim e diminui os riscos de doenças cardiovasculares.
- É um aliado contra a diabetes, por seu baixo teor de açúcar.
- Emagrecimento, através da sensação de saciedade e inibição do apetite.
- Combate a anemia e fortalece os ossos através de vitaminas do complexo B, C e E, além de sais minerais como ferro e fósforo.
- Auxilia no bom funcionamento do intestino.
- Possui propriedades anti-inflamatórias, aliviando dores e inchaços nas articulações.

Você sabia?

• No Brasil são conhecidos apenas 3 tipos de pitaia, a pitaia-branca, pitaia-vermelha e pitaia-amarela.

• Cada espécie de pitaia possui colorações internas e externas diferentes. Por exemplo:



1- Pitaia Branca
Tem o interior branco e o exterior rosa.



2- Pitaia Vermelha
Internamente e externamente é vermelha.



3- Pitaia Amarela
Possui o exterior amarelo e o interior branco.

• A Pitaia é conhecida como fruta do Dragão por conta do seu formato e suas folhas que assemelham a cauda de um.

• Muitos nutricionistas estão implementando a pitaia na dieta de seus pacientes por conta do seu efeito termogênico. Excelente para quem quer emagrecer!

• As formas mais comuns de consumir pitaia são através da polpa natural, sucos, geleias, doces, tortas, iogurtes e acompanhamento de saladas.

Creme de Pitaia

Fonte: Guia da Cozinha Foto: Alto Astral



15 Minutos
Tempo



1
Rendimento



Fácil
Dificuldade



Ingredientes

- 1/2 xícara de iogurte
- 1 pitaia congelada
- Adoçante a gosto
- 1 banana congelada

Modo de preparo

1. Congele a pitaia de um dia para o outro, depois retire a polpa.
2. Bata no liquidificador o grego, a polpa da pitaia congelada, a banana picada já congelada e o adoçante.
3. Sirva como preferir. Com frutas, chocolate e grãos. ▶

Fonte: receitanatureba.com

CAMARÃO AMASA

camarão do Pará para o Brasil!

TEXTO: LETÍCIA AMARAL



desembocadura do Rio Amazonas”, explica o empresário Jean Louis Huber, presidente da Amasa. Segundo ele, “este tipo de pesca selvagem garante um camarão 100% natural e com sabor único”, assegura. E acrescenta: “A Amasa já está há 30 anos no mercado com o camarão rosa pescado em alto mar. E agora temos o orgulho do “Certificado de Energia Renovável 2021”, que significa que nosso camarão rosa é “verde e rosa”, 100% processado com fontes de energias renováveis”, explica Jean Louis Huber.

Hoje o consumidor brasileiro consegue levar para casa um camarão rosa por preço acessível e qualidade tipo exportação. A proteína desse tipo de camarão é rica em aminoácidos como taurina, arginina e glutamina. Os benefícios do consumo incluem a redução do nível de colesterol, a recuperação da fadiga, uma melhoria do funcionamento do fígado, a restauração do sistema imunológico e uma redução de infecções. Somente um produto natural pode garantir tantas virtudes juntas!



Embalagens de 400gramas, 800gramas ou 2kg

Dos cadernos de receitas das avós, os pratos à base de camarão do mar fazem parte da tradição culinária brasileira, sendo passados de geração em geração, copiadas de restaurantes em restaurantes ou ensinadas de chefs para chefs. Dessa união de saberes nasceram pratos sofisticados: do Camarão no Tacacá, do nosso Pará, ao Camarão na Abóbora, ou ainda a Moqueca de Camarão.

São delícias culinárias que só são possíveis graças à indústria de pesca e beneficiamento do pescado, tão forte e competitiva na economia nacional. Uma empresa de destaque no setor é a Amazonas Indústrias Alimentícias S/A, a Amasa, fundada nos anos 70, em Belém do Pará, empresa tradicional no mercado de exportação, com alto conceito, atendendo aos mais exigentes padrões de qualidade. Hoje a Amasa já conta com uma produção anual de 6 mil toneladas de camarão e peixe, tendo um parque industrial de mais de 7 mil metros quadrados e 250 colaboradores diretos. “A Amasa captura o camarão rosa em alto mar, na

Num projeto de comunicação aberta com seus clientes, a Amasa está presente nas redes sociais:

Instagram: @amasadoBrasil
site: www.amasa.com.br
YouTube: /Amasa do Brasil

Com conteúdo rico em receitas brasileiras à base de frutos do mar, dicas de culinária e saúde numa parceria com a Chef Alessandra Huber, que escolheu ensinar a Moqueca de Camarão nesta edição. Então aproveitem para aprender a receita e bom apetite!



Moqueca de CAMARÃO ROSA ao leite de coco

POR: ALESSANDRA HUBER



INGREDIENTES:

- 400g de camarão rosa do mar descascado da Amasa
- 2 cebolas grandes
- 2 pimentões amarelos
- 1 pimentão vermelho
- 3 tomates maduros
- 300 ml de vinho branco
- 2 dentes de alho amassados
- 400 ml de azeite de oliva
- 500 ml de leite de coco

MODO DE PREPARO:

Corte cebola e alho bem picadinhos e reserve.

No liquidificador bata o vinho branco, pimentões, tomates e 200ml de azeite de oliva, em seguida, em uma caçarola, leve ao fogo até ferver. Reserve. Em uma panela aqueça 200ml de azeite de oliva para dourar a cebola e o alho acrescenta o preparado reservado deixando reduzir por 10 minutos em fogo baixo. Por último acrescenta os camarões e deixa cozinhar por 5 minutos finalizando com leite de coco.

Sirva com cebolinha e salsa. Bom apetite! ▶

Beleza vegana

Alimentos que nutrem e saciam o organismo também podem ajudar na manutenção de um corpo, no sentido estético. Unhas, cabelos, peles... tudo pode ganhar ares mais naturais e menos industriais por meio de produtos que associam qualidade de vida, bem-estar e preservação animal.

POR: BIANCA TEIXEIRA
FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



É PERCEPTÍVEL que, nos últimos tempos, os consumidores estão mais conscientes sobre as causas ambientais e preocupados com a saúde e o bem-estar. Uma tendência que está crescendo a cada dia é a da beleza vegana. Pesquisa da Grand View Research indica que o mercado global de cosméticos veganos deve atingir US\$ 20,8 bilhões até 2025, o que significa uma taxa de crescimento anual de 6,3%.

Para acompanhar esse movimento, empresas mundo afora têm investido em produtos veganos e cruelty-free, isto é, que não são testados em animais. O paraense Eloy Nunes, que mora há anos em São Paulo, decidiu em maio de 2019 empreender neste segmento. Depois de meses de pesquisas e estudos, testando as criações em amigos e familiares, os produtos foram surgindo.

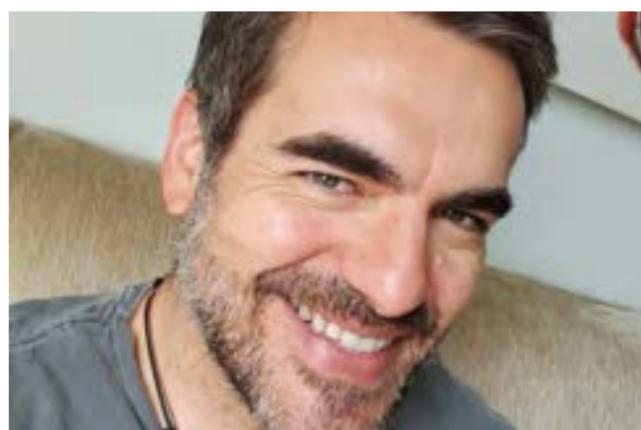
“O primeiro produto que fiz foram sais de banho, depois um creme de pele com efeito esfoliante. Em seguida, o leque foi abrindo”, lembra. A empresa é cem por cento natural e trabalha com ervas, frutas e legumes em variadas formas distribuídas em seis linhas: banho, pele, cabelo, do lar, uso diário e perfumaria.



Vegetariano há doze anos, Eloy sentiu a necessidade de transformar o estilo de vida assim como fez com a alimentação. O primeiro passo foi reorganizar o guarda-roupa e passar adiante tudo o que tinha de couro e demais produtos de origem animal. “Até minha casa virou vegana, o ambiente já era outro. Uma coisa vai puxando a outra”, conta.

A proposta da “Benção” é levar o usuário para além da prática sustentável do consumo. A ideia é também espiritualizar o momento do cuidado, por isso, por trás da consciência, existe criatividade e intuição capazes de ajudar e melhorar na saúde física e mental.

“Vale lembrar que uma engenheira alimentar nos dá suporte técnico científico na hora de preparar os produtos, uma vez que todos são a base de alimentos. São mais de 300 ervas e 40 óleos em produtos que aproveitam tudo o que a natureza oferece”, explica Eloy.



Quer conhecer mais cosméticos veganos?

Escaneie o QR Code e tenha acesso a mais informações



Fugini

Tudo fica mais gostoso com Fugini.



MOLHO TOMATE FUGINI TRAD. SACHÊ 300g



MILHO VERDE FUGINI SACHÊ 170g



ERVILHA FUGINI SACHÊ 170g



ERVILHA MILHO FUGINI SACHÊ 170g



MOLHO TOMATE FUGINI MANJERICÃO SACHÊ 300



MOLHO TOMATE FUGINI PIZZA SACHÊ 300



MOLHO FUGINI QUATRO QUEIJOS SACHÊ 200g



MOLHO BRANCO FUGINI SACHÊ 250g



MOLHO FUGINI MADEIRA SACHÊ 200g



EXTRATO TOMATE FUGINI SACHÊ 300g



RECEITA
MIRIM

Fotos: Hermes Junior

Cookie de **CHOCOLATE**

María Antônia Ferreira Costa tem 11 anos e adora se aventurar na cozinha. Sempre sob a supervisão de um adulto, ela se realiza criando receitas. E o melhor: são práticas e saborosas. Para esta edição da Líder, a nossa mini chef revela o segredo por trás dos cookies deliciosos que sempre faz. ➔



Festa
LÍDER
Procure o selo de oferta nas gôndolas dos Supermercados

ACHOC PÓ DOÇURA FCTE 400g



BOLACHA VITÓRIA MOTOR 300g



BISC PAPAGARA SODA 300g



BISC VITÓRIA ROSQ CAST. PARA 300g



BISC VITÓRIA WAFER 70g (SABORES)
BISC VITÓRIA BISC CHOC 80g



BISC VITÓRIA AGUA E SAL 300g

BISC VITÓRIA CRAQUINHA 200g



BISC VITÓRIA CREAM CRACKER 300g

BISC PAPAGARA MINI CRACKER 200g



BISC PAPAGARA ROSQUINHA CHOCOLATE 300g



BOLACHA PAPAGARA MOTOR 300g



BISC PAPAGARA WAFER 70g (SABORES)



BATATA PALHA SLIGHT



BATATA ONDULADA CRONY

BATATA ONDULADA SULLPER



SALGADINHOS MICOS



BATATA PALHA REFINATA



ROSQUINHAS MICOS



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
 - 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
 - 6 colheres de manteiga
 - 1 ovo
 - 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 colher de sobremesa de extrato de baunilha
 - 1 e 1/2 xícara de gotas de chocolate ou m&m



TEMPO
60 MINUTOS



RENDIMENTO
20 UNIDADES

MODO DE PREPARO:

Bata com *fouet* o açúcar e a manteiga, acrescente o ovo e continue batendo. Coloque a baunilha. Aos poucos, acrescente o trigo e o fermento, vá mexendo com a espátula. Em seguida, acrescente as gotas de chocolate ou o m&m e continue mexendo até que tudo fique bem misturado. Feito isso, deixe a massa por 15 minutos na geladeira para ficar bem consistente.

Passado o tempo, retire-a e faça as bolinhas, de aproximadamente 12g cada, e coloque-as para assar em uma forma forrada com papel manteiga em forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos até que fiquem bem douradinhas.

Depois, é só deixar esfriar na forma mesmo, para então, se deliciar com o maravilhoso cookie de chocolate! ➤





RECEITA DO CLIENTE

Fotos: Hermes Junior



Risoto de CAMARÃO



TEMPO

45 MINUTOS



RENDIMENTO

1 PRATO



A receita do cliente te convida a fazer um prato típico italiano. O passo a passo é fácil e o resultado surpreendente: uma comida deliciosa e que cai bem em qualquer ocasião. Pode variar de estilo, mas de sabor... esse é o único. Quem nos guia nesse passeio gastronômico é o empresário **Rodolfo Kalume**.

INGREDIENTES:

- 1 colher rasa de sobremesa de erva provençal ou a gosto
 - 100g de tomate uva
 - 50ml de vinho branco
- 1 tablete de caldo de camarão
- 2 colheres de sobremesa de sal ou a gosto
 - 250g de arroz arbóreo
- 500g de camarão com casca
 - 200g de manteiga
 - 250g de queijo parmesão
 - 5 dentes de alho
 - 1 tomate pequeno
 - 1 cebola grande picada
 - Salsa a gosto

MODO DE PREPARO:

Descasque o camarão e coloque a casca em uma panela, cobrindo-a de água para ferver por 5 minutos com meio tomate, um pouquinho de salsa, meia cebola e uma colher de sobremesa de sal. Reserve esse caldo.

Coloque o camarão em um recipiente com erva provençal e 1 colher de cafezinho de sal. Tampe e deixe na geladeira por 30 minutos.

Na panela onde o risoto será preparado, bote uma cabeça de alho, uma colher de sobremesa de cebola picada e um pouco de manteiga e azeite para fritar o camarão em fogo alto até começar a mudar de cor. Ao atingir o ponto, tire-o e reserve-o de forma que fique tampado.

Na mesma panela, faça um fundo de azeite e acrescente uma colher de manteiga, quatro dentes de alho e o resto da cebola.

Deixe em fogo alto até a cebola começar a dourar. Então, despeje o arroz na panela e mexa até começar a prender no fundo. Acrescente 50ml de vinho branco e deixe na panela até voltar a prender. Quando retornar, acrescente o caldo da casca de camarão já coado, mexendo periodicamente.

Cozinhe durante aproximadamente 5 minutos em fogo alto até o arroz começar a aparecer. O arroz deve estar ao dente, duro por fora e macio por dentro.

Desligue o fogo, acrescente o resto da manteiga e o queijo parmesão já ralado e mexa bem (ainda com o fogo desligado). Depois de misturar, acenda o fogo novamente, coloque a salsa e o tomate uva. Mexa bem e desligue o fogo. Tampe a panela e espere 10 minutos para servir.





RECEITA DO CHEF

Fotos: Hermes Junior



Torta de bacuri com chocolate E PRALINÉ DE CASTANHA-DO-PARÁ

A culinária paraense é diversa e ainda proporciona uma mistura de sabor sem igual. O chocolate que combina com o bacuri, o cupuaçu, a castanha. Tudo com tudo fica bom. Para esta edição, convidamos **Sabrina Barbosa**, da Suspirosa Confeitaria, para nos ensinar mais uma receita onde tudo o que se mistura fica gostoso e com a cara e o sabor do Pará. Aproveite!



TEMPO

1H30



RENDIMENTO

1 TORTA DE 25CM



INGREDIENTES:

MASSA SUCRÉE

- 250g de trigo
- 125g de manteiga ponto pomada
- 50g de açúcar de confeiteiro
- 2 gemas de ovo
- 1ml de extrato de baunilha

CREME DE BACURI

- 500g de polpa de bacuri
- 100g de leite condensado
- 100g de creme de leite

GANACHE DE CHOCOLATE

- 150g de chocolate meio amargo
- 150g de creme de leite
- 15g de creme de avelã

PRALINÉ DE CASTANHA-DO-PARÁ

- 100g de castanha
- 100g de açúcar cristal

MODO DE PREPARO:

MASSA SUCRÉE

Misture o trigo peneirado e a manteiga com as pontas dos dedos. Adicione o açúcar. Bata levemente as gemas e a baunilha com um garfo. Junte a mistura de farinha e forme uma massa. Faça uma bola e leve à geladeira por 30 minutos. Abra a massa, coloque na forma de 25cm e deixe descansar por mais 20 minutos em geladeira. Asse a 170°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar a superfície.

CREME DE BACURI

Leve a polpa ao fogo baixo e deixe reduzir bastante o líquido, acrescente leite condensado e o creme de leite e misture bem até ficar homogêneo. Reserve até esfriar.

GANACHE DE CHOCOLATE

Coloque o chocolate picado num bowl e ponha em banho-maria até que o chocolate derreta. Acrescente o creme de leite e o creme de avelã e misture até ficar homogêneo. Reserve até esfriar.

PRALINÉ DE CASTANHA-DO-PARÁ

Pique as castanhas grosseiramente e adicione o açúcar e leve ao fogo, quando o açúcar começar derreter mexa para que se misturem e o açúcar esteja completamente dissolvido. Reserve e espere esfriar.

MONTAGEM

Coloque sobre a base uma camada de creme de bacuri, cubra com a ganache de chocolate e decore por cima com o praliné de castanha. ►



RECEITA DA
CASA

Fotos: Hermes Junior



TEMPO

45M



RENDIMENTO

12 PORÇÕES

Torta caseira de **FRANGO**

O frango é um ingrediente coringa. Acessível e versátil, combina com várias receitas. A ensinada nesta edição pela confeitadeira **Glauceia Rodrigues**, do Líder Quintino, é uma torta caseira. Prática, saborosa e que vale para diversas ocasiões.



INGREDIENTES:

MASSA

- 1 xícara de leite morno
- 2 xícaras de água morna
 - 1 ovo inteiro
 - 1/2 xícara de açúcar
 - 1/2 xícara de óleo
 - 1/2 colher de sal
- 3 colheres de sopa de fermento biológico bem cheias
- 50 gramas de purê de batata ou a fécula de batata hidratada
- 1 kg de trigo sem fermento

RECHEIO

- 1/2 kg de frango desfiado
 - 1 cebola
 - 4 pimentinhas
 - 1 maço de cheiro verde
 - 1/2 maço de chicória
 - 1/2 colher de chá de alho
 - 01 colher de caldo de galinha
- 150 gramas de requeijão culinária
- 200 gramas de creme culinária
 - 2 colheres de azeite ou óleo
 - Sal a gosto
- Coloral (cuidado para não deixar muito vermelho)

MODO DE PREPARO:

MASSA

Coloque o leite com a água pra amornar. Feito isso, retire um pouco desse leite com água para hidratar o purê de batata, reserve. No que sobrou acrescente o ovo, o açúcar, o óleo e o fermento.

Ponha tudo no liquidificador e deixe bater por 3 minutos. Em seguida, coloque na batedeira e vá misturando o trigo com uma colher bem grande até adicionar todo 1 quilo. Em seguida, bata na velocidade máxima por 5 minutos. Leve a massa ao forno aquecido, com uma temperatura a 180 graus, por 20 minutos.

RECHEIO

Coloque na panela o azeite ou óleo com a cebola cortada em cubos e alho, deixe fritar um pouco. Em seguida, adicione o frango e os demais temperos. Refogue bem. Depois de tudo pronto, adicione o requeijão e o creme culinária. Em seguida, monte a torta e sirva.



DESPLUGAR A MENTE

Andamos e vivemos conectados. Os olhos não desgrudam das telas, os dedos vivem inquietos. A era da tecnologia é a mesma da ansiedade. Ao deixar, o cérebro continua processando. Isso é saudável? Descansar não é preciso? A resposta é simples: sim! Você precisa parar.



ESTAMOS MUITO mais acelerados na forma como trabalhamos, nos relacionamos e vivemos. Se de um lado o avanço da tecnologia tem sua parcela de culpa, de outro preocupações e excesso de demandas são os principais fatores para não pausar a mente. A pandemia só veio agravar o quadro.

Pensar demais pode apontar também a presença de problemas psiquiátricos, como ansiedade, transtorno afetivo bipolar, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, depressão. Outras causas incluem lembranças traumáticas, alterações genéticas hereditárias, comprometimento do sono, consumo excessivo de substâncias estimulantes e uso de internet.

Com a velocidade de processamento das informações muito elevada, especialistas veem um crescimento nos diagnósticos de transtornos de ansiedade generalizada e bipolaridade. Quando a cabeça começa a dar sinais, é porque é chegada a hora de parar e se cuidar.

Ficar off-line é mais do que necessário, é primordial para a manutenção da saúde física e mental. Acredite: existe vida longe das telas. Nesse processo, vale separar poucos minutos por dia para meditar, fazer o que gosta, prestar atenção em cada tarefa que realiza, mesmo as que parecem não ter grande importância, como mastigar, respirar, caminhar. Ao final do dia, deixe de lado celular, computador e filmes com muita ação e priorize leituras e programações leves.

Por mais que as telas distraiam, também transmitem um combo de informações que deixam o cérebro mais agitado. Se organizar e buscar fazer uma coisa de cada

vez e, se a lista for muito grande, intercalar com atividades que não demandem muito raciocínio e que seriam realizadas de todo jeito, como regar as plantas, tirar o lixo para fora, lavar os pratos ajuda.

Associados a todas as técnicas estão os exercícios físicos e importância de realizar atividades que liberam hormônios significativos para o alívio e melhor metabolismo corporal.

DICAS DE ATITUDES RÁPIDAS E QUE AJUDAM A DESACELERAR E DESPLUGAR

- Alimentação saudável
- Boa qualidade de sono
- Atividade física
- Adotar um hobby satisfatório para a psico higiene mental
- Ter metas possíveis com prazos plausíveis
- Reconhecer crenças limitantes
- Fazer uma difusão do pensamento com a realidade
- Saber diferenciar possibilidade e probabilidade para não sofrer por coisas que podem acontecer, mas que têm pouca chance de se concretizarem
- Apostar em técnicas de relaxamento como respiração e meditação
- Procurar mais atividades ao ar livre
- Limitar o uso de tecnologia.



AZEITE OLIVA VILA REAL EV. PET. 250ML

AZEITE OLIVA VILA REAL EV. VD 500ML

AZEITE OLIVA VILA REAL VD. 500ML

ISSO

É

JOELMA



Ao ler essa manchete, imagine ela sendo lida bem como a cantora costuma fazer nos shows, quando enaltece o estado da onde veio e o ritmo que a consagrou. Sim! Joelma é um furacão que saiu do Pará e conquistou o mundo. Com ela, leva uma multidão de admiradores.

POR: BIANCA TEIXEIRA FOTOS: DIEGO CONGO

Nascida em Almeirim, no Baixo Amazonas, no Pará, Joelma da Silva Mendes, ou apenas Joelma, é hoje um dos maiores nomes da música popular do Brasil. Adorada por milhões, não tem quem escute uma de suas músicas e comece, pelo menos, a balançar o dedo.

A cantora, compositora, empresária e dançarina tem uma energia de causar inveja. Dança o show inteiro e não perde o fôlego. Quem perde são os fãs que costumam ficar de boca aberta com tamanha desenvoltura e afinação. Sem dúvida, a mulher é um fenômeno.

A carreira começou aos 19 anos, quando recebeu o convite para ser vocalista da banda Fazendo Arte, em Belém. Em seguida, foi protagonista da Banda Calypso por 16 anos até alçar voo sozinha.

Já se passaram mais de seis anos de carreira solo e Joelma só acumula sucesso. Para 2022, anunciou que vai estrear uma turnê nova chamada “Isso é Calypso” com tudo o que tem direito e, para matar a saudade do público (*afastado presencialmente por conta da pandemia*) promete novidades.

“Estou preparando uma turnê que vai unir as músicas da minha carreira, tanto as antigas quanto as novas. Vou colocar um balé bem grande e estamos preparando muitas surpresas. A previsão é começar em março e rodar por todo o Brasil”, anuncia a artista durante entrevista para a Revista Líder.

O Pará, com certeza, está na rota dos shows. Apesar de não morar no estado, a cantora sempre evidencia o quanto não larga as origens e, mesmo de longe, mantém pelo menos um pé em terreno papa xibé.

“Minha cultura e o Pará estão presentes diariamente em tudo que eu faço, tanto no meu trabalho musical quanto no dia a dia em casa. Com certeza como boa paraense, quando volto tenho que estar com meu isopor cheio de açaí, peixe... Nossa! Só coisas maravilhosas que me ajudam a matar a saudade”, revela.

Assim como qualquer cidadão do mundo, a pandemia e o isolamento não passaram batidos na vida da artista. Os dias em casa fizeram com que Joelma desacelerasse e mergulhasse num universo pessoal e até de amadurecimento e maior convívio familiar.



“Aprendi que de tudo que acontece de ruim na nossa vida, podemos tirar algo bom e aprendizados. Nessa pandemia, eu pude estar mais presente com minha filha Yasmin. Fizemos muita coisa juntas, cozinhamos, vimos filmes, enfim, esse, com certeza, foi o lado positivo”, conta.

E com a rotina menos corrida, Joelma, pode, inclusive, ter festas de fim de ano mais tranquilas, longe dos brilhos do palco. Uma das filhas da cantora, Natália, faz aniversário no dia do natal e, desta vez, a festa pode ser com a turma completa.

Energia recarregada, a paraense está a mil com os novos projetos. E tudo é possível porque Joelma é sempre ovacionada e carregada pelo amor dos fãs, os grandes incentivadores e que ela faz questão de evidenciar em todos os momentos.

“Estou aí, desde 2016, com eles ao meu lado, só gratidão ao Papai do céu”, ressalta.

Dona de si, Joelma é quem toma conta de todas as etapas do trabalho que vai desde a criação até o gerenciamento. Com uma estrela que brilha longe, tudo o que toca vira ouro e referência no segmento Joelma não precisa de mais nada, ela por ela já basta. Um fenômeno. Uma estrela. Isso é Joelma!

Conheça a nova música de trabalho de Joelma - MEU AMOR CHEGOU

A cantora Joelma acabou de lançar a música 'Meu Amor Chegou'. A canção, que faz parte do EP 'Isso é Calypso', já está disponível nas plataformas digitais e o clipe está em seu canal oficial do YouTube.

Para a gravação do videoclipe desta música, ela escolheu o lugar mais romântico do mundo de acordo com os apaixonados, Paris, e a dama de ferro, Torre Eiffel.

“Gravar esse clipe em Paris foi muito especial. Passei um pouco de frio (risos), mas valeu a pena. Acho que ficou lindo e diferente de tudo que já fiz até agora. Espero muitão que vocês gostem!”, comenta Joelma que também assina a direção e roteiro do clipe.



“Essa música é uma composição do Paulynho Paixão, um compositor que sempre colocou o amor como ponto alto de suas obras. Hoje ele não está mais com a gente, então essa minha gravação também é uma homenagem pra ele que faz parte da minha trajetória há tantos anos”, ressalta Joelma. E finaliza “Cantar o amor é algo que me move assim como minha cultura. Então juntar tudo isso com certeza é um presente!”.

Vale ressaltar que em setembro do ano passado Joelma lançou a primeira música do EP chamada ‘Sim’ que também conta com um videoclipe repleto de romantismo com ela vestida de noiva e que tomou conta da mídia e dos fãs de todo o Brasil (Todo mundo achava que Joelma estava de namorado novo e tinha casado, mas era estratégia de divulgação do novo trabalho). ➔



Saiba mais sobre Joelma:

■ Com 28 anos de estrada, Joelma integrou a banda Fazendo Arte em 1995 e, de 1999 a 2015, foi a líder da Banda Calypso, que ficou conhecida e bateu recordes absolutos na vendagem de discos no país, tornando-se a única banda a ganhar o prêmio de diamante quíntuplo.

■ Com DVDs gravados em SP e Goiânia, EPs, videocliques e singles, turnês nacionais e internacionais, a artista paraense vem renovando e sempre trazendo novidades pros seus fãs e admiradores.

■ Primeiro gravou um clipe da Joelma fora do Brasil.

■ Música faz parte do EP 'Isso é Calypso'.

■ Já são 28 anos de carreira.

■ Mais de 22 milhões de discos vendidos.

■ Fez 7 lives na pandemia e ficou entre os assuntos mais comentados na internet.

■ Mais de 200 milhões de visualizações no YouTube.

■ Mais de 10 milhões de seguidores nas redes sociais.

■ Já foi indicada ao Grammy Latino e outros prêmios nacionais.



ESCANEE O QR CODE PARA VER O NOVO CLIPE "MEU AMOR CHEGOU" DE JOELMA



ESCANEE O QR CODE PARA ESCUTAR A MÚSICA "SIM" NA SUA PLATAFORMA DIGITAL FAVORITA.



Oferta LÍDER
Procure o selo de oferta nas gondolas dos Supermercados

Bauducco

BATATA PALHA VISCONTI TRAD. 140G

BATATA FRITA PRINGLES CEBOLA 120G

PÃO FORMA BAUDUCCO INTEGRAL / TRADICIONAL 390G

BOLINHO BAUDUCCO KID BRIGADEIRO 40G

SALGAD CHEEZ IT SNACK CHEDDAR 65G/115G

BISCO BAUDUCCO CER. INT. CACAU/AVE. MEL 170G

TORRADA BAUDUCCO TRADICIONAL 142g

TORRADA BAUDUCCO TRADICIONAL 284g

TORRADA BAUDUCCO CER. AZEITE 128G

ATIVIDADE FÍSICA X MEMÓRIA

A prática do exercício é um dos bens mais preciosos e necessários deste momento. Todos devem se exercitar: crianças, jovens, adultos e, principalmente, os idosos. As atividades físicas são importantes aliadas no combate às doenças do coração, dos ossos e da mente.

POR: BIANCA TEIXEIRA COM INFORMAÇÕES DA SAÚDE ABRIL



A ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde recomenda que a atividade física seja feita o maior número de dias possíveis na semana (com um dia de descanso), independentemente da idade, pois ajuda na prevenção da osteoporose, de quedas, da depressão e da perda de memória.

Além de exercícios físicos, é importante também apostar em atividades para a mente, pois auxiliam no controle à demência. Na maioria dos casos, reduzir bruscamente o número de tarefas realizadas é arriscado e para evitar os momentos ociosos deve-se estimular a memória e o desempenho cognitivo.

Como os exercícios impactam a memória, o aprendizado e o humor

1. Oxigenação da massa cinzenta: Sob esforço, aumentam o fluxo sanguíneo e os ritmos cardíaco e respiratório. Esse mecanismo turbinha o transporte de oxigênio e glicose a todas as áreas do corpo. O cérebro também tira vantagem: com mais combustível, seu funcionamento melhora.

2. Renovação de neurônios: A atividade física eleva a disponibilidade do fator neurotrófico derivado do cérebro (conhecido pela sigla em inglês BDNF). Trata-se de uma proteína que estimula o desenvolvimento de novos neurônios, processo chamado de neurogênese. A substância atua no hipocampo, a área do cérebro relacionada à memória e ao raciocínio espacial e que tende a encolher com o avançar dos anos.

3. Liberação de neurotransmissores: Os treinos ampliam a produção desses mensageiros químicos, que levam instruções de uma célula a outra. Em níveis adequados, neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina ativam circuitos neuronais ligados ao bem-estar, à atenção e à aprendizagem. ➤

BETTANIN

DR. BACTÉRIA recomenda

Estre Bom

ESFREBOM PANO MULTIUSO VERDE C/ 5 UNIDADES

ESFREBOM PANO MULTIUSO AZUL C/ 5 UNIDADES

ESFREBOM PANO MULTIUSO VERMELHO C/ 5 UNIDADES

Oferta LIXER

Procure o selo de oferta nas prateleiras dos Supermercados

ESFREBOM WIPES MULTISUPERFÍCIES C/ 35 UNIDADES

ESFREBOM WIPES COZINHA C/ 20 UNIDADES

ESFREBOM WIPES LIMPA VIDROS C/ 35 UNIDADES

ESFREBOM ESPONJA NÃO RISCA

ESFREBOM ESPONJA PROTEGE UNHAS

ESFREBOM ESPONJA MULTIUSO LEVE 4 PAGUE 3

NOVIÇA

Sua casa mais bonita todo dia.

NOVIÇA ESCOVA BETTAJEANS

NOVIÇA ESCOVA MULTIUSO PLAST SKET

NOVIÇA ORIGINAL

NOVIÇA RODO VAI E VEM PLUS

NOVIÇA RODO VAI E VEM

NOVIÇA RODO MÁXIMA ADERÊNCIA

NOVIÇA VARRY 1000

Brilhus

+ Limpa de verdade e faz força por você!

BRILHUS ESPONJA MULTIUSO LEVE 4 PAGUE 3

BRILHUS VASSOURA MULTIUSO

BRILHUS MOP BALDE SPIN

A CASA IDEAL PARA O IDOSO EXISTE?

A resposta é sim! Adaptar uma residência para alguém com mais de 60 anos é possível e necessário. Chega a ser um bem e até uma ação preventiva. Em algumas situações, são detalhes que fazem a diferença e até salvam vidas.

POR: BIANCA TEIXEIRA

O ENVELHECIMENTO da população brasileira é uma realidade. Com as complicações que surgem com o avanço da idade, principalmente em relação à visão e aos movimentos, alguns simples atos do cotidiano passam a se tornar uma tarefa complicada.

É preciso um cuidado especial em relação às quedas, maior causa de lesões nessa faixa etária. É sempre importante lembrar: um idoso pode levar o triplo de tempo para se recuperar de uma fratura em relação a uma pessoa mais jovem.

Entretanto, a necessidade de adaptar o interior da casa ao idoso ainda é negligenciada e, por vezes, desconhecida, no Brasil. Especialistas alertam da necessidade de adaptar a acessibilidade, ou seja, garantir o uso dos espaços físicos com segurança e autonomia.

Confira alguns desses cuidados básicos que podem ser aplicados em casa.

SALAS

- Manter poltronas e sofás a uma altura de 50 centímetros, dando preferência a estofados “firmes” para que o idoso tenha maior apoio ao levantar ou sentar.
- Evite objetos de decoração ou mesas com tampo de vidro que podem ser perigosos em caso de quedas.
- Garanta uma iluminação farta, mas que não provoque sombras fortes. O idoso com problemas de visão pode ter dificuldades de distinguir a sombra do próprio objeto.
- Retirar os tapetes, ou então os prender, garantindo que não escorreguem.
- Procure evitar desníveis nos pisos dentro de casa. Se não for possível evitar os degraus, procure identificá-los colocando fitas de cores vivas nas bordas. O degrau ideal deve ser de 28 a 32 centímetros de largura e de 16 a 18 centímetros de altura.



BANHEIROS

- É nessa parte da casa que costuma ocorrer a maioria dos acidentes com idosos. A instalação de boxes com portas de correr ou de abrir para o lado de fora torna mais fácil a retirada da pessoa em caso de acidente.
- A colocação de assentos no Box também é aconselhável.
- Adaptação de um assento no vaso sanitário para torná-lo mais alto. A medida procura reduzir os riscos de queda do idoso que já não tem mais força muscular para sentar-se ou levantar-se normalmente.
- Se possível, instalar barras de apoio nas paredes do Box ou ao lado do vaso sanitário.
- Evite prateleiras e móveis de vidro e objetos cortantes.
- À noite, mantenha as luzes acesas entre o dormitório do idoso e o banheiro.

DORMITÓRIOS

- Armários com portas leves e fáceis de manusear. Procure concentrar as roupas na faixa entre 50 cm e 1,60 metro de altura, evitando que o idoso tenha de se abaixar ou se erguer muito.
- Eleve a altura das camas, de forma que a pessoa sentada possa encostar os pés no chão.
- Colocar mesas de cabeceira cerca de 10 centímetros mais altas que a cama, facilitando o acesso ao telefone e abajur.

DEMAIS PARTES DA CASA

- Deixe os interruptores e as tomadas em posições de fácil alcance.
- Dê preferência a pisos regulares e não escorregadios, como carpete, madeira sem cera, cerâmica antiderrapante e borracha.
- Use cores diferentes para portas e janelas, dando preferência para os tons claros e alegres.
- Deixe as áreas de circulação livres de obstáculos, como vasos de flores ou brinquedos espalhados pelo chão. ➤

O cara que vive para os cães

Através do nosso e-mail, a leitora Nazaré Ferreira sugeriu que fossemos atrás da história do protetor animal Clarion Martins. Conhecido como o "Didi dos Cachorros", ele conta com o apoio da comunidade para manter os abrigos, cuidar dos cachorros que adota e ainda realizar o sonho de ser veterinário. Pedido atendido, Nazaré! Apresentamos a vocês essa história de amor e respeito.

POR: BIANCA TEIXEIRA FOTOS: HERMES JUNIOR

CLARION MARTINS, 67 anos, cuida há mais de 20 anos de animais em situação de abandono, doentes e em vulnerabilidade que ficam jogados pelas ruas de Belém. Em um terreno bem no centro comercial, ele abriga mais de 60 cachorros, sendo 16 deles pitbulls, raça vulgarizada e penalizada, mas que ele garante: são dóceis e dependem da forma como são criados.

O que mais chama a atenção no cuidado com os pets é que os peludinhos não ficam presos. Quem passa cedo pela Avenida Presidente Vargas todos os dias se depara com a cena: um homem cercado de cachorros por todos os lados, animais que não fogem, não são agressivos, ficam sempre perto do protetor até quando ele entra na padaria para comprar o café da manhã dele e dos animais. Ah! E não adianta chamar e dispersar, os cães só vão embora com o tutor. "Não gosto de vê-los presos. Cachorro tem que ficar solto, não gosto de me sentir preso, eles também não", explica o "Didi dos Cachorros".

De uma família de sete irmãos, Clarion é filho de um guerrilheiro do Araguaia. Quando criança, foi levado para morar com o patriarca na região de Imperatriz, em São Luís. Por conta da condição militante do pai, ele vivia se mudando e não conseguia fixar endereço para começar uma vida de estudos e formação.

"Eu não tenho condições de levar em médico, pagar consulta, é tudo muito caro e não tenho dinheiro. Fui adquirindo conhecimento para ajudá-los do meu jeito, dentro do que posso e consigo", diz.



Os cuidados incluem passeios, alimentação, saúde e, claro, amor. Por ter muitos animais, ele os divide em grupos. Pela manhã, a primeira turma de 15 cachorros vai passear. Chega com eles e já sai com o segundo grupo. Por fim, é a vez dos pitbulls. Tudo muito organizado para evitar desgastes aos animais e aos vizinhos. Na programação, de dois em dois meses, ainda rola um passeio para a praia. Clarion organiza a "excursão" canina rumo a Outeiro, no distrito de Belém.

"Meu foco são animais doentes que resgato para cuidar e colocó para adoção. Cachorro é igual filho, se não souber criar vira problema. Tem muita gente que acha que o bicho é brinquedo, dá de presente para criança e quando deixam de ser filhotes enjoam, não querem mais e abandonam. Tem que ter responsabilidade para assumir essa vida", pontua.

Querendo cuidar cada vez mais dos pets, Clarion aproveitou também para realizar um sonho. Atualmente, ele cursa o segundo ano de veterinária em uma universidade no estado. Com a ajuda de amigos e pessoas ligadas a causa animal, o protetor aos poucos se torna doutor.

"Eu tenho um sonho: escrever um livro sobre o abandono dos animais. Enquanto não realizo, sigo praticando o que me move: o amor e o cuidado para com aqueles que são meus amigos: os meus animais", revela. ➤

QUE TAL AJUDAR O TRABALHO DO CLARION?

Você pode doar: jornal, ração, toalha, itens de higiene e limpeza.

Contatos: (91) 98765-9896

Instagram: @dididoscachorros

PEDIGREE

Alimente o que há de melhor



ALIM. CÃES PEDIGREE 100G (SABORES)

ALIM. CÃES CESAR 85G (SABORES)

BISC. CÃES PEDIGREE BISCROK MARROBONE 500G

BISC. CÃES PEDIGREE BISCROK JR 300G

BISC. CÃES PEDIGREE BISCROK JR 1KG

BISC. CÃES PEDIGREE BISCROK MULTI 500G

ALIM. CÃES PEDIGREE DENTASTIX 270G, 180G, 110G

ALIM. CÃES PEDIGREE DENTASTIX 77G



WHISKAS

Alimente a curiosidade

ALIM. GATOS WHISKAS 85G (SABORES)

ALIM. GATOS SHEBA 85G (SABORES)

PETISCO DREAMIES 40G (SABORES)

ALIM. GATOS WHISKAS ANTI BOLA DE PELO 40G

ALIM. GATOS WHISKAS SALMÃO 40G

ALIM. GATOS WHISKAS PELO SAUDÁVEL 40G

O poder das ervas e seus benefícios na vida e no dia a dia de uma pessoa

Assim como o corpo humano contém energia, as ervas também possuem um campo energético, podendo contribuir de uma forma bem significativa no corpo físico, emocional e espiritual de uma pessoa. **Carol Teles**, terapeuta holística, que atua na casa de terapias Solar Quântico, bateu um papo com a gente e nos trouxe algumas considerações importantes sobre as ervas.

1. Qual a função das ervas?

Elas proporcionam uma vida de mais equilíbrio, harmonia e realização para essa pessoa que acredita e aposta em seus poderes ocultos e curadores. Quando eu falo de físico não falo só do corpo físico que é curado, mas também uma casa, um escritório etc. Lembramos que na física quântica tudo é energia, vibra, tem vida, então podemos cuidar de um espaço físico com ervas, proporcionando um local agradável, harmonioso para as pessoas que ali possam estar, passar ou morar.

2. Por que você passou a acreditar e trabalhar com as ervas?

Eu posso contar aqui que fui uma pessoa que tive um resultado significativo com as ervas. Desde pequena fui cuidada com ervas em forma de banhos e chás por minhas avós maternas e paternas.



Já adulta, uma amiga muito querida, Célia, percebeu a minha necessidade de melhorar a vida e me apresentou um profissional terapeuta de práticas integrativas e complementares (e hoje somos amigos e parceiros de profissão, Álvaro de Matos).

No primeiro atendimento pela Cura Quântica, ele me indicou o banho de ervas que foi de uma importância significativa, com limpeza energética e a reposição da energia com as ervas. Ocorreu uma mudança vibratória emocional e espiritual, abriram-se portas profissionais, e principalmente evolução como pessoa. Hoje acredito profundamente no poder que as ervas podem proporcionar na vida das pessoas.

Então podemos concluir que os benefícios e propriedades das ervas são diversos. Podemos citar alguns principais:

- Proporcionam vitalidade
- Funcionamento do organismo com equilíbrio
- Estimulam a vontade de realizar projetos
- Concentração
- Conexão espiritual
- Autoconhecimento
- Autoestima e entre outros.

Como propriedade, podemos citar:

- Digestiva
- Antifúngica
- Anti-inflamatória
- Energizadora
- Limpadora
- Reparadora
- Atrativa e dentre muitas outras.

3. Quais são as ervas mais indicadas?

Algumas ervas são bem populares e conhecidas a nível nacional. Posso citar algumas aqui e dar dicas de como você pode consumir tanto ingerindo, como no uso para banhos.



Alfavaca (*Ocimum gratissimum* L.)

A alfavaca é utilizada em todo o território brasileiro e muito fácil de encontrar em supermercados e feiras populares.

Pode ser usada na culinária dando um sabor especial na comida.

Utilizada como chá para facilitar a digestão, e também com desintoxicação.

Em banhos, ela é um ótimo equilibrador e limpador leve energético espiritual, concentrador de vibrações de cura e ânimo.



Alecrim (*Rosmarinus Officinalis* L.)

Erva de um cheiro forte, cítrico, proporciona alegria e paz de espírito. Fácil de ser encontrada em supermercado.

Muito utilizado na culinária, proporcionando sabor e cheiro agradável na comida.

Utilizado como chá ajuda na digestão, concentração, cólicas menstruais e outros.

Em banhos, ele é extremamente equilibrador e tranquilizador proporcionando bem-estar.



Hortelã (*Mentha spicata* L.)

Dicas simples para o uso das ervas:

- Facilmente encontrada no supermercado e feiras populares.
- Podemos utilizar na culinária e proporciona sabor e cheiro agradável, ajudando na digestão.
- Utilizado como chá ajuda na digestão, cólica abdominal.
- Em banhos proporciona alegria e renovação da energia.
- As ervas de forma secas desidratadas podemos utilizar para defumações como limpeza energéticas e harmonização em pessoas ou em ambientes.



4. Pode nos passar uma receita?

Sim, vou passar uma receita de banho para limpeza e equilíbrio físico e espiritual:

- Um punhado de alecrim de preferência natural verde.
- Um punhado de manjeriço.
- Três galhos de arruda.
- 1 litro de água filtrada natural.

Pegue todas as ervas e coloque em uma bacia com a água e macere tudo com a intenção e mentalizando limpeza, equilíbrio físico e espiritual.

Depois coar as ervas e tomar o seu banho com a mesma intenção de quando estava preparando o banho. Finalize o banho agradecendo a natureza, a mãe terra criadora de tudo.

Reserva de Emergência

Ter uma vida financeiramente saudável é o que todos queremos, não é mesmo? E para ajudar você a atingir essa meta, o consultor financeiro Joe, te ensina a como ter uma reserva de emergência e como isso pode te ajudar.

O QUE É?

Imagina que você está no trânsito e acaba se distraindo com o celular, de repente bate o carro da frente. Você para, pensa e lembra que não tem seguro, está com a conta no vermelho, cartão estourado e sem crédito na praça.

Outra situação, você está indo muito bem e de repente acontece um problema no seu ramo de atividade e você perde seu emprego, sua fonte de renda.

Que situações complicadas, não é mesmo?

E se você tivesse feito sua organização financeira e tivesse sua Reserva de Emergência?

Você estaria mais tranquilo para solucionar as duas situações, concorda?

O objetivo deste tipo de reserva é ser um recurso que você possa lançar mão quando do acontecimento de algum fato emergencial. Ou seja, ela não é para ser usada para, por exemplo, uma viagem de férias, viagens, passeios, ou aquela blusinha que você passou no shopping, viu e gostou.



JOE

Contador, especialista em auditoria, controladoria e consultoria empresarial. Coach financeiro e integral sistêmico. Empresário.

COMO CONSTITUIR?

Como toda reserva, a de emergência também requer um bom planejamento e educação financeira.

Também necessita que o titular tenha uma visão de futuro bem alinhada, com metas e objetivos traçados. Assim, o imprevisto acaba sendo previsto. Pois você se previne para algo que não sabe exatamente o que será, mas sabe que estará preparado para superar e isso te dá segurança nos seus atos presentes.

A construção dessa reserva é através de um percentual ou valor mensal que a pessoa destina para guardar.

Lembrando que ela entra na sua relação de despesas/investimentos. Ou seja, nunca espere o dinheiro sobrar para fazer uma reserva, dada a importância que ela tem nas finanças.

Assim, ao receber seu dinheiro mensal logo destine um percentual ou valor para compor sua reserva de emergência.



E QUAL O VALOR DESSA RESERVA? VOU GUARDAR PARA SEMPRE? EXISTE UM LIMITE?

A indicação é de se ter uma reserva que cubra seu padrão de vida atual de 3 a 6 meses.

Porém quanto maior for seu fundo de emergência, mais segurança e tranquilidade você terá para lidar com situações inesperadas.

Basicamente para quem tem carteira assinada basta ter controle de seus gastos e saberá quanto precisa por mês para manter sua vida e pagar suas contas mensais.

Já para o autônomo é necessário identificar suas despesas e se basear pelo seu maior rendimento anual. Para este tipo de profissional é necessário uma reserva mais abundante. Haja visto que não conta com as garantias de um seguro-desemprego, FGTS, dentre outros benefícios.

CÁLCULO DA RESERVA.

Muito simples esse cálculo. Você precisa saber seus custos mensais e a partir daí guardar um valor mensal que deverá atingir pelo menos 3 meses desse valor.

Ex: Seu custo mensal é de R\$3.000,00.

Você precisa ter guardado R\$9.000,00, valor de 3 vezes o seu custo.

O ideal é que, por esse exemplo, você reserve o valor de R\$18.000,00 que corresponde a 6 meses do seu custo mensal.

Que tal iniciar sua Reserva de Emergência agora? ➤



O visual comunica?

Quero que você faça a seguinte reflexão: Se sua roupa falasse, o que ela diria a seu respeito? É isso mesmo: a sua roupa “fala” sobre você. E não só suas roupas, mas também, acessórios, maquiagem, cabelo, unhas. Sua imagem comunica o tempo todo. E em poucos segundos. Nosso Visual comunica sem ser verbalizado, ou seja, não é necessário falar para que outra pessoa entenda a nossa mensagem/objetivo ou, simplesmente, como nos sentimos naquele momento.

A primeira coisa que as pessoas olham é o nosso visual. Temos que ter a consciência de que se fazemos essa leitura em relação aos outros, também comunicamos ao nosso entorno o tempo todo através da nossa imagem e podemos estar emitindo impressões negativas e o pior, algumas de nossas conquistas podem ou não estar sendo influenciadas pela nossa imagem. As pessoas chegam a nos avaliar não apenas pelo que somos, mas também e, principalmente, às vezes, pelo que parecemos ser. Quando trazemos essa informação e temos esse conhecimento, de fato muitos benefícios podemos ter no nosso dia a dia.

É importante pensar sobre como está seu visual e quais as oportunidades que uma imagem diferente poderia estar te proporcionando. Tenha em mente que precisamos estar seguras com a imagem que estamos passando e projetar de maneira mais coerente possível a nossa personalidade, através da nossa imagem.

• A roupa bonita no outro serve pra mim?

Não é porque você viu aquela roupa incrível em alguém que ela também ficará incrível em você. Primeiro porque são pessoas com atributos físicos, cor de pele e o mais importante personalidade e estilo totalmente diferentes. Cada pessoa possui características que influenciam



RENATA SADE,
estrategista de marca pessoal e
consultora de estilo
Foto: @fotosfero

no resultado final das produções. Acredite, uma roupa errada pode até acabar com a sua autoestima, porque se a roupa “bonita” no outro não for adequada para você, vai ficar no mínimo estranho.

Antes de escolher uma roupa, deve-se conhecer seu estilo e seu corpo de modo que você evidencie aquilo que você quer mostrar e camuflar aquilo que você quer que os outros não vejam. Um simples detalhe na roupa que você veste pode transformar a sua silhueta de forma positiva ou negativa. E quando falamos de estilo, o look ganha mais força ainda, quando o mesmo expressa quem você é e ainda tem o caimento perfeito para você e isso você só consegue na medida que você se permite se conhecer ainda mais. ➔



• Obrigatoriamente preciso estar com a roupa da moda?

Penso que mais interessante do que estar na moda, é encontrar o seu próprio estilo. Mais do que uma tentativa de expressão, todo ato projeta no exterior uma manifestação do nosso mundo interno. E Estilo é a expressão de quem somos e desde que o que está na moda esteja em consonância com aquilo que diz respeito à você, vale a pena investir nela.

Sua roupa influencia como você se percebe e também como você é percebido pelos outros. Conhecer o próprio estilo ajuda a consumir moda de maneira consciente e, ainda, a estar sempre elegante. O bom da moda é poder pinçar o que o mercado nos oferece no momento. O bacana é escolher o que está em alta e se encaixa com nosso estilo e usar o item a nosso favor. Não está mais na moda? Sem problemas, porque aquele ela continua a nossa cara, se encaixa no que gostamos de usar. Qual o problema de continuar vestindo algo que não está mais nas prateleiras, mas que tem tudo a ver com a gente? E para isso, é preciso saber o que você gosta e o que não gosta. O que funciona no seu corpo e também o que faz você sentir estranha. E é certo que, não existe nada mais elegante do que uma mulher confortável e consigo mesma e com as roupas que usa!

• Como descobrir o que me cai bem?

Caimento é como a peça veste o nosso corpo e se ele estiver certo transparece elegância e estilo. Entenda que escolher bem o que vestir é uma questão de autoconhecimento. Saber se a peça escolhida te cai bem é parte essencial do processo de se vestir bem e se sentir confortável dentro da roupa.

O ato de vestir bem envolve muitos fatores como vestir de acordo com sua personalidade, com sua atividade profissional, com seu estilo de vida, usar as cores e modelagens mais indicadas para você e experimentando. Todas as pessoas devem provar a roupa (e o sapato) no corpo antes de fazer a compras.

Deixo aqui algumas dicas para te ensinar a encontrar a peça de roupa que te veste bem, que serve no seu corpo e tem o caimento perfeito para você.

- A peça deve ter o tamanho certo.
- Nada de comprar um tamanho menor para vestir quando emagrecer.
- Roupa muito justa pode deformar a roupa em seu corpo e não vai ficar muito legal.

- Para quem tem o busto muito grande, escolha uma peça que feche direitinho neste lugar
- Se a peça ficar larga em alguma parte, faça o ajuste com a costureira.
- Blusas e camisas devem ter o ombro no lugar, isso diz respeito à costura que deve estar no lugar certo, se a costura estiver para cima está justa, muito para baixo está grande.
- Para as calças os bolsos e costuras devem estar no lugar, nunca justas ou frouxas demais no corpo.
- A altura da barra da calça ou da saia nunca devem arrastar no chão, ela pode ficar suja, rasgar e você corre o risco de cair.
- Ao provar uma peça de roupa, levante os braços, agache, se levante, faça um verdadeiro alongamento em frente ao espelho ou no provador da loja.
- Se a peça te incomodar, está errado.
- A dica mais preciosa é vestir a parte mais larga do corpo e ajustar o que sobrar, mas se ela precisar de muito ajustes não te cai bem. Muitos ajustes podem danificar a modelagem da peça e adeus caimento.

• Eu sou minha própria marca?

Sim, você é uma marca. Todos nós temos. Sua marca pessoal é como você é conhecido. É a impressão que os outros formam quando pensam em você, seja na memória ou no coração. Refere-se a como você se apresenta para o mundo e ele se dá por meio de nossas palavras, atitudes e ações bem como suas habilidades, sua experiência e seus objetivos de carreira para outros profissionais e isso faz você se distinguir dos outros. Entenda que o que está em jogo é o quanto de consciência você tem sobre essa marca e mais: o quanto sua marca está, ou não, trabalhando a favor de seus objetivos porque é exatamente essa a função que ela deveria ter.

Tenha em mente que seu objetivo deve ser de sempre incentivar uma influência positiva sobre si e sobre os princípios transmitidos em sua conduta. Por exemplo, quando você for se apresentar nos ambientes essa será a maneira percebida por todos, é uma escolha sua a construção positiva dessa percepção e não se trata apenas de acertar na roupa mas também as suas práticas e comportamentos que irão moldar essa lembrança.

Se você quer conquistar diferenciais na sua trajetória, ter consciência de sua marca pessoal e fazer a gestão dela vai te trazer grande benefício e o Personal Branding pode te ajudar. ➤

distribuidora

JHS

Alim. Cães Foster Gold Fgo/arroz 2kg

Alim. Cães Foster Premium Original 2kg

Alim. Cães Foster Mix 2kg

Alim. Cães Foster Premium Raça Peq. 1kg

Alim. Cães Foster Premium Junior 1kg

Alim. Cães Foster Sachê 85g (Sabores)

Alim. Cães Foster Bifinho Fgo. Sachê 55g

Serta
LIXER
Procurar o selo de oferta nos pontos de Supermercado

Alim. Gatos Pitukats 7kg (Sabores)

Alim. Gatos Pitukats 500g (Sabores)

Shampoo Belokão Branco 500ml Of Cond 200ml

Alim. Cães Pitky

Alim. Cães Pitoko

Alim. Cães Show Dog Filhotes 1kg



Swan Song

O filme de ficção científica e drama (Apple TV) do escritor e diretor Benjamin Cleary narra a vida de um marido e pai de família que é diagnosticado com uma doença terminal e opta por uma solução controversa para proteger a família da sua perda: um clone. A médica que cuida da sua doença e da sua cópia é interpretada por Glenn Close.

O filme é ambientado, sobretudo numa clínica, num futuro com avanços consideráveis de inteligência artificial, realidade aumentada e estendida. A fotografia é linda, com um tom minimalista. Música de Jay Wadley.

O ator principal, Mahershala Ali (Moonlight, The Green Book), duplo vencedor do Oscar, desempenha com maestria o pai original e seu clone.

Ali se destaca ao fazer o pai que passa pelos diferentes estágios de luto. A narrativa se dá à medida que vai relembrando suas memórias mais significativas na vida, o encontro com a esposa, os momentos com o filho e cunhado, e se dando conta do que, talvez, não tivesse consciência quando estava são. O roteiro não é dos mais originais.

Poderia ter sido um episódio de Black Mirror.

Being The Ricardos

Being The Ricardos (Prime Video) é um drama biográfico do casal Lucille Ball e Desi Arnaz, protagonistas da série famosa dos anos 50, "I love Lucy".

O filme gira em torno da relação conjugal e profissional de Lucille Ball e Desi Arnaz e narra uma semana da produção do seriado "I love Lucy", na década de 50.

O enredo aborda os dilemas do casal de artistas: as supostas traições do marido; a dificuldade de unir as agendas devido os trabalhos de cada um; os posicionamentos da equipe de produção vs a visão de Lucy sobre as cenas; a gravidez – que na época figurava empecilho para ser televisionada; como a empresa Philip Morris – patrocinadora do sitcom – se posicionou frente às questões de imagem, sobretudo, da mulher, e especialmente, o fato de Lucy ter sido acusada de se registrar no Partido Comunista na década de 1930 vir a público.

O enredo parece levemente confuso, e pode ser difícil de acompanhar. Por outro lado, os diálogos são enérgicos, rápidos, com sagacidade (típicos de Sorkin), que Nicole Kidman desempenha com maestria. Javier Bardem não fica atrás. O resto do elenco atua muito bem.



M. Dias Branco

- BISC PIRAQUÊ WAFER 150G (SABORES)
- BISC PIRAQUÊ LEITE MALTE/CHOC 80G
- BISC PIRAQUÊ LEITE MALTEADO COCO 150g
- MASSA ADRIA TORTALIONE G. DURO 500G
- MASSA FORTALEZA NINHO SÊMOLA 500G
- MASSA FORTALEZA LASANHA SÊMOLA 500G
- BISC FORTALEZA ROSCA 350G (SABORES)
- BISC FORTALEZA CREAM CRACKER 400g
- BISC FORTALEZA PETIT CRACKER 400g
- BISC PIRAQUÊ SALGADINHO 138g
- BISC PIRAQUÊ AGUA/GERGELIM 240g
- GRÁTIS 40g

Procure o selo de oferta nas gôndolas dos Supermercados

Influenza H3N2

Além da terceira da onda pandemia de covid ter chegado, Belém também registra um surto de gripe derivado pelo surgimento de uma nova variante da influenza, a chamada H3N2. Diante de tantos sintomas parecidos, como saber se é covid, gripe ou alguma outra doença? Conhecendo e entendendo cada uma.



HELENA BRÍGIDO, CRM 4374
Médica Infectologista, professora do Curso de Medicina da UFPA e do Cesupa, Mestre e Doutora em Medicina Tropical.

Foto: Arquivo Pessoal
Instagram: @helenahb20

O que está motivando esse surto de gripe?

A gripe é uma doença sazonal (ocorre de tempos em tempos) e atualmente surgiu a variante Darwin, relacionada ao H3N2 (que é um vírus Influenza). Por nova, desconhecida do organismo humano, e ter alta transmissibilidade, disseminou mundialmente.

O que diferencia H3N2 de covid?

Os sinais e sintomas são muito semelhantes, porém na gripe, causada pelo vírus H1N1, H3N2 e outros, ocorre febre alta, dor no corpo, tosse seca, além de outros sintomas. Na covid-19, a febre não tem sido muito alta (ou nem tem) e ocorre um cansaço físico intenso e pode evoluir com falta de ar. Nas duas doenças pode ocorrer agravamento grave respiratório, principalmente nos não vacinados.

Como diagnosticar e tratar?

O diagnóstico é clínico nas duas doenças aliado, no caso de covid, ao Teste de Antígeno (até mais ou menos 5 dias de início de doença) ou RT-PCR em torno de 7 dias ou mais do início dos sintomas. O tratamento é feito com medicamentos para os sintomas: antitérmicos, analgésicos, antitussígenos. Não há “remédio para gripe”. Não é prescrito por médicos. Os medicamentos são apenas para os sintomas da gripe.

Como prevenir?

Uso de máscaras cobrindo o nariz e a boca, evitar aglomerações, higienizar as mãos e vacinação.



IMAGEM: ALEXANDR LITOVCHENKO POR PIXABAY

DIFERENÇA DE SINTOMA

GRIFE

- Febre alta
- Calafrios
- Dores musculares
- Tosse com secreção
- Dor de garganta
- Mal-estar
- Perda de apetite
- Coriza
- Congestão nasal (nariz entupido)
- Irritação nos olhos

COVID-19

- Febre
- Tosse seca
- Dor de cabeça
- Dores pelo corpo (principalmente na região lombar)
- Fadiga muscular
- Mal-estar
- Dor de garganta
- Diarreia e problemas estomacais

CAPA P/MAQ. LAVAR PLAST LEO LISA MED

CAPA DE MÁQUINA DE LAVAR VINIL LISA

FERRO PLAST LEO P/TABUA UNIV 45X120

CORTINA P/BOX PLAST LEO EST. 1,35X2M

CORTINA DE BOA VINIL

Plast LEO

POTE PLASUTIL DECORA RET 2 DIV 1,1L

GARRAFA PLASUTIL N.YORK SORT. 1,8L

GARRAFA P/ÁGUA PLASUTIL DEC. 2L

KIT ORGANIZADOR PLASUTIL GIR. TRAV MD C/4

LAVA TUDO PLASUTIL

BACIA PLASUTIL BOWL 520ML

Combina com sua casa.

Plasutil

Feita para LIXER

Já ouviu falar na LER?

Geralmente, quem usa muito, principalmente, as mãos está sujeito a desenvolver uma lesão por esforço repetitivo. Celular, computador, massagem, atividade física sem acompanhamento. Tudo pode resultar em dores e limitações. Saiba mais!



LÍDICE SILVA,
fisioterapeuta, CREFITO 228160-F
Pós-graduada em Fisioterapia na Reabilitação Musculoesquelética e Desportiva e em Fisioterapia em Terapia Intensiva.



O que é a LER?

A LER (lesão por esforço repetitivo) na verdade é um conjunto de lesões no sistema musculoesquelético e nervoso, que tem como causa movimentos repetitivos ou posições anatomicamente desconfortáveis por um período prolongado. Ou seja, ela é uma síndrome inflamatória que causa dor e incapacidade funcional. Diferente do que se fala, a LER não está necessariamente relacionada ao trabalho. Ela pode ser considerada um Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho já que grande parte dessas lesões são causadas no ambiente do trabalho.

Como prevenir?

A prevenção é simples. O ideal é que o seu ambiente de trabalho seja ergonomicamente correto. Além disso, sempre indico que, de hora em hora, a pessoa pare, faça um breve alongamento e mude de posição. O principal: respeite os limites do corpo e da mente. Praticar atividade física e ter um estilo de vida saudável ajudam bastante também.

Depois de diagnosticada, como tratar/ melhorar?

O trabalho da equipe multiprofissional é de extrema importância. Tanto médico como fisioterapeuta devem fazer uma avaliação, a fim de traçar o melhor plano terapêutico para o paciente.

Como a Fisio ajuda?

A fisioterapia ajuda de diversas formas, seja de forma preventiva (que a meu ver, é a mais importante) ou de forma curativa. Em relação à prevenção, a fisioterapia em ergonomia atua diretamente, analisando o ambiente para perceber o que prejudica o trabalhador e o que pode minimizar as causas de lesão. Quanto à doença já instalada, o fisioterapeuta faz a avaliação e a partir daí, determina o melhor plano de tratamento para o paciente, seja através de recursos eletrotermofototerapêuticos ou exercícios. ➤

SANREMO



BULE TERM
SANREMO
INOX 1L



GFA TERM
SANREMO
INOX 1L



GFA TERM.
SANREMO
EXPRESSAR
CREME 1L



GFA TERM.
SANREMO
EXPRESSAR
DEC 1L



PORTA CAFÉ
SANREMO 2,2L



AÇUCAREIRO
PS SANREMO
300ml



PORTA GUARDANAPO
PS SANREMO



PETISQUEIRA PS
SANREMO M



CANECA PS
SANREMO 370ml



TAÇA P/DRINK
PS SANREMO
400ml



TAÇA CHOPP PS
SANREMO 260ml



TAÇA
P/DRINK
PS SANREMO
260ml



TAÇA PS
SANREMO P/
ESPUMANTE
180ml

Camélia

Uma das flores mais conhecidas no Brasil é a camélia. Uma flor que exala beleza e aroma, a camélia possui diversas finalidades e curiosidades. Quer saber quais são? Confere aqui!

1. O nome camélia, no Latim, significa “ajudante de padre”. A flor recebeu esse nome por conta do seu descobridor, o jesuíta e botânico Georg Joseph Kamel.

2. Um dos vários simbolismos envolvendo as camélias, são em relação às suas flores e suas colorações, que simbolizam amor, afeto e admiração.

- Camélias brancas simbolizam admiração e são dadas a alguém que é querido por você.

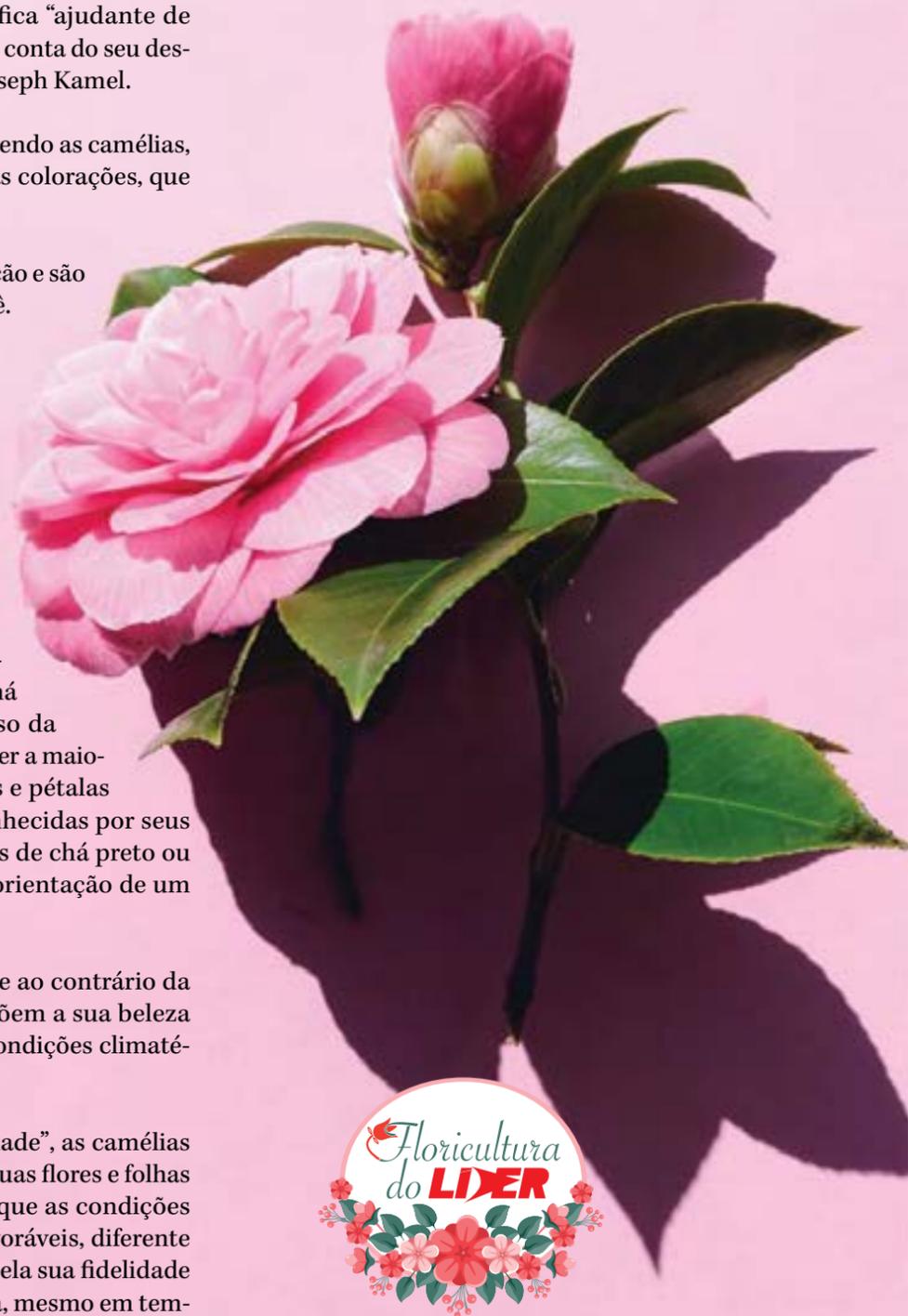
- Camélias rosas simbolizam um desejo por alguma pessoa e são dadas a alguém que sentimos saudades, ou que queremos por perto.

- As camélias vermelhas simbolizam amor, paixão e sentimentos relacionados a afeição por alguém.

3. A camélia possui algumas espécies que são capazes de produzir chá através das suas folhas, como é o caso da *Camellia sinensis*, que é usada para fazer a maioria dos chás verdes e pretos. As folhas e pétalas da planta camélia são secas e são conhecidas por seus altos níveis de cafeína. Ambos os tipos de chá preto ou verde só devem ser consumidos sob orientação de um fitoterapeuta.

4. As suas flores são exuberantes e ao contrário da maior parte das flores, elas impõem a sua beleza numa época do ano em que as condições climáticas se apresentam menos favoráveis.

5. Conhecida como a “flor da fidelidade”, as camélias recebem esse nome, pois mantêm suas flores e folhas exuberantes numa época do ano em que as condições climáticas se apresentam menos favoráveis, diferente das outras flores. Assim, é conhecida pela sua fidelidade com o cultivador, mantendo sua beleza, mesmo em tempos extremos, seja frio ou quente.



Grupo YANGZI

Tábua Plástica Yangzi Cook 30x20cm

Garrafa Vidro Vitrizi Style 1L

Escorredor Yangzi Inox P/ massa

Festa LÍDER
Preço e qualidade em cima nas grandes lojas Supermercado

Caneca Chopp Vitrizi Milano 300ml

Caneca Chopp Yangzi Caveira 540ml

Caneca Vidro Yangzi Apple 250ml

Nadir

Taca P/ coquetel Nadir Windsor 355ml

Xícara Chá Duralex Astral C/pires

Tigela Nadir Plus Multiuso 3L

Tigela Nadir Vap C/ tpo 2L

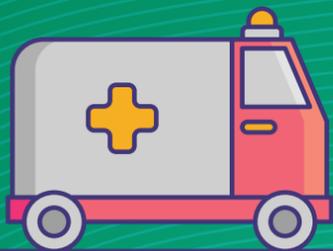
Festa LÍDER
Preço e qualidade em cima nas grandes lojas Supermercado

Jg Copo Nadir Batuque Multiuso 280ml C/6

Jg Copo Nadir Laguna Multiuso 265ml C/6

Assadeira Nadir Sempre Oval 1,6L

Saiba como pedir ajuda médica emergencial



Disque 192: Ambulância Pública (SAMU)

Solicitação de ambulâncias para casos de urgências de natureza clínica, cirúrgica, traumática, obstétrica, pediátrica, psiquiátrica, entre outras. É um serviço gratuito, que funciona 24 horas, por meio da prestação de orientações e do envio de veículos tripulados por equipe capacitada.



Disque 193: Corpo de Bombeiros

Deve ser acionado em casos de incêndios em residências, empresas, estruturas e em vegetação. Acidentes de trânsito com vítimas. Afogamentos. Acidentes domésticos (queimaduras, intoxicação, explosões e ferimentos em geral).



Anvisa 136: Disque Saúde Anvisa

Serviço de atendimento à população do Ministério da Saúde que fornece informações sobre várias doenças e orientações de como ter uma vida mais saudável. O telefone também recebe reclamações, denúncias e sugestões sobre o serviço prestado pelo SUS.



Sesma – Central de Atendimento – Covid-19

Números para informações relativas ao novo corona vírus: (91) 984173985 / (91) 985683067 / 08007261036 / (91) 3184 6110, sempre no horário comercial, de 8:00h às 18:00h.



Centro de Valorização da Vida- CVV: 188

Você pode conversar com um voluntário de todo o território nacional, 24 horas todos os dias de forma gratuita. O serviço é direcionado a quem procura ajuda e apoio emocional.

phytoderm



Phyto Splash 200 ml
Sexy Girl / Vanilla Kiss / Pure Secret



Deo Colônia 100 ml
Romântica / Apaixonada / Sensual



Kit Phyto Crystal Colônia + Loção
Ametista / Aquamarine / Quartzo Rosa

PERFUMAGEM PROLONGADA



REFIS SABONETES LÍQUIDOS
440ML



SABONETES LÍQUIDOS
500ML

FIORUCCI
fragrâncias e cosméticos

& PELE MACIA
PERFUMADA



DEO COLÔNIA
SPLASH
Leve & Refrescante
500ML

A
CERVEJA
PREMIUM DO
Brasil



PARA GRANDES
MOMENTOS

Finest Premium Beer
CERPA
EXPORT

BEBA COM MODERAÇÃO
VENDA PROIBIDA PARA MENORES DE 18 ANOS