



FALE COM A GENTE: [jsu@jornalsaudeultrafarma.com.br](mailto:jsu@jornalsaudeultrafarma.com.br)

[facebook/jsuultrafarma](https://facebook.com/jsuultrafarma)

[www.jornalsaudeultrafarma.com.br](http://www.jornalsaudeultrafarma.com.br)

[jornalsaudeultrafarma.blogspot.com.br](http://jornalsaudeultrafarma.blogspot.com.br)

# JORNAL SAÚDE ULTRAFARMA

| JANEIRO DE 2014 | ANO 5 | Nº 108 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | VENDA PROIBIDA

## MORAR SOZINHO

É UMA **TENDÊNCIA MUNDIAL** QUE EVIDENCIA UM NOVO **ESTILO DE VIDA** TANTO PARA **JOVENS** COMO PARA A **MELHOR IDADE**.

**SAIBA QUAIS SÃO AS VANTAGENS E DESVANTAGENS PARA CONQUISTAR A TÃO SONHADA INDEPENDÊNCIA. PÁG. 16**

**LANÇAMENTO  
DO LIVRO  
"SÓ É FELIZ  
QUEM QUER!".  
PÁG.3**



**MAIS FACILIDADES  
PARA SUAS COMPRAS?**

**COM SIDNEY OLIVEIRA, VOCÊ DESCOBRE COMO É FÁCIL USAR A INTERNET. ASSISTA O COMERCIAL DA ULTRAFARMA, NO AR NAS PRINCIPAIS EMISSORAS. PÁG.5**

Semanalmente, toda segunda-feira, escrevo uma coluna sobre Bem-Estar para o Jornal Agora. Gostaria muito de poder compartilhar alguns desses textos com vocês. Assim, a cada edição do JSU, vamos publicar um dos temas escolhidos.

## O IMPORTANTE É DECIDIR.

Tenho plena convicção de que só é feliz quem quer! Quem está disposto a ir à luta, a mudar, a se reinventar. Tudo isso faz parte da vida que sonhamos ter.

O que faz a diferença é a maneira como cada um de nós resolve fazer as suas opções. Ou seja, ser feliz é uma decisão!

Não importa a classe ou condição social e econômica, é uma questão de atitudes e escolhas. Com sua sabedoria de vida, a escritora Cora Coralina fez uma definição perfeita sobre esse assunto. Ela diz que “mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é decidir”. Sim, a decisão final deve ser sempre sua!

Assim, nada mais inteligente do que encarar os medos, as dificuldades e, até mesmo, os erros como oportunidades de aprendizado. A vida troca informações com a gente e nos coloca a prova! Cabe a nós plantar e colher os frutos na época da colheita!

Mudar faz parte da vida! E com o passar do tempo, é como se olhássemos um velho álbum de fotografias. Vamos constatar que as roupas, os cabelos e as paisagens não são mais as mesmas! Assim, acontece na nossa vida. Ela não para nunca.

Quanto mais conseguirmos avaliar cada etapa com convicção e determinação, e usando sempre a nossa fé, mais fáceis serão as decisões. O ano está apenas começando. Temos um longo caminho a ser percorrido. Você já decidiu como vai ser este ano?

Abraço.

**Sidney Oliveira**  
Presidente da Ultrafarma

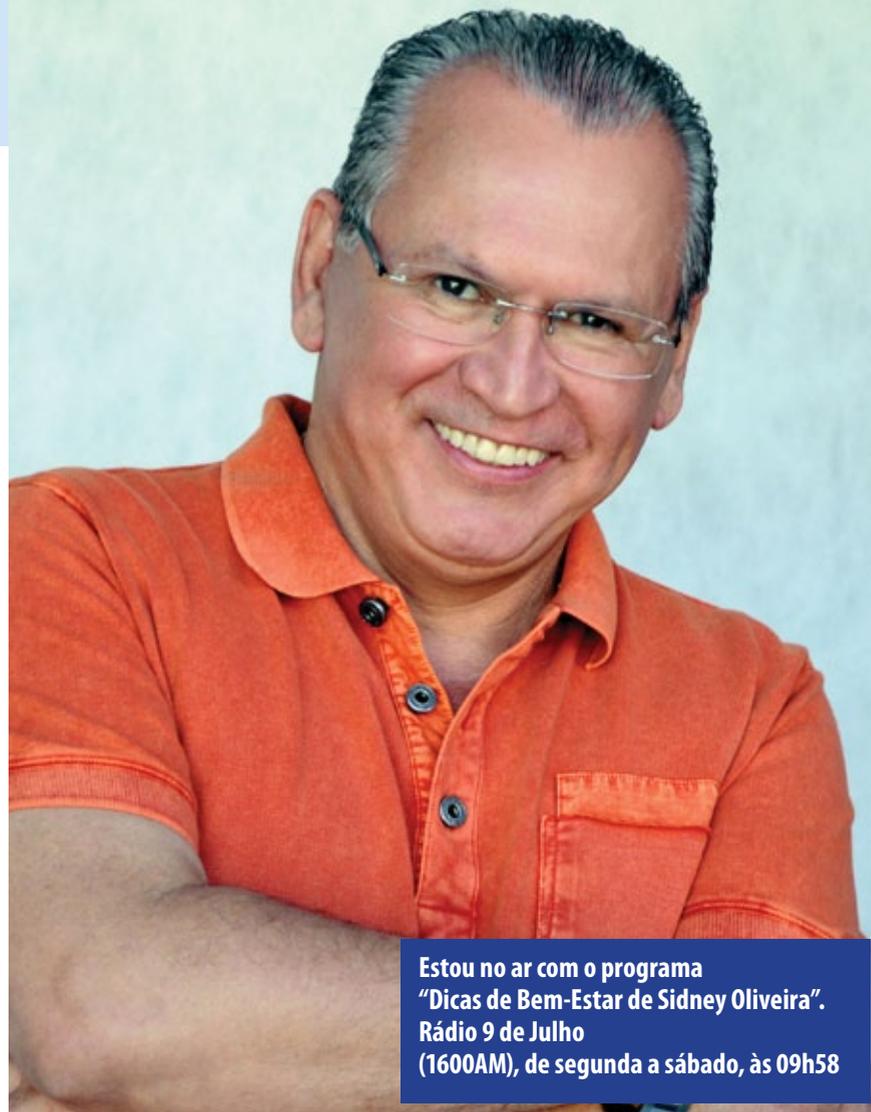


Foto: Luiz Ribeiro

Estou no ar com o programa  
“Dicas de Bem-Estar de Sidney Oliveira”.  
Rádio 9 de Julho  
(1600AM), de segunda a sábado, às 09h58

Confira a Programação  
Rádio 9 de julho



AM 1600kHz  
rádio9dejulho  
toca sua vida melhor

AM 1600 kHz

www.radio9dejuho.com.br

Facebook.com/sidneyoliveiraultrafarma

twitter.com/@blogsdney

## expediente

O JORNAL SAÚDE ULTRAFARMA É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL E GRATUITA DAS LOJAS ULTRAFARMA.

Presidente: Sidney Oliveira

Editora: Elaine Roncoleta | roncoleta@jornalsaudeultrafarma.com.br

Jornalista: Stephanie Borchardt | stephanie@jornalsaudeultrafarma.com.br

Fotógrafo: Luiz Ribeiro | luizfotografo@jornalsaudeultrafarma.com.br

Projeto gráfico: Agência Red Star Comunicação / mangelasou@hotmail.com

Impressão: Margraf Editora e Indústria Gráfica Ltda

Tiragem: 150 mil exemplares

### Contato

Jornal Saúde Ultrafarma

Rua Dr. Isaías Salomão, 122

CEP 04055-050 - São Paulo / SP

Tel: (11) 3297-9645

e-mail: jsu@jornalsaudeultrafarma.com.br

www.jornalsaudeultrafarma.com.br

Deixe seu  
pedido de  
oração!

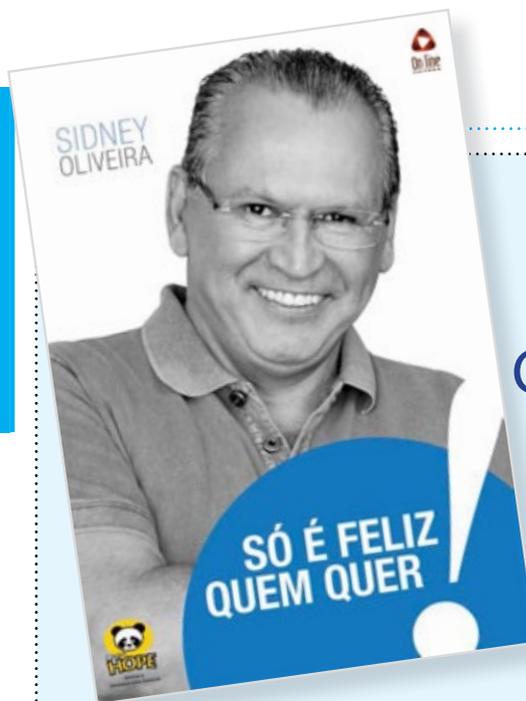


www.padrereginaldomanzotti.org.br/pedido\_oracao

**PADRE REGINALDO MANZOTTI**  
Evangelizar é Preciso



## PARA COMPARTILHAR COM SEUS AMIGOS E CLIENTES.



**SIDNEY  
OLIVEIRA  
CONVIDA PARA O  
LANÇAMENTO  
DO SEU LIVRO  
“SÓ É FELIZ  
QUEM QUER!”**

**“Para a realização de um grande sonho, a presença dos amigos é fundamental. Aguardo vocês!”**

**Dia: 10 de Fevereiro de 2014  
Horário: das 18h30 às 21h30**

**Com sessão de autógrafos e coquetel  
Local: Livraria Cultura - Conjunto Nacional  
Av. Paulista, 2703 - Térreo - Próximo ao Metrô Consolação.**

Foto: Arquivo Pessoal



**NÓS ESTAMOS  
NO INÍCIO  
DE MAIS UM  
ANO!**

E você? Já sabe quais são seus objetivos para este ano?

Vamos seguir uma dica do meu livro “SÓ É FELIZ QUEM QUER!”.

Você já pensou em fazer uma caminhada com o objetivo de recolocar as ideias no lugar? Na importância de cada passo é que mora a verdadeira satisfação da realização. Vamos experimentar? Então, boa caminhada para todos vocês!

Foto: Luiz Ribeiro



Evento reúne Sidney Oliveira, César Peshorn, presidente da Vitamed e Dom Odilo Pedro Scherer, cardeal arcebispo de São Paulo.

Foto: Luiz Ribeiro



Além de Edson Azevedo, da Cimed, Carol Badoco, União Química, Paulo César, Prati Donaduzzi e Paulo Marques, União Química.

# PARCERIA SITE DE COMPRAS EXCLUSIVO



Foto: Luiz Ribeiro

Um site de compras exclusivo está facilitando a vida do consumidor: o Teuto Online. O projeto é o resultado de uma parceria da Ultrafarma com o Laboratório Teuto. Nele, explica o diretor de marketing da companhia, Ítalo Melo, é possível encontrar o portfólio completo do laboratório a preços especiais.

**“A parte de vendas será realizada pela Ultrafarma, que possui uma atuação de destaque no segmento e agrega valor na medida em que oferece total segurança ao cliente no acesso ao site”, diz.**

Ele ainda destaca a expansão do varejo virtual no país. “Tendo em vista essa tendência de evolução nos hábitos de compra do consumidor, as duas empresas se uniram para atender essa demanda em crescimento e oferecer produtos de qualidade e confiança a preços acessíveis também na plataforma digital.”

Rafael Figueiredo, da Ultrafarma, explica que todos os recursos e inovações que o e-commerce da Ultrafarma possui serão implantados também no ‘TeutoOnline’.

“Oferecemos uma navegação simples e rápida. Com poucos cliques, o usuário finaliza sua compra”. Ainda, segundo ele, as melhores ferramentas disponíveis no mercado, já utilizadas no site da Ultrafarma, serão implantadas para garantir a segurança dos usuários.

[www.teutoonline.com.br](http://www.teutoonline.com.br)



TELEVENDAS  
(11) 5591- 1466

**Acesse! Faça parte você também!**  
**ultrafarma.com.br**



@blogsidney - Presidente Ultrafarma  
@ultrafarmaevoice - Promoções e Novidades  
[facebook.com/ultrafarmasaude](https://facebook.com/ultrafarmasaude)  
[www.ultrafarmablog.com.br](http://www.ultrafarmablog.com.br)



Canal Ultrafarma



# MAIS FACILIDADES PARA SUAS COMPRAS? SIDNEY OLIVEIRA ENSINA COMO É FÁCIL USAR A INTERNET!

*Já está no ar, em Rede Nacional, o novo comercial da Ultrafarma com a participação de Sidney Oliveira, que explica como é fácil fazer os pedidos de medicamentos pela internet, sem sair de casa.*

Sidney Oliveira garante que na Ultrafarma não há diferença no preço para compras realizadas pela internet, já que “sua economia pode chegar a 95% no site também!”

Para facilitar a vida dos consumidores, as vendas on-line são seguras e eficientes. O site da Ultrafarma tornou-se Excelência em Qualidade de Comércio Eletrônico e

conta com o certificado de segurança mais importante do mundo, emitido pela Global-Sign GMO Internet Group.

**O novo comercial tem 30 segundos de duração e sua veiculação abrange TV aberta, além de estar nos principais veículos online, redes sociais e Youtube.**

**NÃO PERCA NOSSA  
ULTRAPROGRAMAÇÃO  
NA TV**

Muita informação, música, prestação de serviços e dicas importantes para sua qualidade de vida.

**Sábado**  
das 6 às 8h e  
**Domingo**  
das 6 às 8h e  
das 13 às 14h na  
**REDETV! HD**

**Todos os dias, da**  
1h às 6h na  
**GAZETA**

Realização



www.ultrafarma.com.br

# Espaço Social Ultrafarma

**VENHA FAZER AMIGOS, SE EXERCITAR E SE DIVERTIR COM A GENTE!**

**PROGRAMAÇÃO GRATUITA: ATIVIDADES, CURSOS E PALESTRAS.**

**De segunda à sexta, das 8h até às 18h.**

**Aos sábados, das 8h até às 12h.**

Fotos: Luiz Ribeiro



**ATIVIDADES QUE ESTIMULAM A CRIATIVIDADE E O EQUILÍBRIO MENTAL.**

**Saúde** – Todos os dias a partir das 8h30.

**Aulas de Alongamento, atividades físicas, aula de dança.**

Para se inscrever é necessário apresentar RG e Atestado Médico.

**Massagem Quick** - São 15 minutos de relaxamento e bem-estar. Não é necessário fazer agendamento.

**Cursos** - Venha participar do Coral, Yoga e Teatro.

**Palestras** - Toda quarta-feira, às 15h. Informação e Orientação para ter mais saúde e qualidade de vida.

## EVENTOS ESPECIAIS

**SORTEIO** - VIAGEM DOS SONHOS PARA JERUSALÉM.

Para participar basta retirar o seu cupom, preencher e entregar em uma das lojas ou no Espaço Social.

**ATENDIMENTO SOCIAL** - Toda segunda-feira, das 8h às 11h, com a presença do **Deputado Federal Arnaldo Faria de Sá**, um dos autores do Estatuto do Idoso. Junto com **Dr. Márcio Coelho** e uma equipe de advogados, está à disposição para sanar as dúvidas das pessoas que precisam de uma orientação sobre Aposentadoria, Previdência e Direito dos Idosos.



**O ESPAÇO SOCIAL FICA PERTINHO DAS LOJAS ULTRAFARMA.**

Rua Dr. Isaias Salomão, nº 100 – Próximo às Lojas Ultrafarma e do Metrô Saúde.  
Fone: (11) 5591-1468 – R. 6125  
e-mail: [espacosocial@ultrafarma.com.br](mailto:espacosocial@ultrafarma.com.br)

Foto: Luiz Ribeiro



## UltraBaile

**A melhor Tarde Dançante para a Terceira Idade!**



### GOSTA DE DANÇAR?

Sim! Então venha participar do UltraBaile, a Melhor Tarde Dançante de São Paulo, realizado mensalmente no Club Homs, na tradicional Avenida Paulista.

Para você passar umas horas agradáveis e fazer amigos. Coquetel, Shows de cantores famosos, música ao vivo e apresentações de grupos de dança.

### Nova Temporada

Os bons tempos estão de volta! Aguardem a programação mensal.

Para mais informações entre em contato com o **Espaço Social Ultrafarma.** (11) 5591-1468 ramal 6125.



## LANÇAMENTO

O importante é

**Ser Bem**

saudável

**Omega 3+E 1250mg**  
Óleo de Peixe  
O Ômega 3 é a principal fonte de EPA e DHA. Auxilia na manutenção da saúde cardiovascular.

**Chia 500mg**  
O Ôleo de Chia é 100% Natural e rico em Ômega 3, 6 e 9. Auxilia na saúde cardiovascular e evita a retenção de peso.

**Linhaça & Cromo 1000mg**  
Fonte de ácido graxo essencial e cromo. Auxilia na redução do colesterol, e atua também na metabolização de carboidratos, gorduras e proteínas.

**Ômega 3,6&9 1250mg**  
Óleo de Linhaça desacidada  
O Ômega 3,6 e 9 são ácidos graxos essenciais para a saúde. O Ômega 3,6 e 9 atuam na redução e manutenção dos níveis de colesterol.

**Óleo de Oliveira 1000mg**  
Característico para ter alto conteúdo de colesterol, pois reduz o nível de colesterol LDL, e aumenta o nível de colesterol HDL.

**Cártamo & Chia 1250mg**  
Ômega 3, 6 e 9  
Fonte de ácidos graxos essenciais de fonte vegetal. Os ácidos graxos EPA e DHA, contribuem para a saúde cardiovascular.

**Colágeno & Cártamo 1250mg**  
O colágeno tem função estrutural, proporcionando sustentação às células da pele.

**Cártamo+E 1250mg**  
Fonte de Ômega 6. Seu ácido linoléico atua na prevenção de gordura e aumento da massa magra.

**Multivitamínico & Multimínereal de A a Z 1350mg**  
Mulher  
Supra de cálcio, nutrientes de organismo. Antioxidante. Não contém açúcar.

**Cálcio+D 500mg**  
O Cálcio é essencial na formação dos ossos e dentes, sendo vital para a prevenção de osteoporose. A Vitamina D auxilia a absorção de cálcio.

Agora você parcela suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br)

QUEM, DEPOIS DE UMA VIAGEM, NÃO SENTE SAUDADES DE CASA? MAS, ALÉM DA ORGANIZAÇÃO E LIMPEZA, VOCÊ JÁ PENSOU NOS CUIDADOS COM A ENERGIA DO LOCAL? O TEXTO ABAIXO, DE AUTORIA DE FRANCO GUIZZETTI, QUE CIRCULA NA INTERNET, É MUITO INTERESSANTE PARA DEIXAR A CASA COM A NOSSA CARA!



## “CUIDADO COM A MEMÓRIA de sua casa”

*O padrão vibratório de uma casa tem relação direta com a energia e o estado de espírito de seus moradores.*

*Tudo o que pensamos e fazemos, as escolhas, os sentimentos, sejam bons ou ruins, são energias.*

*O resultado reflete nos ambientes, pessoas e situações.*

*Você, com certeza, já esteve em uma residência ou ambiente onde sentiu um profundo bem-estar e sensação de acolhimento, independentemente da beleza, luxo ou qualquer outro fator externo.*

*Essa atmosfera gostosa, sem dúvida, era dada principalmente pelo estado de espírito positivo de seus moradores.*

*O que “poucos sabem” é que as paredes, objetos e a atmosfera da casa têm memória e registram as energias de todos os acontecimentos e do estado de espírito de seus moradores.*

*Por isso, quando pensar na saúde energética de sua casa, tome a iniciativa básica e vital de impregnar sua atmosfera apenas com bons pensamentos e muita fé.*

### EVITE BRIGAS E DISCUSSÕES DESNECESSÁRIAS.

*Nada de gritos e formas agressivas de expressão.*

*Não bata portas e tente assumir gestos harmoniosos, cuidando de seus objetos e entes queridos com carinho.*

*Selecione muito bem as pessoas que vão frequentar a sua casa. Festas, brindes e comemorações alegres são bem-vindas, mas cuidado com os excessos.*

*Nada de bebedeiras e muito menos uso de drogas, que atraem más energias.*

*Se você nutre uma mágoa profunda ou mesmo um ódio forte por alguém, procure ajuda para limpar essas energias densas de seu coração.*

*Aprenda a fazer escolhas e determine o que quer para a sua vida e ambiente onde mora.*

*Alegria, amor, paz, prosperidade, saúde, amizades, beleza já estão bons para começar, não é mesmo?*

# ADOTE UMA DIETA INTEGRAL

DESCUBRA OS BENEFÍCIOS  
DE SUBSTITUIR OS REFINADOS  
PELOS ALIMENTOS COM  
MAIS NUTRIENTES



*Alimentar-se corretamente é um dos principais fatores para se ter uma melhora na qualidade de vida. E, quando você procura um nutricionista, uma das perguntas mais frequentes dos especialistas é: você ingere alimentos integrais?*

Se, ao responder essa pergunta, você disse “não”, é chegada a hora de parar e repensar esse hábito. Segundo a nutricionista Laiala Pithan, é considerado um alimento integral aquele que contém minerais e fibras em sua estrutura, e que mantém as suas características nutricionais originais, já que não há nenhum tipo de refinamento industrial.

Laiala ainda conta que ele é indispensável em uma refeição correta. “O alimento integral é considerado uma das principais fontes de fibra da dieta. Além disso, é rico em vitaminas A, B, B2 e B5 e demais minerais como, cálcio, fósforo e ferro.”

Ao substituir os refinados pelos integrais, os ganhos ao organismo são diversos. A especialista explica que além de toda a contribuição dos nutrientes, eles também garantem mais saciedade, auxiliam na redução dos níveis de colesterol e de glicose do sangue, além de facilitar o funcionamento do intestino.

“O alimento integral tem mais viscosidade e, quando ingerido, absorve grande quantidade de água, formando géis que forram a parede do estômago, retardando o esvaziamento gástrico”. Ela diz que, por causa disso, o processo digestivo dos alimentos torna-se mais lento, o que permite menor absorção de gordura e de

glicose, além de diminuir a sensação de fome.

No caso do funcionamento do intestino, a nutricionista conta que quem ingere alimentos integrais ainda conta com o aumento da quantidade de bactérias benéficas - conhecidas como lactobacilos - e diminuição daquelas que podem causar doenças intestinais. “Vale lembrar que devem ser ingeridos aproximadamente 2 litros de água por dia, para auxiliar na ação das fibras e no bom funcionamento do intestino.”

Quando se observa as calorias, os alimentos integrais apresentam uma maior quantidade. Mas Laiala diz que não é necessário preocupação, e que ela recomenda mesmo para quem quer perder peso.

**“Os alimentos integrais possuem mais calorias do que os refinados, entretanto, a quantidade de fibras contidas nestes alimentos ajuda a reduzir o apetite. Consequentemente, você não sentirá vontade de repetir a refeição. Isto evita a ingestão de mais calorias.”**

E, como também garante um melhor funcionamento do intestino, as fibras facilitam a eliminação dos líquidos com as fezes, evitando a tão temida retenção, um grande problema para quem busca curvas mais definidas.



## **SE VOCÊ FICOU COM VONTADE DE ADOPTAR MAIS ESSE BENEFÍCIO AO SEU CORPO, LAIALA DÁ ALGUMAS DICAS DE SUBSTITUIÇÃO. ANOTE:**

**ARROZ INTEGRAL:** apresenta grande quantidade de fibras. Rico também em vitaminas A, B, B2, B5 e B6, e em cálcio, fósforo e ferro.

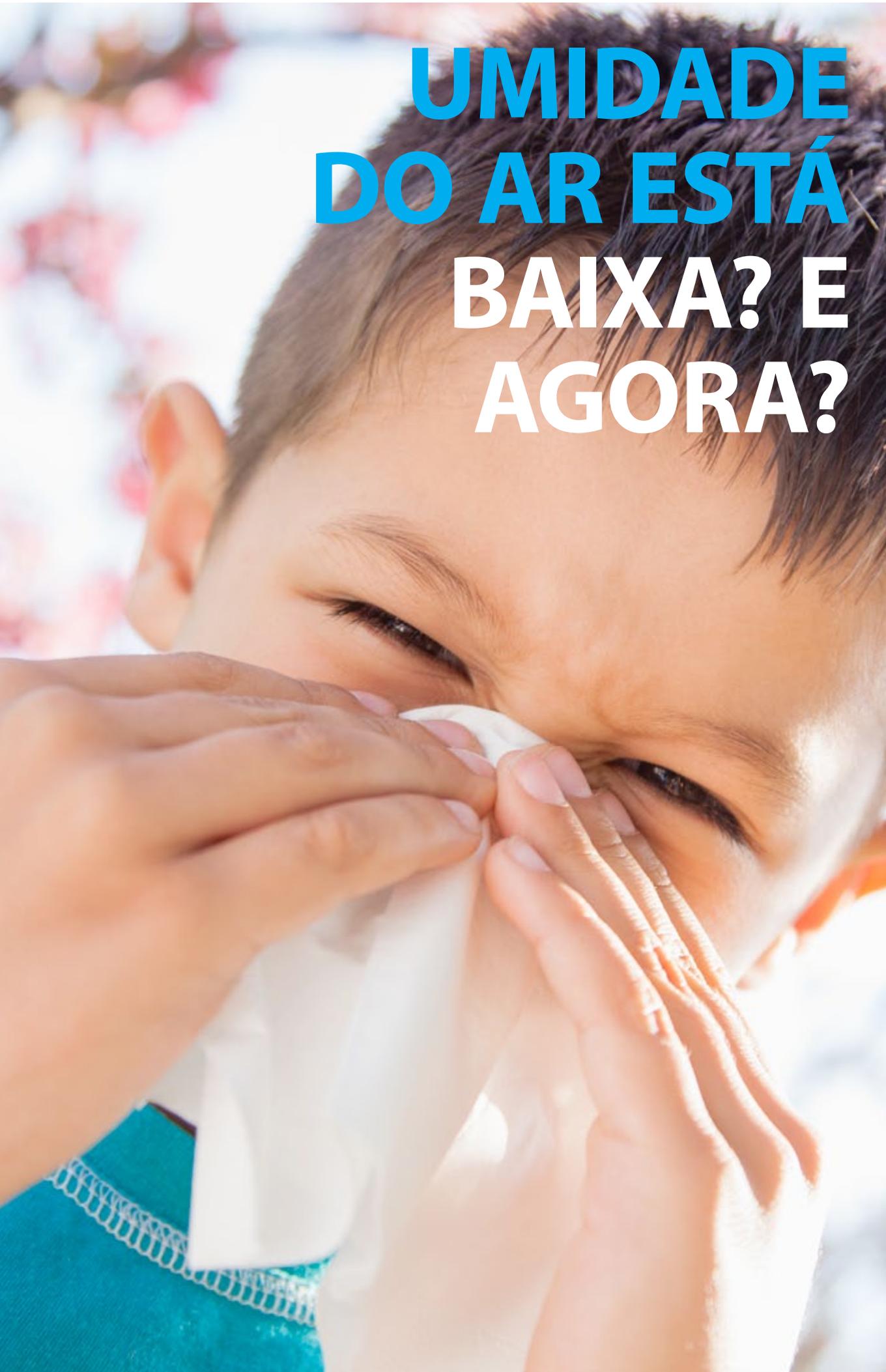
**AÇÚCAR MASCADO:** enquanto o açúcar branco contém apenas carboidratos, o mascado apresenta ferro, potássio e vitaminas que são excluídas durante o processo de refinamento. Não deve ser usado por diabéticos.

**FARINHA DE TRIGO INTEGRAL:** tem valor calórico semelhante ao da farinha branca e apresenta mais vitaminas, proteínas e fibras.

**CENTEIO (GRÃOS, FARINHA, FLOCOS):** utilizado na confecção de pães, é um ótimo alimento, pois é rico em cálcio, ferro, magnésio e fósforo.

**CEVADA EM GRÃO:** cereal usado na preparação de pães e sopas. É rico em cálcio, potássio, fósforo, silício, vitaminas do complexo B e beta caroteno.

**TRIGO EM GRÃO:** rico em ácido glutâmico, um tipo de aminoácido. Possui vitaminas A, B, C, E, além de cálcio, fósforo, magnésio, potássio e zinco.



# UMIDADE DO AR ESTÁ BAIXA? E AGORA?

COM A CHEGADA DO **VERÃO**, MUITOS LUGARES DO PAÍS SOFREM COM A **BAIXA UMIDADE DO AR**. PRINCIPALMENTE NAS LOCALIDADES EM QUE AS CHUVAS NÃO SÃO FREQUENTES, O PROBLEMA É CONSTANTE. **SAIBA O QUE FAZER PARA ALIVIAR O PROBLEMA.**

As informações da televisão são frequentes. “Estado de atenção”, “Estado de alerta”, e, em alguns casos, “Estado de emergência”. Esses avisos, quando relacionados a umidade do ar, significam que os índices estão caindo.

Quando está entre 20 e 30%, surge o estado de atenção; entre 12 e 20%, estado de alerta e abaixo de 12%, surge o estado de emergência. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um nível considerado aceitável deve estar acima dos 30%. O nível de conforto, por exemplo, é entre 46 e 48%.

Em níveis muito baixos, a baixa umidade pode causar diversos problemas a saúde. Quem mais sofre são aqueles que já apresentam alguma dificuldade, já que, além do ar poluído, as vias respiratórias ficam mais ressecadas. Nesses casos, é imprescindível realizar uma boa hidratação.

E, para quem tem rinite e sinusite, os especialistas indicam o uso de soro fisiológico para hidratar as narinas. Isso evita um problema bastante comum nessas épocas, que é o sangramento do nariz.

## MAS O QUE VOCÊ PODE FAZER EM CASA? VEJA ALGUMAS RECEITINHAS CASEIRAS PARA DIMINUIR O DESCONFORTO!



### BACIA DE ÁGUA

O uso de uma bacia de água nos cômodos é uma excelente saída. Geralmente, os especialistas indicam que sejam colocados perto da cabeceira da cama, a noite. Com isso, há um aumento significativo da umidade do ar, garantindo uma noite de sono mais agradável.



### BANHO COM A PORTA ABERTA

O vapor do chuveiro é um excelente umidificador de ar. Durante o banho, a umidade chega a atingir 70%. Para aproveitar bastante deste artifício, você deve tomar banho com a porta aberta, permitindo assim que o vapor seja transportado para o resto da casa, principalmente para o quarto.



### TOALHA MOLHADA

Pendurar uma toalha molhada, depois do banho, no quarto também traz um excelente benefício, dizem os pneumologistas. Com o calor, a água presente nela irá evaporar, umidificando o ambiente.



### PLANTAS NA CASA

Cultivar plantas pela casa auxilia muito na manutenção da umidade em níveis favoráveis. Isso porque parte da água acumulada na terra e nos vasos evapora, aumentando a umidade do ar.

R\$ 5,75

Sabonete Líquido  
**Antibacteriano**  
**RAHDAX**  
285ml

Agora você parcela suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br) - TELEVENDAS: 11 5591-1466



# PREVINA-SE DOS PROBLEMAS DO SOL

COM O VERÃO, VEM O SOL, A PISCINA, A PRAIA E TODAS AS OUTRAS COISAS BOAS DA ESTAÇÃO. MAS ALÉM DA BELEZA, OS CUIDADOS COM O SOL TAMBÉM EVITAM PROBLEMAS DE SAÚDE.

A estação mais quente do ano proporciona momentos inesquecíveis. E, com o calor, utilizamos cada vez menos roupa, deixando mais partes do corpo expostas ao tempo e ao sol.

Segundo a dermatologista Angélica Pimenta, nesse período, os cuidados com a pele devem ser redobrados. Por isso, alguns erros comuns devem ser evitados.

**“O primeiro deles é dispensar o uso do protetor solar no cotidiano. O produto não deve ser utilizado apenas quando a pessoa for à praia ou à piscina”, explica.**



Ela diz que a proteção é extremamente importante, já que ajuda a combater o câncer de pele, que pode ser causado devido ao extenso período de exposição ao sol.

**“Além disso, o hábito evita a insolação, queimaduras, manchas, envelhecimento precoce, flacidez, lesões, entre outras complicações. A ideia de que o sol de quando está se dirigindo, ou andando até o restaurante na hora do almoço, é menos vilão do que o que se toma na praia é muito perigosa.”**

Mas como se prevenir? Independente se você vai à praia ou trabalhar, o filtro solar deve ser aplicado antes de sair de casa, diz a especialista. Isso porque ele demora alguns minutos para ser absorvido pela pele e ter o seu benefício iniciado.

Também deve ser aplicado em grande quantidade, não apenas de forma superficial. Ela explica que as pessoas, frequentemente, não aplicam uma quantidade suficiente de filtro solar para obter a proteção total disponível no Fator de Proteção Solar (FPS).

Nesses casos, quando há dúvidas sobre a quantidade de produto a ser utilizada, ou há um desconforto com a quantidade aplicada, o indicado é a troca por um filtro solar com FPS maior.

Outra norma é nunca se esquecer de reaplicar. Isso porque a proteção acaba depois de determinado período de tempo. Porém, em caso de atividades físicas ou piscina, os cuidados devem ser automáticos.

“O filtro solar deve ser utilizado sempre a cada 2 ou 3 horas, principalmente depois de nadar ou suar. Quando for se expor diretamente ao sol, use um filtro solar com um FPS maior (como FPS 30). Para praticar esportes, o filtro solar também deve ser à prova d’água e de suor”, adianta Angélica.

Mesmo com o uso de maquiagem com prote-

ção solar, é preciso utilizar o protetor. Ele deve ser aplicado antes dos produtos. E, de preferência, ser retocado. “Base ou pó compacto com FPS 30 também vale para proteger a pele, com a vantagem de ser mais fácil de retocar.”

Na hora de escolher um protetor, avalie o número do FPS, que mostra a sua classificação de efetividade. No caso dos números mais altos, há uma maior proteção contra os efeitos da radiação, afirma a profissional. A opção também deve ser por filtros que bloqueiam tanto os raios UVA quanto os UVB. “Estes tipos de produto, chamados de ‘filtro solar de amplo espectro’, contêm mais ingredientes ativos.”

Angélica conta também que o produto deve ser hipoalergênico e não-comedogênico, de modo que não cause erupção ou obstrução dos poros, o que pode gerar acne.

Quanto ao tempo, Angélica diz que os protetores solares indicam o período de horas do qual você estará protegido. “Apenas como orientação, o fator de proteção 15 indica que a pessoa pode se expor ao sol sem se queimar 150 minutos (15 x 10), no máximo. Mas, atenção! Nem todas as partes da nossa pele reagem da mesma forma, o rosto é muito mais sensível do que as pernas, por exemplo.”

Além do protetor, outros cuidados também auxiliam na manutenção da saúde. Por exemplo, como os raios mais fortes acontecem entre as 10 e 16 horas, é indicado se abrigar a sombra.

**Se você estiver em um local onde não há relógio, a dica da dermatologista é avaliar a sombra. “Se o tamanho da sombra for menor que a pessoa, o risco de queimaduras solares é muito grande.”**

Outras formas de proteção são os chapéus com aba e os óculos de sol com proteção anti-UV. A especialista diz que ambos oferecem uma proteção de quase 100% contra a entrada da radiação ultravioleta nos olhos. “No regresso da praia ou da piscina, e após 2-3 horas de exposição solar, é conveniente hidratar gene-

rosamente a pele com cremes específicos.”

Crianças e idosos devem ter uma maior precaução, já que a sua pele é mais delicada, fala Angélica. Ela também orienta que se faça o mesmo com as pessoas loiras, ruivas ou de olhos claros, que têm uma pigmentação muito baixa e são mais propensas às queimaduras do que as morenas de olhos escuros.



## E AINDA:

Já a recomendação de fazer a higiene do rosto com sabonete específico duas vezes por dia, continua valendo no calor. “Porém, passar desse limite leva ao chamado efeito rebote: a pele passa a produzir mais óleo para compensar o ressecamento.” Para aliviar o desconforto ao longo do dia, sem prejudicar a pele, o ideal é lavar o rosto quantas vezes preferir, mas usando apenas água.

Com relação a depilação com lâmina, por mais cuidadosa que a mulher ou o homem sejam, a lâmina sempre causa pequenas lesões na pele, que, em contato com a areia e a água do mar, podem arder, encher de bolinhas e até infeccionar - afinal, o ambiente é cheio de microrganismos. “Se a pessoa apenas lembrar da depilação na hora de ir à praia ou clube, o melhor é optar pelo creme depilatório.”

**Sabonete Íntimo Rahda Woman**  
O Sabonete Íntimo Rahda Woman é cremoso, de aroma suave e proporciona uma agradável sensação de bem-estar.

Clinicamente & Dermatologicamente TESTADO

Unitário R\$ 9,90  
Leve 3 Pague 2 R\$ 19,80

Agora você parcelas suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - www.ultrafarma.com.br - TELEVENDAS: 11 5591-1466

# MORAR SÓ!

## UM NOVO ESTILO DE VIDA.

*Morar sozinho num apartamento bem decorado, poder receber os amigos para um vinho, ter mais liberdade. Estas são algumas razões positivas quando se toma a decisão de morar só, de sair da casa dos pais para conquistar a tão sonhada in-de-pen-dên-cia!*

No Brasil, segundo as estatísticas do IBGE, aproximadamente 7 milhões de pessoas moram só nas grandes cidades do país. Em termos nacionais, o número de homens e mulheres morando sozinhos é praticamente igual – 49,6% de homens e 50,4% de mulheres. (IBGE – SIS 2012)

Nos Estados Unidos, há uma outra realidade, os filhos costumam sair de casa cedo, seja para trabalhar ou frequentar a Universidade e, assim, passam pela experiência bem mais cedo do que os jovens brasileiros.

Essa tendência começou a ser moldada há duas décadas também na Europa entre os jovens e os idosos. Com o aumento significativo na expectativa de vida de seus cidadãos, os idosos passaram a ter uma vida autônoma. Na maioria das vezes, eram pessoas que perderam seus companheiros. No entanto, para a Terceira Idade não é, necessariamente, uma condição definitiva. Ao encontrar um parceiro, eles passam a dividir um mesmo espaço e querem constituir novamente uma família.

São Paulo é o estado com maior número de pessoas nessa situação: 1,2 milhão, sendo 57% de mulheres e 43% de homens. Santa Catarina é o estado com maior percentual de mulheres morando sozinhas – 59,8% das cerca de 88.660 pessoas nessa situação. Os estados de Roraima e Mato Grosso são os que têm mais homens entre as pessoas que moram sozinhas – 83,1% e 66,8%, respectivamente.

Das cerca de 5,6 milhões de “famílias unipessoais”, como define o IBGE, mais de 87% estão na faixa etária acima dos 30 anos, mais especificamente, 46,3% entre 30 e 59 anos de idade e 41% com mais de 60 anos. ([www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br))

Nos Estados Unidos, 25% da população mora sozinha. Em Nova York, a meca dos solteiros, mais da metade dos moradores(50,6%) vive só. Na Inglaterra, o índice de domicílios habitados por uma única pessoa é de 30%. (www.istoe.com.br)

Para Tatiana Maria Sanchez, psicóloga e psicoterapeuta, vários motivos podem levar uma pessoa a morar sozinha, inclusive é uma situação que nem sempre pode ser uma opção pessoal, mas motivada pelas circunstâncias.

“O jovem, por exemplo, pode precisar estudar ou trabalhar numa cidade distante de onde mora a família. Há, ainda, o casal que se separa, possivelmente depois de ter vivido de forma independente, não quer voltar a morar com os pais. Enfim, podemos considerar, também, o aumento de pessoas que estão na Terceira Idade”, explica.

Mas, morar sozinha traz uma série de vantagens e desafios. Além de desvantagens, como a solidão que bate, por vezes, à porta.

### TENDÊNCIA: DEMORANDO MAIS PARA SAIR DE CASA



O brasileiro é conhecido pelo seu tradicional paternalismo. Filhos com mais de 25 anos ainda continuam morando com pais. Esse comportamento não tem um fator determinante, mas um conjunto deles.

Para Tatiana Sanchez “a família encara melhor essa situação quando ela é justificada por motivos circunstanciais e não por um simples desejo do jovem. Atualmente, o que estamos presenciando é a chamada ‘adultescência’, ou seja, uma adolescência estendida na fase adulta em que pessoas de 30 ou 40 anos ainda mantêm uma dependência

financeira e emocional com os pais”.

Eles fazem parte da conhecida “geração canguru”, referência ao animal que carrega o filhote numa bolsa até este ter um tamanho razoável para se estabelecer sozinho na natureza. Entretanto, não é simplesmente o fato de residir sob o mesmo teto que torna o filho parte dessa geração. Normalmente, os novos adultos têm condições de suprir suas necessidades financeiras e morar sozinhos, mas não o fazem devido à comodidade ao continuar com os pais.

**“Obviamente é preciso ter condições financeiras para arcar com os custos dessa conquista. Do ponto de vista psicológico, o ideal é que a pessoa tenha o mínimo de condição emocional”.**

“Ela precisa dar conta das demandas práticas e emocionais que a situação de estar sozinho vai apresentar, sem se desestruturar. Ninguém ‘nasce sabendo’ fazer tudo. Vamos aprendendo conforme as experiências acontecem. Precisa estar aberta e disposta a aprender como cuidar de si, isso em todas as faixas etárias e, principalmente, aprender a solucionar seus problemas”, explica a psicóloga.

Tatiana ainda explica que nem todo mundo se adapta a essa mudança. “Para algumas pessoas isso é realmente um paraíso. É o que elas procuravam. Para outras pode levar ao sentimento de tristeza e abandono. E, para a maioria, é uma mescla dos dois, dependendo do período da vida. Quanto mais jovem, mais difícil será lidar com essa situação. Ser uma boa companhia para si mesmo é um grande desafio a ser conquistado!”

### MERCADO SINGLE

De olho nessa tendência, vários setores do mercado se agilizaram para atender melhor quem vive só e, por isso, têm necessidades específicas. No ramo imobiliário, surgem apartamentos customizáveis, onde o dono pode escolher diminuir a sala e aumentar o quarto, por exemplo. Na área de alimentação, as empresas ficam atentas ao desperdício, e criam produtos em porções menores.

Segundo dados do Sindicato da Indústria da Construção Civil do Rio Grande do Sul, este é um mercado aquecido, com apartamentos que a cada ano se valorizam não só pela procura cada vez maior, mas também pela infraestrutura completa que oferecem.

A maioria que pretende morar sozinha busca conforto e praticidade. A pessoa quer um bom lugar para morar, mas que ofereça também espaço para fazer academia e serviço de café da manhã ou de camareira para quando precisar.

“ Para algumas pessoas, isso é realmente um paraíso, é o que elas procuravam. Para outras pode levar ao sentimento de tristeza e abandono.”

Tatiana Maria Sanchez

## AS VANTAGENS

- 1- Não ter que dar satisfações a ninguém;
- 2- Poder comer o que quiser;
- 3- Poder fazer reuniões com os amigos;
- 4- Saber sempre onde estão as coisas;
- 5- Decorar tudo a seu gosto.

## E DESVANTAGENS DE MORAR SÓ.

- 1- Sujou, lavou;
- 2- Saber se virar sozinho;
- 3- Resolver problemas domésticos;
- 4- Fazer compras;
- 5- Sentir a solidão apertar de vez em quando.

## SOLIDÃO FAZ MAL À SAÚDE



Uma outra questão que deve ser encarada é a solidão, que pode ocorrer em determinados períodos. Mas, segundo a psicóloga Tatiana Sanchez, “é natural que se sofra com a experiência da solidão.” “Temos que aprender a nos adaptar”.

As redes sociais podem ajudar e dar uma sensação de conexão e comunicação imediata com outras pessoas, afugentando a sensação de solidão. Porém, deve-se ficar atento para não ficar ‘viciado’ na telinha e cair na ilusão de que o contato on-line pode substituir a convivência com o social.

De alguns anos para cá, uma série de estudos vem sendo publicados sobre o sentimento e suas consequências mentais e físicas. Um deles, realizado pela Universidade de Cornell (EUA), revela que idosos solitários apresentam mais

problemas mentais e físicos do que velhinhos que têm companhia.

Outro estudo compara os males da solidão com os relacionados à obesidade e ao fumo. Nesse caso, os riscos em comum são pressão alta, imunidade baixa e insônia. O sentimento também dificulta a cura do câncer.

Preste atenção: a opção de morar só não significa estar condenado à solidão se você buscar ser genuinamente feliz com quem você é e com as escolhas que faz, afirma a psicóloga. “Devemos sempre dar um sentido ao caminho que estamos percorrendo. Mas acho que isso é válido para quem não mora sozinho também, não? O importante é ter consciência que não se sabe tudo, que todos estamos sempre, e de muitas maneiras, aprendendo a viver”.

Tatiana Maria Sanchez – [www.tatiana.psc.br](http://www.tatiana.psc.br)



Perca medidas com  
**Redufim Burn**  
Cártamo + Cafeína  
Acelera o metabolismo

R\$ 45,00



Agora você parcela suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br) - TELEVENDAS: 11 5591-1466

## OS DIREITOS DO CIDADÃO

PROJETO DE LEI POSSIBILITA ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO ADEQUADO AOS AUTISTAS NA REDE PÚBLICA



**Gilberto Natalini**  
Médico e vereador na cidade de São Paulo  
natalini.com.br  
<http://www.medicosdocangaiba.com.br/>

**H**umanizar o atendimento odontológico público aos autistas é o objetivo do projeto de lei construído pelo vereador Gilberto Natalini (PV) em parceria com o Movimento Pró-Autista, que reúne pais e mães de pacientes na cidade de São Paulo.

O Projeto de Lei nº 428/2013 trata da criação do "Programa de Proteção à Saúde Bucal da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista", e está alinhado aos protocolos do Ministério da Saúde. Este é um dos pontos mais vulneráveis do tratamento para este tipo de transtorno, que é feito hoje, na maioria dos casos, com métodos de contenção e medicamentos, o que constrange e é desconfortável para pacientes e familiares.

A assessoria do vereador Natalini, acom-

panhada dos representantes de pais e mães de autistas e da odontóloga Adriana Zink, especialista no tratamento de autistas, se reuniu, por duas vezes, com técnicos da Secretaria Municipal da Saúde para explicar a necessidade da aprovação do projeto.

A proposta foi bem recebida e aprovada na Comissão de Saúde da Câmara Municipal, primeiro passo do processo na busca pela aprovação do projeto.

A rede paulistana tem um projeto piloto de atendimento em Saúde Bucal no bairro do Itaim Paulista, zona leste da capital, que se adequa ao projeto de lei do Programa de Proteção à Saúde Bucal da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. O objetivo é que a proposta seja colocada na pauta de votação logo nos primeiros meses de 2014.

## Gerovital Phytus, uma nova abordagem no controle do colesterol.

Gerovital Phytus é uma associação de fitoesterol com vitaminas e minerais, que auxilia na redução da absorção do colesterol pelo organismo. Ainda previne as deficiências decorrentes da ingestão inadequada de alimentos baseadas por dietas de restrição de gorduras.



Fitoesterol



Selênio



Vitaminas e minerais



REDUZA SEU COLESTEROL COM GEROVITAL PHYTUS

# SILENCIOSA E DOLOROSA



# SAIBA MAIS SOBRE A FIBROMIALGIA

*Poucos conhecem o problema, mas ele é bastante comum e atinge cerca de 4% da população mundial adulta. A fibromialgia é uma doença silenciosa, muito dolorosa, mais comum entre mulheres.*

Os sintomas são dores difusas pelo corpo, principalmente nos músculos tendões e articulações. A dor é tanta que pode atingir, até mesmo, níveis incapacitantes. E, com as dores, surge a depressão, a ansiedade, insônia, distúrbios intestinais, e mais uma infinidade de problemas.

E, ao realizar exames para o diagnóstico, nada é encontrado. A dor permanece, mas o motivo não se sabe. Muitos especialistas, inclusive, não conseguem diagnosticar a doença e não encontram uma solução.

É exatamente assim a vida de quem sofre de fibromialgia. Tendo a causa desconhecida, o problema atinge cerca de 4% da população brasileira, principalmente as mulheres entre 30 e 50 anos.

Para os especialistas, a doença, comumente, tem reação com problemas genéticos e ambientais.

Com a dificuldade do diagnóstico, é muito importante que as pessoas fiquem atentas aos sintomas. No caso de aparecerem dores frequentes e difusas pelo corpo, que não estão relacionadas à atividade física ou outras doenças, que permaneçam por um período superior a três meses, está na hora

**“A dor geralmente sinaliza a presença de um agente agressor em determinada região do corpo. Na fibromialgia, ocorre uma pane do sistema, que sinaliza a dor ao cérebro e surgem dores difusas, por vezes intensas, em locais onde não está havendo agressão aparente”, explica o neurologista Leandro Teles, médico formado pela Universidade de São Paulo.**

de procurar um especialista.

Segundo o neurologista Leandro Teles, “o paciente deve procurar um clínico de confiança, um reumatologista ou um neurologista clínico a fim de fechar o diagnóstico e delinear um plano terapêutico.”

Depois de diagnosticado, está na hora de realizar o tratamento, a curto, médio ou lon-

go prazo. Ele envolve desde uma mudança de vida, como controle de peso e alimentação balanceada, como tratamentos de sintomas com uso de medicamentos, além dos não convencionais, como acupuntura.

Como a doença não tem cura, o tratamento age para garantir uma melhoria na qualidade de vida do paciente, diz o médico. E, quando realizado com empenho por parte de quem sofre do problema, os resultados são bastante satisfatórios.

No entanto, é preciso ter paciência, já que os

mais significativos aparecem com o tempo, a médio ou longo prazo.

Se você sente algum desses sintomas, procure um especialista. Ele será a pessoa mais correta para lhe orientar. Uma vida plena não pode ser uma vida com dor. Cuide-se mais. Preocupe-se mais com você. Seja mais feliz.

ULTRAFÓRMULAS

**A farmácia de manipulação  
que você confia**



Entrega em domicílio



ultraformulas@farmaciaultraformulas.com.br



Tel: (011) 3058-5560 / 5071-7040 / 5071-8969  
Orçamento por telefone somente via FAX



Av. Jabaquara, 1426 | Saúde  
Próx. ao metrô Saúde

Faça seu orçamento sem sair de casa. Acesse:

**www.farmaciaultraformulas.com.br**

# Sbell

Produto exclusivo,  
com formulação  
inovadora.

**Cápsulas para redução de peso**  
Chia, Cártamo, Cromo, Coco e Antioxidantes



R\$ 90,00



Agora você parcela suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br) - TELEVENDAS: 11 5591-1466

## CREME VASSER

Alívio para  
pernas cansadas

**Arnica, Própolis, Castanha  
da Índia, Centella,  
Confrey e Óleo de  
Melaleuca**



R\$ 35,00



Agora você parcela suas compras em até 3 x sem juros no seu cartão Visa ou Mastercard. Este produto você encontra com exclusividade nas Lojas Ultrafarma - [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br) - TELEVENDAS: 11 5591-1466

## DEPUTADO FEDERAL ARNALDO FARIA DE SÁ | ELE BRIGA POR SUA CAUSA



Foto: Luiz Ribeiro

No sétimo mandato consecutivo, o Deputado Federal Arnaldo Faria de Sá tem atuado especialmente em relação aos aposentados e direitos dos idosos

# APOSENTADORIA PRECISAMOS CORRIGIR AS INJUSTIÇAS!

Geralmente o início de cada ano traz a possibilidade de novas oportunidades e novos objetivos. No entanto, na área da Previdência Social, uma das reivindicações recorrentes é relativo ao aumento das aposentadorias e a votação dos Projetos de Lei PL 01/07; PL 3299/08 e PL 4434/08.

São assuntos polêmicos, que exigem urgência nas soluções, mas que são deixados em segundo plano pelo Governo. Para o Deputado Federal Arnaldo Faria de Sá, “apesar de nossas lutas constantes em prol dos aposentados e pensionistas, o Governo não dá sinais de que tem pressa em resolver nenhuma das pendências que poderão não só beneficiar, mas fazer justiça a essas pessoas que dedicaram sua vida ao trabalho. Parece que os que decidem devem ser ‘filhos de chocadeira’, e não têm pai nem mãe”.

O aumento do salário mínimo para R\$ 724,00, que significa 6,78% a mais do que os R\$ 678, vai beneficiar mais de 70 milhões de brasileiros. Quanto aos aposentados e pensionistas que recebem acima do salário mínimo, a previsão de reajuste é de apenas 5,72%, índice previsto para a inflação deste ano.

### ENTENDA MAIS SOBRE OS PROJETOS DE LEI

**PL 01/07** - propõe que todos beneficiários de um mesmo regime previdenciário – o RGPS, Regime Geral de Previdência Social, tal qual ocorre em qualquer parte do mundo, tenham o mesmo reajuste anual em seus benefícios. Ou seja, aquele que é concedido ao salário mínimo, ou piso previdenciário, onde são incorporados os ganhos reais via crescimento do PIB.

**PL 3299/08** – propõe a extinção do Fator Previdenciário; mecanismo que impõe ao recém-aposentado da iniciativa privada a perda de até 40% ao valor inicial dos seus benefícios, se for homem, e, se for mulher, pela expectativa de vida maior, o prejuízo chega a 50%.

**PL 4434/08** – propõe, tal qual o PL 01/07, que os reajustes sejam idênticos a todos beneficiários do mesmo Regime (RGPS), e coloca a reposição de perdas pela diferença de aplicação já concedida nos últimos governos da ordem de mais de 50% sem retroatividade (como no Art. 58 D.T. da Constituição/88).

### ATENDIMENTO SOCIAL DE ORIENTAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Todos os sábados, das 8h às 12h, e quintas-feiras das 14h às 18h.  
Av. Engº George Corbisier, 1127 – Metrô Jabaquara/SP Fone: (11) 5015-0500

Todas as segundas-feiras, das 8h às 11h no

### Espaço Social Ultrafarma

Av. Jabaquara, 1546 – Metrô Saúde

**EM ATÉ 6X DE  
R\$ 24,74  
A VISTA R\$ 141,00**

**+40 CÁPSULAS  
GRÁTIS**

**UMA PERFEITA COMBINAÇÃO DE INGREDIENTES QUE AUMENTAM A ENERGIA E A QUEIMA CALÓRICA.**

<p><b>LIQUID CAPSULES</b> Rápida absorção sem agredir o organismo.</p> <p><b>AUMENTO DE ENERGIA</b> Ingredientes eficazes no aumento da energia corporal.</p>	<p><b>ELIMINAÇÃO DE GORDURAS</b> Mobilizam a gordura acumulada, visando sua eliminação.</p> <p><b>SINERGIA</b> Ingredientes que aumentam a energia e a queima calórica.</p>
---	---

**COMPRE PELO SITE: ULTRAFITNESS.COM.BR**  
OU SE PREFERIR COMPAREÇA EM NOSSA LOJA NO ENDEREÇO:

**AV. JABAQUARA, 1560 - SÃO PAULO - SP**  
PRÓXIMO A ESTAÇÃO SAÚDE DO METRÔ E A ULTRAFARMA

## BUSCAR A FELICIDADE É MUITO SIMPLES. BASTA QUERER! (PARTE 1)

É tempo de renovar as esperanças, fazer novos planos, traçar metas em todas as áreas de nossa vida. Com certeza, Deus nos reserva muitas graças e nos quer felizes, mas pelo livre arbítrio que nos concedeu, tudo dependerá do nosso esforço pessoal e disciplina.

A Igreja sempre reconheceu e exaltou a importância da família para a construção de uma sociedade equilibrada, justa e fraterna. Por isso, neste artigo, abordo alguns pontos que são essenciais para uma vida em família plena em Cristo.

- Invistam na relação a dois – Mesmo tendo filhos, não relaxem na atenção e cuidado de um para com o outro.
- Priorizem o relacionamento – Não espere do outro as mudanças, mude você, busque o diálogo verdadeiro e não a cobrança.
- Perdoem-se sempre – O perdão é o remédio para a cura espiritual do ser humano. Ao se perdoarem sobre algo que os magoou não toquem mais no assunto.
- Reservem um tempo sozinhos – Pelo menos uma vez por semana criem o hábito de sair para namorar.
- Mantenham o respeito – Busquem focar naquilo que os une. Rezem um pelo outro e busquem olhar para o mesmo horizonte.
- Maridos - “Maridos, amai as vossas mulheres, como Cristo amou a Igreja e se entregou por ela. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo (Ef 5, 25a-28)”.
- Esposas - “Vós, esposas, estai sujeitas aos vossos próprios maridos, a fim de que, se alguns não forem obedientes à palavra, sejam ganhos sem palavra, por intermédio da conduta de suas esposas, por terem sido testemunhas oculares de sua conduta casta, junto com profundo respeito (1 Pedro 3:1,2)”.
- Pais – Os filhos são um presente que Deus confia aos pais para serem amados e educados. “Educa a criança no caminho em que deve andar e até a velhice e ela não se desviará dele (Pr 22,6)”.
- Não esqueçam que os filhos precisam de limites, de regras de comportamento.
- Dialogue sempre com seus filhos.
- Não economizem carinhos, abracem e digam “eu te amo”, elogiem quando merecerem. Falem do amor de Deus e da misericórdia de Jesus. Coloquem no coração dos filhos os valores do Reino de Deus. Reze sempre por eles e com eles.
- Filhos, obedecem em tudo a vossos pais, porque isto agrada ao Senhor (Cl 3, 20). Ouçam, respeitem e prestem assistência aos pais na velhice.



Foto: Luiz Ribeiro

Padre Reginaldo Manzotti é coordenador da Associação Evangelizar é Preciso – Obra sem fins lucrativos, benfeitora nacional, que objetiva a evangelização pelos meios de comunicação – e pároco reitor do Santuário Nossa Senhora de Guadalupe, em Curitiba (PR). Apresenta diariamente programas de rádio e TV que são retransmitidos e exibidos em parceria com milhares de emissoras no país e algumas no exterior.

Site: [www.padrereginaldomanzotti.org.br](http://www.padrereginaldomanzotti.org.br). Facebook: [www.facebook.com/padrereginaldomanzotti](http://www.facebook.com/padrereginaldomanzotti). Twitter: @padremanzotti

## 4º DIA DA NOVENA

Ó admirável Santo Frei Galvão, teu amor à vida contemplativa se mostrou na confusão do Mosteiro da Luz. Saibamos nós, a teu exemplo, demonstrar um grande amor para com as vocações, em especial as vocações à vida contemplativa. No coração da Igreja essa forma de consagração possa florescer, como amor que palpita e ora pelo mundo. Por Cristo Nosso Senhor. Amém!

**Obrigado pela Graça alcançada.**  
Sidney Oliveira.

### Novena a Santo Frei Galvão

\* 1739 - 1822+

Fundador do Mosteiro da Luz

Mosteiro da Luz - Av. Tiradentes, 676 – S.P  
Fone: (11) 3311-8745

Para pedidos de oração:  
[www.mosteirodaluz.org.br/congragacao/pedido-de-oracao](http://www.mosteirodaluz.org.br/congragacao/pedido-de-oracao)



## VOCÊ PODE MUDAR

**“Nada vos faltará se tiverdes em Jesus Cristo perfeita fé e caridade.”**

Santo Inácio de Antioquia

Se você deseja experimentar uma mudança na sua vida por meio da ação do amor de Jesus, tenha certeza de que este também é o propósito dEle para a sua vida.

Porém não basta você começar a frequentar a igreja, ler a Bíblia e tentar colocar em prática os seus ensinamentos.

Tudo isso é importante, mas o que vai realmente fazer a diferença na sua caminhada será o aproximar-se da cruz de Jesus.

É aí que se encontra tudo o que você precisa compreender para realmente mudar.

Em 1 Pedro 2,24 lemos: Carregou os nossos pecados em seu corpo sobre o madeiro para que, mortos aos nossos pecados, vivamos para a justiça. Por fim, por suas chagas fomos curados (Is 53,30).

Na cruz, Jesus levou toda a nossa fragilidade humana feita de pecados, fraquezas, vícios, sofrimentos.

E desta mesma cruz fez jorrar o remédio para todas as nossas feridas: o seu precioso Sangue.

Se olharmos para a cruz com o mesmo olhar de Deus, veremos que aí todas as nossas necessidades já foram tocadas pela benção de Deus.

Não se deixe vencer pelo desânimo, nem desista diante de situação alguma; é possível, com Cristo, tornar-se um vencedor.

Ele já venceu na cruz, e ressuscitou. A sua vitória é nossa. Aproxime-se agora da cruz de Cristo e receba toda graça e toda força para a sua vida.



**Mensagens**  
Encontro com Cristo

Nas melhores livrarias católicas,  
na livraria Saraiva, Cultura ou no site  
[www.encontrocomcristo.org.br](http://www.encontrocomcristo.org.br)



## Peregrinação Terra Santa

o lugar onde a Bíblia se torna real.

*Consulte as datas!*

*Vagas Limitadas!*

Apoio:  
**Pe. Alberto Gambarini**

informações e inscrições:  
**GENESIS Turismo 11 3257 9511** [www.terradabiblia.com.br](http://www.terradabiblia.com.br)

# ultraCão

## NA TELINHA

Fotos: Divulgação

*O destaque do programa Ultracão desta vez é Dona Ivone, da cidade de Salesópolis, que fica no interior de São Paulo.*

Como definiu Priscila Mortensen, apresentadora da atração, “ela é uma senhorinha com apenas um metro e meio de altura, mas com um coração enorme!”

Dona Ivone mora numa chácara onde cuida, sozinha, de cerca de 100 cães, todos resgatados das ruas ou vítimas de maus tratos. Sua rotina inclui uma viagem semanal, de cerca de 50 quilômetros, para comprar a comida dos animais.

“Dona Ivone é um exemplo de luta, respeito e amor aos animais! Uma mulher que tem uma história comovente em prol da proteção dos nossos melhores amigos. Será inesquecível para nós do programa Ultracão!”

Um recadinho da produção do Ultracão: Se você gosta de animais e se empenha para que os seus direitos sejam garantidos, entre em contato. Vamos adorar conhecer a sua história!

[ultracao@ultrafarma.com.br](mailto:ultracao@ultrafarma.com.br)



## REVISTA ULTRACÃO

Tudo sobre raças e comportamento canino. Para você não errar com seu melhor amigo!

### PROMOÇÃO

Envie a sua história para a coluna **VIDA DE CÃO**. Conte pra gente como ele chegou até você e como mudou a sua vida. **Mande também uma foto da melhor pose do seu cão.** Os melhores relatos serão publicados.



[www.ultracao.net](http://www.ultracao.net)



# ULTRACINE

## DE FABIO ADAMS

### LANÇAMENTOS DE JANEIRO

#### CONFISSÕES DE ADOLESCENTE – O FILME

**DIREÇÃO:** Daniel Filho/ Comédia Dramática/ Distr. Sony Pictures

**ELENCO:** Isabella Camero, Sophia Abrahão, Malu Rodrigues, Maria Mariana, Daniele Valente, Deborah Secco.

O filme é baseado na série de televisão *Confissões de Adolescente*, exibida entre 1994 e 1996 na TV Brasileira.

#### AJUSTE DE CONTAS

**DIREÇÃO:** Peter Segal/ Comédia/ Distr. Warner Bros

**ELENCO:** Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kim Basinger.

Conta a história de dois lutadores de boxe aposentados que decidem realizar uma última luta trinta anos após a última disputa.

E-mail: [fabioadams@hotmail.com](mailto:fabioadams@hotmail.com)

## amizades & encontros

**Branca** – 57 anos, 1,73m, 76kg. Olhos e cabelos castanhos claros. Viúva. Busco homem entre 50 e 65 anos, sem vícios, com situação financeira definida. Fone: (11) 98185-2758.

**Neusa** – 58 anos. Charmosa. Morena clara. Sou bem-humorada, não tenho filhos. Procuo homem de até 68 anos, de bem com a vida, para relacionamento. (11) 99572-6436.

**Luciano** – Procuo companheira, sem filhos ou vícios, até 45 anos. Sou romântico e sincero. Para namoro sério. Fone: (11) 99145-8467.

**Aquariana** – 50 anos, 1,67m, 63kg. Olhos verdes. Procuo homem entre 52 e 65 anos, para compromisso. Fones: (11) 97067-3874 / 98090-6953.

**Fran** - 65 anos, olhos azuis. Loira. Sou viúva. Desejo me corresponder com senhor de bem. E-mail: [franfernandestos@gmail.com](mailto:franfernandestos@gmail.com)

**Beto** - 48 anos. Moro na região de Sto. Amaro. Procuo mulheres de 35 a 45 anos para namoro sério. Fone: (11) 98660-0745 / 97641-7745.

O JSU não se responsabiliza pelos anúncios divulgados nesta coluna. Cartas para redação (end. Pág.2) -

e-mail: [ultraencontros@jornalsaudeultrafarma.com.br](mailto:ultraencontros@jornalsaudeultrafarma.com.br)

## PROMOÇÃO ULTRAÓTICA PARA LENTES PROGRESSIVAS MULTIFOCAIS



Você gostaria de ter uma lente multifocal com o **DOBRO DE RESISTÊNCIA?** E se essa resistência fosse **6x MAIOR?**

Apresentando este anúncio na compra das lentes Progressivas Multifocais da ZEISS, modelos:

- Classic • Plus 2
- Superb • Individual 2

você ganha um tratamento **AR TEFLON** no valor de **R\$ 250,00\***



R. Dr. Isaías Salomão, 32 - Saúde  
Tel: 11 5071-5224  
[www.ultraotica.com](http://www.ultraotica.com)

(Estação Saúde do Metrô - estacionamento com manobrista)

\*Promoção válida até 28/02/2014 ou término de estoque.

## ABOBRINHA MARINADA

A abobrinha marinada é um ótimo acompanhamento no aperitivo de final de tarde, principalmente em dias de sol e muito calor. É refrescante e combina muito bem com torradinhas e pães. Simples de fazer, seus ingredientes reservam importantes valores nutricionais:

- **ABOBRINHA:** possui pouquíssimas calorias (27 kcal por 100g), 95% de água e ainda é ótima fonte de vitaminas;
- **VITAMINA C:** facilita a absorção intestinal do ferro, participa da produção de colágeno, de ácidos biliares e da norepinefrina;
- **FOLATO:** participa da produção de células do nosso DNA e da produção de proteína;
- **BETACAROTENO:** convertido em vitamina A quando entra no organismo, tem como uma de suas funções manter a boa saúde dos olhos;
- **AZEITE DE OLIVA:** possui ômega-3, responsável pelo controle do colesterol e, conseqüentemente, pela saúde do coração;
- **ALHO:** fortalecimento do sistema imunológico, além da prevenção de doenças cardiovasculares;
- **PIMENTA CALABRESA:** ótimos efeitos em casos de dores de cabeça, alívio da indigestão e dores musculares. Rica em antioxidantes, estimula a circulação sanguínea e garante uma melhor qualidade da visão, dos cabelos e unhas fortes, além dos efeitos no sistema imunológico.

### INGREDIENTES

- 1 Abobrinha brasileira grande
- Sal a gosto
- 1 1/2 dente de alho bem picadinho
- 30 ml de azeite extra virgem
- Vinagre Branco a gosto
- Orégano a gosto
- Pimenta Calabresa a gosto



### MODO DE PREPARAR

Cortar a abobrinha em rodelas mais ou menos finas. Adicione sal, misture e deixe sorar por cerca de 1 hora. Ferva a água, despeje em uma vasilha e jogue a abobrinha dentro. Deixe de molho por 15 minutos. Escorra e seque. Tempere com azeite, orégano, alho, vinagre, pimenta calabresa e, se precisar, mais sal. Deixar na geladeira por algumas horas.

**RENDIMENTO:** 4 a 5 porções

**VALOR CALÓRICO APROXIMADO:** 100g = 100 Kcal

Catharina Paiva - Nutricionista - CRN 29461

## Rotisserie & Pizza Delivery

*Cozinha mediterrânea · Especialidades árabes · Massas artesanais*



### Horários de Funcionamento:

De terça a sábado das 10h às 19h e domingo das 11h às 15h.  
Pizza Delivery: terça a domingo das 18h às 23h.

### Endereço:

Rua Joinville, 314 - Paraíso - São Paulo  
Tel: 2366.9101 / 4328.9101 - sadacuisine.com.br



# “A MADRINHA EMBRIAGADA”

## TEM APRESENTAÇÃO GRATUITA NO SESI-SP

*Desde agosto, o Teatro Sesi-SP apresenta a comédia musical “A Madrinha Embriagada”, dirigida por Miguel Falabella, com apresentações gratuitas.*



Foto: Everton Amaro

A história, adaptada por Miguel Falabella, se passa na cidade de São Paulo dos anos 1920. O enredo começa nos dias atuais com um fã de musicais, denominado o “Homem da Poltrona”, ouvindo o disco, long play, de um espetáculo chamado “A Madrinha Embriagada”, em teoria, estreado em 1928, no Teatro São Pedro. A história ganha vida no palco, com os atores revivendo essa trama.

No musical, a musa do teatro, Jane Valadão (Sara Sarres), vai deixar os palcos para se casar com o empresário Roberto Marcos (Frederico Reuter). Como costume da época, uma madrinha é contratada para cuidar da noiva antes do casamento, nesse caso, Jane é sempre acompanhada por sua madrinha embriagada (Stella Miranda).

O dono do teatro, Sr. Iglesias (Saulo Vasconcelos), junto com outros personagens, não quer que esse casamento aconteça. Com a ajuda da corista sem talento, Eva (Kiara Sasso), Iglesias contrata

um amante argentino, Aldolpho (Cleto Baccic), para atrapalhar essa união.

Espiões disfarçados de padeiros portugueses (Rafael Machado e Daniel Monteiro), uma aviadora, Dôra (Adriana Caparelli), Dona Francisca Jaffet (Ivanna Domenyco) e seu mordomo e o amigo do noivo (Fernando Rocha), são os personagens reunidos no cenário da peça, uma mansão na Avenida Paulista.

Com um espetáculo divertidíssimo desses, e totalmente de graça, quem é que vai ficar de fora? Junto com a temporada, que vai até 29 de junho de 2014, o Sesi trouxe uma novidade: a reserva gratuita dos ingressos pela internet sem taxas de conveniência.

Basta acessar o site e solicitar os ingressos, já que cada pessoa tem direito a dois convites. Mas para aqueles que ainda preferem a fila, a instituição disponibiliza 50 ingressos por sessão diretamente na bilheteria.

Segurança e comodidade para quem usa  
e tranquilidade para quem cuida



ACESSE E  
COMPROVE

[www.tena.com.br](http://www.tena.com.br)

f tenabrasil

YouTube tenabrasil



Foto: Silvia Machado



## MARILYN EM BRANCO E PRETO MUSICAL INSPIRADO NA MUSA DE HOLLYWOOD

O Musical contemporâneo Marilyn em Branco e Preto, inspirado no livro "Fragmentos - Poemas, anotações íntimas e cartas de Marilyn Monroe", é estrelado pela atriz Dinah Perry e procura reproduzir o perfil da estrela, desse mito do cinema, e também contempla a sua face de mulher, na intimidade. A encenação segue contrapondo o lado obscuro ao claro da personalidade da diva, mostra sua provável tristeza na intimidade e a alegria perante o público.

Marilyn é apresentada como uma mulher que precisou amadurecer muito cedo devido à exposição social e artística: antes de ser uma jovem, já carregava o estigma de mulher, de símbolo sexual.

A temporada vai até **27 de fevereiro**, sempre quartas e quintas-feiras, às **21 horas**.

**Teatro Augusta** (Sala Nobre)  
Rua Augusta, 943 – Consolação/SP – Tel: (11) 3151-4141

**Ingressos antecipados:**  
[www.ingressorapido.com.br](http://www.ingressorapido.com.br) (tel 4003-1212).  
Estacionamento conveniado no local

[www.teatroaugusta.com.br](http://www.teatroaugusta.com.br)

## Rir faz bem à Saúde

O sujeito chega quinze minutos atrasado a uma conferência, e, ao entrar, o porteiro o alerta:

- Por favor, não faça barulho!
- O quê? Já tem gente dormindo?

A mulher desliga o telefone e o marido pergunta:

- Você está bem, querida?
- Estou. - responde ela. - Mas... Por que a pergunta?
- Você ligou pra tua irmã e só ficou quinze minutos no telefone!
- Não, meu amor... Não era a minha irmã...
- Não?? Mas... quem era no telefone?
- Não sei. Eu disquei o número errado!

Certo dia um homem resolveu ir à igreja se confessar:

- Padre, eu vim me confessar.
- O que você fez, meu filho?
- Eu cometi o pecado da vaidade. Todos os dias eu fico horas no espelho me olhando e pensando como eu sou lindo.
- Que é isso, meu filho! Isso não é pecado.
- Ahn? Como assim, padre?
- Isso não é pecado, meu filho, é apenas um terrível engano.

O rapaz pede ao amigo um cigarro.

- Acho que você precisa começar bem o Ano Novo e prometer que você não vai mais fumar! - Aconselha o colega.
- Animado, ele responde
- Sim! Já estou fazendo isso mesmo. Terminando a primeira fase desse processo.
- Fico feliz! Mas, como funciona? - pergunta o amigo.
- Parei de comprar.



  
 odontoli  
**Espaço Saúde**  
*venha sorrir com a gente!*  
**Atendemos todas as especialidades!**  
**Adultos e Crianças**  
 Rua Dr. Isaías Salomão, 81 Saúde  
 tel 5594 0135 / 2359 4441  
[odontoliespacosaude.com.br](http://odontoliespacosaude.com.br)

## AUTOMÓVEIS

**Gol** - 1.0, Flex. Ano 2007. 2 portas. Valor: R\$14.500. Fone: (11) 99305-2614, com Geraldo.

**Classe A** - 2003, sem dívida. Em ótimo estado. Valor: R\$ 17 mil. Fone: (13) 9648-2938.

**Omega Suprema** - 1993/1994, 2.0, completo. Bom estado. Valor: R\$ 10 mil. Fone: (11) 99360-3295.

## IMÓVEIS

**Guarujá** - Alugo casa na praia da Enseada. 3 dormitórios. Garagem, piscina e churrasqueira. 300m da praia. Fone: (11) 3021-2808.

**Praia Grande** - Alugo apto. de 1dorm. e demais dependências. Fones: (11) 5017-0150 / 94123-2092 / (13) 3481-1525, com Alberto.

**Praia Grande** - Alugo casa na Cidade Ocian, com 2 quartos, 1 suíte, 2 vagas cobertas, churrasqueira. P/ até 15 pessoas. Fone: (11) 99101-6369.

**Cursino** - Alugo apto, 2 dorm, sala c/ 2 ambientes, varanda, 1 vg, piscina, quadra, churrasqueira. Aluguel: R\$ 1250. Cond. R\$ 300. Tratar c/ Gabriel (11) 98465-0173.

**Atibaia** - Vendo casa térrea, 2 dorm, quintal, edícula com banheiro, churrasqueira coberta, piscina, 3 vagas e canil. Fone: (11) 96344-9504, com William.

**Guarulhos** - Alugo casa de 1 quarto, coz, lavanderia. Boa localização em Cumbica. Valor: R\$ 380. Fones: (11) 2865-8799 / 96978-3235.

## VENDAS

**Berço** - Branco com rodas e regulagem de altura. Acompanha colchão de densidade 23. Ambos em ótimo estado. R\$ 400,00. Fone: (11) 8477-1329, com Ana.

**CDs** - Vendo 42 CDs originais. Anos 70, 80 e 90, de diversos títulos. Coletâneas nacionais e internacionais. Valor: R\$ 5 cada. Lote mínimo de 10 CDs. Fone: (11) 97468-9158. E-mail: rubivallima@ig.com.br

## PROFISSIONAIS

**Psicoterapia** - Crianças, adolescentes e adultos. Diagnóstico e tratamento psicopedagógico. Consultoria para escolas. Orientação a pais. Fone: (11) 2061-4481.

**Gerontóloga** - Especialista em envelhecimento. Avaliação psicossocial e programa de estimulação cognitiva. Orientação para idosos e familiares. Fone: (11) 5084-5775.

## EMPREGOS

**Revendedor** - Sem investimento. Revendedores de semi-joias e joias belíssimas. Baixos custos. E-mail para: cconsultoria10@gmail.com

## OFERECE-SE COMO:

**Segurança** - Ofereço-me como segurança em eventos. Fone: (11) 98390-6005.

**Contador** - Procuo trabalho externo em escritório contábil ou de advocacia. Sou contador formado e não pago condução. Fone: (11) 99125-5337 / E-mail: amcaruso@ig.com.br

**Cuidadora 1** - Acompanhamento idosos em residências ou hospitais. Vasta experiência. Preciso muito de uma oportunidade, aguardo retorno. Fone: (11) 98223-1952.

**Cuidadora 2** - Acompanhante ou cuidadora de idosos. Trabalhar de segunda à sexta-feira. C/ experiência e ótimas referências. Fone: (11) 99701-3416.

**Cuidadora 3** - Ofereço-me para cuidar de idoso. Posso morar. Tenho prática e referências. Fones: (11) 96847-5945.

**Cuidadora 4** - Cuidadora de idoso. Dia ou noite. Fone: (11) 97411-2554.

**Cuidadora 5** - Cuidadora diurna, noturna ou folguista de finais de semana e feriados. Tenho experiência e cursos de formação. C/ referências. Fones: (11) 2456-7417 / 97239-9874.

**Cuidadora 6** - Terminei curso de cuidadora em dezembro. Fones: (11) 4091-1807 / 97135-7014.

**Diarista ou cuidadora** - Concluí curso de cuidadora de idoso. Tenho experiência de três anos como diarista. Fone: (11) 4049-2168.

## SERVIÇOS

**Canto** - Preparação vocal. Equilíbrio emocional, autoconfiança e autoestima. Excelente para idosos no desenvolvimento e atividade cerebral. Fone: (11) 9-8097-6034.

**Inglês/Português for Foreigners** - Aulas de Inglês Geral e Empresarial p/ adultos (profa. Pós-graduada e certificada); Português lessons (native post-graduated teacher). (11) 99297-0537, teacher\_ana\_rita@yahoo.com.br.

**Planos de Saúde e odontológicos** - Individual, familiar, Terceira Idade e empresarial (a partir de 2 vidas). Todas as operadoras. Fones: (11) 2351-2396 / 3231-3951.

**Websites** - Profissionais a partir de 3 x 150,00. Orçamento sem compromisso. Fone: (11) 98161-5809, c/ Claudia. E-mail: contato@expressao31.com.br

**Contabilidade** - Abra sua empresa e ganhe o 1º mês de assessoria grátis. Fone: (11) 98217-5123. Acesse: www.cladcon.com.br. E-mail: contabilbessa@cladcon.com.br

**Portões automáticos** - Faça manutenção de portões automáticos. Fone: (11) 5594-1774 / 99827-2704. E-mail: wiltur@ig.com.br

## DIVERSOS

**Aulas de Ponto Cruz** - Individuais ou em grupos. Fone: (11) 96320-7068 / 98683-4579, com Ester.

**Isenções tributárias** - Para aquisição de veículos novos por portadores de necessidades especiais, Cartão Idoso, etc. Fone: (11) 5572-1717.

Envie seu e-mail com o texto a ser publicado. E-mail: [anuncie@jornalsaudeultrafarma.com.br](mailto:anuncie@jornalsaudeultrafarma.com.br) Indique no assunto do (e-mail) a opção: **automóvel, serviços, profissionais**, etc.

O jornal Saúde Ultrafarma não se responsabiliza por serviços ou indicações divulgadas nos classificados.

## ULTRAFARMA - CONTRATA

Venha fazer parte da história da Ultrafarma

Atenção: Cadastre seu Currículo no site [www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br) e clique em Carreiras/Vagas

Residir próximo ou com fácil acesso ao Metrô Saúde

## ♈ ÁRIES | 21/3 - 20/4

Ótimo momento para decisões e investir na busca dos seus objetivos. Faça planos mais ambiciosos.

Frase: "Nunca é tarde demais para ser aquilo que sempre se desejou ser" George Eliot

## ♉ TOURO | 21/4 - 20/5

Deixe de viver a rotina do "acorda-trabalha-dorme". Você também precisa de momentos de relaxamento e descanso. Invista em você.

Frase: "Se quer viver uma vida feliz, amarre-se a uma meta, não a pessoas nem a coisas." Albert Einstein

## ♊ GÊMEOS | 21/5 - 20/6

Uma época de renovação exige desapego. Você precisa se desligar daqueles sentimentos que não lhe trazem bons resultados. Chegou a hora.

Frase: "Toda ação humana, quer se torne positiva ou negativa, precisa depender de motivação." Dalai Lama

## ♋ CÂNCER | 21/6 - 21/7

Sua família está precisando de mais atenção. Você não acha que está dando importância demais para coisas sem importância?

Frase: "Nada é difícil se for dividido em pequenas partes." Henry Ford

## ♌ LEÃO | 22/7 - 22/8

Depois de ter se comprometido com algo, não há como deixar de fazer, não é? Por isso, concentre-se mais nas suas obrigações.

Frase: "Mude seus pensamentos e estará mudando seu mundo." Norman Vincent Peale

## ♍ VIRGEM | 23/8 - 22/9

É um ótimo momento para exercitar mais a sua confiança. Você é capaz de superar tudo, basta acreditar na sua força interior.

Frase: "Você precisa fazer aquilo que pensa que não é capaz de fazer." Eleanor Roosevelt

## ♎ LIBRA | 23/9 - 22/10

Você está planejando um descanso prolongado e as férias finalmente chegaram. Aproveite esse momento para se conectar consigo mesmo.

Frase: "Nunca avalie a altura de uma montanha até que atinja o cume. Verá então com era baixa." Dag Hammarskjöld

## ♏ ESCORPIÃO | 23/10 - 21/11

Momento propício para mostrar a sua opinião aos outros. Abra-se mais para as experiências e faça novos amigos.

Frase: "A melhor maneira de se ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros." Confúcio

## ♐ SAGITÁRIO | 22/11 - 21/12

Fazer compras é ótimo, mas não podemos descuidar do nosso bolso. Faça um estudo dos gastos e planeje melhor a sua renda.

Frase: "A prova mais clara de sabedoria é uma alegria constante." Michel de Montaigne

## ♑ CAPRICÓRNIO | 22/12 - 20/1

Suas qualidades estão ainda mais em evidência. Aproveite este momento para se destacar no mercado.

Frase: "Há poucas coisas tão fatalmente contagiosas como a alegria das pessoas sérias." Júlio Dinis

## ♒ AQUÁRIO | 21/1 - 19/2

Há momentos da vida em que o melhor é guardar os seus objetivos e não contar a ninguém. Evite chamar muito atenção.

Frase: "A alegria da alma constitui os belos dias da vida, seja qual for a época." Sócrates

## ♓ PEIXES | 20/2 - 20/3

Ótimo momento para aproveitar com os amigos. Tire uns dias de descanso e passe ao lado daqueles que lhe fazem bem.

Frase: "O otimismo é a fé que leva à realização. Nada pode ser feito sem esperança ou confiança." Helen Keller



# Zoom

## Mano Menezes volta ao timão

O técnico Mano Menezes está de volta ao Corinthians e pronto para os novos desafios.

Ele afirmou que não pensa em atuar novamente na Seleção Brasileira e provavelmente não vai pensar nos próximos dez anos. “Talvez daqui a dez anos a gente volte a falar sobre isso. Não cometo o mesmo erro duas vezes, então certamente não vou sair daqui para ir para seleção”, disse à imprensa.

O técnico mostrou sua satisfação no retorno ao clube, já que dirigiu o Timão entre 2008 e 2010. “É um prazer muito grande voltar a trabalhar no Corinthians. É raro em nossa carreira tão disputada e concorrida chegar a um clube de ponta como o Corinthians. Receber esse convite duas vezes é mais raro ainda. Isso é sinal de que deixamos algo forte na primeira passagem, capaz de promover esse reencontro. Estou muito contente de estar aqui”, disse Mano.

## Copa e poucos feriados em 2014

Neste ano, os brasileiros terão poucos feriados em dias úteis. Mas, por causa da Copa do Mundo, o país poderá ter mais pausas no período de 12 de junho a 13 de julho, em que haverá jogos em 11 capitais e no Distrito Federal.

Na fase inicial do torneio estão garantidos três jogos da Seleção Brasileira de Futebol em dias úteis: 12/6 (quinta-feira), 17/6 (terça-feira) e 23/6 (segunda-feira). Caso a seleção brasileira avance até a fase final da competição, serão mais quatro jogos. E teremos mais um jogo do Brasil em dia útil, já na fase semifinal, dia 8 ou 9 de julho.

Enquanto não há definição, o Ministério do Planejamento decretou, em portaria, os feriados nacionais:

**1º de janeiro** – Confraternização Universal

**4 de março** - Carnaval

**18 de abril** – Paixão de Cristo

**21 de abril** – Tiradentes

**1º de maio** – Dia do Trabalho

**19 de junho** - Corpus Christi

**7 de setembro** – Dia da Independência

**12 de outubro** – Nossa Senhora Aparecida, padroeira do Brasil

**2 de novembro** – Dia de Finados

**15 de novembro** – Proclamação da República

**25 de dezembro** – Natal



# Sr. Galeto

## Agora também com carnes!

- Picanha • Maminha • Fraldinha
- Costelinha Suína • Linguiça



Av. Mascote, 493  
 Delivery: 5565.3088  
 Consulte a área de abrangência.  
[srgaleto.com.br](http://srgaleto.com.br)



Feito para você!

pandora

# MEDICAMENTO MAIS BARATO, PARA TODO O BRASIL.



COMPRE COM SEGURANÇA  
www.ultrafarma.com.br



Tá no coração da gente!

[ULTRAFARMA.com.br](http://ULTRAFARMA.com.br)

Teleendas: 11 5591-1466