

Almanaque

Picolés de vinho rosé e framboesas

pág 8

Almanaque

A erva-mate está na lista de alimentos da felicidade

pág 8

Almanaque

Colgate é multada por propaganda enganosa

pág 6

Jornal São Pedro

Janeiro de 2019 | ano 16

Circulação: Barracão, Cruzeiro, Santo Antoninho, São Pedro, Santo Antônio, São José da Busa, Gruta do Salgado e São Miguel

Circulação mensal | www.gazeta-rs.com.br

EMBRAPA

Melhoramento genético estende a colheita da uva em até 70 dias



Além dos atributos básicos, como cor, açúcar, resistência a doenças e sabor, o principal diferencial dessas cultivares para o sul do País é a ampliação do tempo de colheita, com opções de materiais precoces e tardios.. Páginas 04 e 05



A BRS Magna garante a cor violácea intensa ao suco, mas a BRS Violeta, BRS Cora e BRS Carmem também têm apresentado excelentes resultados

Saúde

Alto índice de agricultores gaúchos com câncer põe agrotóxicos na mira

pág 3

Agroquímicos

Quem vai polinizar os pessegueiros?



pág 3

Almanaque

Álcool de Alecrim elimina varizes, celulite, dor muscular e melhora a circulação

pág 7

Almanaque

Rolo de frango coberto com bacon

pág 8

COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Bairro

Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.

Cidade Alta

Dias da Coleta

2ª feira a Sábado
(a partir das 7h)

2ª feira a Sábado
(a partir das 13h)

Centro

Lot. Parque dos Sabiás, Santa Helena, Fátima, São Rafael, Santo Antônio e Santa Marta. Eucaliptos, Fenavinho, Imigrante, Licorsul, Vila Nova I, II e III, Barracão, Sertorina, Eulália Baixa, Lot. Vinhedos, São João, São Vendelino e Caminhos da Eulália.

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Cohab, Salgado, Lot. São Paulo, Borgo e Panazzolo, Vale dos Vinhedos, Faria Lemos, Tuiuty e São Valentim.

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Conceição, Juventude, Vinosul, Tancredo Neves, Municipal e Jardim Glória Vila Militar, Aparecida, Progresso e Universitário, Lot. Zatt, Ouro Verde, Cembratel, São Roque, Sol Nascente, Linha Pradel, Lot. Panorâmico III, Nossa Senhora da Saúde e Lot. Bertolini.

3ª, 5ª e Sábado
(a partir das 7h)

Pomarosa, Santa Rita, Lot. Verona e Botafogo.

3ª, 5ª e Sábado
(a partir das 7h)

São Pedro e São Miguel.

2ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Eulália Alta

4ª feira
(a partir das 7h)

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

Bairro

São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.

Dias da Coleta

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

São João, São Vendelino, Borgo, Cohab, Licorsul, Salgado, Fenavinho, Vila Nova I, II e III, Eucaliptos, Barracão, Santa Helena, Fátima, Santa Marta, Santo Antônio, Imigrante, Caminhos da Eulália e Eulália Baixa.

3ª e 5ª feira
(a partir das 7h)

Progresso, Universitário, Conceição, Jardim Glória, Pomarosa, Vinosul, Santa Rita, Botafogo, Vila Militar, Aparecida, Cembranel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goretti e Juventude

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Humaitá, São Francisco, São Bento, Planalto e Cidade Alta.

2ª a 6ª feira
(a partir das 7h)

Centro

São Pedro, São Miguel, Tuiuty, São Valentim, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos.

3ª e 5ª feira
(a partir das 7h)

Passo Velho, Ponte do Rio das Antas, Km 2, São Luiz das Antas, Linha Demari, Linha Ferri e Alcântara.

4ª feira
(a partir das 7h)

Eulália Alta

5ª feira
(a partir das 7h)

Os horários de coleta não informados acima iniciam a partir das 7h. Nos domingos e feriados será realizada a coleta do resíduo orgânico nas principais avenidas, das 9h às 12h. Para sugestões, informações, reclamações e recolhimento de móveis velhos e eletrodomésticos, telefone para o Fala Cidadão 0800 979 6866 ou Secretaria Municipal do Meio Ambiente 3055 7190.

R Domingos Rubechini, 159 - Bairro Fenavinho - 54 3454 9209



Quem vai polinizar os pessegueiros?

12 milhões de abelhas morrem contaminadas por agrotóxico no Estado

Cerca de 200 colmeias, com uma população estimada de 12 milhões de abelhas, foram dizimadas nos últimos dias de 2018, na Linha Progresso, localizada no município de São José das Missões, região norte do Rio Grande do Sul. Seis famílias de apicultores tiveram perda total em suas colmeias, uma de suas principais fontes de renda. Segundo os agricultores atingidos, a causa da mortandade foi a utilização indevida de um inseticida a base de Fipronil, em uma lavoura de soja da região.

O agroquímico Fipronil, amplamente utilizado nas lavouras de soja também contaminaram parreirais e mataram colmeias na região da campanha gaúcha

Não é o único vilão: todo e qualquer agrotóxico é letal para as abelhas. Com a população mundial de abelhas sendo dizimada, em poucos anos os agricultores vão ter que comprar tecnologia de polinização artificial. Além das mudas, sementes, estarão reféns também do processo de polinização, por pura e simples falta de abelhas.

Processo de polinização

A polinização é geralmente realizada por insetos, mais particularmente a abelha. Outros insetos polinizadores incluem vespas, formigas, borboletas e mariposas. Eles carregam o pólen em suas patas, e como eles coletam néctar de cada flor, um pouco de pólen em suas patas é depositado em cada flor que eles visitam.

Polinização manual

A polinização manual também pode ser realizada se as abelhas estão em escassez na sua área. Alguns produtores recorrem à polinização manual para estimular a produção de frutas. Recomenda-se colher flores de toda a árvore e então esfregar as flores colhidas contra os estigmas das flores ainda presentes. Outros usam pincéis para coletar pólen nas cerdas, assim como um inseto coletaria, e então transferem de flor a flor. É tedioso, mas pode salvar o dia.



80% das abelhas estão morrendo não só por causa do agrotóxico fipronil

Alto índice de agricultores gaúchos com câncer põe agrotóxicos na mira

O Rio Grande do Sul é o Estado com a maior taxa de mortalidade por câncer, e também lidera a estimativa de novos casos de câncer

Os agroquímicos são apontados como responsáveis pela alarmante taxa de mortalidade por câncer, colocando o Rio Grande do Sul entre os de maior índice da doença no país.

Associação de fabricantes coloca a responsabilidade do risco no manuseio dos agroquímicos amplamente proibidos em países europeus e americanos, mas liberados, sem nenhuma restrição no Brasil.

“Defensivo”

Os mapas mostram que a concentração dos casos de intoxicação coincidem com as regiões onde estão as principais culturas do agronegócio no Brasil. A divisão por Unidades

da Federação e até por municípios comprovam com exatidão essa conexão. Mas, ainda assim, não é possível desconsiderar a maneira como distúrbios neurológicos são criados pelo uso intensivo dos chamados “defensivos agrícolas”, termo que a indústria utiliza para tentar atenuar os efeitos negativos das substâncias.

As pesquisas comparam a relação dos brasileiros com agrotóxicos à maneira como os moradores dos Estados Unidos lidam com as armas: aceitamos correr um risco enorme.

Notificação ineficaz

Muitas pessoas não chegam a procurar o Sistema Único de

Saúde (SUS); muitos profissionais da saúde ignoram os sintomas provocados pelos venenos, que muitas vezes se confundem com doenças corriqueiras. Nos cálculos de quem atua na área, se tivemos 25 mil pessoas atingidas entre 2007 e 2014, multiplica-se o número por 50 e chega-se mais próximo da realidade: 1,25 milhão de casos em sete anos.

Liderança nefasta

De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), o Rio Grande do Sul é o Estado com a maior taxa de mortalidade pela doença. Em 2013, foram 186,11 homens e 140,54 mulheres mortos para cada grupo de 100 mil habitantes de cada sexo.

O índice é bem superior ao registrado pelos segundos colocados, Paraná (137,60 homens) e Rio de Janeiro (118,89 mulheres).

O Estado também é líder na estimativa de novos casos de câncer neste ano, também elaborada pelo Inca - 588,45 homens e 451,89 mulheres para cada 100 mil pessoas de cada sexo. Em 2014, 17,5 mil pessoas morreram de câncer em terras gaúchas - no país todo, foram 195 mil óbitos.

Anualmente, cerca de 3,6 mil novos pacientes são atendidos na unidade coordenada por Franke. Se incluídos os antigos, são 23 mil atendimentos. Destes, 22 mil são bancados pelo SUS (Sistema Único de Saúde) - os cofres públicos desembolsam cerca de R\$ 12 milhões por ano para os tratamentos.

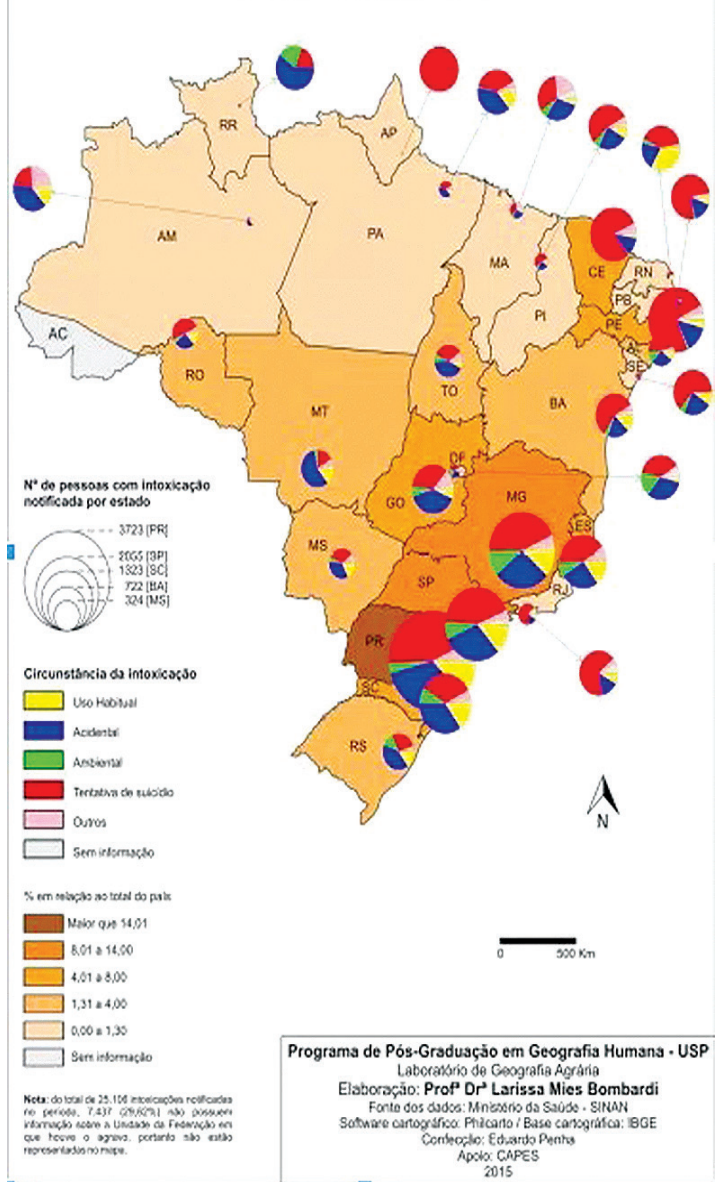
Dengue é prioridade, câncer não

Se esses números fossem de pacientes de dengue ou mesmo uma simples gripe, a situação seria tratada como a mais alarmante epidemia, com decreto de calamidade pública e tudo.

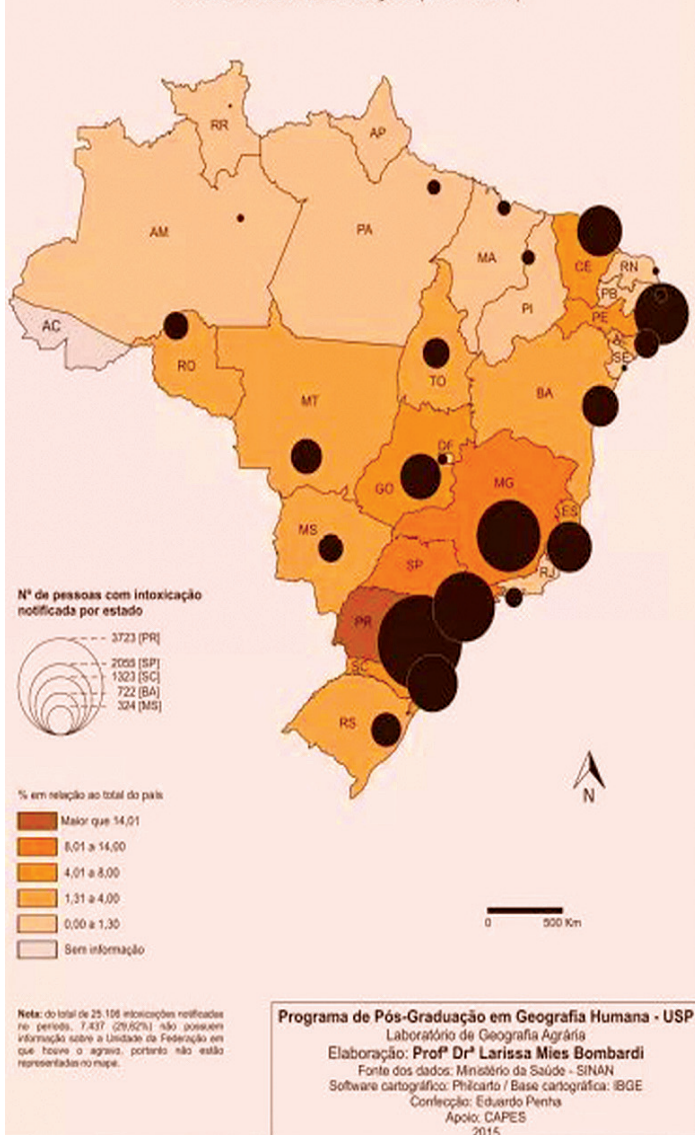
Consumo cresce vertiginosamente

A comercialização de agrotóxicos aumentou 155% em dez anos no Brasil, apontam os Indicadores de Desenvolvimento Sustentável (IDS), estudo ela-

BRASIL PESSOAS INTOXICADAS POR AGROTÓXICO DE USO AGRÍCOLA CIRCUNSTÂNCIA (2007 - 2014)



BRASIL PESSOAS INTOXICADAS POR AGROTÓXICO DE USO AGRÍCOLA UNIDADES DA FEDERAÇÃO (2007 - 2014)



Mortes por intoxicação mortes por suicídio outras intoxicações causadas pelos agrotóxicos no Brasil

Rio Grande do Sul é o Estado com a maior taxa de mortalidade pela doença. Em 2013, foram 186,11 homens e 140,54 mulheres mortos para cada grupo de 100 mil habitantes de cada sexo. O Estado também é líder na estimativa de novos casos de câncer neste ano, também elaborada pelo Inca - 588,45 homens e 451,89 mulheres para cada 100 mil pessoas de cada sexo. Em 2014, 17,5 mil pessoas morreram de câncer em terras gaúchas - no país todo, foram 195 mil óbitos

borado pelo IBGE no ano passado - entre 2002 e 2012, o uso saltou de 2,7 quilos por hectare para 6,9 quilos por hectare.

O número é preocupante, especialmente porque 64,1% dos venenos aplicados em 2012 foram considerados como perigosos e 27,7% muito perigosos, aponta o IBGE.

O Inca é um dos órgãos que se posicionam oficialmen-

te “contra as atuais práticas de uso de agrotóxicos no Brasil” e “ressalta seus riscos à saúde, em especial nas causas do câncer”.

Como solução, recomenda o fim da pulverização aérea dos venenos, o fim da isenção fiscal para a comercialização dos produtos e o incentivo à agricultura orgânica, que não usa agrotóxico para o cultivo de alimentos.



O Composto Orgânico Classe a

Use Composto Orgânico Adubare para aumentar a fertilidade do seu solo. Matéria orgânica nunca é demais para o solo e é indispensável para uma boa produção.

(54) 3454-1417 (54) 9925-1582



RS 355, Km 10 • Linha Marquês do Herval | Distrito de São Valentim • Veranópolis

Programa de melhoramento genético da Embrapa, aumenta de

Desenvolvidas pela Embrapa Uva e Vinho as cultivares de uva voltadas à elaboração de sucos posicionaram o Vale do São Francisco, em pleno sertão nordestino, como polo produtor de sucos de alta qualidade, ao lado da Serra Gaúcha. Grandes empresas do setor alimentício lançaram marcas que usam a origem das uvas como diferencial de valor de seus produtos. Um bom exemplo é a gigante, que Coca-Cola do Brasil lançou recentemente o suco 100% Origens Nordeste, linha premium da Del Valle que utiliza como matéria-prima as cultivares Isabel Precoce e BRS Magna, ambas obtidas pelo programa de melhoramento genético da Embrapa.

Conquista recente

Há pouco mais de seis anos, a elaboração de suco não era um negócio viável no nordeste. Mesmo com as condições favoráveis de solo e cli-

ma, que possibilitam a colheita de uvas ao longo de todo o ano, o Vale do São Francisco necessitava de cultivares que apresentassem alta produtividade e qualidade, demanda dos produtores e de técnicos da região.

“As tentativas de elaborar sucos no Nordeste já são antigas. Inicialmente tinham uma cor muito amarronzada, que não chamava a atenção do consumidor”, relembra João Dimas Garcia Maia, melhorista da Embrapa que, em conjunto com a pesquisadora Patrícia Ritschel, coordena o programa de melhoramento Uvas do Brasil. Ele comenta que mesmo com a disponibilidade de sucos brancos e rosés, a tradicional versão tinta continua sendo a preferida do consumidor, por causa da cor, do aroma e do sabor.

Fazenda muda foco de produção

As uvas que estão sendo utilizadas no suco da Dell Valle são cultivadas na Fazenda Timbaúba, a elaboração do suco surgiu como parte de uma reestruturação há cerca de seis anos, quando a exportação de frutas, que era o principal ramo de atuação, deixou de ser um bom negócio pelo aumento no custo da produção.

Após uma análise de mercado, a escolha foi a implantação de uma agroindústria para processamento de frutas, entre elas a uva. “Na época, testamos cerca de 20 cultivares de uva para ver quais apresentavam o melhor desempenho. Ajudamos a validar a seleção 33, que depois foi lançada como BRS Magna”, relembra. Hoje em dia,



A produtividade da BRS Magna pode chegar a 60 toneladas anuais por hectare, divididas em duas safras no nordeste

ao lado da Isabel Precoce, também uma cultivar lançada pela Embrapa, ela lidera a produção de uva para suco na propriedade, totalizando 150 hectares cada.

“A BRS Magna tem boa produtividade, podendo chegar a 60 toneladas anuais por hectare, divididas em duas safras”, ressalta Lima. Na propriedade também estão sendo avaliadas outras cultivares da Embrapa, como a BRS Violeta, BRS Cora e BRS Carmem. Além de elaborar cerca de 200 mil litros de suco integral (marca OQ) por mês, a fazenda fornece a matéria-prima para a Dell Valle Origens Nordeste e outros produtos.

Segundo Felipe Braga, gerente sênior de inovação da Coca-Cola do Brasil, pela primeira vez, a empresa terá um produto desenvolvido em duas regiões diferentes: inicialmente com o Origens Serra Gaúcha e agora com o lançamento do Origens Vale do São Francisco para atender o Nordeste do Brasil. “É uma forma de valorizar a expertise técnica dos produtores. Fomos em busca de especialistas e conseguimos produzir os melhores sucos. Além disso, poderemos atender o mercado do Nordeste com um produto local”, afirma ao explicar que a linha Origens foi concebida para explorar a diversidade de frutas cultivadas por parceiros nas diferentes regiões brasileiras.

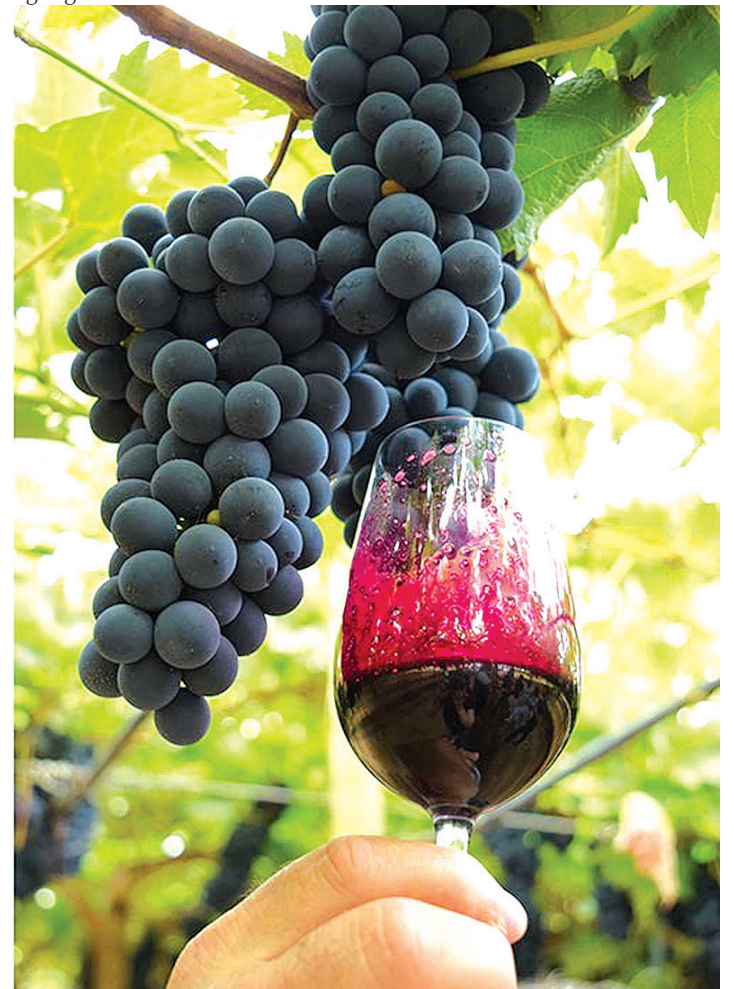
Serra Gaúcha já conta com 70 dias de colheita

Mas não é apenas para regiões de clima tropical que as cultivares de suco da Embrapa estão fazendo a diferença. Nas regiões de clima temperado, como a Serra Gaúcha, tradicional região produtora, as cultivares também estão agregando benefícios ao suco.

Além dos atributos básicos, como cor, açúcar, resistência a doenças e sabor, o principal diferencial dessas cultivares para o sul do País é a ampliação do tempo de colheita, com opções de materiais precoces e tardios. “Conseguimos estender de 30 para 70 dias esse período, trazendo a possibilidade de o produtor diversificar sua pro-

A UVA IDEAL

Cor violácea intensa, altos teores de açúcar, elevada produtividade, acidez equilibrada, aroma e o sabor das tradicionais cultivares de *Vitis labrusca* são as características indispensáveis que a uva deve apresentar para resultar em um bom suco, enumera Maia. Com esse foco, ele relata que já foram lançadas cultivares tintas específicas para suco, como a BRS Cora, a BRS Violeta, BRS Carmem, mais recentemente, a BRS Magna.



A BRS Magna garante a cor violácea intensa ao suco



A sua melhor parceira da terra.

30 para 70 dias a colheita de uvas na Serra Gaúcha



Suco elaborado com a BRS Magna apresenta uma cor diferenciada (taça da direita)

dução e desafogar períodos de mão de obra, bem como para indústria, a qual pode manter sua capacidade operativa por algumas semanas a mais, não concentrando o processamento de todas as variedades no mesmo período”, destaca Patrícia Ritschel, pesquisadora da Embrapa.

Mercado promissor

Segundo dados do Instituto Brasileiro do Vinho (Ibravin), nos últimos dez anos houve aumento de 372% nas vendas de suco de uva no Brasil. Responsável por 90% do abastecimento nacional da bebida, o Rio Grande do Sul elaborou 125,4 milhões de litros de sucos prontos para consumo e 31 milhões de quilos de suco concentrado na safra 2017/2018. Os 10% restantes estão sendo elaborados nos estados de Santa Catarina, Mato Grosso, Bahia, Paraná, São Paulo e Pernambuco.

Na avaliação do presidente do Ibravin, Oscar Lô, o suco de uva vem se consolidando como um dos carros-chefe do setor vitivinícola brasileiro, especialmente por fazer bem à saúde, não ter contraindicações e agradar a todos os públicos, de crianças a idosos. Ele destaca que nos últimos seis anos o produto absorveu metade da matéria-prima cultivada no Rio Grande do Sul. “Num período de reces-

são econômica obtivemos, de janeiro a outubro de 2018, um crescimento de 22,12% nas vendas de suco no mercado interno, em comparação a igual período do ano anterior. Além disso, promover o suco de uva 100% é estimular o consumo de uma bebida saudável, que pode ser consumida por toda a família”, completa ele, ao se referir às ações de valorização do produto, realizadas pelo Instituto, por meio do Projeto 100% Suco de uva do Brasil.

O Programa de Melhoramento de Uva

Desde 1977, dando sequência às primeiras iniciativas da antiga Estação Experimental de Caxias do Sul, a Embrapa Uva e Vinho conduz um programa de melhoramento voltado para a obtenção de cultivares para processamento (vinho e suco) e para mesa.

Entre os objetivos do programa, está o desenvolvimento de novas cultivares com melhor adaptação às diferentes condições edafoclimáticas do Brasil, com elevada qualidade e produtividade, e alta resistência às doenças que atacam a cultura da videira, como o míldio e o oídio, para diferentes finalidades (mesa, suco e vinho).

O trabalho faz uso de

métodos clássicos de melhoramento com manutenção de um banco de germoplasma (acervo que reúne cerca de 1,4 mil tipos de uva, entre espécies cultivadas e silvestres, variedades, clones e seleções), avaliado para as principais características de interesse do programa, introdução de novos materiais, seleção massal, seleção clonal e hibridações. Ferramentas de biologia avançada também estão sendo utilizadas ou desenvolvidas.

Divulgando os benefícios

Levar informação sobre os benefícios do suco de uva à saúde é um dos principais objetivos do Projeto 100% Suco de uva do Brasil, desenvolvido pelo Ibravin, que reúne 16 empresas que elaboram sucos de uva feitos totalmente de fruta, sem adição de água, açúcar nem outros componentes, os chamados “sucos 100%” (integral ou reconstituído) e prontos para beber. Segundo Diego Bertolini, gerente de Promoção do Ibravin, ações de promoção, divulgação e integração do setor, nos mercados interno e externo, capacitando produtores e adequando processos e produtos para fortalecer a imagem dos sucos de uva 100%, são permanentes ao longo do ano.

“O nosso foco é reforçar

a diferenciação do suco de uva 100% quando comparado a outros produtos prontos para beber”, destaca. Entre as diferentes atividades, destaque para os projetos educacionais voltados para o público infantil (Teatro Viajante e Teatro nas Escolas) e para os profissionais da educação (+Sabor ao Educar), que visam valorizar a importância dos educadores e da alimentação saudável, tendo como mote os benefícios do suco de uva 100%. Ações em mídias sociais no canal específico do Projeto, como a web-série “Um Copo por Dia”, têm responsabilidade na popularização e na divulgação de informações sobre o produto, que com certeza estão auxiliando na alavancagem

das vendas.


“O projeto tem sido bem gratificante porque trabalhamos diretamente com formadores de opinião. São professores que vão levar a informação para a sala de aula. Eles acabam modificando o comportamento alimentar das crianças e de seus familiares”, avalia Caroline Dani, ao se referir aos projetos educacionais. Ela afirma que o consumidor não costuma diferenciar uma bebida que não tem adição de açúcar e seja composta de 100% de fruta de outras que são adoçadas e recebem água. Para garantir a qualidade do produto, ela orienta a procurar no rótulo pela inscrição: 100% suco de uva, sem adição de açúcar.

SAUDÁVEL, SUCO DE UVA BRASILEIRO GANHA O MUNDO

A qualidade do suco de uva brasileiro e a inexistência de produtos semelhantes no mercado internacional têm se tornado diferenciais competitivos. Somente no primeiro semestre de 2018, o produto foi exportado para 13 países: Angola, Argentina, Austrália, Bélgica, Bolívia, Chile, China, Estados Unidos, Japão, Holanda, Paraguai, Portugal e Reino Unido e, em 2017, chegou a 22 países.

Grande parte desse crescimento é resultado de pesquisas que o caracterizam como um superalimento, com muitos benefícios para a saúde. Segundo a biomédica e pesquisadora Caroline Dani, que estuda o suco de uva há 13 anos e é uma das principais referências em pesquisas sobre o produto no Brasil, o seu consumo está relacionado à prevenção de doenças cardiovasculares, redução da pressão arterial, diminuição do risco de aparecimento de enfermidades neurológicas, prevenção do envelhecimento precoce e auxílio na redução de peso.

“O consumo de até 400 ml de suco de uva por dia para adultos protege em até 80% contra os riscos das doenças cardiovasculares”, destaca a pesquisadora, que também coordenou estudos que revelaram o benefício dos polifenóis presentes na uva: a proteção do sistema nervoso central, com a melhora da cognição e da memória, observada em um grupo de idosos que consumiu suco de uva por 30 dias. Há também trabalhos que revelam o aumento da atividade cerebral e de proteção contra o câncer de mama, além da redução do risco de diabetes e obesidade, com ganhos na prática de atividades físicas.



Advogadas
Dra. Fabiana M. Benedet
 OAB-RS 62.047
Dra. Simone M. Lunelli
 OAB-RS 61.068

Áreas de atuação
 Direito Trabalhista
 Direito Previdenciário/INSS
 Direito do Consumidor
 Direito de Família e de Propriedade
 Causas Cíveis em geral.

Rua Marechal Deodoro, 230, sala 503 - Torre Wall Street Business Cent
 (entrada pelo Shopping Bento Gonçalves) - Centro - Bento Gonçalves - RS
 Fones: (54) 3055-3939 / 9605-8676 / 9957-873



Cinco coisas que você provavelmente esquece de limpar durante a faxina

Pequenos detalhes que podem deixar os ambientes mais agradáveis

Ter uma casa limpa e organizada é bom não só para o ambiente, mas também para a vida fluir melhor. O espaço representa quem cada um é e reflete como cada um vive.

Mas, na correria do dia a dia, a maioria das pessoas acaba não cuidando corretamente de tudo o que é necessário em uma casa e deixando passar despercebidos alguns itens importantes.

Por isso, se você é do tipo que joga a roupa suja debaixo da cama ou embola tudo dentro do armário para ninguém ver, é hora de repensar esses hábitos e começar a agir de uma forma diferente. Para buscar mudanças reais na vida, veja cinco áreas em sua casa que você precisa limpar!

Cortinas

As cortinas trazem personalidade para os ambientes e coletam toda a luz natural – e também os ácaros. E, portanto, elas precisam passar por limpezas periódicas. Antes de decidir simplesmente lavar à máquina, veja opções de limpeza manual e limpeza profissional. Independente da forma escolhida, é certo que o resultado será sua casa brilhando e suas visitas certamente vão observar.

Dicas para o dia a dia

Deixe as janelas fechadas durante o mau tempo, como chuvas e ventania.

Não deixe cortinas tocarem o chão (se necessário, dobre ou faça uma barra).

Não deixe os animais de estimação e as crianças tocarem as cortinas.

Controle Remoto

É a parte mais negligenciada (ainda que sempre usada) de qualquer sala de estar. Embora as impressões digitais gordurosas não sejam necessariamente o fim do mundo, elas podem deixar o controle remo-



to infestado por germes. Para resolver esta situação, retire as pilhas e limpe o objeto com uma mistura de sabão e água.

Dicas para o dia a dia

Encape o controle remoto com papel de embrulho ou plástico.

Determine uma determinada área para deixar o controle remoto no final do dia.

Crie o hábito de limpar o controle remoto após o uso.

Almofadas

São a parte mais confortável do sofá – o que provavelmente é o motivo pelo qual elas precisam ser as mais limpas. É nelas que você descansa os pés ou o corpo todo depois de um longo dia de trabalho... Assim como as cortinas, as almofadas podem ser limpas com diferentes métodos, que dependem principalmente do seu material. Algumas capas podem ser lavadas à máquina, já outras precisam ser lavadas a seco profissionalmente.

Dicas para o dia a dia

Não deixe os animais de estimação se deitarem sobre elas.

Invista em boas capas para as almofadas.

Molduras das portas

As portas usadas diariamente – como a porta do armário, do quarto, do banheiro, entre outras – coletam marcas de desgaste, impressões digitais suas e de outras pessoas que frequentam a casa. A solução mais fácil é usar um espanador para remover a poeira (não se esqueça de limpar a parte superior) e um pano para finalizar, mantendo suas portas com cara de novas.

Dicas para o dia a dia

Mantenha as dobradiças da porta em boas condições.

Limpe a área em torno das portas que ficam para fora.

Lixeiras

As latas de lixo são usadas apenas para colocar coisas sujas, então pode parecer engraçado ter que limpá-las. Mas a culpa do mau cheiro do lixo pode ser exatamente o que cai fora do saco e acaba apodrecendo na parte inferior da lixeira. Embora esta não seja uma tarefa agradável, ela precisa ser feita. Use um detergente de lavar louças, deixe com água na

lixeira, depois enxágue.

Dicas para o dia a dia

Compre sacos de lixo de alta qualidade que não rasguem facilmente.

Evite jogar o lixo com líquidos e objetos cortantes.

Use lenços desinfetantes

depois de cada vez que você tirar o lixo.

A princípio todas essas tarefas podem parecer complexas, mas, ao inseri-las na rotina, criando o hábito da limpeza de cada item, o processo se tornará mais fácil e natural, além de garantir uma casa sempre agradável.

Creme dental branqueador? Colgate é multada por propaganda enganosa



Uma pasta de dentes pode realmente mudar a cor dos nossos dentes? Infelizmente não! É por isso que o creme dental White Expert da Colgate Palmolive foi multado pelo Antitruste italiano por fazer propaganda enganosa.

No Brasil, produto similar (ou mesmo igual, pois igualmente promete um tom mais branco em uma semana) leva o nome de Colgate Luminous White Esmalte Brilhante.

A multa chega aos 500 mil euros, como mostra o Boletim Semanal da Authority. Tudo começou da denúncia de Altroconsumo (entidade italiana de defesa dos direitos do consumidor) que havia realizado testes em 15 cremes dentais clareadores, mostrando que nenhum era capaz realmente mudar, em um ou mais tons, a cor dos dentes.

Justificativa para multa

“A comunicação comercial profissional, disseminadas através da internet, embalagens e comerciais de televisão, envolvendo as características de branqueamento alardeadas para uso do creme dental Expert White, o qual teria uma ação diferente no que diz respeito à maioria dos cremes dentais porque, graças ao uso de um ingrediente clareador, usado

em tratamentos profissionais, teria a capacidade de remover manchas em profundidade e de reverter anos de dentes amarelados, é enganosa, seja por falta de cumprimento do ônus da prova seja com base na evidência contrária percebida nos atos”.

Isso engana o consumidor médio sobre as características reais e a amplitude da eficácia do clareamento deste creme dental.

“Os spots publicitários, portanto, na verdade contêm informações mentirosas que, além de carecerem de informações essenciais para uma escolha informada, cai na consequente impossibilidade de dar ao consumidor dados para que este possa perceber claramente as características, em termos de similaridade, do branqueamento dental através de um tratamento profissional, e do branqueamento com o uso do creme dental e comprá-lo como resultado de uma escolha consciente”, escreve a Autoridade Antitruste.

Assim, enquanto duas das empresas envolvidas no processo (Henkel e Unilever) imediatamente decidiram mudar a publicidade, a Colgate-Palmolive, que vinha levando adiante o processo, além das sanções, agora tem a obrigação de remover os anúncios incorretos.





ÁLCOOL DE ALECRIM

Elimina varizes, celulite, dor muscular e melhora a circulação

O álcool de alecrim é uma das receitas mais antigas e conhecidas nos países mediterrâneos. Antigamente, era costume as mulheres desses países colher a planta e colocar para macerar em álcool a fim de obter um precioso remédio natural. É um verdadeiro milagre! Combate a celulite, varizes, dores musculares e articulares. O alecrim, sem qualquer exagero, é uma planta muito poderosa, é muito rico em vitaminas e minerais, como vitamina B6, vitamina B2, vitamina A, vitamina C, ferro, magnésio, fósforo, cálcio e outros antioxidantes.

Uso

O álcool de alecrim é inclusive um revitalizante e não combate só a celulite, ajuda também em outros problemas como: gripes e resfriados; queda de cabelo; varizes e outros problemas de circulação do sangue; dor no pescoço; golpes e contusões; dores nos músculos e articulações, entorses, lumbago, reumatismo; varizes e celulite.

Receita

Ingredientes

Alecrim: 1 ramo fresco, de preferência com folhas e flores;

Álcool: 92% ou 96%

Garrafa de vidro.

Preparo

Parta o ramo de alecrim



em pedaços menores, e coloque numa garrafa de vidro com álcool, de maneira que a planta fique totalmente coberta. Deixe, fechado, num lugar sem luz por 15 dias, no máximo até 40. Vá agitando com regularidade. Depois desse tempo, coe e volte a colocar o produto numa garrafa limpa e guarde em lugar sem luz, novamente

Aplicação

Aplique, em forma de massagem, nas pernas e outras partes onde sintam alguma dor ou sofram com varizes ou celulites, antes de ir para a cama. Não use o álcool internamente nem nas mucosas e feridas.

Depois de aplicá-lo na pele da região dolorida, lave imediatamente as mãos, para que não se corra o risco de levar, por esquecimento, as mãos aos olhos, o que poderia causar uma irritação.

Aplique no máximo 3 vezes por dia.

Nunca, mas nunca, beba esse álcool. Ele serve apenas para uso externo.

Ele é revitalizante, anti-reumático, estimulante da circulação, alivia a tensão e a dor muscular, trata contusões, combate tendinite, bursite, varizes, celulite, cãibras e o cansaço muscular.

Este remédio natural não deve ser usado por quem tem epilepsia, grávidas, mulheres que estão amamentando e crianças menores de 7 anos

Dieta low carb: o que você precisa saber antes de cortar o carboidrato

A Dieta Low Carb propõe a redução do consumo de carboidratos simples na alimentação, como arroz branco, macarrão e pão. Para compensar a redução no carboidrato, deve-se aumentar a ingestão de proteínas como carnes e ovos, e de gorduras boas, que estão presentes em alimentos como abacate, castanhas, azeite e peixes como sardinha e salmão.

Essa dieta é bastante eficiente para emagrecer porque o metabolismo passa a funcionar melhor com o aumento das proteínas e da gordura boa na alimentação, ajudando também a reduzir a inflamação do organismo e a combater a retenção de líquidos.

Como fazer

Para fazer a dieta low carb, deve-se retirar especialmente carboidratos simples da alimentação, como açúcar, farinha branca, arroz branco, refrigerantes, doces e salgados.

A quantidade de carboidrato que deve ser eliminada da dieta varia de acordo com o metabolismo de cada um, e deve ser feita de forma progressiva, para que o organismo se habitue bem e não apareçam efeitos colaterais como dores de cabeça, tonturas e alterações no humor.

Os lanches devem incluir alimentos como ovos, queijos, castanhas, abacate e coco, podendo-se equilibrar com 1 fatia de pão integral ou 1 fruta, por exemplo. O almoço e o jantar devem ser ricos em salada, carne e azeite, podendo ter um pouco carboidratos como arroz ou macarrão integral, feijão, abóbora e batatas.

Alimentos permitidos

Frutas, verduras e legumes;

Carne, frango e peixes;

Queijos;

Ovos;

Azeite, óleo de coco e manteiga;

Nozes, amêndoas, avelãs, castanha-do-pará;

Sementes em geral, como chia, linhaça, girassol e gergelim;

Café e chás sem açúcar;

Água, de 2 a 3 litros por dia.

Além de ser usada para emagrecer, esta dieta também é indicada para tratar problemas como colesterol alto, diabetes, triglicerídeos elevados e pressão alta.

Alimentos proibidos

Nesta dieta é importante evitar todos os alimentos que possuam uma elevada quantidade de carboidratos. Dessa forma, uma boa opção é consultar o rótulo do alimento antes



de consumir. No entanto, alguns exemplos dos tipos de alimentos que devem ser evitados são:

Açúcar: incluindo alimentos como refrigerantes, sucos de fruta, adoçantes, doces, sorvetes, bolos e biscoitos;

Cereais, como trigo, cevada ou centeio, e alimentos como o pão, biscoitos, salgados, torradas;

Gorduras trans: batata frita embalada, comida pronta congelada, margarinas;

Carnes processadas: presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, salame, mortadela, bacon;

Outros: arroz branco, macarrão branco, farofa, tapioca e cuscuz.

Assim, uma dica importante é tentar evitar todo o tipo de produtos industrializados, uma vez que normalmente contêm uma elevada concentração de carboidratos, dando preferência para produtos naturais e vegetais frescos.

Alimentos permitidos com moderação

Estes alimentos podem ser consumidos de 1 a 2 vezes por dia, equilibrando com o consumo de proteínas e gorduras boas:

Pão integral;

Grãos: arroz integral, macarrão integral, milho, feijão, lentilha, grão-de-bico;

Leite e iogurte;

Tubérculos: batata, batata doce, inhame, aipim e macaxeira.

Em geral, pessoas que praticam atividade física regularmente costumam tolerar maiores quantidades de carboidrato na dieta, sem ganhar peso com tanta facilidade.

Benefícios

Dar mais saciedade, pois o aumento no consumo de proteínas e gorduras afasta a fome

por mais tempo;

Baixar os níveis de colesterol e triglicerídeos;

Aumentar o colesterol bom;

Ajudar a controlar a diabetes;

Melhorar o funcionamento do intestino, por conter mais alimentos integrais;

A quantidade de carboidratos na dieta low carb varia de acordo com a necessidade do indivíduo e com o nível de atividade física praticado, mas os carboidratos devem constituir menos de 40% das calorias da dieta.

Em geral, quanto menos carboidrato na dieta, maior é o estímulo para a perda de peso, mas é recomendado que a redução dos carboidratos seja feita com o acompanhamento de um nutricionista, pois ela pode causar problemas como alterações de humor, queda na imunidade e dores de cabeça.

Receita low carb de macarrão de abobrinha

Ingredientes

1 abobrinha pequena cortada em tiras fininhas

1 colher de chá de óleo de coco ou azeite

Sal marinho e pimenta do reino moída, a gosto

Modo de preparo

Fatiar a abobrinha no seu comprimento no formato de macarrão tipo espaguete. Também existem fatiadores especiais que cortam os legumes na forma de espaguete. Em uma frigideira, aquecer o óleo de coco ou o azeite e coloque as tiras de abobrinha. Refogar por cerca de 5 minutos ou até a abobrinha começar a amolecer. Temperar com sal, alho e pimenta do reino. Desligar o fogo e acrescentar a carne desejada e molho de tomate ou pesto.



Receitinha de inceticida para acabar mosca, barata, formiga e mosquito de maneira natural e custa menos de R\$ 5,00

Um pacote de naftalina (30g)

Álcool 100 ml
detergente líquido
vinagre de álcool 200 ml
água 20m
20 cravinhos da índia
Ferver os cravos da índia com a água, e abafar por 30 min. Quando esfriar derreta toda naftalina no chá de cravo da índia. fica tranquila que

demora até meio dia para derreter bem, vá agitando até dissolver bem.

Depois coe e junte os outros ingredientes. Guarde numa garrafa pet e vá colocando no borrifador a medida necessária para o uso do dia.

Borrife nos rodapés, fundos de gavetas e todos os lugares que os insetos costumam passar ou se esconder.

A erva-mate está na lista de alimentos da felicidade

A erva-mate e o guaraná são estimulantes do sistema nervoso, mantêm a pessoa acordada. E são antioxidantes que ajudam a um bom estado de saúde. Antioxidantes eliminam uma substância que temos no corpo; quais são os radicais livres que envelhecem as pessoas, e eliminando o estado de desânimo.

Alimentos ricos em antioxidantes e vitaminas são os elementos ideais em uma dieta para alcançar um bom humor todos os dias.

A serotonina – conhecida como o hormônio da felicidade – está presente no chocolate,

também nos cereais e no leite. Cereais contêm vitamina B1, que permite a aceleração e produção deste hormônio no cérebro, para que eles sejam ideais para ter um bom humor.

O chocolate, com 60% a 80%, é ideal para o excelente humor, pois contém antioxidantes, atrasa os danos às células e permite uma boa saúde. Este alimento dos deuses, é seguido pela proposta de grãos integrais com leite, preferencialmente frutas cítricas, vegetais crus, peixe, erva-mate e nozes, como amendoim, que são essenciais em uma dieta diária.



Limão no feijão elimina gases?

Deixe o feijão de molho no suco de 1 limão ou com algumas gotas de vinagre (os dois tem o mesmo efeito), e o seu feijão ficará muito mais saboroso, macio, branquinho e ainda retira algumas propriedades que fazem o feijão dar gases.

As leguminosas são plantas em que as sementes crescem em vagens, com destaque para os feijões, a lentilha, a ervilha, a fava, o grão de bico e a soja, são grãos contêm uma substância que pode atuar como um “fator antinutricional”, caso seja preparado de forma incorreta. Trata-se do ácido fítico ou fi-

lato, um inibidor enzimático, presente na camada mais externa do grão. O fitato dificulta o processo digestivo e geralmente se liga a algumas proteínas e minerais no trato intestinal, como cálcio, zinco, ferro e magnésio, e pode impedir a sua adequada absorção e assimilação pelo organismo.

Uma das maneiras mais simples de diminuir a quantidade de fitatos dos grãos é deixá-los de molho em água antes de cozinhar. O ideal é deixar os grãos de molho pelo menos 8h e depois descartar a água e lavar o feijão.

Picolés de vinho rosé e framboesas para refrescar

Ingredientes

1 xícara de vinho rosé
700 g de framboesas
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de açúcar mascavo

Modo de Preparo

Coloque o vinho rosé, as framboesas, o suco de limão e o açúcar em um processador de alimentos ou liquidificador e misture até virar um purê (cerca de 1-2 minutos). Se você não gosta de pedaços de framboesas nos picolés, despeje a mistura em uma peneira média e coe até a consistência desejada.

Despeje a mistura em for-

mas de picolé e congele por cerca de 2 horas ou até que a mistura comece a solidificar o suficiente para manter um palito de picolé na vertical. Insira os palitos de picolé e

termine o congelamento dos picolés durante a noite. Para liberar picolés da forma, deixe correr água quente do lado de fora dos moldes por 2 a 3 segundos.



Rolo de frango coberto com bacon



Além de alimentar a família toda, este rolo de frango coberto com bacon é bom demais.

Você vai precisar de

6 folhas de couve-manteiga fresco
800g frango moído
1 xícara de farinha de rosca
1 dente de alho
½ cebola média picada

3 ovos
2 colheres de salsa picada
2 colheres de chá de sal
1 colher de chá de pimenta
1 colher de chá de tomilho fresco
9 fatias de presunto
9 fatias de queijo muçarela
300g de bacon em fatias
Legumes assados para servir

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C, umedeça uma assadeira e forre com plástico filme.

Coloque a couve em uma tigela grande, cubra com plástico filme e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Reserve.

Em uma tigela grande, adicione o frango, o alho, a cebola, os ovos, a salsa, o sal, a pimenta e o tomilho e mexa bem para incorporar. Na sequência, adicione a farinha de rosca e misture até ficar homogêneo.

Espalhe a massa de frango na assadeira. Faça uma camada de presunto, uma camada de queijo e finalize com a couve.

Enrole e decore com as tiras de bacon.

Cubra com papel alumínio e leve para assar por 30 minutos.

Retire o papel e deixe gratinar até o bacon ficar dourado, por cerca de 20 minutos.

Corte e sirva com os legumes.

