



CRESCIMENTO SAUDÁVEL

A importância da alimentação no desenvolvimento da criança
pág - 02 e 03

OUTUBRO ROSA

Confira a programação do mês em Petrópolis.
pág - 15

olhar
**DE QUEM
SONHA**



CRESCENDO COM SAÚDE

Cuidar bem da **alimentação** é importante em **todas** as fases da vida. Mas, uma dieta **equilibrada** durante a **infância** pode **aumentar** as chances da **criança** se tornar um adulto **saudável**, diminuindo os **riscos** de **obesidade** e doenças **cardíacas**, por exemplo. Além disso, uma **rotina** alimentar **adequada** vai **garantir** ao pequeno **mais** disposição para curtir a infância **cheio** de **energia**.

"A criança que tem uma alimentação saudável possui mais disposição para brincar, desenvolve maior concentração para os estudos e melhora a aprendizagem, além de evitar anemia, problemas de visão e garantir um desenvolvimento adequado em estatura, tudo isso apenas com uma alimentação balanceada", explica a nutricionista **Raquel Grion**.

Ou seja, as **crianças** não devem fazer **dietas** restritivas sem **recomendação** profissional, porque a **falta** de algum nutriente **pode** acarretar em sérios **prejuízos** para o seu desenvolvimento. "Mesmo que a criança precise fazer controle do peso corporal, ainda assim, deve-se evitar dietas restritivas na infância. A recomendação é procurar a orientação de um nutricionista para adequar a quantidade de acordo com a necessidade de cada criança", **comenta** Raquel.

O ideal é **apostar** em uma **alimentação** variada e natural, que **inclua**: cereais, hortaliças, **frutas**, leguminosas, carnes **magras**, aves, peixes, ovos, **leite** e derivados e **oleaginosas**. A frequência e a **quantidade** de consumo de cada **grupo** alimentar variam de **acordo** com a idade da criança, por isso, a **necessidade** de um acompanhamento **profissional**.

Outra dica **importante** é evitar o **consumo** de fast-foods, **alimentos** industrializados em geral, **embutidos**, refrigerantes e **sucos** artificiais, balas e doces, **biscoitos** recheados e **salgados** de pacote. "Esses alimentos estão diretamente ligados ao desenvolvimento de alergias alimentares e ao excesso de peso", orienta a **nutricionista**.

Se na sua **casa** comer bem é um **sacrifício**, fique atento a **algumas** dicas da nutricionista que **podem** ajudar a facilitar o **processo**:

Faça da hora da **refeição** um momento prazeroso e de diversão para o **pequeno**. Mas evite **distrações** como televisão e **celulares**.

Deixe que a **criança** ajude no **preparo** das refeições, **montando** a salada, por **exemplo**.

Reforce quais benefícios os **alimentos** proporcionam à **saúde**, as crianças **gostam** de se sentir **fortes**.

Prepare **refeições** coloridas, em **formato** de carinhas ou **bichinhos**. Divirta-se com os alimentos! Outra ideia, é **variar** o modo de **preparo** dos **alimentos**. Assim, a **criança** sempre descobrirá novos **sabores** e esse **processo** também **ajuda** a identificar as **preferências** de cada **criança**.



ESPETINHO DE FRUTAS

- Iogurte natural
- Uva
- Morango
- Manga
- Banana
- Kiwi
- Mel
- Granola

Lave as **frutas** e pique em **pedaços**. Em uma tigela, **misture-as** com um **pote** de iogurte **natural**, um fio de mel e **salpique** a granola.

ESPETINHO DE LEGUMES

- Cenoura
- Beterraba
- Abobrinha
- Chuchu
- Abóbora
- Queijo branco
- Tomates cereja

Cozinhe os **legumes** e corte-os em **cubos**. Depois, **alterne** os legumes na **montagem** com os tomates e o **queijo** branco.



NO PONTO

Na hora de **preparar** a carne, **sempre** surge **aquela** dúvida sobre **como** atingir a **consistência** ideal. Existem **diversas** maneiras de alcançar o seu **ponto** preferido, seja ele **mal** ou bem passado. O primeiro **passo** é escolher um bom **bife**. Os **melhores** estão localizados na **parte** traseira do boi. **Opte** pela alcatra, fraldinha, **contrafilé** e filé mignon.

Também leve em **consideração** a espessura do **bife**: quanto mais **alto** for, mais **tempo** para chegar ao **ponto**, porém, mais **suculenta** será a peça. Quando for **preparar** a panela, **saiba** que a **frigideira** antiaderente é a **melhor** para os iniciantes, já que é **mais** fácil de controlar. **Deixe** a superfície **esquentar** bem, **unte** o fundo com óleo ou **manteiga** e só então acrescente a **carne**.



Bateu aquela **vontade** de mexer na peça durante o **cozimento**? Controle-se! Enquanto o **bife** estiver na frigideira, **deixe** que o calor **faça** seu trabalho. Para **identificar** se a carne está no **ponto** ideal, use um truque **simples** com as mãos.

Encoste a **ponta** do polegar com o **indicador** e pressione a **área** mais **gordinha** da palma da **mão**. Se for **semelhante**, a carne está mal passada. Repita o **procedimento** com o **dedo** médio e, caso a **consistência** da carne seja essa, **indica** que ela **está** ao ponto. Já a **união** do polegar com o **dedo** anelar deixa a área da **mão** mais durinha. Se a carne **também** estiver assim, quer **dizer** que o bife está bem **passado**.



SABORES PARA TODA A FAMÍLIA



MITO OU VERDADE?

O mundo dos **vinhos** é realmente rico e **encantador**. Para quem está **mergulhando** neste universo, é importante, além de se **dedicar** a degustações, desvendar seus **mistérios** e segredos. Por isso, **vamos** desmistificar **algumas** regras para ajudá-lo na hora da **escolha** e do consumo desta bebida tão fascinante.

COMPRE SEMPRE O VINHO MAIS CARO DO LOCAL.

X MITO

Uma série de **fatores** determina o **valor** do **produto**, como a **marca**, por exemplo. Mas, o paladar é um sentido **único**, por isso, o mesmo **vinho** pode agradar ou desagradar **pessoas** diferentes. **Experimentar** é a única forma de **descobrir** se o rótulo vale ou não a **pena**.

PAÍSES DE CLIMA QUENTE NÃO FAZEM BONS VINHOS.

X MITO

Para **garantir** uma boa produção de **vinhos**, as uvas **precisam** ser plantadas em ambientes de amplitude térmica. O ideal, são **locais** com dias **quentes** e noites frias. Mas, países como Estados Unidos, Austrália e Brasil conseguem **produzir** bons rótulos **graças** aos seus solos muito **férteis**.

APENAS VINHOS TINTOS TEM TANINO.

X MITO

O tanino é o **agente** que controla a adstringência do vinho, ou seja, é ele **quem** equilibra o **amargor** e a suavidade. Os **taninos** são encontrados, em **maior** parte, na casca das uvas e como os vinhos brancos são **fermentados** sem **casca**, em sua **maioria**, acabam não apresentando as **mesmas** sensações que os **tintos**. Porém, as **sementes** e a carne da **uva** também **possuem** taninos, o que **garante** a presença do agente nos rótulos **brancos**.

DEPOIS DE ABERTO, O VINHO PODE SER ARMAZENADO.

✓ VERDADE

Os **vinhos** tintos só podem **ficar** na porta da geladeira por um **dia**, no máximo dois. Nada de deixá-los **abertos** por um **mês**. Apenas os vinhos do Porto ou os Ilha da Madeira suportam longos **períodos** abertos. Espumantes **devem** ser tomados na hora, ou **perdem** o gás.

VINHO TINTO É SEMPRE FEITO COM UVA VERMELHA E VINHO BRANCO COM UVA BRANCA

X MITO

Também é possível produzir vinhos brancos com uvas vermelhas, é só fermentar a bebida sem a casca, responsável pela cor do vinho. Já as uvas brancas podem ser utilizadas em vinhos tintos, com a intenção de aprimorar o aroma, aumentar a acidez e suavizar taninos.



ACERTE EM CHEIO!

Que vinhos e **espumantes** são uma **delícia** não é nenhum **segredo**. Mas, quando bem **acompanhadas**, as **bebidas** tendem a ficar ainda mais **saborosas**. Se pintar **aquela** dúvida na hora da **harmonização**, leve em **consideração** alguns detalhes que **podem** ajudar a acertar no **prato**!

VINHO BRANCO

Normalmente, a bebida é mais leve, **jovem** e frutada. **Harmoniza** perfeitamente com **frutos** do mar, peixes, **muçarela**, queijo coalho e **ricota**. Se possível, evite **carnes** vermelhas e **comidas** muito **condimentadas**.

CABERNET SAUVIGNON

A Cabernet é bem **versátil**, por isso, combina com **vários** pratos e aperitivos. **Opte** pelos queijos **curados** e amarelos, como o cheddar, carnes **grelhadas** ou assadas, molho madeira, **risotos**, massas e **carnes** suínas com pouca **gordura**.

PINOT NOIR

Os vinhos **produzidos** com essa **uva** estão entre os mais **elegantes** e delicados do **mundo**. A harmonização com o **Pinot** pede pratos franceses, **carnes** vermelhas magras, **chocolate**, de preferência 70% **cacau** e os queijos Brie e **Camembert**.

MERLOT

O **vinho** merlot é, **normalmente**, mais suave, por isso, **alimentos** leves são os que mais harmonizam com a **bebida**. Combiná-lo com a **carne** vermelha é certo, mas ele **também** pode ser **servido** com aves **assadas**, queijos azuis e **massas** com molho de **tomate**.

ESPUMANTES

Com suas **deliciosas** borbulhas, os espumantes são os mais flexíveis e **combinam** com diversos **pratos**. Entre eles, queijos de **massa** branca, como Brie e **Camembert**, salmão, leitão, porco, frango e pato assados e **entradinhas**.



PROBLEMA SILENCIOSO

A OSTEOPOROSE AFETA MILHARES DE BRASILEIROS E DEVE SER PREVENIDA

A osteoporose é uma doença silenciosa, que muitas vezes só é descoberta após alguma fratura óssea por fragilidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 10 milhões de brasileiros são afetados pela doença. No mundo, de 13% a 18% dos pacientes são mulheres, enquanto apenas 3% a 6% dos homens são afetados. Por isso, a necessidade de diagnóstico precoce, investigação e prevenção.

“Em termos de osteoporose já instalada, as fraturas mais comuns são de coluna e de fêmur. São duas fraturas complexas, sendo que o fêmur, 100% dos casos é operado e a da coluna, muitas vezes, vai ter que ser operada também. Mas, como a osteoporose acontece principalmente nas pessoas mais idosas, o trauma cirúrgico é muito grande e pode trazer muitas complicações”, comenta o ortopedista Caio Bretas.

O diagnóstico da doença pode ser feito a partir de um exame de densitometria óssea. “Todas as mulheres a partir de 65 anos e homens a partir de 70 anos devem fazer o exame, a princípio anualmente. Mulheres mais jovens que 65 anos, mas que já estejam na menopausa e apresentem algum fator de risco, também devem realizar o exame de forma periódica”, recomenda a endocrinologista Érica Ferreira.

Entre os fatores de risco, estão a baixa ingestão de cálcio na dieta, níveis insuficientes de vitamina D, tabagismo, sedentarismo e magreza excessiva. Além disso, algumas doenças sistêmicas endócrinas, como hipertireoidismo e diabetes, contribuem com maior risco de perda de massa óssea. “É importante salientar que pacientes submetidos a cirurgia bariátrica também devem ser acompanhados com cautela, devido a menor absorção de cálcio e vitaminas”, comenta a médica.

A redução dos fatores de risco é a principal forma de prevenção da doença. Ou seja, o ideal é iniciar ainda cedo a prática de hábitos saudáveis. Um estilo de vida que previne a osteoporose inclui a ingestão adequada de cálcio e a realização regular de exercícios físicos, investindo principalmente, em exercícios de fortalecimento muscular. Além disso, deve-se evitar o fumo e a ingestão abusiva de álcool. O controle da vitamina D no organismo, realizado através do acompanhamento médico, também é um aliado na prevenção e tratamento da doença.



ALEGRIA PARA AS CRIANÇAS

A comemoração de Dia das crianças pede muitos sonhos, brincadeiras e animação! Por isso, selecionamos diversas atividades em Petrópolis para celebrar essa data tão especial.

OFICINAS E CINEMA

Quem estiver passeando pelo Shopping Center Vilarejo no dia 12 de outubro poderá aproveitar uma série de atividades gratuitas com as crianças. A programação começa às 11h da manhã e acontece ao longo do dia. Entre as atividades, recreação, oficinas gourmet infantil e de artesanato, sessão de filme e contação de histórias.

24 2222-3600

Facebook: vilarejoitaipava

www.shoppingvilarejo.com.br

Estrada União e Indústria, 10035 - Itaipava, Petrópolis - RJ

CIRCO NA FAZENDA

No Solar Fazenda do Cedro, a criançada poderá aproveitar um fim de semana lúdico, repleto de brincadeiras com princesas, o Homem-Aranha e o “Senhor Perna de Pau”. À noite, uma série de atividades circenses animam a plateia, com malabarismo, palhaços e muita mágica. Além disso, o público poderá resgatar antigas brincadeiras infantis, em uma gincana de pais e filhos, com amarelinha, corda, bolinha de gude e pipa. Os lanches também serão de dar água na boca! Os pequenos poderão saborear picolés, chocolates e pipoca, tudo para deixar o dia da criançada ainda mais gostoso!

24 2223-2992

Rodovia BR-040, km 45 - Pedro do Rio, Petrópolis - RJ, 25845-000

AVENTURAS

Do dia 12 a 15 de outubro, o Shopping Arcádia Mall recebe diversos personagens para animar a criançada, além de oferecer uma programação radical, cheia de aventuras e atividades.

Dia 12 – 11h às 18h

Tirolesa e escalada com equipe Campo de Aventuras, cama elástica, piscina de bolinhas e presença dos personagens Elsa e Olaf, da animação Frozen – Uma aventura congelante.

Dia 13 – 11h às 18h

Tirolesa, escalada, cama elástica e piscina de bolinhas.

Dia 14 – 11h às 18h

Tirolesa, escalada, piscina de bolinhas, cama elástica e presença dos heróis Homem Aranha e Homem de Ferro.

Dia 15 – 11h às 18h

Tirolesa, escalada, cama elástica e piscina de bolinhas.

24 2222-3911

Facebook: shoppingarcadia

www.arcdiamall.com.br

Estrada União e Indústria, 10.126 – Itaipava, Petrópolis – RJ

LANCHE

Saudável

Quantos **benefícios** um **simples** suco de uva **integral** pode **oferecer** ao seu organismo? O **produto**, disponível nas prateleiras em garrafas de vidro, carrega **consigo** **propriedades** que auxiliam no **emagrecimento**, melhoram a **circulação** sanguínea e **protegem** o coração de **doenças** cardiovasculares. Além **disso**, o suco **pode** ser um grande **aliado** no equilíbrio da imunidade e no **controle** da longevidade.

A qualidade de "integral" se dá **porque** o suco é feito **apenas** com uvas, sem a **adição** de água ou outros **ingredientes**. A fruta é **aproveitada** em sua totalidade, **incluindo** casca e **sementes** processadas a uma temperatura entre 65°C e 90°C. Na **hora** da **compra**, fique **atento** à rotulagem.

PÃO SÍRIO COM RICOTA

- 1 pão sírio integral
- 1 folha de alface
- 3 colheres de ricota
- 2 rodela de tomate
- 1 colher de azeite



Misture o azeite com a ricota e distribua no pão sírio. Depois, coloque a alface e o tomate e cubra com outra fatia de pão.

Além do **rótulo** garantir que o suco é **integral**, a **bebida** deve trazer as **seguintes** características: ser **orgânico**, tinto e possuir cor roxa bem **escura**.

O ideal é **consumir** a bebida sozinha, nos **intervalos** das refeições: puro ou **diluído** em água, mas sem adição de **açúcares**. Se optar por **incluir** o suco no lanche, prefira o **acompanhamento** de comidas leves e **fáceis** de serem digeridas ou **batido** em um **suco** de frutas. É claro que os **benefícios** são potencializados quando **combinados** com uma **dieta** baseada na alimentação **saudável**.

Que tal um **sanduíche** diferente no **lanche** hoje?

REFRESCO

NATURAL

Excelentes **fontes** de nutrientes, as **frutas** são ricas em **fibras**, o que **auxilia** no **funcionamento** do **intestino**, possuem **ação** antioxidante e **ajudam** na prevenção de **doenças**. Consumir as **frutas** da **estação** faz bem para a **saúde** e para o **bolso**, já que têm um **custo** mais baixo, principalmente por causa da **oferta** do **produto** e por não **precisar** de cuidados **especiais** para **estimular** seu amadurecimento.

Em **outubro**, no auge da **primavera**, temos uma grande **variedade** de frutas. Entre **elas**, abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, coco-verde, carambola, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão, nêspera e tangerina.

Que tal se **refrescar** e nutrir seu **organismo** com um suco **natural**?

CARAMBOLA

- 200g de polpa de carambola
- 1 punhado de hortelã
- 300ml de água
- Gelo e açúcar a gosto



Bata todos os ingredientes no liquidificador por cinco minutos e sirva.

LIMÃO E LARANJA

- 1 limão grande
- 3 laranjas
- 1/2 xícara açúcar
- 1 forma de gelo



Esprema o limão e as três laranjas. Coloque os sucos no liquidificador. Acrescente o açúcar, o gelo e complete com água até chegar na medida de 1,5 litros marcadas no liquidificador. Bata até o gelo ficar bem picadinho.

MANGA

- 2 mangas
- 4 rodela de abacaxi
- 200ml de água
- 4 colheres de açúcar



Pique as frutas e coloque no liquidificador com os outros ingredientes. Bata bem e sirva.

CAJU

- 1 caju grande
- 1 colher de de açúcar
- 1/4 do sumo de 1 limão
- 3 pedras de gelo



Lave e corte o caju em rodela, sem a castanha. Coloque no liquidificador com 150ml de água e bata bastante. Depois, coe em uma jarra, e bata novamente com o açúcar, sumo do limão e gelo. Bata até o gelo dissolver.

Chef do GRÃO #mirim

CHEF DE OUTUBRO: HELENA PIRES

FRANGUINHO EMPANADO DA HELENA

INGREDIENTES

Marinada

- 1 copo de iogurte natural desnatado
- ½ limão
- 2 colheres de molho inglês
- 2 colheres de molho shoyo
- 2 dentes de alho
- Sal e orégano a gosto

Empanar

- 1 pacote grande de batata palha
- 5 colheres de queijo parmesão ralado
- 5 colheres de farinha de trigo
- 2 ovos

PREPARO

Com a ajuda de um adulto, cozinhe 500g de peito de frango, cortado em pedaços, em uma panela. Enquanto isso, prepare a marinada misturando todos os ingredientes. Empane e frite.

PALITINHOS DE CENOURA

Saborosos palitinhos de cenoura vão combinar muito bem com seu empanadinho.

INGREDIENTES

- 2 cenouras descascadas
- Suco de um limão
- 3 colheres de azeite de oliva

PREPARO

Corte as cenouras em tiras finas e tempere com o limão e o azeite. Deixe apurar por uma hora e sirva.



MOLHO DE IOGURTE

Para acompanhar esses deliciosos petiscos, nada melhor que um molho especial.

INGREDIENTES

- 500g de iogurte natural
- 1 punhado de salsinha picada
- 1 punhado de cebolinha verde picada
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- ½ colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

PREPARO

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Tempere com sal e sirva.



Que tal **ser** o nosso próximo Chef do Grão e **estampar** a **Revista** do Armazém de **novembro**? Envie sua **receita** através da nossa **página** no Facebook e **participe**! O Chef do Grão **ensinará** a preparar o prato no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), **apresentado** pela jornalista **Silvana Coelho**.

NOVIDADES DO ARMAZÉM

KORIN



O Armazém do Grão te ajuda a manter uma alimentação mais saudável! Em nossas lojas, você encontra a linha da Korin, que conta com produtos naturais e orgânicos, produzidos em perfeito equilíbrio entre a preservação ambiental e o uso de produtos naturais.

RIBERALVES



Agora você encontra o delicioso bacalhau congelado da Ribeirvalves nas unidades do Armazém do Grão. São cortes em posta ou lombo que já vem dessalgados. Afinal, quem disse que bacalhau não pode ser consumido o ano todo?

QUEIJO MINAS CURADO - ARTESANAL



Perfeito para a sua noite de queijos e vinhos! O Queijo Tropeiro Baio é artesanal, curado e elaborado com leite integral de vaca. Sua textura macia e delicada é alcançada após, pelo menos, dois meses de maturação. Um queijo com sabor especial!

BENASSI



Com a rotina tão atarefada, praticidade tornou-se a palavra chave para conseguir se alimentar bem. Que consumir frutas faz bem para a saúde, também não é novidade e no Armazém você encontra deliciosas saladas de frutas da Benassi, que já vem prontinhas para comer.

LA VIE GOURMET



Ter frutas congeladas na geladeira, garante uma maior praticidade para o dia a dia. As frutas congeladas da La Vie Gourmet, oferecem vitaminas e nutrientes para a sua rotina. No Armazém você encontra blueberry, cereja, framboesa e morango. Quer uma dica? Bater no liquidificador com uma água bem geladinha e garantir suco para o dia todo!

CERVEJA ARTESANAL GELADA



Se você sempre quis levar cerveja artesanal geladinha para casa, é só procurar uma das geladeiras do Armazém. Agora, nós disponibilizamos diversos rótulos já gelados, prontos para degustar.

Saiba mais:
www.armazemdograo.com.br



OUTUBRO Rosa

Neste mês, já é **tradição**: os principais Monumentos Históricos da **cidade** são **iluminados** de rosa, **cor** que representa **mundialmente** a luta **contra** o **câncer** de mama. A **ação** faz parte da Campanha Outubro Rosa, realizada no **município** pela **Associação** Petropolitana dos Pacientes Oncológicos (APPO). Este **ano**, a **abertura** oficial será **realizada** no dia 04 de outubro, na Câmara Municipal, às **19h**.

O evento **internacional** é **realizado** com o **objetivo** de mostrar a **importância** da detecção precoce do **câncer** de mama. Através de **palestras** e atividades **educativas**, a Campanha **pretende** informar as **mulheres** sobre os exames **preventivos**, além da realização do autocuidado e do **autoconhecimento** das **mamas**, tanto para o **tratamento**, quanto para o aumento da **possibilidade** de cura.

"O Outubro Rosa este ano está muito mais rosa, porque o nosso coração está rosa de alegria porque nós estamos conquistando um espaço cada dia maior para o paciente de câncer dentro da nossa cidade", **comenta** Ana Cristina Mattos, **presidente** da APPO.

Uma das **ações** mais **aguardadas** é a tradicional caminhada, que **encerra** a Campanha do **Outubro Rosa** em Petrópolis. O **evento** acontece no **dia** 28 de outubro, às 15h. A **saída** será da Catedral São Pedro de Alcântara. A intenção, é **colorir** as ruas da **cidade** de rosa, **alertando** para a importância do **movimento**.

Abertura Câmara Municipal e iluminação dos Monumentos na Cidade
04/10 – 19h

Jantar Beneficente "Outubro Rosa"
Local: Maison Magamez
06/10 – 20h

APPO em Ação – 25 anos
Praça da Liberdade
21/10 – 10h

Caminhada Outubro Rosa
Catedral São Pedro de Alcântara
28/10 – 15h

Associação Petropolitana dos Pacientes Oncológicos (APPO)
Rua Visconde da Penha, nº 72
Centro – Petrópolis – RJ
(24) 2242-0956
www.appo.org.br
appo@appo.org.br

Doações bancárias
Banco: Itaú
Agência: 9244
Conta Corrente: 09277-2
Favorecido: Associação Petropolitana dos Pacientes Oncológicos



PROJETO ESTIMULA A LEITURA NAS ESCOLAS PÚBLICAS DA REGIÃO

Desenvolvido em **três** etapas, o Bem Literário inicia a **atuação** nas escolas **através** da orientação e formação dos **profissionais** que atuam nas **instituições**. O próximo passo é **realizado** em **sala** de aula, pelos **próprios** educadores. O encerramento do **projeto** conta com um **bate** papo com o **autor**, apresentação **musical** e sessão de **autógrafos** nos livros **recebidos**.

SUA PRÓPRIA DECORAÇÃO DE HALLOWEEN

Esse é o item de decoração mais fácil de fazer para a sua festa. Basta dobrar o saco três vezes e depois cortá-lo pela metade. Quando abrir, ele terá o formato de uma teia.

hora DO BANHO

Se a **pele** do **adulto** já inspira cuidados, a dos bebês merece **atenção** redobrada, por ser **ainda** mais sensível. O primeiro **passo** é sempre apostar em **produtos** dermatológico e **oftalmologicamente** testados e hipoalergênicos, o que **indica** que ele **passou** por **rigorosos** testes de **qualidade**. A recomendação **vale** para todos os **itens** de higiene, como lenços **umedecidos**, shampoos, **condicionadores** e sabonetes.

Nas trocas de **fraldas**, use um **algodão** embebido em água. A dica **também** vale para o **banho**. No **caso** dos **recém-nascidos**, a **tarefa** pode ser um pouco mais **complicada**, já que eles **tendem** a chorar **bastante** nessa hora. **Nada** que não possa ser **resolvido** com algumas **dicas** simples:

- Certifique-se que **nenhuma** corrente de ar **passará** pelo local onde **está** a banheira, assim, o **bebê** não sentirá frio. Se **isso** acontecer, além de **chorar**, os pés, **mãos** e lábios ficarão **arroxeados**.

- A **temperatura** da água deve **ser** muito bem **controlada**, usando um **termômetro** para banheira, **inclusive**. Mantenha **entre** 36,5 e 37°C. **Coloque** o pequeno na **banheira** e jogue a **água** com delicadeza, **usando** sua mão **livre**, até que ele se **acostume**.

- Como **você** não poderá tirar os **olhos** do pequeno, **deixe** tudo que **será** necessário para o **banho** por perto: **toalha**, muda de roupa, **fralda** de pano no **trocador**, lenço umedecido, **shampoo** e sabonete.

- **Pode** não parecer, mas o **banho** tem grandes **chances** de ser uma **experiência** prazerosa para o **bebê**. Em **contato** com a água, ele tem **sensações** da vida **uterina**. Porém, não **prolongue** muito a tarefa, já que a **água** pode **esfriar**. Banhos **próximos** às mamadas **também** não são uma **boa** ideia, já que o pequeno **ficará** com **fome**.



ADEUS ÀS MANCHAS!

Quem tem **criança** em casa **sabe** muito bem como é **difícil** manter as roupas **livres** das manchas. Seja na **hora** das refeições ou **durante** as brincadeiras, os **tecidos** sofrem e nós **também** para deixar as **peças** limpas outra **vez**.

O importante **nestas** horas é saber **que** cada **tecido** e cada **substância** precisa de um cuidado **especial** na hora da **lavagem**. De maneira geral, **quanto** mais rápido **agir**, mais **chances** terá de **retirar** a mancha. **Remover** o **excesso** antes de **lavar** a peça **também** é recomendado. Outra dica **importante** é não **insistir** num mesmo **removedor**. Se não estiver **dando** certo, **enxague** e tente **outro** produto.

Em caso de **líquidos**, use **materiais** absorventes para **retirar** o excesso. Mas, **nunca** deixe a **mancha** secar. Caso não **possa** lavar a **peça** toda imediatamente, use **pano** limpo e úmido em **água** fria ou água com **gás** para tirar o **excesso** do produto. **Agora**, se mesmo com **todos** esses **cuidados**, a mancha secar, use **glicerina** vegetal antes da **lavagem**.

Fique **ligado** em outras **dicas** que **podem** facilitar o **processo** de limpeza:

Na **primeira** lavagem, evite usar **água** quente, que pode **tornar** a mancha mais **difícil** de ser removida. Use **água** fria ou **morna**.

Opte por **começar** a lavagem com **produtos** menos **abrasivos**, como água **pura**, com gás ou uma **solução** com **sabão** neutro.

Não **esfregue** a mancha. Antes, use um **papel** absorvente e uma **solução** removedora.



Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º



festival de PRIMAVERA

Esse ano sua primavera será ainda mais especial com os produtos em destaque do Armazém do Grão.

Acompanhe nossas redes sociais para ver todas as novidades.



Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Valparaíso

R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Mosela

Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

Centro

Rua Dr. Porciúncula, 94
24 2247-8384 | 24 2237-1496

Castrioto

Rua Santa Rita de Cássia, 411
24 2231-3090 | 24 2235-9178

www.armazemdograo.com.br

Fale conosco!

