



ENFIM ... VERÃO



TURISTANDO

Museu de Cera
de Petrópolis.
Pág. 10

CHEF DO GRÃO

Salada Siciliana,
um prato para o verão.
Pág. 12 e 13

BIQUÍNIS CUSTOMIZADOS

Dê uma cara nova
para o seu biquini antigo.
Pág. 17

IN NATURA

ALIMENTOS NÃO PROCESSADOS SÃO UMA ALTERNATIVA PARA VARIAR O CARDÁPIO NO VERÃO

A preocupação com a **saúde** tem levado muita gente a repensar sua **alimentação**, valorizando os pratos naturais, quer dizer, **aqueles** que não passaram por nenhum tipo de processamento. Quem segue a dieta dos alimentos crus, baseada no **consumo** de legumes, frutas, grãos e sementes, opta por maneiras alternativas de prepará-los, como imersão, brotação, desidratação, mistura ou sumo.

Em geral, os **alimentos** crus não sofrem com a ação do calor que pode acabar com algumas **enzimas**. Assim, também mantém grandes quantidades de **fibras**, além de nutrientes que não se perdem no momento da cocção, como vitaminas e **minerais**.

Para a nutricionista, **Brigitte Olichon**, o importante é manter o equilíbrio para não sofrer **nenhuma** deficiência nutricional. “É **fundamental** buscar um profissional que possa avaliar seu estado nutricional, suas preferências e **motivações** e construir, junto com você, um cardápio que atenda às suas necessidades”, comenta.

Um outro fator **importante** é a higienização, que deve ser sempre realizada com cuidado. Ao submeter o **alimento** ao calor, as chances de **contaminação** diminuem, uma vez que vários micro-organismos não sobrevivem a altas, ou mesmo, médias temperaturas. Mas, em se tratando de **alimentos** crus, o **cuidado** deve ser dobrado: lavar bem com água corrente, eventualmente deixar de molho com algum **sanitizante** específico, e novamente lavar antes do consumo. Grãos e sementes em **geral**, se consumidos crus, devem ficar de molho em água filtrada algumas horas antes do **consumo**, a fim de neutralizar substâncias anti-nutricionais.

SALADA DE RABANETE

- 6 rabanetes fatiados
- Suco de meia laranja
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de gergelim tostado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Toste o **gergelim** em uma frigideira em fogo médio, com cuidado para não queimar. Quando começar a sentir o **aroma**, desligue o fogo e remova o gergelim da frigideira para esfriar. **Lave** bem os **rabanetes** e corte em fatias finas. Coloque os rabanetes fatiados em uma saladeira, **esprema** o limão e a laranja. Tempere com sal e pimenta do reino, acrescente o azeite de oliva e a **salsinha** picada. Por último, **acrescente** o gergelim tostado na quantidade que desejar. Sirva a salada gelada.

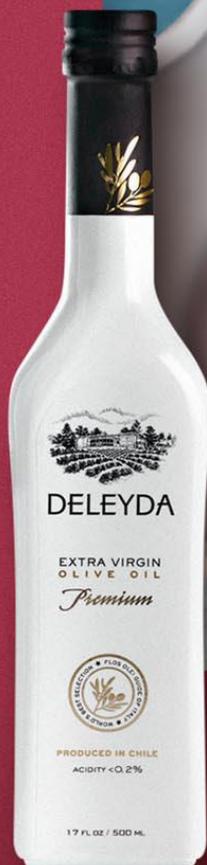




STEAK TARTARE

- 250g de carne (filé mignon) picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de mostarda dijon
- 1/2 colher (sopa) de molho inglês
- 20g de pepino japonês picado
- 1/2 colher (sopa) com cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 colher (sopa) de salsinha picada
- 1/2 colher (sopa) de alcaparras picada
- 3 gotas de tabasco
- Sal a gosto e Pimenta do reino a gosto
- 1 gema de ovo

Em um prato **fundo**, coloque a gema de ovo, o azeite, a mostarda, o molho inglês, a pimenta-do-reino e o **tabasco**. Misture bem e, em seguida, acrescente a **cebola**, o pepino, o alho, a **salsinha** e a alcaparra. Volte a misturar tudo, sempre usando um garfo. **Coloque** a carne e, mais uma vez, misture tudo até ficar no ponto. Decore com **salsinha**.



REFRESQUE-SE

APOSTE NO SUCO DE LARANJA PARA MINIMIZAR O CALOR

Já pensou em todos os benefícios que começar o dia com um **delicioso** suco de **laranja** pode oferecer ao seu corpo? Segundo uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP), a bebida pode colaborar para a redução do colesterol, glicemia e triglicérides, além da **melhora** no sistema de **defesa**.

A bebida também é uma fonte rica de vitamina **C**, que **auxilia** no combate aos resfriados e gripes, e mantém a digestão equilibrada. Claro que para ser benéfico para o organismo, o ideal, é que a bebida seja consumida pura, sem **açúcar**.

O suco **contém** grande quantidade da fruta, por isso, acumula uma elevada concentração de frutose - açúcar, normalmente, presente nas frutas. Prefira **consumir** com moderação e associado a uma alimentação equilibrada, além de **consultar** um nutricionista para montar a dieta ideal para você!

Para deixar seu **suco** ainda mais bonito, que tal enfeitá-lo com **cubos** de gelo decorado?

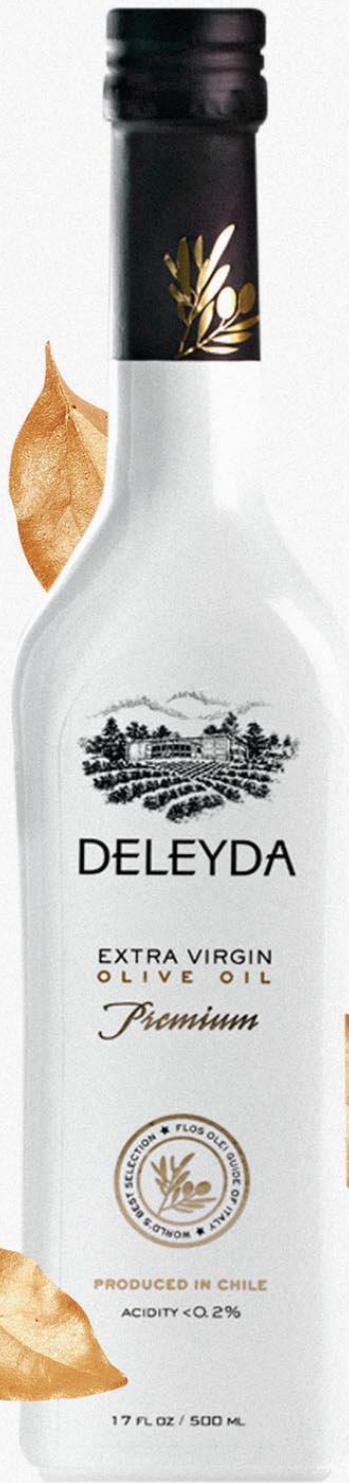
INGREDIENTES

- Água
- Uma forma de gelo
- Flores comestíveis
- Frutinhas

Encha as **forminhas** com água e coloque uma fruta ou flor em cada espaço. Depois, é só deixar **congelar** e servir com o suco.

D E L E Y D A

P R E M I U M





ALTAS TEMPERATURAS

A VEZ DOS VINHOS BRANCOS

O vinho **branco** é produzido pela fermentação alcoólica de mosto de uva com polpa clara. É tratado para manter uma cor amarela transparente como produto final, **passando** por ouro, mel ou mogno. **Seco** ou mais doce, traduz frescor, pureza e elegância. A variedade provém do grande número de uvas, dos métodos de vinificação, mas também do nível de **açúcar** residual.

A existência da **bebida** remonta mais de 2.500 anos. Acompanhou o desenvolvimento **econômico** e colonizou todos os continentes cujos habitantes são bebedores de vinho: Europa, América e Oceania, de forma menos **sistemática** na África e na Ásia por razões climáticas e religiosas.

Em nosso clima **tropical** e em pleno verão, os brancos são um capítulo à parte que merece ser reconhecido. Feito de **uvas** brancas (filme verde ou amarelo) ou uvas pretas de polpa brancas, algumas **variedades** são muito conhecidas, como a **Chardonnay**, Sauvignon ou Riesling, outras têm uma existência mais **discreta**, escondidas atrás do nome de um vinho resultante da mistura de variedades de uva.

Dos muitos **tipos**, o seco é o mais **comum**; mais ou menos aromáticos e acidulados, vem da fermentação total do mosto. Os doces são elaborados com uvas de fermentação nobre. Para os servidos como **aperitivo**, chamados vinhos doces naturais ou licorosos, a **fermentação** é interrompida antes ou no início da fermentação, a fim de preservar a doçura do mosto e aumentar a força do álcool (**10%** do volume).

O **vinho branco** pode ser usado como aperitivo, durante a refeição, com uma sobremesa ou como uma bebida refrescante entre as refeições. Ele também participa na **elaboração** de pratos, graças à sua **acidez**, a seus aromas e a sua capacidade de amadurecer carnes. É um **ingrediente** culinário muito versátil, pode temperar peixes e aves. Os benefícios para o **organismo** que lhe são atribuídos, são menores do que aqueles atribuídos ao vinho tinto porque é mais pobre em compostos fenólicos, mas ainda assim são **saudáveis**.

De maneira geral, os vinhos brancos são consumidos **gelados** e grande parte deles pode ser usado para produzir os espumantes. Os mais claros são servidos **refrigerados**, entre **7-10 °C**. Os mais encorpados devem ser servidos a uma temperatura mais quente, de **10-13 °C** - apenas levemente refrigerados. Os espumantes são melhor servidos bem refrigerados, a **6-10 °C**.

Para ajudá-lo a **encontrar** o caminho entre os muitos tipos disponíveis, optamos por sugerir uma seleção de qualidade que atenda as suas **expectativas**. Na apresentação de cada um na página ao lado, recomendamos a receita ideal para ser **harmonizada** com eles. **Salut!**

SAUVIGNON BLANC

Os secos **combinam** muito com **queijo** de cabra. Se você tem uma garrafa **doce**, o acompanhamento clássico é a carne de porco ou o **patê** de fígado. Caem bem também com queijos cremosos, pêssegos ou **ameixas** caramelizadas.

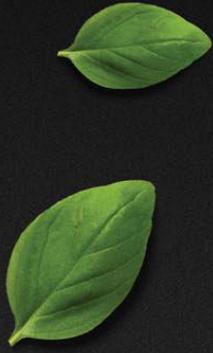
TÁBUA COLORIDA

- Rosbife
- Patê de fígado
- Presunto defumado
- Geleia de damasco
- Cerejas ao marrasquino
- Queijo de Cabra e Cottage
- Pêssegos em calda fatiados
- Ameixas sem caroço caramelizadas
- Torradas, pães e palitos de legumes



Utilizar a **criatividade** para decorar uma tábua com todo o colorido dos **ingredientes** acima.





CHARDONNAY

O **Chardonnay** é um acompanhamento ideal para o frango ou perú assados e frutos do mar.

RISOTO DE CAMARÃO

- 500g de camarão cinza
- 3 xícaras de chá de arroz próprio para risoto
- 1 tomate s/ semente cortado em cubos pequenos
- Cheiro-verde picado
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 limão
- Sal a gosto

Temperar o **camarão** com limão, sal e reservar. Refogar o arroz no azeite, colocar água até cobrir e um pouco de sal. Numa **panela** a parte refogue o camarão em **azeite** com o alho, o cheiro-verde, o tomate e o extrato de tomate. Junte **água** para criar um molho, mas não ultrapassar 4 minutos de cozimento. Colocar o arroz num recipiente assim que estiver cozido, **espalhando** com um garfo, **juntar** o molho de camarão e servir.



PINOT GRIS

O **Pinot Gris** é bom para ser desfrutado com salmão ou trutas, rolinhos primavera e pato.

SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

- 4 filés de salmão
- 1 maracujá
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de amido de milho
- ½ xícara de cebola ralada
- 1 colher de sopa de manteiga
- Cebolinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Colocar os filés de **salmão** temperados com sal e pimenta do reino. Regar com azeite de oliva. Assar em forno **preaquecido** por cerca de **7** minutos até que dourem. Bater o maracujá, a água e o amido no liquidificador. Coar e reservar. Refogar a cebola com a manteiga e o açúcar até que esteja **macia** e levemente caramelizada. **Adicionar** o suco de maracujá e mexa bem até engrossar. Temperar com sal e pimenta do reino, juntar a cebolinha picada e servir.



MARAVILHOSO MUNDO DO CIRCO

AULAS CIRCENSES SÃO DEMOCRÁTICAS E UMA ÓTIMA OPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade **circense** está se tornando escolha de muitos quando a opção é manter ou melhorar a qualidade de vida, bem como a saúde física e mental. O circo **combina** a atividade física, a socialização, a brincadeira e a expressão criativa. É uma maneira muito **divertida** de fazer um exercício semanal **promovendo**, além disso, agilidade, coordenação visual, das mãos, consciência corporal, força e flexibilidade.

No circo é **possível** ser um acrobata, um malabarista, um andador de palafitas, um palhaço ou uma combinação deles. As artes circenses são bastante democráticas, já que podem ser praticadas por todos independentemente da **idade**, tipo de **corpo**, desafios físicos ou de desenvolvimento, identidade de gênero ou qualquer outra barreira percebida para a participação. Para Renato Farjalla, profissional de Educação Física, isso deve ser **observado** à medida em que cada um progride. Ele ressalta que o exercício deve ser coerente com o aluno. "**Nada** de complexidade para quem está começando. **Partimos** do mais simples para o mais **complexo**, do mais fácil para o mais difícil", comenta.

Estudos comprovam que **aprender** as habilidades do circo mexe positivamente com o corpo e a mente. As pesquisas afirmam que as atividades circenses **aumentam** a massa cinzenta do cérebro responsável por processar a informação visual e o equilíbrio. Os pesquisadores **dizem** ainda que o movimento e a estimulação do equilíbrio ajudam nos distúrbios de atenção, melhorando **inclusive** a leitura.

O **caráter** inclusivo das escolas de circo também é nítido, estudantes que não gostam ou não têm confiança em esportes tradicionais ou atividades acadêmicas encontram no circo uma opção lúdica, já que tudo parece **brincadeira**. Os alunos desfrutam de atividades não competitivas. No malabarismo com lenços, por exemplo, o corpo se beneficia do exercício cardiovascular e pulmonar já que a atividade exercita os músculos grandes perto da **cabeça** e do coração.



BRINDES FESTIVOS

DRINKS ESPECIAIS PARA VOCÊ REFRESCAR E COLORIR A FOLIA

Que tal **turbinar** a folia de cervejas e espumantes com drinks **coloridos** durante o carnaval? Preparamos 3 receitas que vão fazer qualquer **folião** provar que não é ruim da **cabeça** nem doente do pé.

PLANTER PUNCH

- Rum escuro
- Suco de Laranja
- Suco de Abacaxi
- Suco de Limão
- Xarope de Groselha ou Framboesa

Misture **todos** os ingredientes com bastante gelo. Agite bem. Para finalizar decore com pedaços de cereja e abacaxi e um **toque** de vinho tinto. Esse **drink** é típico do Caribe e exala aroma e sabor tropical.

BLUE LOVE

- 60ml de Cachaça
- 25ml de Curaçau Blue
- 25ml de Cointreau
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 fatia pequena de gengibre
- Água tônica para completar

Bater num **mixer**, durante um minuto, todos os ingredientes. Colocar **quatro** pedras de gelo num copo bojudado para coquetéis, juntar à mistura e **completar** com água tônica. Essa é uma variação do famoso **Blue Lagoon** e inspira um amor de carnaval.

CAIPIVODKA DE AÇAÍ

- 1 dose de vodka
- 5 unidades de morango
- 1 bola de polpa de açaí congelado
- Muito gelo

Bata **todos** os ingredientes no mix com bastante gelo e decore com **morangos**. A cor fica incrível e o sabor bem **brasileiro**.



TURISTANDO

POR MÔNICA WINTERS, JORNALISTA

Já visitei o **Madame Tussauds** da minha segunda **cidade** preferida e digo com tranquilidade que o Museu de **Cera de Petrópolis** é um modelo pocket bem planejado daquele de Londres, inaugurado em **1884**.

São **32** bonecos de cera, reproduzindo em tamanho natural **personalidades** nacionais e estrangeiras, igualzinho as outras versões de museus hiper **realistas** espalhados pelo mundo. Uma **equipe** de Londres e outra da Califórnia fazem as esculturas para o museu daqui. **Quatro** destes personagens acabaram de chegar à cidade em **tamanho** natural. John, Paul, George e Ringo, mais conhecidos como **Beatles**, estão caracterizados como na época do lançamento do disco Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band e que fez **50** anos em 2017.

Claro que na **vida** tudo é relativo, mas o Museu de Cera de Petrópolis não decepciona ao **morador** e ao turista, que pode ter uma experiência interessante bem no Centro Histórico da minha primeira cidade **preferida**. Ainda sobre **relatividade**, nosso Einstein aqui é um pouco diferente daquele que está lá na **Inglaterra**, mas cada artista representa retratos e esculturas de acordo com a própria percepção, no final das contas o realismo é fantástico, sem **dobradinha**.

Se você está em **Petrópolis** e não conhece nossos museus está perdendo tempo. Não é toda cidade do **Brasil** que tem tantos, um tão perto um do outro, como aqui. **Ótima** opção de lazer para adultos e crianças é uma mistura de **entretenimento**, interação e conhecimento. Ah, e quem mora aqui tem desconto no ingresso. É tempo de férias, de **verão**, de tirar o mofo, **largar** as telas do computador e partir pra diversão bem pertinho de casa. Eu adoro e visito todos de novo, **sempre** que posso.

(24) 2249-1595

Facebook: **Museu de Cera Petrópolis**
Rua Barão do Amazonas, **35**, Centro-
Petrópolis - RJ

HORÁRIOS

De terça a domingo, das **10h às 17h** e aos sábados das **10h às 18h**.

INGRESSOS

Inteira: **R\$ 40,00**

Meia: **R\$ 20,00**

Professores e moradores
de Petrópolis: **R\$ 25,00**





**Pro seu filhote brincar
sempre feliz e bem mais forte.**



Linha de leites vitaminados com um mix de vitaminas e minerais balanceados, o exclusivo Multi-Nutri.

- Mix mais completo vs. líder de categoria;
- Desenvolvido por **especialistas**;
- Ideal para crianças a partir de **3 anos**;
- Feito com puro Leite Parmalat.





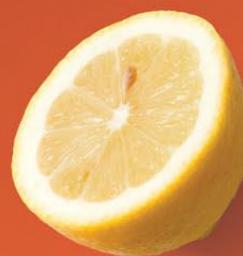
chef do GRÃO

#verão

CHEF DE DEZEMBRO: MARCELO PIERI

SALADA SICILIANA

UM PRATO LEVE PARA SABOREAR NO VERÃO



INGREDIENTES

- Alface
- Rúcula
- Tomate seco
- Azeitona
- Champignon
- Damasco



- Figo
- Melão
- Presunto Parma
- Lascas de parmesão
- Limão siciliano
- Sal a gosto



PREPARO

Harmonize os ingredientes começando pelas verduras, em seguida, adicione as demais **especiarias** utilizando a quantidade **necessária** para que seu prato tome uma aparência viva e **saborosa**. Finalize com as lascas de **parmesão** e tempere com o **limão siciliano**.



Silvana
Coelho



Já que férias combinam com **churrasco**, que tal surpreender seus **convidados** com uma carne **diferente**? Essa carne **assada** perfumada vai **combinar** muito bem com a **Salada Siciliana** do nosso **Chef do Grão** desta edição. A sobremesa fica por conta de um sucesso entre as crianças: **gelatina colorida**! Além de deliciosa, também é muito **refrescante**.

CARNE PERFUMADA

- 1 peça de alcatra de 1,5 kg
- Sal e pimenta a gosto
- 100ml de vinho branco seco
- Cravos a gosto
- 1 pote de geleia de pimenta

Tempere a carne com **sal** e **pimenta**. Coloque-a em uma **assadeira** e espete os **cravos**. Regue com o vinho, cubra com papel **alumínio** e leve para assar em forno preaquecido a **200°C**, durante **30 minutos**. **Regue** de vez em quando com o molho que se forma na **assadeira** e verifique se a carne está no **ponto** desejado. Depois de retirar do forno, espalhe a **geleia** de pimenta em toda a **carne**, sem **retirar** os cravos. Volte ao forno sem papel alumínio por **10 minutos**.



GELATINA COLORIDA

- 4 caixinhas de gelatina com sabores diferentes
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor

Prepare **separadamente** cada sabor de gelatina como mandam as instruções e leve à **geladeira**. Quando já estiverem **firmes**, corte-as da forma que lhe **agradar** e coloque no fundo de um refratário. Dissolva a **gelatina** sem sabor de acordo com as instruções e bata no **liquidificador** com o leite condensado e o creme de leite. Despeje o creme branco por **cima** da gelatina no refratário e leve à **geladeira** até firmar.



Nós queremos **conhecer** aquela sua receita que faz **muito** sucesso na sua casa! **Envie** a 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



BATATA CHIP'S UNO

Batatas **crocrantes** e **saborosas** nos sabores tradicional e cebola e salsa. Preocupada em **atender** a todos, as batatas Chip's UNO são **glúten free** e estão **disponíveis** no Armazém do Grão.



LINHA DE FRANGOS CREAVE

A Linha de Frangos Resfriados Creave **oferece** qualidade desde **1950**. São cortes mais **macios** e sem uso de **hormônios**. Experimente essa linha **cheia** de sabor.



PRIETO

Há **54** anos levando produtos de **qualidade** para a mesa das pessoas, a Prieto **oferece** uma linha especial de linguiças **frescas**, linguiças **defumadas**, cortes suínos **resfriados**, entre outros. Há ainda a linha com **baixo** teor de gordura.



BATATA RÖSTI FRIGODÁRIO

A batata rösti **chegou** ao Brasil em 1818 e chega agora ao Armazém do Grão. A Batata Rösti da Frigorífico é feita para arrancar **suspiros!** A palavra "rösti" significa **fin**a e **crocrante** e ela vem congelada para que você possa ter **várias** em casa!



ATELIÊ DO SABOR SALADA MENU

O Ateliê do Sabor não para de **lançar** novidades. Agora é a vez da **Salada Menu**. Um jeito diferente de oferecer refeições **completas**. As saladas ainda vêm com um **saboroso** molho especial e um garfo para comer **onde** quiser de forma **prática**. São 4 receitas **deliciosas**, inspiradas no clima do Rio de Janeiro, na tradição de Tóquio, na clássica Milão e nos sabores de Caruaru.



PARMALAT MAX INTEGRAL E DESNATADO

Chega ao Armazém do Grão a **nova** linha de leites fortificados Parmalat **MAX**. A fórmula de Parmalat MAX é **rica** em zinco, ferro e vitamina D, e fonte de vitaminas A, C e E, complexo B (B5, B6, B12, ácido fólico), cobre e cálcio. Essa linha **contém** o exclusivo Multi Nutri, **complexo** cuidadosamente desenvolvido por especialistas da marca, voltado para crianças a partir de 3 anos.



LANCHES SAUDÁVEIS

A VOLTA ÀS AULAS DOS PEQUENOS EXIGE FOCO NA MERENDA DE VERDADE

Em tempo de férias é comum que os pais deixem as crianças um pouco mais **livres** da rotina e que permitam um sorvete na praia ou um fast-food depois do cinema, por exemplo. **Colocar** a saúde em risco nessas épocas **não** é privilégio só de adultos, os pequenos também costumam acordar mais tarde, comer em horários não planejados e, **principalmente**, se afastam das atividades físicas da escola regular, academias de artes **marciais**, dança e esportes.

Com a volta às aulas é **importante** que os responsáveis se preocupem em integrar as crianças o mais rapidamente possível aos hábitos **saudáveis**. A nutricionista Juliana Schaeffer afirma que se o colégio não fornece a merenda para os **alunos**, o ideal é que o lanche seja feito em casa com os ditos "**alimentos de verdade**". Os responsáveis devem ter o cuidado de preparar sanduíches e sucos frescos e **diversificando** o recheio ou o sabor para que o lanche não fique **monótono**.

Ainda de acordo com a **nutricionista**, a escola deve ser avisada sobre o envio de produtos com **necessidade** de refrigeração ou que estes saiam de casa acondicionados em merendeira **térmica**, evitando assim a contaminação que causa as famosas e tão temidas viroses. "**A merenda não precisa ser ruim, pode ser gostosa, mas deve ser feita com comida fresca e de verdade**", conclui.

DICAS SABOROSAS

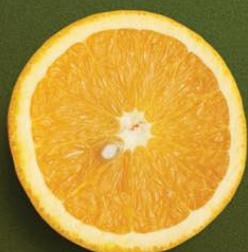
Vejas as nossas dicas saudáveis que combinam: Frutas + Carboidrato + Proteína + Bebida para o lanchinho do seu filho:

Laranja Picada + Pãozinho de Leite + Cream Cheese + Suco Uva Natural.

Morangos e Uvas + Bolo de Cenoura caseiro + Suco de Abacaxi com Hortelã.

Maçã + Fatia de Bolo Integral + Meio Ovo Cozido + Água Mineral.

Pera + Pão Integral + Requeijão + Água de Coco Natural.



ALIMENTO PARA A IMAGINAÇÃO

As férias **escolares** podem ser um bom momento para fazer descobertas culturais em família. Os passeios ajudam a criar um **repertório** rico de experiências que as crianças levarão por toda a vida. Que tal **aproveitar** um dia ensolarado para passear pelos jardins do Museu Imperial e apresentar ao seu filho um cantinho novo, **recheado** de histórias?

Bem em frente ao gramado do **Museu**, uma sala **ampla** foi cuidadosamente decorada para atrair o público infantil para o fantástico mundo da **literatura**. Tudo na biblioteca é história, desde o seu nome: **Rocambole**, nome do **cachorro** de estimação da princesa Isabel, que adorava estar ao lado dela em suas leituras.

A proposta da **Biblioteca Rocambole** é estimular as crianças a fazerem 'viagens' encantadoras, **incentivando** a leitura, por meio de atividades educativas e culturais. O local é aberto ao **público** e funciona de terça a sexta, das **9h** às **12h**. Nos meses de janeiro e fevereiro, a programação contará com contação de **histórias** infantis, exibição de filmes, oficinas criativas para as crianças e exploração da **biblioteca**.

A programação **completa** pode ser conferida no blog oficial:

www.bibliotecarocambole.blogspot.com

Contatos:

24 - 2233-0345 ou 2233-0332

Rua da Imperatriz, 220 - Petrópolis, RJ
mimp.rocambole@museus.gov.br



BIQUINIS CUSTOMIZADOS

QUE TAL DAR UMA CARA NOVA PARA O SEU BIQUÍNI ANTIGO NESSE VERÃO?

TIE DYE

- Tinta para tecido
- Um biquíni branco
- Um balde
- Água

Encha um **balde** com água e pingue algumas **gotas** da tinta. Depois, amarre o biquíni branco e **coloque** na água. Deixe tingir e lave **normalmente**.



MIÇANGA

- Miçangas coloridas
- Agulha
- Linha
- Biquíni

Separe algumas miçangas que combinem com o biquíni escolhido. Depois, é só **costurar** as pecinhas na **lateral** da calcinha e na parte da frente do sutiã.



FRANJAS

- Biquíni
- Tecido
- Linha e agulha
- Tesoura

Recorte uma **faixa** do tecido e corte tiras na espessura de um dedo. **Picote** as **franjinhas** e aplique o tecido na frente do sutiã, com **agulha** e linha.



DOENÇAS DE VERÃO

SAIBA COMO PREVENIR E TRATAR PROBLEMAS COMUNS NA PELE

O excesso de sol e **água**, seja da praia ou da piscina, **proporciona** o aparecimento de algumas doenças comuns nesta época do **ano**. Isso porque o calor e a umidade são os ambientes preferidos para a proliferação de micoses, acne, herpes e melasma.

Segundo a **dermatologista**, Marina de Figueiredo, apesar de comuns, é possível prevenir o aparecimento de algumas dessas do-

ACNE

Comum por toda a vida, a acne aparece com mais intensidade no **verão** porque o sol aumenta a produção da glândula sebácea. O problema é agravado **quando** a pele não é limpa adequadamente após o uso de protetores solares. A alimentação rica em derivados de leite **também** pode contribuir para o aparecimento da acne. O tratamento é feito com o uso de sabonetes **específicos** pra pele, tônicos faciais e filtros solares.

MELASMA

Doença **caracterizada** por manchas escuras tanto no rosto quanto no corpo. Sua maior incidência é na face porque é onde a pele é mais exposta. Por ser uma doença que **necessita** de uma pré-disposição genética e que não tem cura, seu controle é feito **durante** toda a vida. Os fatores de risco são: grande produção de hormônio, calor e exposição ao sol. A prevenção é feita com **filtro** solar adequado, que também faz parte do tratamento, realizado com cremes tópicos, peelings químicos e **procedimentos** estéticos como microagulhamento.

HERPES SIMPLES

Doença **adquirida** na infância, que pode ou não se manifestar. **Comumente** aparece nos lábios e no nariz, com coceira e vermelhidão. Calor e **estresse** são os fatores que desencadeiam a doença. O tratamento é medicamentoso, com **comprimidos** e pomada.

MICOSE

No **verão**, é comum o aparecimento de micoses nos pés, unhas, entre os dedos e planta do pé. Isso acontece por causa do aumento da **umidade** nos pés, seja por meio da transpiração ou por causa do uso **frequente** de piscinas ou banho de mar. A prevenção deve ser feita secando bem os pés e usando talco. Em casos da doença já instalada, é recomendado procurar um **dermatologista**.



ANO NOVO CASA NOVA

DICAS PARA VOCÊ COMEÇAR 2018 COM ÓTIMAS NOVIDADES NO SEU LAR

O início de um novo ciclo é sinônimo de limpeza e organização, para renovar a sua casa! Confira algumas dicas para receber novos hábitos e energias!

Desapegue! Abra os armários e sapateiras e faça uma limpa. Separe todas as peças que você não usou no último ano e faça uma doação para quem precisa.

Planeje! Pense em como será sua rotina neste ano e livre-se do que não for usar. Revistas e jornais antigos, manuais de instruções nunca usados e livros já lidos, que tal passá-los para frente?

É hora de uma limpeza na caixinha de remédios. Retire os que estiverem fora da validade e compre novos analgésicos, curativos e outros, que são usados com mais frequência no dia a dia.

Mude os móveis de lugar. Você não precisa de uma grande reforma para mudar a casa. Basta trocar as coisas de lugar!

Coloque um cabideiro na sala. Assim, você vai parar de deixar a sua bolsa, casaco e mochila espalhados quando chegar do trabalho ou da faculdade.



Mala Direta
Domiciliária

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



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



CARNAVAL

DEIXE A FOLIA TE ENCANTAR

2018

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!

