

# Incidência de **CÂNCER DE** **INTESTINO** aumenta cerca de **12%** em mulheres



Divulgação

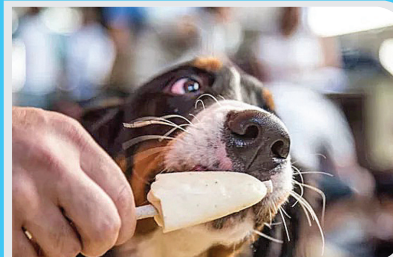
A doença ganhou repercussão nacional após a cantora Preta Gil revelar que foi diagnosticada com um tumor no intestino. Páginas 4 e 5

Reprodução



**Empreendedorismo**  
Maria Rocha descobriu o talento ao confeccionar forminhas para doces no aniversário da filha. Página 2

Reprodução



**Pets**  
O verão faz os nossos pets sofrerem e o picolé para cachorro pode ser um aliado. Página 7



# MARIA ROCHA: FORMINHAS PARA DOCES FINOS

## Empreendedorismo nasceu ao confeccionar forminhas para o aniversário da filha

Tamires Santana

Há 13 anos no mercado das festas, a empresa Maria Rocha Forminhas trabalha com forminhas artesanais em papel de seda e tecidos para brigadeiros, bombons e doces finos para casamentos, festas infantis, festas de 15 anos e batizados. A embaixadora do negócio é a empreendedora e mãe de três meninas Maria Rocha, que contou sua história para o Caderno Viver Bem.

“Tudo começou em julho de 2010, quando minha filha do meio ia completar 1 aninho e eu queria fazer decoração tema Minnie Rosa, mas não achei forminhas poá rosa, então resolvi fazer, aí fui atrás de tecido, papéis e pesquisei na internet alguns modelos de forminhas e com ajuda de uma amiga, modéstia à parte eu arrasei na mesa de doces”, contou.

Na ocasião da festa, Maria argumentou que a decoradora era a sua prima, que naquele momento ficou encantada com o capricho e disse que ela poderia ganhar dinheiro se investisse nesse ramo. “Um mês depois essa minha prima, que é experiente em festas, já estava encomendando várias unidades comigo. No começo, eu não tinha conhecimento

das técnicas, cores, modelos, mas ao longo do tempo fui entendendo como melhorar a qualidade das forminhas e hoje já teve semanas de produzir 8 mil forminhas, mas a produção média é de 3 a 5 mil”, acrescentou a empreendedora.

Durante a pandemia, a artesã contou que passou por momentos difíceis, tendo em vista que os eventos foram paralisados e que a sua única renda naquele momento eram as forminhas. “Tive de me reinventar fazendo bolos e empadas para vender no trabalho do meu marido. A volta foi devagar, mas graças a Deus voltou”, disse aliviada.

Cabe ressaltar que, a partir de uma festa infantil da filha, para a qual Maria não encontrava as forminhas necessárias para compor a decoração, ela descobriu um talento que se tornou sua fonte de renda, e hoje, além de atender clientes em Campo Grande e Mato Grosso do Sul, também já enviou seu trabalho para outros países como: Irlanda, Itália, Portugal e Estados Unidos.

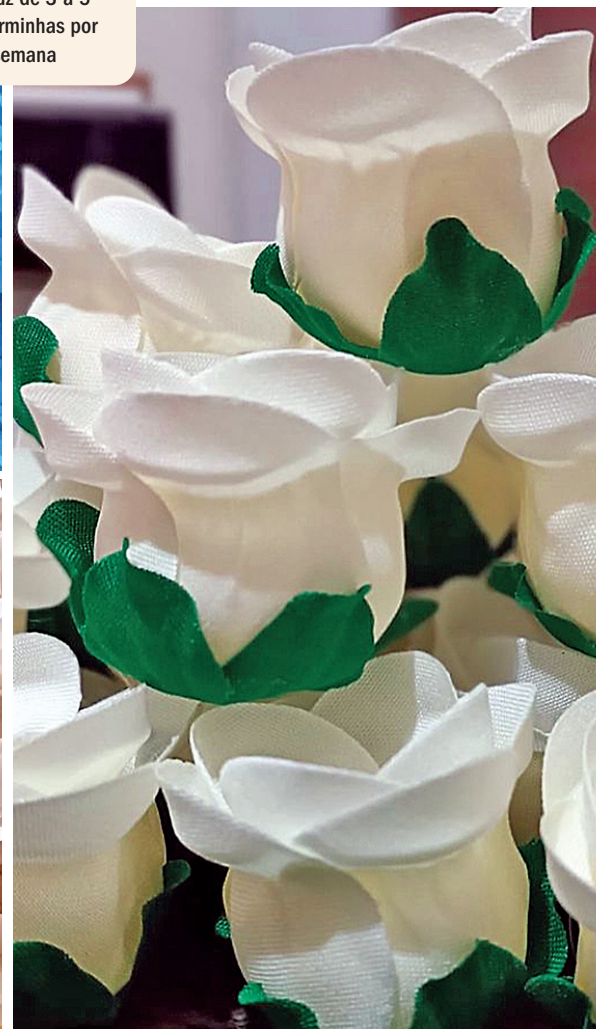
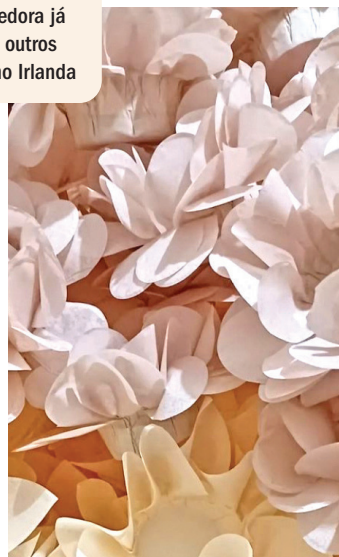
Para conhecer melhor o trabalho da Maria Rocha siga seu perfil no Instagram: @mariarochaforminhas, e para solicitar orçamento entre em contato no (67) 99933-9117 (WhatsApp).



Em média, Maria produz de 3 a 5 mil forminhas por semana



O trabalho da empreendedora já chegou a outros países, como Irlanda







Fotos: Reprodução

# NUTRICIONISTA ELENCA OS QUEIJOS INDICADOS PARA CONSUMO DIÁRIO

Preparo do queijo no Brasil está sendo pleiteado para que seja reconhecido pela Unesco como Patrimônio Imaterial da Humanidade



Rafaela Alves

Um produto que representa muito bem a cultura gastronômica do interior do Brasil é o queijo, tanto que seu preparo artesanal está sendo pleiteado para que seja reconhecido pela Unesco como Patrimônio Imaterial da Humanidade, candidatura que vem sendo defendida por chefs de cozinha do Estado de Minas Gerais e instituições brasileiras.

Na última sexta-feira (20) foi celebrado o Dia Mundial do Queijo. O item, que nos últimos meses vem sofrendo alta de preço em razão da instabilidade no preço do leite, tem na sua

diversidade os tipos ricota, cottage e minas frescal como os mais baratos para o consumo diário, como destaca a nutricionista Marcia Bianca Sales.

“É claro que existe uma quantidade para cada indivíduo, mas estes três tipos podem ser consumidos diariamente, desde que a alimentação dessa pessoa seja baseada em alimentos de verdade, como vegetais, folhosos, frutas e feijões, porque não podemos esquecer de que esses queijos mais em conta para o bolso, que também são mais saudáveis por terem menos gordura, menos sódio e passam por menos pro-

cessos, ainda assim são alimentos processados e que podem contribuir para o aumento de taxas de colesterol, pressão arterial e retenção hídrica”, destaca a docente do Curso de Nutrição da Estácio.

E no quesito altas calorias, Marcia cita os tipos roquefort, prato, provolone, de ovelha e cabra, gruyère, gouda, cheddar, camembert, brie e gorgonzola como os mais ricos em gordura.

“Estes não são indicados para consumo diário. Para se ter uma ideia, 30 gramas desses tipos de queijo contêm entre 89 e 140 calorias”, exemplifica a profissional.

## OPÇÕES DE QUEIJO VEGANO SÃO MAIS SAUDÁVEIS?

Segundo a nutricionista, 90% do mercado de queijos veganos infelizmente é de produtos ultraprocessados.

“São produtos com pouquíssima proteína, quase nada de cálcio e ricos em carboidratos de alto índice glicêmico, pois a base deles é fécula de mandioca ou batata, ou amido de milho”, garantiu.

A professora do Curso de Nutrição da Estácio destaca que apenas 10% desse mercado tem produtos mais ricos nutricionalmente.

“Esse percentual fica dividido entre 3%, de grandes empresas que produzem queijos nutricionalmente mais ricos, e 7% para pequenos produtores ou de trabalho autônomo, que fazem queijos incríveis em sabor, textura e composição, e que têm como base castanhas e sementes, o que enriquece demais o produto, um queijo rico em boas gorduras, e baixo em carboidrato e em sódio. Além disso, o processo de cura ou defumação dos queijos veganos artesanais é muito mais natural do que qualquer outro da indústria, o que faz com que grandes restaurantes plant-based (indústria de proteínas alternativas vegetais) do Brasil utilizem esses queijos dos pequenos produtores em seus pratos, em razão da riqueza de sabor e também nutritiva”, explica a nutricionista.





# Incidência de **CÂNCER DE** **INTESTINO** aumenta cerca de **12% em mulheres**

A doença ganhou repercussão nacional após a cantora Preta Gil revelar que foi diagnosticada com um tumor no intestino

O câncer de intestino é o terceiro tipo mais frequente entre homens e mulheres, ficando atrás apenas dos de mama e próstata. O Inca (Instituto Nacional do Câncer) prevê para os próximos

três anos um aumento na taxa de incidência no número casos de câncer de cólon e reto, em 10,19% em homens e 12,64% a mais em mulheres.

A cantora Preta Gil anunciou, recentemente,

em suas redes sociais a confirmação de um câncer de intestino, após dias internada para identificar problemas de saúde. A artista, inclusive, já iniciou o tratamento contra a doença.





# Especialista explica como identificar os sintomas ainda no início da doença

O médico oncologista e professor do Curso de Medicina da Unic, Marcelo Bumlaí, explica que, além de detectar a doença ainda em estágio inicial, muitas vezes é possível evitá-la.

“Hábitos não saudáveis contribuem para o aumento da incidência. O câncer surge a partir de mutações genéticas, no entanto pesquisas demonstram que em mais de 70% dos casos de câncer de intestino, essas mutações são ocasionadas por rotinas que não fazem bem à saúde, como no hábito de fumar ou beber, além de dietas desequilibradas com elevados níveis de gordura animal e poucas fibras”, afirma.

O médico diz que a população deve ficar atenta aos sinais do corpo, com o intuito de realizar a investigação adequada, conforme orientação médica. Porém ressalta que todas as pessoas, mesmo que não tenham qualquer queixa relacionada ao aparelho digestivo, devem realizar colonoscopia preventiva a partir dos 45 anos de idade. “Esse exame possibilita a identificação de pólipos que geram a maior parte dos casos de câncer colorretal; que devem ser retiradas para evitar o desenvolvimento de um câncer no futuro”, complementa.

Sintomas que parecem simples também merecem atenção, como alterações intestinais (diarreia ou prisão de ventre), dores

ou desconforto abdominal, perda de peso sem causa aparente, fraqueza ou anemia e alteração no formato das fezes.

No câncer de intestino o diagnóstico é feito geralmente por meio do exame histopatológico realizado no material retirado mediante biópsia do tumor via exame de colonoscopia.

“Após confirmado o diagnóstico procedesse ao chamado estadiamento, quando outros exames serão realizados (tomografias, exames de sangue), e que de acordo com os achados o tratamento será determinado. O tratamento varia de cirurgia a quimioterapia, ou uma associação de ambos”, menciona o médico.

Marcelo destaca ainda que, normalmente, o processo é definido por uma equipe médica composta por vários especialistas, entre cirurgiões, oncologistas clínicos, patologistas (entre outros) e também que cada caso é de uma complexidade diferente e caberá ao time de especialistas escolhido definir a melhor programação terapêutica.

Conforme destaca o professor de Medicina da Unic, a prevenção é a peça fundamental. Para que isso aconteça, ele dá algumas dicas de hábitos saudáveis que devem ser adotados no dia a dia. Os dados do Inca indicam que a adoção das práticas pode evitar até 37% dos casos.



## Confira:

- Evite bebidas alcoólicas;
- Tenha uma alimentação rica em vegetais;
- Diminua o consumo de carnes vermelhas;
- Busque por um peso corporal saudável;
- Mantenha uma vida ativa, executando atividades físicas;
- Evite carnes processadas.

“**Tenho um adenocarcinoma na porção final do intestino. Conto com a energia de todos**”

Preta Gil, cantora







# PERÍODO DE FÉRIAS É MARCADO PELO ABANDONO DE ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO EM RUAS E RODOVIAS

## Segundo a OMS, 30 milhões de pets estão abandonados no Brasil

Rafaela Alves

O período de virada entre um ano e outro, marcado pela alegria dos festejos e das férias de algumas famílias, também é conhecido por uma triste realidade: o abandono de animais de estimação em ruas e rodovias. De acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS), somente no Brasil, em torno de 30 milhões de animais estão abandonados, sendo 20 milhões de cães e 10 milhões de gatos.

Uma atitude igualmente comum nesse período é deixar seu bichinho sozinho no lar enquanto o tutor viaja, acreditando que ele estará protegido. “Deixar o pet sozinho em casa no período de férias, ou por outras razões, por mais de 24 horas é o mesmo que abandono, podendo colocar em risco a vida do animalzinho. Há prejuízos na alimentação, oferta de água, e no psicológico do

bichinho”, alerta o dr. Frederico Crepaldi, professor do Curso de Medicina Veterinária da Estácio.

O médico-veterinário sugere que o tutor contrate um cuidador que vá diariamente à residência para trocar a água e colocar ração, bem como limpar os dejetos e lavar a área em que o animal urinou. “O cuidador deve dar atenção ao pet e verificar se ele apresenta um comportamento normal e saudável, sem sinais de doenças ou ferimentos. Caso prefira, o tutor pode deixar o animal em um hotel, clínica ou creche”, orienta.

Ao optar por deixar o bichinho em uma creche ou hotel pet é importante checar as condições do local, como explica o especialista. “No passado, o Conselho de Medicina Veterinária obrigava todos os estabelecimentos que trabalham com animais, ou produtos animais, a terem um responsável técnico, o

que não é mais obrigatório, infelizmente. A minha dica é que os tutores procurem estabelecimentos cujos proprietários sejam veterinários, ou que tenham um médico-veterinário como responsável técnico. Creches e hotéis que têm um responsável técnico (RT) apresentam uma placa logo na entrada, com seu nome e número do CRMV, bem como o período em que ele está presente no local”, comenta.

Dr. Frederico Crepaldi encerra frisando que casos de abandono são considerados maus-tratos com legislação de punição vigente. “O abandono de animais é crime previsto em lei (lei sansão) e existem punições para o ato. No caso de testemunhar o abandono, o cidadão deve anotar a placa do veículo, filmar, tirar fotos e contatar imediatamente a guarda municipal, que é a encarregada por crimes contra animais”, diz.





# Picolé para Cachorro

Aprenda a receita para refrescar seu pet

Da redação

O verão faz os nossos pets sofrerem com o calor e o picolé para cachorro pode ser um aliado para aliviar as altas temperaturas. Esse tipo de petisco anda cada vez mais famoso, principalmente nas cidades onde o calor não perdoa. Além da variação na alimentação, o verão também demanda outros cuidados, visto que os cães também podem se sentir incomodados com os dias muito quentes.

Você sabe como fazer picolé para cachorro? Reunimos algumas dicas com receitas legais para você fazer o petisco gelado para seu amor de quatro patas.

## CACHORRO PODE COMER PICOLÉ?

Quando falamos sobre picolé de cachorro muita gente reage de forma estranha. A verdade é que, sim, cachorro pode comer picolé e sorvete, mas não aqueles consumidos pelos humanos. Eles não podem ingerir as guloseimas que tiverem adição de açúcar, leite, leite condensado e derivados. Por isso o ideal é que o tutor prepare um picolé para cachorro especial para o pet. Nada de pegar aquele picolé ou sorvete que você adora e oferecer ao seu cão, pois isso poderá trazer uma série de problemas gastrointestinais e alergias. Por ser um petisco que o próprio tutor prepara, muitos pais de pets gostam muito da ideia por estreitar a relação entre cachorrinho e dono.



Fotos: Divulgação

## QUAL A MELHOR RECEITA DE PICOLÉ PARA CACHORRO?

Você pode pensar que fazer picolé de cachorro seja algo demorado e elaborado, mas o modo de preparo do petisco gelado pode ser mais fácil do que você imagina. Esta receita de picolé para cachorro contém só dois ingredientes: uma fruta de sua escolha e água. Para preparar, basta pegar os pedaços da fruta escolhida descascados e sem sementes, adicionar a água e bater tudo no liquidificador. Depois disso, é só pegar a mistura, colocar em forminhas de picolé e deixar no congelador até que o sorvetinho esteja pronto.

Mesmo com apenas dois ingredientes, é preciso estar atento à fruta escolhida para fazer o picolé de cachorro. Mesmo sendo alimentos naturais, existem algumas frutas que cães não podem comer, como o abacate e a uva. Por isso é preciso escolher uma fruta liberada para os pets. As principais frutas que podem ser oferecidas e costumam ser escolhidas para fazer o picolé para cachorro são:

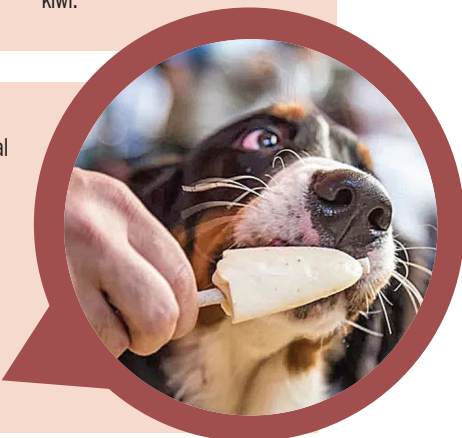
banana;  
pera;  
morango;

manga;  
goiaba;  
kiwi.



## COMO FAZER PICOLÉ DE RAÇÃO PARA CACHORRO?

Outra opção para quem busca praticidade é a receita de picolé para cachorro com ração. O ideal para preparar é escolher um alimento canino de qualidade como a Ração Para Cães Grande Porte Sabor Carne e Vegetais Adulto Qualitá e a Ração Para Cães Raças Pequenas Sabor Carne Qualitá. O modo de fazer é bem parecido com o picolé de frutas: basta bater a quantidade de ração que você deseja no liquidificador, adicionando água aos poucos. Depois disso, coloque em forminhas de picolé e deixe no freezer até congelar. Além de ser uma ótima forma de variar a dieta do seu pet com um alimento de qualidade, você estará proporcionando um frescor nos dias calorentos. Não se esqueça de que o picolé só deve ser oferecido como petisco e, mesmo que seja feito com ração, não deve substituir nenhuma refeição diária do cachorro.





# PROMOÇÃO

RAÇÃO FAMINTUS  
CÃES ADULTOS - 20 KG

R\$ 149,90  
CADA UNIDADE



**LOJA 1 CAPIBARIBE**  
AV. CAPIBARIBE, 822  
**3314-7200**

**LOJA 2 TAMANDARÉ**  
AV. TAMANDARÉ, 2957  
**3305-0580**

**LOJA 3 MATA DO JACINTO**  
RUA JAMIL BASMAGE, 1070  
**3305-4100**

**LOJA 4 TIJUCA**  
RUA SOUTO MAIOR, 1832  
**3314-7201**

**LOJA 5 ALPHAVILLE**  
RUA DO SELENITA, 542  
**99927-3031**

**LOJA 6 BOM PASTOR**  
RUA BOM PASTOR, 894  
**3305-3800**

ENTREGA GRÁTIS  
ACIMA DE R\$ 30,00



MARANHATA  
PET SHOP





### Dia de festa

Hoje (22) é dia do grande jornalista Oscar Ramos Gaspar comemorar mais um ano de vida. Que seu dia seja repleto de amor, saúde e paz no coração. Feliz aniversário!



# COLUNA Viver Bem

## Aniversariantes da semana

# Parabéns



### Guerreira

No sábado (21), quem completou mais uma primavera foi a querida Vera Braga. Que Deus te abençoe dia após dia e encha sua vida de alegrias e muita saúde. Parabéns!



### Vida longa

O jornalista Edir Viegas comemorou, no dia 18, mais um aniversário. Que a felicidade se faça constante nos seus dias. Muito sucesso em sua caminhada. Parabéns!



### Vovó coruja

Também comemorou mais um ano de vida, no dia 18, a Lucinéia de Lima Caldeira. Seus filhos e netos desejam um novo ciclo recheado de bons e felizes momentos. Feliz aniversário!



### Leitor

O nosso assinante Carlos Alberto Carvalho comemorou 83 anos no último dia 17 de janeiro. A ele uma homenagem da nossa equipe. Felicidades, saúde, paz e amor. Parabéns!



### Pastor

O Pastor Pedro Ribeiro, da Assembleia de Deus Família, celebrou mais um aniversário na quinta-feira (19). Seus familiares e amigos desejam que seu caminho seja abençoado. Felicidades mil!



### Maestro

O maestro do Coral e diretor de música da Assembleia de Deus Família, Elizeu Moreira, completou mais um ano de vida na sexta-feira (20). Um feliz aniversário abençoado de seus familiares e amigos!



### Felicidades

Rai Nogueira Duarte comemorou a chegada de mais um ciclo neste sábado (21). Seu esposo, Luiz Duarte, filhos e amigos desejam tudo de bom e que Deus continue abençoando sua vida!



### Lindona

A nossa colega de redação, a jornalista Méri Oliveira, comemorou mais um aniversário no dia 18 de janeiro. Que este novo ciclo seja cheio de sorrisos e gargalhadas. Felicidades!



### Amigo

Nosso fotógrafo Nilson Figueiredo também aniversariou nesta semana, no dia 19. Que este ano traga grandes alegrias, boas surpresas e a realização de todos os seus desejos. Feliz aniversário!