



# Alimentos protetores da circulação para o Natal e o Ano Novo

Você se incomoda que as tradicionais festas de final de ano estão se aproximando? Supermercados, confeitarias e padarias trabalham em ritmo acelerado e com hora extra para atender as solicitações e as encomendas para as ceias de Natal e Ano Novo.

A reunião familiar é repleta de boas risadas, abraços calorosos, encontros casuais e acima de tudo variedade de alimentos típicos na mesa do brasileiro.

Para manter a saúde do sistema circulatório durante o período festivo de Natal e Ano Novo, é necessário privilegiar o consumo de alimentos e bebidas com propriedades benéficas e protetoras das nossas artérias e das nossas veias.

Segue abaixo uma lista com seis alimentos e bebidas protetoras do sistema circulatório que devem fazer parte do cardápio de Natal e Ano Novo do brasileiro.

## 1 - Frutas secas, dentre

**elas a uva passa:** rica em nutrientes, fibras e compostos bioativos, a uva passa possui atividade antioxidante, anti-inflamatória e anticancerígena.

**2 - Romã:** rica em vitamina A, com propriedades benéficas ao sistema ocular e ao tecido cutâneo. Além disso, é rica em vitaminas do complexo B, auxiliando na função do sistema circulatório e imunológico, atuando na eliminação do excesso de líquidos, na prevenção do estresse, na melhor função do sistema urinário e na maior resistência às infecções.

**3 - Frutas vermelhas, frutas do bosque ou frutos silvestres:** morango, amora, framboesa e mirtilo compõem este grupo de alimentos ricos em flavonóides e vitamina C. Atuam melhorando a elasticidade e o turgor da pele, fortalecendo o sistema imunológico e reduzindo o colesterol ruim através de sua ação antioxidante.



PARA MANTER A SAÚDE DO SISTEMA CIRCULATÓRIO DURANTE O PERÍODO FESTIVO DE NATAL E ANO NOVO, É NECESSÁRIO PRIVILEGIAR O CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS COM PROPRIEDADES BENÉFICAS E PROTETORAS DAS NOSSAS ARTÉRIAS E DAS NOSSAS VEIAS



**4 - Vinho tinto:** Rico em resveratrol, apresenta propriedades anti-inflamatória, antioxidante, antienvhecimento e anticancerígena. Além disso, já foi comprovado seu efeito benéfico na prevenção das doenças cardiovasculares.

**5 - Castanhas: nozes, pistache, avelã, castanha-de-caju, amêndoas, castanha-do-Brasil.** Representam importantes fontes de ácidos graxos insaturados, fibras, sais minerais e fitoesteróis. Possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e protetoras do sistema circulatório e cerebral.

## 6 - Azeite de oliva extra

**virgem:** possui ação anti-inflamatória e antioxidante, com proteção da função cardíaca e cerebral. Além disso, auxilia na perda de peso, na prevenção do diabetes mellitus e do cancer e reduz o risco de depressão e Alzheimer.

**Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago)**



Divulgação

## ARTIGO

# O pé de goiabas brancas e os 'Renants'

\*Rodrigo CARVALHO

Fim de ano é sempre um momento nostálgico e, nos últimos dias, tenho me recordado com muita força de coisas que estavam adormecidas em minha memória. É curioso reviver esses sentimentos agora, depois de tantos anos, mas, certamente, essas lembranças devem fazer parte de um processo interno de transformação que tenho buscado com tanto esmero.

Anteontem, por exemplo, acordei sentindo um cheiro muito forte de goiaba, o que imediatamente me levou a uma saborosa e terna viagem no tempo. Me vi, ainda menino, no quintal da casa dos meus pais, ao lado do pé de goiabas brancas que lá existia. Além do cheiro de goiaba, também senti a textura dos galhos, das folhas e dos pequenos cascos que eu costumava arrancar do tronco.

Também fui capaz de

sentir o gosto das goiabas brancas e ainda a sensação de nojo quando, por infortúnio, eu encontrava algum 'bichinho de goiaba' depois de já ter dado algumas bocançadas na fruta. Foi uma lembrança realmente muito forte, como se eu estivesse vendo novamente essa árvore, que marcou muito a infância minha e das minhas irmãs. Eu, o caçula, provavelmente, devô ter sido o que menos subiu nela. Eu tinha medo e, mesmo encorajado por minhas três irmãs, por muitas vezes hesitei, preferindo obedecer a orientação da minha mãe.

A Renata ou "tata", como ainda a chamamos, não saía de cima da árvore. Por inúmeras vezes, ouvi nossa mãe clamando para que ela descesse de lá. Então, me recordei também como essa minha irmã sempre foi aventureira e, por ter alguns anos de idade à nossa frente, assumia o papel de nossa líder. Ela nos estimulava a ter uma mente criativa e nos

inseria em um mundo de fantasias. Nesse mundo, os caramujos que surgiam em nosso quintal, normalmente ao pé da goiabeira e em tempos de chuva, se tornavam os 'Renants', soldados que acompanhavam a nossa líder em suas expedições aos arredores do rio Bauru e da Chácara dos Madureira.

Hoje, a tata é uma executiva de sucesso, muito respeitada por sua equipe. Qualquer dia, vou invadir alguma reunião dela com seus consultores e contar essa história pra eles, destacando como eu fui um de seus primeiros seguidores.

Inclusive, uma das conquistas que tenho grande orgulho é ter sido o vitorioso nos diversos desafios apresentados por ela para a sucessão da liderança da 'Patrulha Salvador' (como assim chamávamos nossa trupe de irmãos e amigos), quando ela já estava se tornando adolescente e caminhava por uma nova fase em sua vida. É engraçado

reconhecer essa menina aventureira, que relato aqui, na mulher que ela se tornou hoje.

O espírito de liderança sempre esteve com ela, no entanto, ela já não sustenta mais a paixão por aventuras como ela tinha na época. Neste Natal, gostaria que Papail Noel pudesse presenteá-la, devolvendo-lhe esse sentimento e resgatando essa sua paixão por novas descobertas, o que tanto me inspirou quando menino.

Eu ficaria muito feliz vendo ela planejar e realizar novas expedições, dessa vez, não apenas por arredores de esgotos, mas pelo mundo afora. E quem sabe ela encontre um novo pé de goiabas brancas e alguns 'Renants' pelo caminho. Seria sensacional!

**\*É poeta, biógrafo e mentor de criatividade. É Mestre em Comunicação pela Unesp de Bauru. Pós-graduado em Gestão da Comunicação Mercado-**



Divulgação

**lógica. Bacharel em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo. Autor do livro 'Um Grande Sonho - Editora Paulinas' e coautor do livro 'Estudos sobre Comunicação Empresarial e Organizacional'**

**pela Editora Opção. Mentor de Startups. Facilitador de palestras sobre diferentes temas da Comunicação, além de palestras motivacionais nas áreas de carreira, gestão e empreendedorismo.**

# DHOJE

Fundado em 16 de fevereiro de 2004  
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda  
Redação, Administração, Publicidade e Oficina  
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500  
São José do Rio Preto - São Paulo  
Fone: (17) 33532447

## Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz  
Diretora-Geral: Edicleia Batista

## Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00  
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00  
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00  
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:  
Recepção: (17) 3353.2447  
Redação: (17) 3011.6360

## E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br  
Circulação: circulacao@dhoje.com.br  
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web  
www.dhojeinterior.com.br