

O projeto Estilo de Vida, da Unimed-Santos, oferece palestras gratuitas na segunda (1) e quarta (3), às 19 horas, sobre o tema Tratamento Psicomossômico com grupos de autoconhecimento e cinematerapia, com o médico Hector Ricardo Ojunian. Na terça (2), às 19h30, é a vez do médico Roberto Debski promover meditação em grupo. As atividades ocorrem no auditório da unidade da Rua Joaquim Távora, 190, na Vila Mathias e são abertas ao público em geral. Informações 3202-2060.



SOJA

Alimento precioso

Muito consumida pelos orientais, a soja pode amenizar os sintomas causados pela menopausa

ANNA CAROLINA SAMPAIO
D. REDAÇÃO

Calor e transpiração excessiva são os principais desconfortos causados durante o climatério. A menopausa é a fase da vida em que ocorre a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários.

Segundo a ginecologista do Hospital das Clínicas de São Paulo, Ceci Lopes, essa queda hormonal é um fator importante no desencadear dos sintomas. "Não são todas as pessoas que apresentam essas sensações. Elas podem variar de acordo com os processos metabólicos do organismo e também fatores psicológicos", afirma.

Para compensar essa diminuição hormonal e tentar amenizar os sintomas, a reposição hormonal é uma das técnicas mais conhecidas mas não são todas as mulheres que escolhem essa opção.

A ginecologista comenta que uma dieta com a ingestão diária de soja, rica em isoflavonas, é uma alternativa terapêutica. "A soja é uma boa opção para mulheres que apresentam sintomas não intensos. O consumo da substância torna desnecessário o uso de outras medidas", comenta.

Soja
Dentre as muitas substâncias que a soja contém, a isoflavona é determinante na ação contra os sintomas da menopausa. Suas características são parecidas com a formulação do estrogênio, hor-

mônio cuja relação está atrelada ao controle da ovulação. "A soja e a reposição hormonal funcionam de uma maneira parecida. A soja ameniza principalmente as ondas de calor. É como se fosse um hormônio, só que mais fraco", comenta.

Para que o alívio dos sintomas seja notado, é necessário o consumo de extratos padronizados de soja, com a dose mínima necessária da substância. "Alguns alimentos a base de soja, como o óleo, shoyo e sementes torradas, por exemplo, não dispõem da quantidade adequada de isoflavonas, o que prejudica o tratamento", alerta.

Ceci acrescenta que essa quantidade é variável e dependente da carga de isoflavona presente na planta.

O consumo ideal é de 100 gramas da substância por dia, o que equivale a um litro de leite de soja ou quatro fatias espessas de tofu. "Há uma grande variedade de produtos no mercado", indica.

Para garantir a quantidade mínima e necessária de isoflavona presente na soja, uma boa

opção são os produtos farmacêuticos que atuam como suplementos alimentares. Eles podem ser ingeridos durante a refeição e são encontrados, também, na consistência de pó. "Esses produtos contêm uma quantidade de isoflavona padronizado e não têm contraindicação", afirma.

Segundo Ceci, pesquisas realizadas nos países orientais, que apresentam um consumo de soja elevado nas refeições, dificilmente apresentam os sintomas típicos da menopausa. Já os ocidentais, que têm um índice de consumo baixo, desenvolvem mais esses desconfortos.

A frequência do consumo também é importante. O ideal é que a soja seja incluída nas refeições, no mínimo, duas vezes ao dia, porque a substância permanece pouco tempo na circulação.

PROMOÇÃO DO MÊS
Drenagem Linfática, massagem modeladora.
R\$ 20,00 a sessão, perda peso e medidas com saúde
Atendo também a domicílio (pagamento facilitado)
3014-8049 | 3224-3574

Prótese Flexível
Clínica Geral | Cirurgia | Endodontia
Ortodontia | Clareamento Dental | Implante
Prótese Flexível | Laboratório de Prótese
Livre-se dos metais
Inquebrável
100% estética
Inovação na área odontológica
Sem grampo metálico
De Segunda a Sexta, das 8h às 12h e 14h às 19h
Rua Dr. Carvalho de Mendonça, 426 / Campo Grande
3019-2842 | 3028-8192
3028-6309 | 9707-0610
PRIDENT
CENTRO ODONTOLÓGICO

boqnews.com
O endereço do bom jornalismo.

Animais

Mais de 20 cães e gatos, entre filhotes e adultos, podem ser adotados no 68º Dia Animal, promovido pela prefeitura. Marcado para sábado (27), das 14h30 às 18h30, a feira de adoção acontecerá pela primeira vez na sede da Codevida (Coordenadoria de Proteção à Vida Animal), à Avenida Nossa Senhora de Fátima, 375, Zona Noroeste. O público também pode

CURTAS

adotá-los de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, na Codevida. Informações pelos telefones 3203-5075 e 3203-5593.

Promotoras Legais

Estão abertas as inscrições para o curso de qualificação Promotoras Legais Populares - Educar para a Cidadania, promovido pelo Conselho Municipal dos Direitos da Mulher. O objetivo é es-

timular e criar condições para que as mulheres conheçam seus direitos. Inscrições 3261-5508.

Sicon PG

O Sindicato dos Condomínios Prediais do Litoral Paulista promove na terça (2) o curso Desvendando o Condomínio, na subsele da entidade em Praia Grande, a partir das 14h30. Vagas limitadas. Interessados devem se inscrever pelo 3494-3341.

Beneficência Portuguesa

150 ANOS

CÂMARA HIPERBÁRICA A Tecnologia que Cuida Bem da sua Saúde

Única climatizada na região



A Câmara Hiperbárica multiplace de dez atmosferas é a mais moderna e potente da América Latina. Única climatizada, pioneira na Baixada Santista, com oito lugares, sendo divididos internamente em dois compartimentos com capacidade para seis e dois usuários comodamente sentados. Nessa Câmara Hiperbárica, em caso de emergência, o médico pode adentrar sem a interrupção do tratamento. O novo equipamento também possui acesso adequado para a entrada de macas. Sendo uma das poucas com ar condicionado, a Câmara Hiperbárica possibilita total conforto ao usuário, possuindo também perfeito sistema de som interno.

Beneficência Portuguesa: 150 anos de amor à vida.

Av. Dr. Bernardino de Campos, 47
Tel.: (13) 2102-3434 • Santos/SP



decoração

CTA SERRALHERIA
46 Anos de Tradição
- Esquadrias em Alumínio e Ferro
- Fechamento de Áreas de Serviço
- Portas - Vitraux Basculante
- Janelas - Portas Pantográficas
- Portas Sanfonadas e Persianas em PVC
- Grades de Proteção
- Portões em Geral
- Maxim-Ar
Av. Senador Dantas, 223 - Santos - SP
Tel: (13) 3233-6909 - Fax: (13) 3321-6909 - ID 129*11993
www.ctaserralheria.com.br - sac@ctaserralheria.com.br

CARP LIMP LAVAMOS
Tapetes - Estofados - Cortinas - Carpetes
Tabela de Preços
Estofados
3+2 lugares fixo.....a partir de R\$ 120,00
3+2 lugares com assento solto.....a partir de R\$ 150,00
Impermeabilização de Estofados
3+2 lugares fixo.....a partir de R\$ 175,00
3+2 lugares com assento solto.....a partir de R\$ 220,00
Tapetes Nacionais (Comum) a partir de R\$ 12,00/m²
Tapeçaria - Reforma
Limpeza - Hidratação e Tingimento em sofás de couro
TAPETES Personalizados MULTI-MARCAS
Cortinas verticais sob medida
3014-0452
3231-2688

revistas
NAS BANCAS DA CIDADE
Marie Claire traz a bela Alinne Moraes e os melhores produtos de beleza do ano. Criativa indaga: você acredita em monogamia? Crescer revela como lidar com os 13 medos mais comuns na gravidez. O goleiro Julio Cesar está na capa da revista ESPN, enquanto Galileu mostra 20 respostas essenciais que a ciência nos dá para entender por que nos envolvemos. Também nas bancas Época, Carta Capital, Arranjo Floral, Seleções, Casa & Jardim, Carta na Escola, Carta Fundamental, Radar Mirim Pink, Conta Mais, América Economia, TV Brasil, Le Monde Diplomatique, Cantinho do Bebê, Quem Acontece, Windows, Photoshop Active, PS3W, Actual English, Mac+. Distribuição Treelog Logística e Distribuição.

espaço Profissional
CORRETORES
EMBARÉ SEGUROS ES Embaré Corretora de Seguros
Site: www.embarecor.com - Email: embarecor@globo.com
Confie em quem você conhece! 20 anos de atuação segura.
Corretor responsável: Flávio Meleiro
OPERAMOS COM AS MELHORES SEGURADORAS DO MERCADO, CONSULTE NOSSO ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO.
R. Oswaldo Côchrane, 56 Sls 07/08/09 - Santos
Tels.: 13- 3877-0415 9735-7289

ADVOCADOS
ADVOCACIA MIGUEL ARCHANJO ROLLO CONTAS JUDICIAIS
ACIDENTE - CÍVEL - DANO MATERIAL - DANO MORAL - DESAPROPRIAÇÃO
EXPURGOS INFLACIONÁRIOS - FGTS - INDENIZAÇÃO - LUCRO CESSANTE - POUPOANÇA
PREVIDENCIÁRIO - REPETIÇÃO DE INDEBITO - SUCESSÃO (ITCMD) - TRABALHISTA
Rua Dr. Adhemar de Figueiredo Lyra nº 39 - TÉRREO
telefones (13) 3222.2496 - 3223.6152
www.miguelrollo.adv.br

RIOS ADVOGADOS
Civil - Trabalhista - Criminal - Previdenciário
Antonio Carlos Rios - Flavia Cibelli Rios - Carlos Cibelli Rios
Tel.: (13) 3219-2521 / 3219-3860
R. Vasconcelos Tavares, N° 25 Cj. 32 ccr7@superig.com.br