

ALMANAQUE RENASCIM • 81ª EDIÇÃO • 2026

SADOL[®]



catarinense

**Saúde e
bem-estar**
em cada fase
da vida:
longevidade
com qualidade



VIVER COM SAÚDE, CRESCER COM SADOL®

Ele mudou! Agora é uma linha de
suplementos de ferro para quem quer
energia todos os dias.

CONSUMO
DIÁRIO

RICHO
EM
FERRO



ALTA ABSORÇÃO*

SEM AÇÚCARES

SEM GLÚTEN

Sadol 400ml. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.049225/2025-71. Sadol Ferrominico 150ml. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.121460/2025-88. Sadol AD. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.103523/2025-14. Consulte as advertências e o valor diário recomendado constantes no rótulo do produto.

DESCUBRA O SEGREDO PARA VIVER MAIS E MELHOR

O envelhecimento da população é uma das transformações mais marcantes da sociedade atual.

Com os avanços na medicina, na nutrição e na qualidade de vida, as pessoas estão vivendo mais e, cada vez mais, busca-se não apenas longevidade, mas também bem-estar e autonomia.

Esse novo cenário traz desafios e oportunidades, desde a necessidade de cuidados específicos para a saúde até a valorização de hábitos que promovem um envelhecimento ativo e saudável.

Mais do que acrescentar anos à vida, o foco está em garantir que esses anos sejam vividos com qualidade, energia e plenitude.

Tenha uma ótima leitura e acompanhe também as nossas redes sociais @catarinensepharma e @catarinensenutricao

ALMANAQUE SADOL 2026

Uma edição anual da Catarinense

PRODUÇÃO GRÁFICA: Posigraf

PESQUISA: Alexandre Schmitt, Caroline Amaral, Isabelle Buzzi e Thalyta Souza

EDITORACÃO GRÁFICA: Brave Editoração

ILUSTRAÇÕES: Pierre Creuz

COORDENAÇÃO: Vernon Creuz

AGRADECIMENTOS: Aos leitores de todo o Brasil que enviaram cartas com sugestões para este Almanaque

OBS: Esta publicação foi produzida com a assistência de inteligência artificial.



catarinense

A fonte de saúde do Brasil

Envie sua contribuição para o nosso e-mail ou endereço

Rua Dr. João Colin, 1053 - América
89.204-001 - Joinville - SC
almanquesadol@catarinensepharma.com.br
@catarinensepharma



Janeiro



Longevidade com qualidade

Ter longevidade com qualidade significa aproveitar os anos com disposição, saúde e autonomia, e isso começa com o cuidado no dia a dia.

Manter uma alimentação equilibrada, corpo em movimento, cultivar boas noites de sono, controlar o estresse e cultivar vínculos afetivos são atitudes simples que fazem uma grande diferença ao longo do tempo. Esses hábitos fortalecem o corpo e a mente, permitindo que o envelhecimento aconteça de forma mais leve e saudável.

Hoje, já sabemos que envelhecer bem é resultado de escolhas conscientes. E quanto antes começamos, melhor!



01	Q	CONFRAT. UNIVERSAL	♏
02	S	Basílico Magno B Dr	♏
03	S	Genoveva	♏
04	D	Libêncio	♏
05	S	Telésforo	♏
06	T	DIA DE REIS	♏
07	Q	Reinaldo	♏
08	Q	Severino	♏
09	S	Juliano	♏
10	S	Justina	♏
11	D	Higino	♏
12	S	Cesária	♏
13	T	Agrício	♏
14	Q	Hilário	♏
15	Q	Paulo	♏
16	S	Marcelo	♏
17	S	Antônio	♏
18	D	Prisa	♏
19	S	Mário e Marta	♏
20	T	Sebastião	♏
21	Q	Inês	♏
22	Q	Vicente	♏
23	S	Raimundo Penaf	♏
24	S	Timóteo	♏
25	D	Ananias	♏
26	S	Policarpo	♏
27	T	J. Crisótopo	♏
28	Q	Pedro Nolasco	♏
29	Q	Fco de Sales	♏
30	S	Martinho	♏
31	S	João Bosco	♏

Dica para o ano

Comece o ano com leveza: inclua mais frutas, verduras e alimentos frescos no prato. Evite excessos típicos das festas e cuide da digestão com refeições equilibradas. Seu corpo merece esse recomeço com saúde, sentindo-se renovado, energizado e pronto para novos desafios.



17 de fevereiro - Eclipse Solar anelar - não visível do Brasil

03 de março - Eclipse Lunar total - visível no Brasil

12 de agosto - Eclipse Solar total - não visível do Brasil

28 de agosto - Eclipse Lunar parcial - visível no Brasil

AQUÁRIO

Apesar de flutuações, 2026 é gratificante, com talentos criativos em evidência. Novas perspectivas surgem no meio do ano, exigindo cautela com rivalidades, e os planos se concretizam no final do ano.



FASES DA LUA



Lua minguante
10 a 17



Lua nova
18 a 25



Lua crescente
26 a 31 | 01 a 02



Lua cheia
03 a 09



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Abacaxi, melancia, laranja, mamão, uva, figo e framboesa

Quem cuida da saúde, cuida do futuro.

Creatina e longevidade

Muito além de ser uma substância para quem faz academia, a creatina tem sido cada vez mais estudada como recurso importante para a longevidade. Mas, o que isso quer dizer? De acordo com a Organização Mundial da Saúde, até 2030 uma em cada cinco pessoas terão 60 anos ou mais e, para desfrutar desse período totalmente ativo (viajando, brincando com os netos, conhecendo bons restaurantes, jogando bola), alguns cuidados são necessários. Alimentação saudável, exercício físico regular de força, boas noites de sono, mente em equilíbrio, boas amizades e, quando necessário, suplementação, são pontos que devem estar na rotina para desfrutar de uma longevidade saudável.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Grosse, YVT, Santos, I, Brandão, MO, Camargo, LP, Pereira, VTR, Bellini, MEFA. Efeitos da suplementação de creatina na função cerebral: uma revisão da literatura. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.8, n.1, p. 01-09, jan./feb., 2025

Quais atividades são ideais para longevidade?

Mexer o corpo é um dos segredos para viver mais e melhor. Fazer musculação, corridas, caminhar, dançar e até subir escadas, tudo isso já conta como exercício.

O importante é sair do sedentarismo e manter o corpo ativo todos os dias. Além de fortalecer os músculos e os ossos, a atividade física melhora o humor e o sono.

Ela também impulsiona a energia, a disposição e a clareza mental, tornando a vida mais vibrante e completa.

Com o passar dos anos, o movimento se torna ainda mais necessário para garantir independência e qualidade de vida.

Playlist para ouvir enquanto pratica seu exercício físico



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR



CATARINENSE
NUTRIÇÃO

SEM SABOR **SEM ODOR**

100% PURA

CATARINENSE
NUTRIÇÃO
CREATINA
SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ
SEM SABOR + SEM ODOR
100% CREATINA MONOHIDRATADA

CATARINENSE
NUTRIÇÃO
CREATINA
SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ
SEM SABOR + SEM ODOR
100% CREATINA MONOHIDRATADA

Auxilia no aumento do desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade.

Fevereiro



A importância de uma alimentação equilibrada

Refeições coloridas, repletas de frutas, legumes, proteínas e grãos são fundamentais para nutrir o nosso corpo, auxiliar o sistema imunológico e fornecer a energia necessária para o dia a dia. Cada um desses grupos alimentares contribui com vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para manter a saúde em dia e otimizar o funcionamento celular. Além disso, beber bastante água é crucial para a hidratação e para o bom funcionamento do organismo, auxiliando na digestão e na eliminação de toxinas. É igualmente importante evitar o excesso de sal, açúcar e produtos industrializados, que podem comprometer a saúde a longo prazo. Adotar hábitos saudáveis é a chave para qualidade de vida, impactando o humor, a disposição e a longevidade.



01	D	Inácio de Antioquia	
02	S	N.S. da Purificação	
03	T	Brás	
04	O	André Corsini	
05	Q	Águeda	
06	S	Tito	
07	S	Romualdo	
08	D	S. João da Mata	
09	S	Cirilo	
10	T	Escolástica	
11	Q	Gregório II	
12	Q	Catarina	
13	S	Castor	
14	S	Valentim	
15	D	CARNAVAL	
16	S	CARNAVAL	
17	T	CARNAVAL	
18	Q	CINZAS	
19	Q	Conrado III	
20	S	Sebastião	
21	S	Zacarias	
22	D	Pascásio	
23	S	Pedro Damiano	
24	T	Matias	
25	Q	Valburga	
26	Q	Andréia	
27	S	Gabriel	
28	S	Romano	

Sugestões de frutas: Melancia, abacaxi, manga, maracujá, ameixa, figo e uva. São refrescantes, ricas em água e ajudam a manter o corpo hidratado.

Sugestões de legumes: Abobrinha, cenoura, chuchu, quiabo, berinjela e beterraba. Podem ser usados em saladas, refogados e até sucos!

Sugestões de proteínas: Frango grelhado, peixe (como tilápia ou sardinha), ovos e queijo branco. São leves, fáceis de preparar e ideais para os dias quentes.

Sugestões de grãos: Arroz integral, feijão, lentilha, grão-de-bico e aveia. Ricos em fibras e energia, ajudam a manter a saciedade com saúde.
Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301



PEIXES

Grandes oportunidades surgem em 2026, com a primeira metade do ano ideal para projetos. O sucesso abrange todas as áreas, e a notável tenacidade permite lidar com imprevistos.



FASES DA LUA



Lua minguante
08 a 16



Lua nova
17 a 23



Lua crescente
24 a 28



Lua cheia
01 a 07



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Abacate, ameixa, carambola, goiaba, laranja, limão e uva

Um corpo saudável começa com escolhas simples.

Conheça mais sobre a glutamina

Ter uma alimentação rica em frutas, legumes e hortaliças é importante para repor nutrientes, aminoácidos e outras substâncias que trazem benefícios à saúde.

A glutamina, por exemplo, é um dos aminoácidos mais abundantes do nosso corpo, no entanto, em certas condições a demanda de glutamina pode aumentar. A glutamina está presente em alimentos de origem animal e vegetal. Veja abaixo:

- **Carnes:** Bovinas, frango e peixes;
- **Ovos;**
- **Laticínios:** Leite, queijos e iogurtes naturais;
- **Leguminosas:** Feijão, grão-de-bico, lentilha, soja;
- **Vegetais:** Beterraba, ervilha, milho;
- **Grãos:** Arroz e aveia.

Autor: Thalyyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Baek, J.H., Kang, J.S., Song, M., Kun Lee, D., Kim, H.J. Glutamine supplementation preserves glutamatergic neuronal activity in the infralimbic cortex, which delays the onset of mild cognitive impairment in 3xTg-AD female mice. National Library of Medicine.



Receita

Crepioca proteica para o café da manhã

Ingredientes:

- 2 ovos batidos
- 1 colher de sopa de ricota amassada
- 1 colher de café de sal
- 1 dosador de glutamina (5g)
- 2 colheres de goma de tapioca hidratada
- 1 colher de sopa de manjeriço picado ou orégano
- 2 colheres de sopa de frango desfiado temperado

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes (ovos, ricota, sal, glutamina, tapioca) em uma tigela até formar uma pasta homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e, se necessário, adicione uma colher de chá de azeite e espalhe bem na frigideira. Despeje a massa da crepioca. Tampe a frigideira por três minutos em fogo médio. Vire a crepioca e doure completamente os dois lados. Finalize adicionando o frango desfiado como recheio, feche a crepioca e polvilhe o manjeriço ou orégano picado por cima.

Autor: Vanderli Marchiori | Nutricionista



CATARINENSE
NUTRIÇÃO

FONTES DE FIBRAS **SABOR NEUTRO**

As fibras alimentares auxiliam no funcionamento do intestino.

CATARINENSE
NUTRIÇÃO
MIX DE FIBRAS
SUPLEMENTO ALIMENTAR DE FIBRAS EM PÓ
Contém 300g
100% L-Glutamina

CATARINENSE
NUTRIÇÃO
GLUTAMINA
MICRONIZADA
SUPLEMENTO ALIMENTAR DE GLUTAMINA EM PÓ
Contém 250g
100% PURA
ORIGEM VEGETAL
SABOR NEUTRO
LIVRE DE ODORES

Mix de Fibras: Alimento Notificado na Anvisa: 25351.086242/2025-90. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Glutamina em Pó: Alimento Notificado na Anvisa: 25351.086313/2025-54. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Março

20 de março - início do Outono

O coração merece atenção

O coração é o motor incansável do nosso corpo, uma bomba vital que trabalha incessantemente para impulsionar o sangue e o oxigênio por cada célula, tecido e órgão, garantindo a vida e o funcionamento pleno de todo o organismo. Por essa razão fundamental, ele merece nossa atenção e cuidado contínuo, não apenas em momentos de crise, mas em cada um dos nossos dias, através de escolhas conscientes que promovem sua saúde a longo prazo. Cuidar dele vai muito além de evitar o estresse: envolve manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas e cultivar bons relacionamentos. Hábitos simples como reduzir o consumo de sal, dormir bem e beber bastante água fazem toda a diferença na saúde cardiovascular.



01	D Albino	
02	S Jovino	
03	T Anselmo	
04	Q Casemiro	
05	Q Teófilo B	
06	S Olegário	
07	S Tomás	
08	D João de Deus Ring	
09	S Francisca Romana	
10	T Domingos Sálvio	
11	Q Heráclio	
12	Q Gregório de Nissa	
13	S Rodrigo Mt	
14	S Matilde	
15	D Luisa de Marilac Rig	
16	S Heriberto	
17	T Patricio	
18	Q Cirilo de Jerusalém	
19	Q José	
20	S Volfrano	
21	S Bento	
22	D DIA MUND. DA ÁGUA	
23	S Vitoriano	
24	T Gabriel	
25	Q Anunciação de N. S.	
26	Q Ludgero	
27	S João Damasceno	
28	S João Capistrano	
29	D Jonas	
30	S Rosvita	
31	T Balbina	

Curiosidade sobre ômega 3

Você sabia que o cérebro humano é composto por quase 50% de gordura e grande parte é do tipo ômega 3?

Fonte: WEISER, M. J.; BUTLER, A. B.; MAKARCHUK, M. J. Docosahexaenoic acid and cognition throughout the lifespan. *Nutrients*, Basel, v. 8, n. 2, p. 99, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772061/>. Acesso em: 10 jul. 2025.



Piada

O João, aposentado, foi ao médico, reclamou: "Doutor, ando com memória péssima! Esqueço até onde deixei as chaves!" O médico, com sorriso, perguntou: "Desde quando você notou isso?" E o João, coçando a cabeça, respondeu: "Desde quando o quê, doutor?"



ÁRIES

O início do ano é otimista, focado em mudanças e inovação. No meio do ano, há uma fase de incertezas, mas o período final traz superação pessoal e notável progresso.



FASES DA LUA



Lua minguante
11 a 18



Lua nova
19 a 24



Lua crescente
25 a 31 | 01 a 02



Lua cheia
03 a 10



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Abacate, banana, goiaba e uva

Não tenha pressa, tenha propósito.

Você consome alimentos fonte de ômega 3?

Além de uma alimentação equilibrada, para manter bons níveis de ômega 3 no nosso organismo, é importante consumir alimentos ricos nesse nutriente, isso porque ele é um tipo de gordura boa que o nosso corpo não consegue produzir sozinho, por isso, precisamos obter por meio da alimentação.

Veja abaixo o top 3 alimentos ricos em ômega 3:

- Salmão
- Sardinha
- Atum

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Ômega 3 Plus Ultra Concentrado

Fonte: Soares, VM, da Silva, TP, & Santos, PP (2023). Role of Omega-3 and Omega-6 on Cardiovascular Risk Factors: Importance of Dietary Sources and Lipid Structure. Arquivos brasileiros de cardiologia.120. ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia . (Isd).

Consumo de ômega-3 e a relação com a função cognitiva. <http://doi.org/10.36660/abc.20230753>. U.S. Department of Agriculture (USDA) FoodData Central.

Pensamento



Seu propósito não é um destino final, mas uma jornada constante. Não se estresse procurando "A Grande Coisa" ideal. Apenas faça o que te faz feliz e ria. O universo revela o caminho quando você está simplesmente vivendo plenamente, e a vida fica muito mais divertida assim.

Reflexão



A vida sempre acontece enquanto fazemos nossos planos. A verdadeira sabedoria é saber dançar com o inesperado, não tentar controlá-lo. Aceite a bagunça; ela tem um charme único e, muitas vezes, as melhores histórias para viver.



Ômega 3 1000mg. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.088653/2025-10. Ômega + concentrado do Alasca. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.103548/2025-18. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Ômega 3 500mg. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.088663/2025-55. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE. PODE CONTER DERIVADOS DE AMENDOIM E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Ômega 3 Plus. Ômega 3 + Coenzima Q10. Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE. PODE CONTER SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Ômega A-Z. Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE, AMENDOIM E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Ômega de Algas. Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADO DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Abril

Chocolate e o segredo das boas escolhas

Nesse mês é comum que o chocolate ganhe destaque nas prateleiras e na nossa rotina. Mas como fazer boas escolhas nessa época? O segredo está no rótulo! Prefira chocolates com 70% ou mais de cacau, pois são mais ricos em antioxidantes, que combatem os radicais livres, e possuem um teor significativamente menor de açúcar, contribuindo para a saúde metabólica. Busque aqueles com poucos ingredientes, idealmente começando por "massa de cacau" ou "cacau", indicando pureza e qualidade. Evite os que trazem gordura hydrogenada, que prejudica a saúde cardiovascular, e muitos aditivos, que comprometem a qualidade e o valor nutricional do produto, garantindo uma experiência mais saudável e saborosa. Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301



01	Q Hugo	☾
02	Q Francisco de Paula	☾
03	S PAIXÃO DE CRISTO	☾
04	S ALELUIA	☾
05	D PÁSCOA	☾
06	S Guilherme Mt	☾
07	T Germano	☾
08	Q Walter	☾
09	Q Prócoro	☾
10	S Ezequiel	☾
11	S Leão Magno	☾
12	D Endoenças	☾
13	S Marinho Pq	☾
14	T Hermenegildo	☾
15	Q Máximo	☾
16	Q Bernadete Soubirous	☾
17	S Roberto de Turlante	☾
18	S Galdino B	☾
19	D Timão	☾
20	S Conrado de Parzhan	☾
21	T TIRADENTES	☾
22	Q Sotero	☾
23	Q Jorge	☾
24	S Fidélis de Sig.	☾
25	S Marcos Evang.	☾
26	D Cleto III	☾
27	S Pedro Canísio	☾
28	T Paulo da Cruz	☾
29	Q Pedro Inquis	☾
30	Q Catarina de Sena	☾

Curiosidade sobre cacau

O nome científico do cacau é *Theobroma cacao*, que significa "alimento dos deuses" em grego, uma denominação que sublinha sua profunda importância divina e mística, revelando sua natureza verdadeiramente sagrada, um tesouro venerado e cultivado com imenso respeito milenarmente. Esse nome foi dado pelo naturalista Carl Linnaeus, inspirado no valor sagrado que as civilizações maia e asteca já davam ao cacau. Para eles, o cacau era símbolo de força, prosperidade e espiritualidade, usado em rituais, celebrações e até como moeda.

Fonte: LEWIN, Brian. Chocolate and cocoa: a guide to the production and use of cocoa. London: International Cocoa Organization, 1998. Disponível em: http://www.icco.org/wp-content/uploads/2007/10/chocolate_and_cocoa_guide.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.



TOURO

No início do ano, as finanças são prioridade, com a vida pessoal retomando importância em meados. A partir da segunda metade do ano, a rotina pode apresentar desafios, exigindo decisões ponderadas.



FASES DA LUA



Lua minguante
10 a 16



Lua nova
17 a 23



Lua crescente
24 a 30 | 01



Lua cheia
02 a 09



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Kiwi, mamão, pera e caqui

Quem planta autocuidado, colhe vitalidade.

Cacau: um aliado saboroso para a saúde

Quem é que resiste a um pedacinho de chocolate? Além de ser uma delícia, o cacau - que é o principal ingrediente do chocolate - é rico em compostos que ajudam o nosso corpo a funcionar melhor e pode trazer vários benefícios para a nossa saúde. O cacau é fonte de flavonoides, substâncias antioxidantes que ajudam a proteger as células do corpo contra o envelhecimento precoce e ainda favorecem a circulação sanguínea. O cacau também pode ser um amigo da mente. Pesquisas indicam que ele ajuda na memória e na concentração, graças ao aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro. Isso pode ajudar a manter a mente ativa e saudável. Ah, e sabe aquela sensação boa depois de comer chocolate? Ele estimula a liberação de endorfina e serotonina, o famoso "hormônio da felicidade". A dica é dar preferência ao chocolate com mais teor de cacau (acima de 70%) e com menos açúcar. Assim, você aproveita todos os benefícios sem exageros.

Autor: Isabelle Buzzi

Fonte: British Journal of Nutrition (2012), Frontiers in Nutrition (2017) e Nutrients (2019).



Receita

Bolinho de cenoura com chocolate

Ingredientes:

- 1 cenoura média cozida
- 2 ovos inteiros
- 50ml de leite semidesnatado
- 1 colher de sopa de mel
- Essência de baunilha a gosto
- 50g de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Cacau 100% ou barra de chocolate 70%

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a

cenoura, os ovos, o leite, mel e a essência de baunilha até formar uma consistência homogênea. Em um bowl, junte a mistura, o farelo de aveia e o fermento e misture bem. Porcione em duas canecas grandes e leve para o microondas por 4 minutos. Para a calda, se for cacau em pó, adicione 3 colheres de sopa cheias em um recipiente com um pouco de água e esquite no microondas até ficar com uma consistência cremosa. Se for barra de chocolate 70%, quebre 6 quadradinhos em um recipiente, adicione um pouco de água e esquite no microondas até ficar com uma consistência cremosa. Jogue a calda por cima do bolo ainda quente.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

CATARINENSE
NUTRIÇÃO

2 cápsulas
contém 860mg.

60 CÁPSULAS



60 CÁPSULAS

O Picolinato de Cromo auxilia no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras.



Maio

Sistema respiratório e o fôlego da vida

O sistema respiratório é o conjunto de órgãos que permite a entrada do oxigênio no corpo e a saída do dióxido de carbono, garantindo nossa respiração. Ele inclui o nariz, a faringe, a laringe, a traqueia, os brônquios e os pulmões. Esses componentes trabalham em sincronia perfeita, filtrando e aquecendo o ar que respiramos, protegendo as vias aéreas de agentes externos. O oxigênio inalado passa pelos pulmões, onde ocorre a troca gasosa com o sangue, essencial para a vida. Cada parte trabalha em harmonia para manter nosso corpo funcionando com energia e saúde, por isso, cuidar do sistema respiratório é fundamental para o bem-estar diário.

Fonte: TAY FAN. Gas Exchange in Alveoli: How Oxygen and Carbon Dioxide Are Exchanged. International Journal of Respiratory Medicine, v. 9, n. 3, p. 207, 2024. DOI: 10.35841/AIJRM-9.3.207



01	S	DIA DO TRABALHO	☀️
02	S	Atanásio	☀️
03	D	Alexandre I	☀️
04	S	Mônica	☀️
05	T	Pio V	☀️
06	Q	Evódio	☀️
07	O	Flávia Domitila Mt	☀️
08	S	Acaio	☀️
09	S	Gregório Nazianz	☀️
10	D	DIAS DAS MÃES	☀️
11	S	Múcio	☀️
12	T	Nereu e Aquieleu	☀️
13	O	N. S. de Fátima	☀️
14	Q	ASCENÇÃO	☀️
15	S	Ruperto	☀️
16	S	Ubaldo	☀️
17	D	Pascoal Baylon	☀️
18	S	Venâncio	☀️
19	T	Celestino V. Pq	☀️
20	Q	Bernardino de Sena	☀️
21	Q	Catarina de Gênova	☀️
22	S	Rita de Cássia	☀️
23	S	João B. de Rossi	☀️
24	D	PENTECOSTES	☀️
25	S	Gregório III	☀️
26	T	Felipe Neri	☀️
27	Q	Breda	☀️
28	Q	Agostino	☀️
29	S	Maria M. Pazi	☀️
30	S	D. Félix	☀️
31	D	N. S. Medianeira	☀️

Movimentar o corpo ajuda a respirar melhor



A prática regular de exercícios físicos fortalece a musculatura respiratória e amplia a capacidade pulmonar. Caminhadas leves, alongamentos ou mesmo subir escadas já fazem diferença na saúde dos pulmões e na qualidade da respiração.

Piada



Um homem compra novo smartphone moderno. Liga ao amigo e diz: "Este celular incrível! Tem reconhecimento facial, assistente voz, e até faz café!" O amigo, surpreso, pergunta: "Faz café?" E ele responde: "Não, mas me convenceu que sim!"

GÊMEOS



O início do ano traz indecisões, mas favorece a consolidação. No meio do ano, podem ocorrer mudanças ou impasses profissionais, com melhoria significativa prevista para o final do ano.



FASES DA LUA



Lua minguante
09 a 15



Lua nova
16 a 22



Lua crescente
23 a 30



Lua cheia
01 a 08 | 31



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Banana-maçã, caqui, kiwi e tangerina

Principais cuidados com o sistema respiratório

Cuidar do sistema respiratório é essencial para garantir uma boa oxigenação do nosso corpo e até mesmo, na prevenção de doenças. Ambientes bem ventilados e com boa qualidade do ar fazem toda a diferença para a saúde dos pulmões, inclusive no inverno. Manter-se hidratado ajuda a fluidificar as secreções respiratórias, facilitando a limpeza natural das vias aéreas. Além disso, lavar as mãos com frequência e evitar locais com muita poluição ou poeira são atitudes simples, mas muito eficazes. Muita gente não sabe, mas a prática regular de atividades físicas fortalece a musculatura respiratória e melhora a capacidade pulmonar. Respirar de forma consciente, com inspirações profundas, também favorece a troca gasosa e o bem-estar geral. Evitar o tabagismo e a exposição à fumaça é um dos principais cuidados preventivos. O cigarro agride diretamente as vias respiratórias, reduz a função pulmonar e pode facilitar o risco de infecções. Respirar bem é viver melhor.

Fonte: Sciath. 5 dicas para cuidar da saúde pulmonar o ano todo.

Curiosidades

O nariz não serve só para cheirar: ele aquece, umidifica e filtra o ar que respiramos. Isso reduz o risco de infecções e irritações nos pulmões - e por isso, respirar pelo nariz é mais saudável que pela boca!

Fonte: NATIONAL INSTITUTE OF ALLERGY AND INFECTIOUS DISEASES (NIAID). The nose and its role in breathing and immunity. Bethesda: U.S. Department of Health and Human Services, 2022. Disponível em: <http://www.niaid.nih.gov/research/nose-breathing-immunity>. Acesso em: 10 jul. 2025.



Pensamento

Harmonia não é ter tudo perfeito, mas saber rir da bagunça. É como equilibrar brigadeiros; deliciosos, mas desafiador. Não se culpe se um cair! O importante é continuar tentando, ajustando os pesos, e rindo. A vida é uma orquestra: seja o maestro e curta a melodia, mesmo com uns desafinos bem-humorados.



Melagrião® M. S. 1.0066.0055.001-4 DCB: *Mikania glomerata* Spreng, *Cephaelis ipecacuanha* (Broth.) A. Rich, *Glinu oppositifolius* (L.) Aug. DC. **Contraindicações:** Melagrião® Xarope não deve ser usado por pacientes com hipersensibilidade conhecida aos componentes da fórmula. Não se recomenda o uso do Melagrião® Xarope em casos de inflamação do estômago, úlceras gástricas e intestinais e na doença renal inflamatória. Também não se recomenda seu uso em pacientes com deficiência da atividade da tireoide, com problemas cardíacos e com pressão sanguínea muito baixa. Este produto é contraindicado para menores de 2 anos. Mulheres grávidas ou amamentando não devem utilizar este produto, já que não há estudos que possam garantir a segurança nessas situações. **Melagrião Spray**, Aromatizante bucal, hábito refrescante e agradável. Produto notificado conforme RDC nº 507/2024. AFE nº 2.00703-6. Sabor Mentha Processo nº 25351.117953/2011-18. Sabor Laranja Processo nº 25351.114156/2011-89. Sabor Limão Processo nº 25351.114519/2011-86. Sabor Extra Forte Processo nº 25351.621303/2018-49. **Restrições de Uso:** Evitar o contato com os olhos. Pessoas com antecedentes de hipersensibilidade ao mental e aos demais componentes da fórmula. **Melagrião Spray Kids**, MS. 2.0703.0014.003-2. Aromatizante bucal. AFE nº 2.00703-6. **Restrições de Uso:** Evitar o contato com os olhos. Pessoas com antecedentes de hipersensibilidade ao mental e aos demais componentes da fórmula. Não usar em crianças menores de 6 anos. Usar com supervisão de um adulto. Não ingerir. Usar conforme orientação do dentista. **Melagrião Pastilhas Lata**, Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. Este produto é indicado para adultos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTEM GLÚTEN**. **Melagrião Pastilhas Vitamina C** (sem açúcar), Alimento Notificado na Anvisa: 25351.119159/2025-80. **Melagrião Pastilhas Vitamina C** (com açúcar), Alimento Notificado na Anvisa: 25351.119157/2025-46. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALERGICOS: CONTEM DERIVADOS DE SOJA**. **NÃO CONTEM GLÚTEN**. **Melagrião Propolis cps**, Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. Este produto é indicado para adultos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTEM GLÚTEN**. **Melagrião Kids Kids Vitamina C**, Alimento Notificado na Anvisa: 25351.407657/2024-21. Este produto é indicado para crianças com mais de 4 anos. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTEM GLÚTEN**.

Junho

21 de junho - início do Inverno

Proteja-se no inverno

Com a chegada de junho e as temperaturas mais baixas, é comum que os casos de resfriados e gripes aumentem. Por isso, cuidar da saúde e auxiliar o sistema imunológico nesse período é ainda mais importante para passar pelo inverno com mais proteção e bem-estar. Manter o sistema imunológico em dia requer uma abordagem integrada, incluindo uma alimentação rica em vitaminas e minerais, como zinco e vitamina C, encontrados em frutas e vegetais coloridos. Dormir bem, praticar exercício físico e até mesmo controlar o estresse, já que o cortisol em excesso pode impactar na imunidade. Além disso, manter uma boa hidratação, praticar higiene adequada e se expor ao sol para garantir a produção de vitamina D também são pontos importantes para o equilíbrio das defesas naturais.



01	S	Justino	🍷
02	T	Marcelino e Pedro	🍷
03	Q	Clotilde	🍷
04	Q	CORPUS CHRISTI	🍷
05	S	Bonifácio	🍷
06	S	Norberto	🍷
07	D	Deocar	🍷
08	S	Medardo	🍷
09	T	José de Anchieta	🍷
10	Q	Margarida	🍷
11	Q	Barnabé Apóstolo	🍷
12	S	DIA NAMORADOS	🍷
13	S	Antônio de Pádua	🍷
14	D	Iolanda	🍷
15	S	Vito Mt	🍷
16	T	Beno	🍷
17	Q	Adolfo de Osnabruk	🍷
18	Q	Efrém	🍷
19	S	Juliana de Falcinieri	🍷
20	S	Silvério	🍷
21	D	Luiz de Gonzaga	🍷
22	S	Paulionol	🍷
23	T	Edeltrudes	🍷
24	Q	João Batista	🍷
25	Q	Guilherme	🍷
26	S	Vergílio	🍷
27	S	N. S. P. Socorro	🍷
28	D	Irineu	🍷
29	S	Pedro e Paulo	🍷
30	T	Erentraut	🍷

Curiosidades

Vitaminas como C, D e A, além do zinco, auxiliam no funcionamento do sistema imune. Esses nutrientes podem atuar na produção e ativação das células de defesa, trabalhando nas barreiras naturais do corpo contra invasores. Por isso, uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas, vegetais e grãos integrais, garante o aporte necessário para manter a imunidade ativa. Cuidar desses nutrientes é cuidar da saúde como um todo, promovendo bem-estar, resistência e vitalidade para uma vida saudável.

Fonte: STEFFANACHE, M. A. Understanding How Minerals Contribute to Optimal Immune Function. *Journal of Immunology Research*, v. 2023, p. 3355733, 2023. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2023/3355733>. Acesso em: 10 jul. 2025.

CÂNCER

O ano começa com força de persuasão e avança em todas as áreas, impulsionando projetos. Na segunda metade do ano, decisões são exigidas, e o período final culmina com aprendizado e aumento de confiança.



FASES DA LUA



Lua minguante
08 a 14



Lua nova
15 a 20



Lua crescente
21 a 28



Lua cheia
01 a 07 | 29 a 30



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Carambola, tangerina, laranja e abacate

Conheça mais sobre o sistema imunológico

O sistema imunológico é composto por uma rede de órgãos, moléculas e células, que tem como finalidade combater as agressões diárias de bactérias e vírus de todas as espécies. Mesmo não percebendo, o nosso corpo fica exposto a esses agressores a todo momento, mas graças à barreira do sistema imunológico não ficamos doentes com tanta frequência. A resposta imunológica aos invasores deve seguir um plano de ação: reconhecimento dos invasores, ativação e mobilização, regulação e por fim resolução, destruindo o invasor, garantindo assim a funcionalidade e o bem-estar do organismo. São vários os fatores que ajudam a manter esse sistema funcionando de forma adequada. A alimentação saudável e rica em vegetais verdes escuros, alho, peixes, carnes magras, sementes, limão, acerola, laranja, tangerina, feijão, abacate, são alguns dos alimentos importantes para o sistema imunológico.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: 1. Crunivel, WM, Mesquita, DJ, Araújo, JAP, Catelan, TTT, Souza, AWS, Silva, NP, Andrade, LEC. Sistema Imunitário - Parte I, Fundamentos da imunidade inata com ênfase nos mecanismos moleculares e celulares da resposta inflamatória. Rev Bras Reumatol, v50, n.4, p.434-61, 2010. 2. Manual MSD - Versão Saúde para a Família. Considerações gerais sobre o Sistema Imunológico. 2017. 3. Machado, PRL, Carvalho, L, Araújo, MIAS, Carvalho, EM. Mecanismo de resposta imune às infecções. An Bras Dermatol, Rio de Janeiro, v.79, n.6, p.647-664, 2004.

Você sabia que as vias respiratórias ficam mais sensíveis no frio?

Com o frio e a umidade mais baixa, as mucosas do nariz, garganta e pulmões tendem a ficar ressecadas. Isso facilita a entrada de vírus e bactérias, aumentando a incidência de gripes, resfriados e crises respiratórias. Por isso, é tão importante manter a hidratação e o ambiente arejado.

Fonte: DAMATO, Gennaro et al. The impact of cold on the respiratory tract and its consequences to respiratory health. Clinical and Translational Allergy, v. 8, art. 20, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.1186/s13601-018-0208-9>. Acesso em: 10 jul. 2025.

CATARINENSE
NUTRIÇÃO
 escolhas
 saudáveis
 cabem na
 sua rotina



Vitamina C 1000mg. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.088517/2025-20. Este produto é indicado para crianças acima de 9 anos, adultos, gestantes e lactantes. **Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Vitamina C Líquida.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.086253/2025-70. Este produto é indicado para crianças a partir de 4 anos, adultos, gestantes e lactantes. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALÉRGICOS: PODE CONTER SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Vitamina D Líquida 2000 UI.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.116349/2025-25. Este produto é indicado para crianças a partir de 9 anos, adultos, gestantes e lactantes. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. Vitamina D Líquida 200 UI.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.116332/2025-12. Este produto é indicado para crianças a partir de 4 anos, adultos, gestantes e lactantes. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. Vitamina D Líquida 2000 UI.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.116348/2025-25. Este produto é indicado para crianças a partir de 9 anos, adultos, gestantes e lactantes. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. Vitamina D 1000UI.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.108563/2025-52. **Vitamina D 2000UI.** Alimento Notificado na Anvisa: 25351.108499/2025-97. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER DERIVADOS DE AMENDOIM E PEIXE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Somos a fonte de saúde do Brasil

Desenvolvemos produtos com precisão e carinho, renovando todos os dias o nosso propósito de 1945: **ser fonte de saúde.**

Somos uma indústria farmacêutica com foco em Consumer Health, que nasceu da fitoterapia e cresce ampliando sua atuação para o mercado de vitaminas e suplementos.

Hoje, somos a indústria líder em Ômega 3* no Brasil e também a marca por trás dos consagrados Melagrião e Sadol.

*IQVA FMB Mat 07/2025 em R\$ CPP

De fitoterápicos a suplementos modernos, um portfólio completo de produtos.

Nosso portfólio amplo de saúde integral, da prevenção ao cuidado, com mais de 40 produtos OTC fitoterápicos e mais de 60 vitaminas e suplementos, desenvolvidos com a exigência de um especialista e a mais pura qualidade de ponta a ponta.

Estamos focados no cuidado e no bem-estar para promover uma vida mais saudável, auxiliando na longevidade funcional para que as pessoas vivam cada vez mais e melhor.

 **catarinense**
A fonte de saúde do Brasil



Julho

A jornada da digestão

Julho é um mês festivo, cheio de comidas típicas e a atenção a digestão precisa ser redobrada. A digestão é a transformação de alimentos em nutrientes absorvíveis. Ela começa na boca, com a mastigação e saliva, iniciando a quebra de carboidratos. O alimento segue pelo esôfago até o estômago, onde sucos gástricos desmancham proteínas. Em seguida, passa pelo intestino delgado, onde enzimas digestivas e a bile absorvem vitaminas, gorduras, proteínas e açúcares. Os nutrientes entram na corrente sanguínea e seguem para as células, enquanto o que não é aproveitado vai para o intestino grosso e é eliminado. Esse processo é essencial para que tenhamos energia, saúde e equilíbrio no organismo.

Fonte: SILVA, G. M.; FERREIRA, C. L. L. F. Digestão e absorção de nutrientes, Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 2, p. 257-268, 2011. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200013>. Acesso em: 13 jul. 2025.
GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.



01	Q Teodoro	🍷
02	Q Martiniano	🍷
03	S Leão II	🍷
04	S Ulrico B.	🍷
05	D Antônio M. Zacaria	🍷
06	S Isaías	🍷
07	T Vivaldo	🍷
08	Q Isabel	🍷
09	Q Verônica Giuliano	🍷
10	S Analberga	🍷
11	S Pio I	🍷
12	D João Gualberto	🍷
13	S Anacleto	🍷
14	T Boaventura	🍷
15	Q Henrique II	🍷
16	Q N.S. do Carmo	🍷
17	S Aleixo	🍷
18	S Camilo de Letis	🍷
19	D Vicente de Paula	🍷
20	S Jerônimo	🍷
21	T Praxedes	🍷
22	Q Maria Madalena	🍷
23	Q Apolinário	🍷
24	S Cristina Mt	🍷
25	S DIA DO COLONO	🍷
26	D Ana	🍷
27	S Pantaleão	🍷
28	T Nazáreno	🍷
29	Q Marta	🍷
30	Q Abdon	🍷
31	S Inácio de Loyola	🍷

Comer muito tarde pode dificultar a digestão e atrapalhar o sono.



O horário das refeições influencia diretamente na digestão. Nosso corpo tem um "relógio biológico" que regula a produção de enzimas e hormônios digestivos.

Reflexão



A vida ensina que maior sabedoria está em valorizar o trivial. Chá quente, um bom livro, um riso inesperado. Esses pequenos momentos que, somados, formam a verdadeira riqueza. Não espere o extraordinário para ser feliz; ele está na sua xícara.

LEÃO



O início do ano é desafiador, com busca por apoio. Após o início do ano, ganha autonomia e obtém sucesso em empreendimentos, com novas iniciativas sendo recompensadas no final do ano.



FASES DA LUA



Lua minguante
07 a 13



Lua nova
14 a 20



Lua crescente
21 a 28



Lua cheia
01 a 06 | 29 a 31



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Carambola, cupuaçu, laranja, morango e tangerina

Cada dia é uma nova chance para cuidar da sua saúde.

Chás para digestão

Alternativas para aliviar o desconforto gastrointestinal

Você sabia? Uma alimentação gordurosa, o estresse do dia a dia e o sedentarismo podem deixar a digestão mais lenta, provocando desconfortos como gases, inchaço e aquela azia incômoda. Nessas horas, os chás caseiros aparecem como aliados e acessíveis, trazendo alívio e bem-estar:

- **Boldo:** auxilia no estímulo de funções hepáticas
 - **Hortelã:** auxilia no alívio dos gases intestinais
 - **Gengibre:** auxilia no alívio de náuseas
 - **Camomila:** Auxilia no alívio da dor de estômago e redução da sensação de inchaço
- A digestão não começa no estômago, e sim na boca. Quando mastigamos bem os alimentos, damos início ao processo digestivo de forma mecânica e ainda ativamos enzimas presentes na saliva, que começam a quebrar os amidos em pedacinhos menores. Comer devagar e mastigar bem os alimentos é um gesto simples que faz toda a diferença para evitar desconfortos gastrointestinais.

Autor: Thalyla Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Oswaldo Cruz Hospital Alemão. Chá de hortelã - a bebida digestiva e poderosa no tratamento de náuseas. 2020. Vida Saudável - O Blog do Eistein. Alimentos que ajudam na digestão. 2022



Receita

Bolo de milho simples de liquidificador

Ingredientes:

- 1 lata de milho
- Leite (use a mesma quantidade da lata de milho)
- Açúcar (use a mesma quantidade da lata de milho)
- Milho floção (use a mesma quantidade da lata de milho)
- Óleo de soja (use 1/2 lata de milho)
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o milho, o leite, o açúcar, o milho floção, o óleo e os ovos. Bata bem, até virar um creme. Acrescente o fermento em pó e coloque no modo "pulsar" por três vezes, somente para misturar o fermento. Despeje em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Coloque para assar em forno médio, por aproximadamente 40 minutos, até ficar dourado. Espere esfriar e sirva.



Camomila Composta Catarinense. M.S. 1.0066.0003.004-5. **DCB:** *Chamaemelum nobile* (L.) All e *Gentiana lutea* L. **Contra-indicações:** Este produto é contraindicado para pessoas com hipersensibilidade a espécies vegetais da família Asteraceae. Este produto é contraindicado para uso por pessoas com inflamação estomacal, úlceras estomacais ou duodenais. Também não é recomendado para pessoas com pressão alta e hipercalcêz. Este produto é contraindicado para pacientes com problemas no fígado. **Contra-indicado** para pacientes que estejam fazendo o uso de outros medicamentos que possam ter potencial interação com álcool, como bupropiona e paracetamol. Este produto é contraindicado para menores de 16 anos. Mulheres grávidas ou amamentando não devem utilizar este produto, já que não há estudos que possam garantir a segurança nessas situações. **Lactobem.** M.S. 4.0909.3389. Este produto é indicado para indivíduos com 15 anos ou mais. **Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. NÃO CONTEM GLUTEN.** **Alcacchofrax.** M.S. 1.0066.3378.006-1. (Frasco – 100 comprimidos) M.S. 1.0066.3378.007-8 (Blister – 30 comprimidos) **DCB:** *Cynara scolymus* L. **Contra-indicações:** Pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da fórmula não devem fazer uso do produto. Este medicamento é contraindicado para pessoas com hipersensibilidade a extratos de alcachofra (*Cynara scolymus*) ou outras plantas da família Asteraceae. Não deve ser utilizado por pacientes com doença obstrutiva das vias biliares. Pacientes que apresentem cálculos biliares devem consultar um médico antes da utilização da alcachofra. Este medicamento não é indicado durante a amamentação devido à falta de estudos disponíveis. Os princípios ativos amargos da planta podem passar pelo leite materno. Este medicamento não deve ser usado por pessoas com síndrome de má absorção de glicose-galactose. Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica ou do cirurgião-dentista.

Agosto

Intestino como segundo cérebro

O intestino é chamado de "segundo cérebro" porque possui o sistema nervoso entérico, uma rede com cerca de 200 a 600 milhões de neurônios que controla a digestão de forma autônoma. Essa complexa rede neural opera de forma independente do cérebro principal, mas mantém uma comunicação bidirecional constante, o chamado "eixo intestino-cérebro". Ele se comunica diretamente com o cérebro influenciando nosso humor, comportamento e bem-estar mental. Além disso, é lar de trilhões de micro-organismos que produzem neurotransmissores essenciais para o equilíbrio emocional e até mesmo para a saúde cognitiva, reforçando a importância de uma flora intestinal saudável para o bem-estar geral.

Fonte: CUNHA, Marcelo; OLIVEIRA, Larissa. Enteric nervous system: the gut as a second brain. Revista Brasileira de Neurociências, v. 30, n. 2, p. 115-123, 2023. DOI: 10.1234/rbn.2023.002.



01	S	Etevaldo	
02	D	Afonso M. de Ligori	
03	S	Lídia	
04	T	Domingos	
05	Q	N. S. das Neves	
06	Q	Trans. do Senhor	
07	S	Caetano	
08	S	Ciriaco	
09	D	DIA DOS PAIS	
10	S	Lourenço	
11	T	Tibúrcio	
12	Q	Clara	
13	Q	Hipólito	
14	S	Maximiliano Kolbe	
15	S	Assunção N. S.	
16	D	Joaquim	
17	S	Jacinto	
18	T	Agapito	
19	Q	João Eudes	
20	Q	Bernardo	
21	S	Anástacio	
22	S	Timóteo	
23	D	Felipe Benício	
24	S	Bartolomeu	
25	T	N. S. da Penha	
26	Q	Zeferino	
27	Q	Gebhardo	
28	S	Agostinho	
29	S	Sebo	
30	D	Rosa de Lima	
31	S	Raimundo Nonato	

O papel do intestino na absorção de nutrientes

É nele que acontece a maior parte da absorção de vitaminas, minerais e energia dos alimentos. Quando não está funcionando bem, o corpo pode não aproveitar todos os nutrientes, mesmo com uma boa alimentação. Cuidar do intestino é garantir que o que comemos seja realmente aproveitado.

A Hidratação também é chave para o bom funcionamento intestinal. A água ajuda a formar o bolo fecal e facilita o trânsito intestinal. Quando o corpo está desidratado, o intestino "retém" mais água, o que pode deixar as fezes ressecadas e causar desconforto. Beber água ao longo do dia é um hábito simples que faz grande diferença.



VIRGEM

Com perspectivas favoráveis, 2026 orienta as escolhas por valores. O meio do ano traz recompensas e colheitas de esforços, com notáveis ganhos profissionais a partir do final do ano.



FASES DA LUA



Lua minguante
06 a 11



Lua nova
12 a 19



Lua crescente
20 a 27



Lua cheia
01 a 05 | 28 a 31



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Laranja, tangerina, mamão e banana

Sua saúde é o reflexo das suas escolhas diárias.

Probióticos e microbiota intestinal

Como a saúde do intestino pode impactar a longevidade?

Você tem excesso de gases, acnes, dores abdominais frequentes, memória ruim ou constipação? Esse conteúdo pode ser para você. Esses são alguns dos pontos que um intestino sem a colonização de bactérias boas pode ter. No nosso intestino, há tanto bactérias ruins quanto bactérias boas, mas, no cenário ideal, precisamos ter uma colonização maior de bactérias boas, também chamadas de probióticos, que são essenciais para o equilíbrio intestinal, refletindo em todo o nosso corpo. Essas bactérias boas tem várias funções, como quebrar os alimentos para que sejam melhor absorvidos pelo corpo, combater bactérias ruins, controlar o apetite e podem até melhorar a saúde da pele.

Os alimentos que contêm bactérias boas são: iogurte natural, kefir, kombucha e outros. Ah! E essas bactérias boas devem ser "alimentadas" diariamente para sobreviver às bactérias ruins e colonizar o nosso intestino, por isso, precisam dos prebióticos (fibras não digeríveis), como aveia, grão de bico, feijão e muitos outros.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: 1. Crunivel, WM, Mesquita, DJ, Araújo, JAP, Catelan, TTT, Souza, AWS, Silva, NP, Andrade, LEC. Sistema Imunitário – Parte I, Fundamentos da imunidade inata com ênfase nos mecanismos moleculares e celulares da resposta inflamatória. Rev Bras Reumatol, v.50, n.4, p.434-61, 2010. 2. Scimago, RI. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. Rev. Bras. Ciência. Fazenda, v.42 n.11, 2006

Descubra como uma boa noite de sono pode revolucionar a saúde do seu intestino. Priorize seu descanso e sinta a diferença no seu corpo e mente!



Durante o sono, o intestino realiza funções de limpeza e regeneração. Dormir bem melhora o trânsito intestinal e a saúde da microbiota. Rotina equilibrada, com horários regulares, ajuda o intestino a funcionar melhor.

Fonte: SEJBUK, M.; SIEBIESZUK, A.; WITKOWSKA, A. M. The Role of Gut Microbiome in Sleep Quality and Health: Dietary Strategies for Microbiota Support. Nutrients, v. 16, n. 14, p. 2259, 13 Jul. 2024. Disponível em: doi:10.3390/nu16142259. Acesso em: 14 Jul. 2025



Probiocare Uno. Alimento Notificado na Anvisa: N° 25351.408295/2024-95. **Probiocare Duo.** Alimento Notificado na Anvisa: N° 25351.409121/2024-40. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças, pessoas imunocomprometidas ou pessoas acometidas de condição de saúde debilitante grave. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Laxsotrin. Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 277/2010. Este produto é indicado para crianças com mais de 4 anos, adultos, gestantes e lactantes. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

O poder do sono

Enquanto dormimos, o corpo realiza funções essenciais e que não acontecem durante o dia. Durante o sono, o cérebro organiza memórias, regula hormônios e ajusta o ritmo interno do organismo. Esse processo complexo e vital para a saúde é dividido em fases, como o sono leve, profundo e REM (quando ocorrem os sonhos). Cada ciclo dura cerca de 90 minutos e se repete várias vezes por noite. Mudanças na rotina, luz excessiva e uso de telas antes de dormir podem interferir nesse ciclo natural. Por isso, manter um ritmo regular de horários ajuda o corpo a entender quando é hora de desligar e garantir o bem-estar geral.

Fonte: HIRSHKOWITZ, Max et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>. Acesso em: 13 jul. 2025. LOUREIRO, C. M. A.; LEITE, M. C. R. Fisiologia do sono: uma revisão. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, v. 14, n. 2, p. 45-52, 2010.



01	T	Egídio	
02	Q	Estevão	
03	Q	Serápio	
04	S	Rosália	
05	S	Eudóxico	
06	D	Gregório Magno Op	
07	S	INDEPENDÊNCIA	
08	T	Natividade de N. S.	
09	Q	Corbiniano	
10	Q	Pulquéria	
11	S	Proto	
12	S	Guído	
13	D	Amato	
14	S	Materno	
15	T	N. S. das Dores	
16	Q	Comércio	
17	Q	Lamberto	
18	S	José de Copertino	
19	S	Januário	
20	D	Fausto Mt	
21	S	Mateus Evang.	
22	T	Tomas de Vilanova	
23	Q	Lino Pp Mt	
24	Q	N. S. Mercês	
25	S	Aurélia	
26	S	Cipriano	
27	D	Cosme, Damião Mts	
28	S	Venzel	
29	T	Ludvino	
30	Q	Jerônimo Dr.	

O que comer para dormir melhor

Para dormir melhor, prefira alimentos ricos em triptofano, magnésio e carboidratos complexos, como banana, aveia e oleaginosas. Essas escolhas inteligentes nutrem seu organismo para um sono profundo. Evite cafeína, alimentos gordurosos, muito condimentados e álcool, que podem atrapalhar o ciclo do sono. Chás calmantes são ótimos aliados para desacelerar o corpo e a mente antes de dormir. Cuidar da alimentação é um passo simples para noites mais tranquilas. Priorizar uma dieta adequada antes de deitar é crucial para um descanso reparador, melhorando sua energia e bem-estar geral no dia seguinte, impactando positivamente sua qualidade de vida.



LIBRA

Ano de determinação, com conquistas no trabalho e na vida pessoal no primeiro semestre. O meio do ano é de prosperidade, embora possa trazer questionamentos e incertezas.



FASES DA LUA



Lua minguante
04 a 10



Lua nova
11 a 17



Lua crescente
18 a 25



Lua cheia
01 a 03 | 26 a 30



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Amora, banana, coco e laranja

Seu corpo é um templo; cuide dele com amor e atenção.

Entenda como o sono pode interferir na saúde mental

Você se sente estressado com frequência, tem falta de concentração e parece que o dia não rende? Saiba que isso pode ter tudo a ver com a sua noite de sono. Uma boa noite de sono é importante para cuidar da saúde mental: melhorando a memória e o aprendizado, reduzindo o estresse, impactando positivamente no humor, fortalecendo o sistema imunológico e várias outras funções. Durante o sono, o cérebro não apenas descansa, mas trabalha para consolidar as memórias do dia. Isso significa que ele organiza, fixa e reforça as informações que aprendemos enquanto estávamos acordados. Por isso, o sono é fundamental para o aprendizado e para a recuperação mental. Sem um sono adequado, o processo de memorização fica prejudicado, dificultando a concentração e a criatividade no dia seguinte. Ou seja, dormir bem é uma forma natural de fortalecer a mente.

A quantidade ideal de sono necessária varia de acordo com a idade:

- **Recém-nascidos (0-3 meses):** 14-17 horas por dia
- **Bebês (4-11 meses):** 12-15 horas por dia
- **Crianças de 1-2 anos:** 11-14 horas por dia
- **Crianças de 3-5 anos:** 10-13 horas por dia
- **Crianças de 6-12 anos:** 9-11 horas por dia
- **Adolescentes (14-17 anos):** 8-10 horas por dia
- **Adultos (18-64 anos):** 7-9 horas por dia
- **Idosos (65 anos ou mais):** 7-8 horas por dia

Se você tem dificuldade para dormir, aqui vão algumas dicas que podem te ajudar: evite fumar, (a nicotina é um estimulante que dificulta o sono), crie uma rotina para regular o relógio biológico, prepare o ambiente e alimente-se de forma leve no jantar. Além disso, se expor à luz do sol, tomar um chá calmante antes de dormir e ouvir músicas calmas podem auxiliar a descansar e manter a saúde mental em dia.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Tua Saúde. Quantas horas dormir por dia (e por idade). 2024.



Melatonina líquida. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.049117/2025-07. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças e pessoas envolvidas em atividades que requerem atenção constante. Pessoas com enfermidades e/ou sob o uso de medicamentos, consulte seu médico. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Melatonina comprimidos. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.049118/2025-43. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças e pessoas envolvidas em atividades que requerem atenção constante. Pessoas com enfermidades e/ou sob o uso de medicamentos, consulte seu médico. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Outubro

Como deixar a lancheira das crianças mais atrativa

Muitas vezes manter uma alimentação saudável para as crianças pode ser um desafio e é nessa hora que a criatividade precisa entrar em cena. Para te ajudar a deixar os lanches mais atrativos para as crianças, preparamos 5 dicas:

- Varie as preparações, como tortas, mini panquecas, bolinhos de caneca
- Faça formatos nos alimentos, como coração e estrelinha
- Inclua legumes variados em preparações para ficar colorido
- Ofereça frutas e vegetais em forma de "snacks"
- Faça carinhas e desenhos na casca de banana

Essas são algumas das dicas que podem deixar o dia a dia das crianças mais leve e ainda manter uma alimentação saudável de forma divertida.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301



01	Q Remígio B.	☾
02	S Anjos da Guarda	☾
03	S Terezinha do M. Jesus	☾
04	D Fco. de Assis Rig	☾
05	S Plácido	☾
06	T Bruno	☾
07	Q N. S. do Rosário	☾
08	Q Brigida	☾
09	S Dionísio	☾
10	S Fco. Borgia	☾
11	D Gunnar	☾
12	S N. SRA. APARECIDA	☾
13	T Eduardo	☾
14	Q Calisto Op Mt	☾
15	Q Tereza d'Avila Vg Dra	☾
16	S Edvíges	☾
17	S Margarida	☾
18	D Lucas Evangelistas	☾
19	S P. de Alcântara	☾
20	T João Cancio	☾
21	Q Hilário	☾
22	Q Maria Salomé	☾
23	S Teodoro	☾
24	S Rafael Arc.	☾
25	D Crispim	☾
26	S Evaristo	☾
27	T Frumêncio	☾
28	Q Simão e Judas Tadeu	☾
29	Q Narciso	☾
30	S Geraldo	☾
31	S Wolfgang	☾

Energia e crescimento para os pequenos

A lancheira das crianças é uma oportunidade importante para garantir a energia e os nutrientes que elas precisam para crescer e se desenvolver. Priorize alimentos ricos em proteínas, vitaminas e fibras, como frutas frescas, oleaginosas e iogurtes naturais. Inclua também carboidratos complexos, presentes em pães integrais e cereais, que fornecem energia de forma gradual e sustentada.

Evite produtos industrializados e com muito açúcar, que podem desequilibrar a alimentação. Assim, a lancheira vira uma aliada da saúde, do aprendizado e do bem-estar das crianças todos os dias.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301



ESCORPIÃO

2026 marca transformações profundas e reavaliação de prioridades. O primeiro semestre é de menor atividade, com melhorias substanciais e emoções intensas a partir da segunda metade do ano.



FASES DA LUA



Lua minguante
03 a 09



Lua nova
10 a 17



Lua crescente
18 a 25



Lua cheia
01 a 02 | 26 a 31



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Abacaxi, acerola, caju, jabuticaba e maçã

A forma como você se cuida hoje define o seu amanhã.

Mitos e verdades sobre o ferro na alimentação

Assim como você, nós queremos que as crianças cresçam saudáveis e cheias de energia, para isso é preciso introduzir na alimentação uma variedade de nutrientes, dentre eles o ferro. Esse mineral é encontrado em carnes vermelhas, peixes, gema de ovo, feijão e vegetais verde escuros, por exemplo.

Em meio a tantas informações sobre esse assunto, preparamos informações que podem te ajudar a fazer as escolhas certas. Veja abaixo:

- Comer laranja pode auxiliar na absorção do ferro

VERDADE. Laranja, morango, acerola e limão são ricos em vitamina C e podem auxiliar na absorção do ferro dos alimentos (principalmente do ferro proveniente dos vegetais). Aproveite para estimular o paladar das crianças oferecendo frutas diferentes.

- Cozinhar beterraba no feijão é bom para quem tem anemia

MITO. A beterraba é rica em vários nutrientes, mas ela também possui ácido oxálico ou oxalato, um antinutriente que dificulta a absorção de alguns nutrientes, principalmente do ferro.

- O cálcio pode atrapalhar a absorção do ferro

VERDADE. Leite, iogurtes, queijos e outros derivados contém cálcio e competem com o ferro na hora da absorção. Como os dois nutrientes são essenciais, o ideal é que sejam consumidos em refeições diferentes.

- Colocar prego enferrujado durante o cozimento de um alimento pode ajudar a aumentar o ferro no organismo

MITO. A utilização de objetos enferrujados não significa e nem garante absorção de ferro e combate à deficiência deste nutriente.

Ufa! É muita coisa, né? Agora que você já desmistificou alguns pontos, que tal estimular a alimentação rica em diferentes nutrientes? Além de garantir um crescimento saudável e cheio de energia dos pequenos, você também pode auxiliar na imunidade.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Harter, J. Loguercio, AS, Mello, BM, Agnol, JD, Ortacio, LK, Bortoluz, MR, Burg, MR. Mitos e verdades sobre a anemia ferropriva: quais são as evidências na literatura? Revista Contemporânea, vol.4, n.º 6, 2024



* DEWYNNE ASHMEAD, H. The absorption and metabolism of iron amino acid chelate ALIAN, Caracas, v. 51, n. 1, sup. 1, p. 15-21, março, 2001. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1007/s12002-001-0001-0> acessado em: 10 jan. 2023

Sadol AD. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.103523/2025-14. Este produto é indicado para indivíduos a partir de 4 anos e adultos (maiores de 19 anos). Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALÉRGICOS: PODE CONTER SOJA. NÃO CONTEM GLÚTEN.** Sadol Ferrominico 150ml (Chocolate). Alimento Notificado na Anvisa: 25351.121460/2025-88. Este produto é indicado para indivíduos a partir de 4 anos e adultos (maiores de 19 anos). Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **ALÉRGICOS: PODE CONTER SOJA. NÃO CONTEM GLÚTEN.** Sadol 400ml (sabores Tradicional, Morango e Chocolate). Alimento Notificado na Anvisa: 25351.049225/2025-71. Este produto é indicado para indivíduos a partir de 4 anos e adultos (maiores de 19 anos). Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. **NÃO CONTEM GLÚTEN.**

Novembro

Saúde em movimento

A recomendação da Organização Mundial da Saúde é praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, o que pode ser dividido em 30 minutos por dia, cinco vezes por semana. Esse tempo é suficiente para melhorar a saúde do coração, fortalecer músculos e manter o corpo em movimento, trazendo mais disposição, reduzindo o estresse e contribuindo para uma vida mais plena e saudável a longo prazo, promovendo também clareza mental e um sono de melhor qualidade. Quem prefere exercícios mais intensos pode fazer 75 minutos semanais. O importante é encontrar uma rotina que combine com você. Mexer o corpo é um cuidado simples que faz grande diferença no dia a dia.

Fonte: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <http://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 14 jul. 2025.



01	D	Todos os Santos	
02	S	FINADOS	
03	T	Humberto	
04	Q	Carlos Borromeu B.	
05	Q	Zacarias	
06	S	Leonardo de Noblac	
07	S	Engelberto	
08	D	Godofredo	
09	S	Erpo	
10	T	André Avelino	
11	Q	Martinho	
12	Q	Martinho Pp	
13	S	Didaco	
14	S	Josefa	
15	D	PROCL. REPÚBLICA	
16	S	Gertrudes	
17	T	Ida	
18	Q	Odo	
19	Q	DIA DA BANDEIRA	
20	S	CONSCIÊNCIA NEGRA	
21	S	Rufo	
22	D	Cecília	
23	S	Clemente	
24	T	Crisógono	
25	Q	Sta. Catarina	
26	Q	Pedro Alexandrino	
27	S	Vergílio	
28	S	Sóstenes	
29	D	Saturnino	
30	S	André	

Mitos e Verdades sobre Exercício Físico

X Mito: Só vale a pena se for na academia.

✓ **Verdade:** Toda forma de movimento conta! Caminhadas, dança, subir escadas ou pedalar também fazem bem à saúde.

X Mito: Suar muito significa que você está emagrecendo.

✓ **Verdade:** Suor é perda de água, não de gordura. O emagrecimento está ligado ao gasto calórico total e à alimentação equilibrada.

X Mito: Quem está acima do peso não deve fazer exercício.

✓ **Verdade:** Pelo contrário! A prática segura e orientada traz inúmeros benefícios para todas as pessoas, em qualquer fase ou condição corporal.



SAGITÁRIO

A vida se alinha aos desejos, com projetos implementados gradualmente no início do ano. Um impulso dinamizador ocorre a partir do meio do ano, trazendo clareza e um final de ano sem grandes obstáculos.



FASES DA LUA



Lua minguante
01 a 08



Lua nova
09 a 16



Lua crescente
17 a 23



Lua cheia
24 a 30



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Abacaxi, acerola, manga e mamão

A verdadeira riqueza não se conta em bens, mas em saúde e vitalidade.

Colágeno e mobilidade

Como cuidar da sua articulação e flexibilidade?

O colágeno é uma proteína essencial para manter a integridade das articulações, tendões e ligamentos do nosso corpo. Com o passar dos anos, é normal que a produção tenha um declínio, podendo causar dores e rigidez. Por isso, quanto antes os cuidados começarem, melhor para a longevidade.

A prática regular de exercícios, especialmente alongamentos e atividades de baixo impacto como pilates e caminhada, contribui para a flexibilidade e preservação das articulações, isso porque o movimento constante estimula a lubrificação articular. Além disso, nutrientes como vitamina C participam diretamente da formação do colágeno no organismo. O colágeno tipo II não desnaturado auxilia na manutenção da função articular. O colágeno tipo II pode complementar a alimentação diária, pois é a mais abundante proteína fibrilar encontrada na cartilagem articular, constituindo cerca de 80% a 85% do conteúdo de colágeno do tecido.

Outro fator importante é o controle do peso corporal. O excesso de peso sobrecarrega as articulações, principalmente dos joelhos, quadris e coluna, acelerando o desgaste. Cuidar do corpo como um todo é essencial para manter a mobilidade e a qualidade de vida ao longo dos anos.

Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301

Fonte: Gonçalves, GR. Oliveira, MAS. Moreira, RF. Brito, D. Benefícios da ingestão de colágeno para o organismo humano. REB, v.8, n.2, 2015.

O movimento lubrifica a articulação

Ao se movimentar, o corpo aumenta a produção do líquido sinovial, que lubrifica as articulações como um "óleo natural". Por isso, o sedentarismo contribui para rigidez e dor, limitando a mobilidade e o conforto diário das pessoas.

Fonte: ARTHRITIS FOUNDATION. 8 ways exercise helps joints. Disponível em: <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/getting-started/8-ways-exercise-helps-joints>. Acesso em: 11. jul. 2025.



CATARINENSE NUTRIÇÃO

Auxilia na manutenção da função articular.*

ARTRO ULTRA COLÁGENO TIPO II + NUTRIENTES

ARTRO ULTRA COLÁGENO TIPO II + NUTRIENTES

DIMAGNÉSIO MALATO

CLORETO DE MAGNÉSIO P.A.

CÚRCUMA Extra de Curcuma longa

*Arthro Ultra Colágeno Tipo II

Arthro Ultra Colágeno Tipo II. Categoria de alimento dispensado de registro conforme Resolução RDC 27/2010. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. NÃO CONTEM GLUTEN.

Dimagnésio Malato. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.069584/2025-45. Este produto é indicado para indivíduos de 9 a 18 anos e adultos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. NÃO CONTEM GLUTEN.

Cloreto de Magnésio P.A. (comprimido). Alimento Notificado na Anvisa: 25351.088657/2025-06. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. NÃO CONTEM GLUTEN.

Cúrcuma. Alimento Notificado na Anvisa: 25351.086284/2025-21. Este produto é indicado para indivíduos com 19 anos ou mais. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Este produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes e crianças. NÃO CONTEM GLUTEN.

Dezembro

21 de dezembro - início do Verão

Cultivar conquistas faz bem para a mente e para o coração

Você já parou para pensar em tudo o que conquistou nesse ano? Pode ser algo simples, como voltar a caminhar no parque, aprender uma nova receita ou até ter mais paciência no dia a dia. Anotar essas pequenas (ou grandes!) vitórias podem fazer muito bem para a saúde mental.

De acordo com especialistas, registrar suas realizações ajuda a manter a mente mais positiva, a fortalecer a autoestima e a enxergar a vida com mais leveza. Segundo estudos, pessoas que reconhecem suas conquistas - mesmo as menores - sentem mais satisfação com a vida e lidam melhor com os desafios do dia a dia.



01	T	Eligio	
02	Q	Bibiana	
03	Q	Francisco Xavier	
04	S	Bárbara	
05	S	Sabos	
06	D	1.º ADVENTO	
07	S	Ambrósio	
08	T	Imac. Conceição	
09	Q	Abel	
10	Q	Melquiades	
11	S	Damasco	
12	S	N. S. de Guadalupe	
13	D	Luiza V. Mt.	
14	S	Nicácio	
15	T	Maria Strata	
16	Q	Abdon Batista	
17	Q	Lázaro de Betânia	
18	S	Rufo e Zózimo Mtts.	
19	S	Frideberto	
20	D	Zefrino B.	
21	S	Tomás	
22	T	Flaviano	
23	Q	Vitória	
24	Q	Vigília de Natal	
25	S	NATAL	
26	S	Estevão - 1.º Martir	
27	D	João Evangelista	
28	S	S.S. Inocentes	
29	T	Tomás Becker	
30	Q	Sabino	
31	Q	Silvestre	

Além disso, fazer uma lista com seus desejos para o futuro também é uma forma de cuidar da mente. Ao colocar no papel o que se deseja viver ou melhorar no próximo ano, damos direção aos nossos pensamentos e alimentamos a esperança - que é um ótimo combustível para o bem-estar. Então que tal experimentar? Use o espaço em branco da página ao lado para escrever tudo aquilo que você já conquistou e o que ainda quer realizar. Lembre-se: cada passo conta. Valorizar o que você já viveu e planejar o que ainda quer viver é uma forma poderosa de cuidar da mente e do coração.

Autor: Isabelle Buzzi

Fonte: Journal of Positive Psychology (2019) e American Psychological Association (2020).

CAPRICÓRNIO

Um ano favorável e movimentado, guiado pela intuição no início do ano. O setor profissional está em ascensão, com novos projetos, reconhecimento e possibilidade de promoções.



FASES DA LUA



Lua minguante
01 a 08 | 30 a 31



Lua nova
09 a 16



Lua crescente
17 a 23



Lua cheia
24 a 29



PESCA

Rio = Boa
Mar = Ótima

Rio = Neutra
Mar = Neutra

Rio = Regular
Mar = Boa

Rio = Ótima
Mar = Neutra



FRUTAS DA ÉPOCA

Amexia, figo, melancia, melão e pêssego

Cultivar o presente com leveza é o melhor caminho para um futuro saudável.

A Importância de criar uma lista de realizações para a saúde mental

Quais são os seus desejos para o próximo ano?

Escreva abaixo sua lista de realizações para saúde mental voltado para positividade.



Receita



Farofa de banana (10 porções)

Ingredientes:

- 4 bananas em rodelas
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola ralada
- sal a gosto
- 200g farinha de mandioca
- salsinha picada
- bacon (a gosto)

Modo de preparo:

Pique bem o bacon e frite em uma panela. Em seguida, adicione a manteiga. Assim que a manteiga derreter, acrescente a cebola e deixe dourar. Junte as bananas em rodelas e misture bem. Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre até que fique bem umedecida. Apague o fogo e acrescente a salsinha picada.
Autor: Thalyta Souza | Nutricionista CRN 108301
Fonte: Tudo gostoso. Farofa de banana.



AO PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Figatill®, DCB: *Peumus boldus* Molina e *Cynara scolymus* L., M.S. 1.0066.0019.010-7 (Solução Oral Concentrada – Frasco de 150 ml), M.S. 1.0066.0019.009-3 (Solução Oral - Flaconete), M.S. 1.0066.0019.002-6 (Cartucho contendo 5 envelopes com 4 drágeas cada). **Contraindicações:** Este produto não deve ser utilizado nos seguintes casos: obstrução do ducto biliar; colangite (inflamação das vias biliares); câncer no ducto biliar; câncer de fígado ou câncer pancreático; doenças hepáticas severas como hepatite vírica, hepatite tóxica ou cirrose; cálculos biliares; icterícia proveniente de anemia hemolítica e outras causadas por hiperbilirrubinemia não conjugadas e inflamação séptica da vesícula biliar. Este produto é contraindicado para uso por diabéticos. Este produto é contraindicado para pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da fórmula. Este produto é contraindicado para menores de 12 anos. Mulheres grávidas ou amamentando não devem utilizar este produto, já que não há estudos que possam garantir a segurança nessas situações. Este produto é contraindicado para uso por mulheres grávidas sem orientação médica ou cirurgião dentista [Categoria C]. 7. **Figatill drágea:** Contém o corante amarelo de TARTRAZINA que pode causar reações de natureza alérgica, entre as quais asma brônquica, especialmente em pessoas alérgicas ao ácido acetilsalicílico.

INTERAÇÃO

ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS 10 CUIDADOS COM A SAÚDE



ENCONTRE O CAMINHO DAS FRUTAS



CONECTE AS CAPAS AOS RESPECTIVOS ANOS



2014

2016

2018

2021

2023

AJUDE A ABELHINHA A CHEGAR NA COLMEIA



JOGO DOS 7 ERROS



VOCÊ SABE COMO É FABRICADO O NOSSO XAROPE MELAGRIÃO?



@melagriao.oficial

Aponte a câmera do seu celular, escaneie o Qr code e conheça todo o processo produtivo do Xarope Melagrião

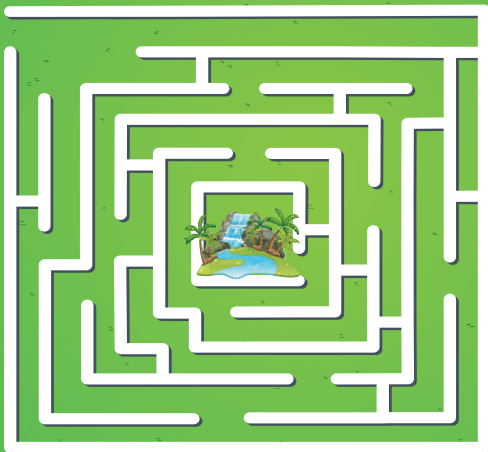
COMPLETE

Quais os três princípios ativos do Xarope Melagrião?

1.	U				
2.			G		
3.		E			



AJUDE O AVENTUREIRO A ENCONTRAR O OÁSIS



TEM UMA HISTÓRIA ESPECIAL COM O ALMANAQUE SADOL?

A gente adoraria conhecer!

Envie um e-mail para contato@almanaquesadol.com.br contando como o Almanaque faz parte da sua vida ou compartilhe uma foto com as edições que você já tem em casa. Vamos adorar te ver por aqui, fazendo parte dessa história com a gente!



@catarinensepharma

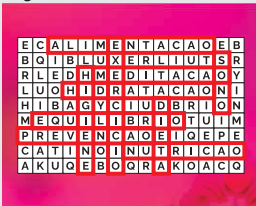
CARTA ENIGMÁTICA



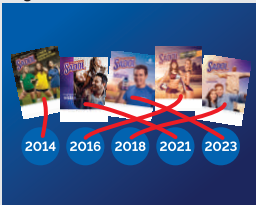
RESPOSTA: Saúde e futuro. Faça escolhas conscientes hoje, com propósito, cultivando bem-estar e vitalidade para uma vida com equilíbrio e harmonia.

RESPOSTAS DESTA EDIÇÃO

Página 30



Página 31



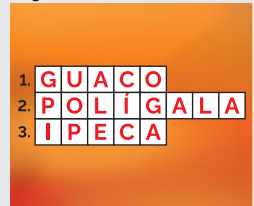
Página 31



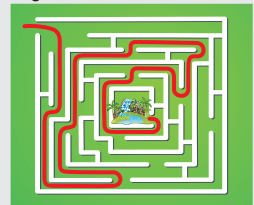
Página 32



Página 32



Página 33



CALENDÁRIO AGRÍCOLA - SAZONALIDADE

Primavera

(setembro a novembro)

Frutas:

- Morango

Hortaliças:

- Abobrinha
- Agrião
- Alface
- Batata inglesa
- Beterraba
- Brócolis
- Cebola
- Cenoura
- Couve
- Espinafre
- Repolho

Verão

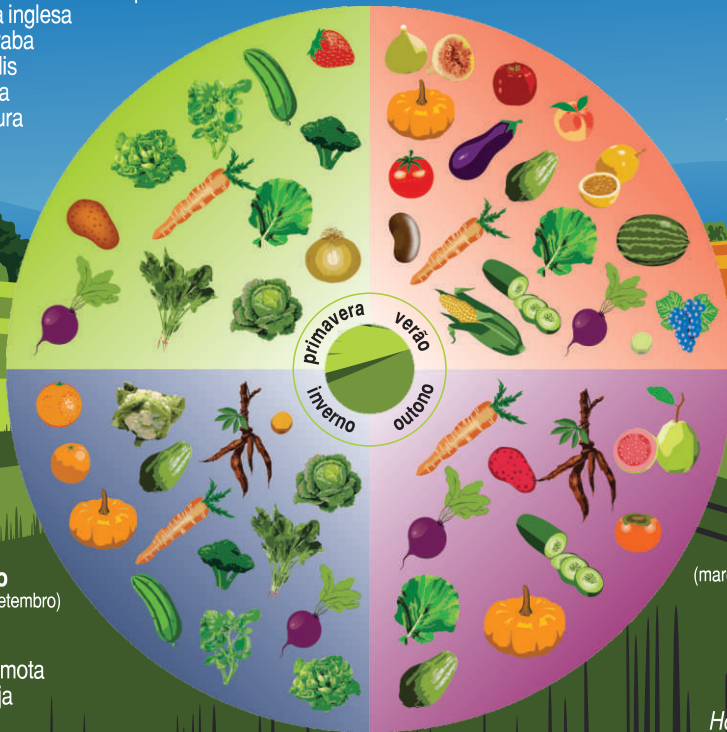
(dezembro a fevereiro)

Frutas:

- Figo
- Maçã
- Maracujá
- Melancia
- Pêssego
- Uva

Hortaliças:

- Abóbora
- Berinjela
- Beterraba
- Cenoura
- Chuchu
- Couve
- Ervilha
- Feijão
- Milho
- Pepino
- Tomate



Inverno

(julho a setembro)

Frutas:

- Bergamota
- Laranja

Hortaliças:

- Abóbora
- Abobrinha
- Agrião
- Aipim
- Alface
- Beterraba
- Brócolis
- Cenoura
- Chuchu
- Couve
- Couve-flor
- Espinafre
- Mostarda
- Repolho

Outono

(março a junho)

Frutas:

- Caqui
- Goiaba

Hortaliças:

- Abóbora
- Aipim
- Batata doce
- Beterraba
- Cenoura
- Chuchu
- Couve
- Pepino

CATARINENSE

NUTRIÇÃO

escolhas saudáveis
cabem na sua rotina



Acompanhe os
conteúdos sobre
saúde no perfil da
Catarinense Nutrição



 catarinense