

CARNAVAL

2026

TOP THERM

O ABRE-ALAS DA SAÚDE



Revista

suplementação nutricional

• culinária

• saúde

• prevenção

BEM-ESTAR (S.A.)



Olá,

Seja bem-vindo a quinta edição da nossa revista eletrônica.
Nossa edição especial de Carnaval e Mês das Mulheres.

Pois é, a gente continua querendo te levar muita informação sobre tudo o que ocorre no mundo da saúde, do bem-estar e da prevenção à saúde de toda a família para que vocês estejam sempre protegidos e com muita disposição para todos os desafios e oportunidades do dia a dia.

Aproveite nossas novas matérias e dicas para uma vida mais saudável e balanceada com manutenção plena de saúde e bem-estar para toda a família.



Há 30 anos falando de coisa boa!

Nos anos 1990, Gerhard Michel Wolf e sua esposa, Aracy Wolf, começaram a fazer o próprio iogurte em casa. Com o tempo, a produção se tornou regular e, como a família do casal era grande, o investimento era contadinho.

Em 1994, Gerhard conseguiu a patente do Kit Iogurteira TopTherm. Com o crescimento, criou um atendimento de vendas próprio. Ele chegou a ir apresentar os produtos no programa Note & Anote, na Record - estrelado por Ana Maria Braga, mas quem realmente fez sucesso foi sua esposa Aracy e, a partir daí, as vendas explodiram e a empresa expandiu.

Em 2014, uma pesquisa apontou a TopTherm entre uma das marcas mais reconhecidas pelos consumidores do mercado brasileiro de suplementos alimentares.

Em 2019, a TopTherm reafirma o seu pioneirismo em Ômega 3 e lança o Norwegian TopTherm, trazido diretamente da Noruega. Hoje, o trabalho continua oferecendo produtos com a qualidade e bem-estar que toda família brasileira precisa.



Conheça o site



@topthermoficial
TopTherm



CARNAVAL E SAÚDE DA PELE: DERMATOLOGISTA LISTA CUIDADOS ESSENCIAIS

Dermatologista orienta sobre hidratação, proteção solar e prevenção de irritações durante os dias de folia

Sol intenso, suor, maquiagem e longas horas ao ar livre fazem parte da rotina de quem aproveita o Carnaval. Para evitar problemas como assaduras, manchas e queimaduras solares, cuidados simples com a pele são fundamentais antes, durante e após a folia, alerta o dermatologista Raul Cartagena Rossi, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Entenda

Suor e atrito aumentam o risco de assaduras e irritações
Proteção solar deve ser aplicada e reaplicada corretamente
Hidratação ajuda a preservar a barreira da pele
A limpeza após a festa evita danos e inflamações

Com a proximidade do Carnaval, cresce a preocupação com fantasias, maquiagens e a programação dos blocos. Em meio à animação, no entanto, a saúde da pele costuma ficar em segundo plano — o que pode trazer desconfortos durante e após os dias de festa.

De acordo com o dermatologista Raul Cartagena Rossi, a combinação de suor excessivo, roupas mais curtas e fricção constante favorece o surgimento de assaduras, principalmente em regiões como coxas, axilas e virilha. "A umidade associada ao atrito compromete a barreira da pele, provocando irritações bastante dolorosas", explica. Ele acrescenta que essas áreas também ficam mais vulneráveis a manchas e queimaduras quando expostas ao sol sem proteção adequada.



A exposição solar prolongada, comum em desfiles e blocos de rua, exige atenção redobrada. Segundo o especialista, o uso do protetor solar é indispensável. "O produto deve ser aplicado cerca de 30 minutos antes da exposição e reaplicado a cada duas horas ou sempre após suor intenso", orienta. A escolha do fator de proteção deve considerar o tipo de pele e o tempo de exposição.

Para minimizar riscos, os cuidados devem começar antes mesmo da festa. A hidratação, tanto por meio de cremes e loções quanto pela ingestão adequada de água, é apontada como um dos pilares da prevenção. O médico também recomenda o uso de talco líquido ou produtos antiatrito nas regiões mais sensíveis, além da reaplicação frequente do protetor nas áreas expostas.



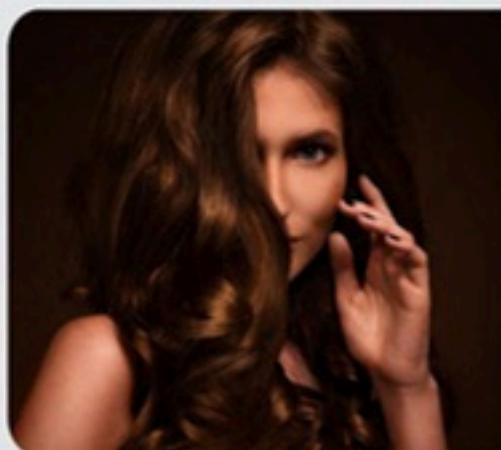
A hidratação é um passo essencial, tanto por meio do uso de cremes e loções quanto pela ingestão adequada de água ao longo do dia

Após a folia, a atenção com a pele deve continuar. A remoção correta da maquiagem é essencial para evitar obstrução dos poros e inflamações. "O ideal é usar demaquilantes bifásicos, que removem produtos mais resistentes, e depois lavar o rosto com sabonete ou gel adequado", indica Raul Cartagena Rossi. Segundo ele, manter essa rotina ajuda a preservar a saúde da pele mesmo após dias intensos de Carnaval.

Fonte: <https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/carnaval-e-saude-da-pele-dermatologista-lista-cuidados-essenciais>

3TOP Beauty

- Melhora a **saúde da pele**;
- Ajuda a **fortalecer as unhas**;
- Auxilia na **pigmentação dos cabelos e da pele**;



3 SUPLEMENTOS QUE PODEM AJUDAR NO BEM-ESTAR MENTAL

Dermatologista orienta sobre hidratação, proteção solar e prevenção de irritações durante os dias de folia

Cuidar do sono e da alimentação, praticar atividade física, ter os amigos por perto e fazer sessões de terapia são pilares que todas as pessoas poderiam ou deveriam cultivar para cuidar da saúde mental. Dentro desse contexto, os suplementos nutricionais também podem entrar como coadjuvantes — principalmente em casos de deficiência nutricional ou de objetivos específicos, como ajudar a modular o estresse ou apoiar o sono.

Suplementos não substituem a psicoterapia

“Os suplementos não substituem psicoterapia nem a indicação de remédio, mas podem apoiar o bem-estar mental desde que se tenha uma recomendação individualizada em doses seguras para cada caso”, orienta o médico nutrólogo Nataniel Viuniski. A seguir, confira quais os suplementos que possuem boas evidências científicas, apoiadas em estudos e que são mencionados pelo nutrólogo:

Suplementos que possuem boas evidências científicas

Ômega-3

Apesar de ser muito conhecido por contribuir para a saúde do coração, os ácidos graxos ômega-3 atuam na composição das membranas dos neurônios, ajudando na comunicação entre eles e modulando processos inflamatórios que podem afetar o humor. Uma meta-análise publicada no *Translational Psychiatry* mostra que suplementos ricos em EPA — um dos tipos de ômega-3 — foram os mais eficazes para reduzir sintomas depressivos, especialmente em doses de até 1 grama por dia. Já o DHA, isoladamente, não apresentou o mesmo

Vitamina D

Conhecida por seu papel na saúde óssea, a vitamina D também participa da regulação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, sendo que baixos níveis dela têm sido associados à piora de humor e a um maior risco de depressão. Inclusive, uma meta-análise publicada no *Psychological Medicine* concluiu que a suplementação pode reduzir sintomas depressivos em adultos com deficiência comprovada, embora não tenha mostrado efeito consistente na remissão total da depressão nem na ansiedade.

Magnésio

Trata-se de um mineral essencial para centenas de reações no organismo, incluindo processos cerebrais que envolvem a produção e a regulação de neurotransmissores. Também participa de mecanismos que favorecem a saúde e a adaptação do cérebro. Nesse contexto, uma meta-análise publicada no *Frontiers in Psychiatry* apontou que a suplementação de magnésio reduziu de forma significativa os escores de depressão, sugerindo seu papel como aliado em casos leves a moderados.



Ômega 3 Norwegian



Compre agora

Recomendação de uso: 22 a 33 cápsulas ao dia, de acordo com orientação médica e/ou de nutricionista.

Tabela nutricional (informação nutricional (2 cápsulas))

	Quantidade por porção	%VDI(*)
Valor Energético	30 kcal	2
Proteínas	0,4 g	1
Carboidratos Totais	7g	6
Carboidratos Totais	0,8 g	4
Carboidratos Trans	0,8 g	16
Carboidratos monossacarídeos	0,8 g	3
Carboidratos Poli-insaturados	17g	6
EPA (ác. eicosapentaenoico)	542 mg	0
DHA (ác. docosahexaenoico)	360 mg	0
Caloriam	20 mg	7
Ácidos graxos	0 mg	0
Ácidos graxos saturados	0 mg	0
Carboidratos	0 mg	0
Ômega 3	900 mg	27

*Os valores representam quantidades de nutrientes por cápsula, considerando o teor de nutrientes por cápsula e a quantidade de cápsulas por porção. Os valores são arredondados.

†A tabela de valores de nutrientes é baseada em valores médios.

Ômega 3 Norwegian - Sem Sabor e Sem Odor



Compre agora

Recomendação de uso: 22 a 33 cápsulas ao dia, de acordo com orientação médica e/ou de nutricionista.

Tabela nutricional (informação nutricional (2 cápsulas))

	Quantidade por porção	%VDI(*)
Valor Energético	30 kcal (126 kJ)	2
Proteínas	0,4 g	1
Carboidratos Totais	7,7 g	6
Carboidratos Totais	0,8 g	4
Carboidratos Trans	0,8 g	16
Carboidratos monossacarídeos	0,8 g	3
Carboidratos Poli-insaturados	0 mg	0
EPA (ác. eicosapentaenoico)	542 mg	0
DHA (ác. docosahexaenoico)	360 mg	0

*Os valores representam quantidades de nutrientes por cápsula, considerando o teor de nutrientes por cápsula e a quantidade de cápsulas por porção. Os valores são arredondados.

†A tabela de valores de nutrientes é baseada em valores médios.

CARNAVAL: SUOR E GLITTER PODEM CAUSAR IRRITAÇÃO NA PELE; VEJA CUIDADOS

Segundo especialista, o calor e suor excessivo, além do uso de glitter, fantasia e espuma, podem irritar a pele e até agravar casos de dermatite



Durante o Carnaval, é comum cobrir a pele com glitter, pedrinhas e outros acessórios que conferem brilho e glamour ao look. No entanto, esses adereços, junto com a exposição solar -- principalmente nos blocos de rua --, o consumo abundante de álcool e o suor excessivo, podem trazer danos à pele e, até mesmo, piorar quadros de dermatite.

Quem faz esse alerta é dermatologista Anderson Costa, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). "Nós temos vários tipos de dermatite. Tem a dermatite atópica, que possui um fator genético e imunológico; e a dermatite de contato, que acontece quando a pele entra em contato com alguma substância e sofre irritação", explica.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), a dermatite atópica é um dos tipos mais comuns de eczema (termo técnico para inflamação na pele). Trata-se de uma doença genética e crônica em que a coceira e a pele seca são os principais sintomas, principalmente na região das dobras do corpo, como cotovelos, parte de trás do joelho e pescoço.

Já a dermatite de contato é uma reação inflamatória decorrente da exposição a um agente capaz de causar irritação ou alergia. Segundo a SBD, entre as substâncias que podem causar essa inflamação estão plantas, metais, medicamentos, cosméticos, roupas e tecidos sintéticos, adesivos e tintas.

"No Carnaval, a pessoa pode ter dermatite de contato por algum acessório ou tecido da fantasia, além do próprio glitter e outros elementos com brilho que ela utiliza na pele, principalmente para fixar esses adereços", explica Costa. "Além disso, quem tem

dermatite atópica já possui uma alteração na barreira cutânea. Com isso, como a pele é mais ressecada, ela possui maior sensibilidade a outras substâncias e, dependendo do que entrar em contato naquela pele já sensibilizada, pode piorar a irritação", acrescenta. "Assim, acelerando o encaminhamento ao tratamento", explica Padilha.

Cuidados com a pele durante o Carnaval

O tratamento das dermatites visam controlar a coceira, reduzir a inflamação da pele e prevenir recorrências. Entre as opções disponíveis, estão a hidratação da pele com produtos específicos para peles sensíveis, anti-histamínicos para controlar a coceira e uso de pomadas de cortisona.

Porém, os cuidados com a pele durante o Carnaval devem se estender a todas as pessoas -- e não somente aquelas que possuem diagnóstico de algum tipo de dermatite. A seguir, veja as principais dicas elencadas por Costa.

Hidratação

"É superimportante hidratar a pele, de preferência com hidratante dermatológico, que é aquele sem cheiro e sem cor", orienta Costa. De preferência, o hidratante deve ser aplicado duas vezes ao dia, principalmente após o banho.

Além disso, a hidratação deve ocorrer de dentro para fora também. Isso significa que manter a ingestão de água adequada ao longo do dia, principalmente se for pular Carnaval em ambientes externos e com exposição ao sol, também ajuda a manter a pele saudável.

CARNAVAL: SUOR E GLITTER PODEM CAUSAR IRRITAÇÃO NA PELE; VEJA CUIDADOS

Segundo especialista, o calor e suor excessivo, além do uso de glitter, fantasia e espuma, podem irritar a pele e até agravar casos de dermatite

Banho

O cuidado com o banho é outro ponto importante para proteger a pele. "Quem possui a pele sensível, deve tomar um banho rápido em temperatura morna a fria, e, de preferência, apenas uma vez no dia", explica o especialista.



"Outro ponto é o sabonete. Não é indicado utilizar aqueles sabonetes famosos que prometem matar um monte de bactérias, pois eles agredem a pele. Tem que ser um sabonete suave e adequado para quem tem pele sensível", completa.

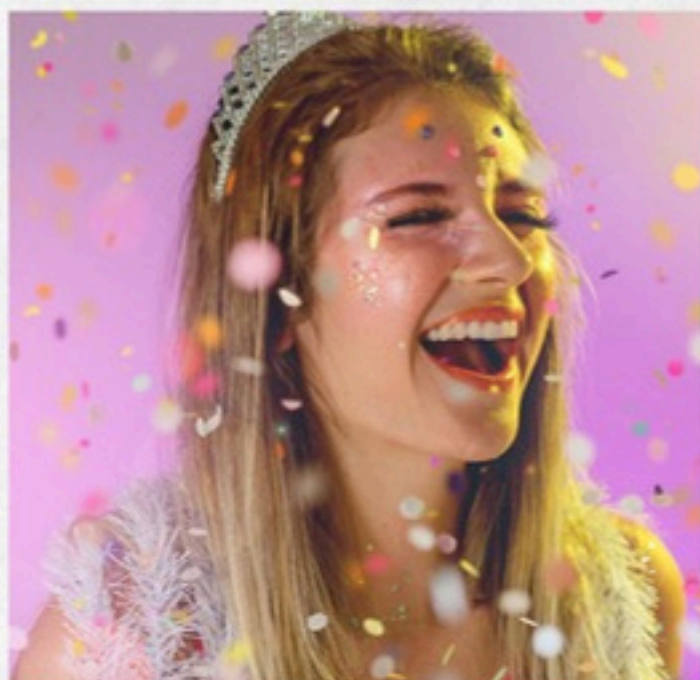
Usar protetor solar

O uso do protetor solar é imprescindível, principalmente para quem vai curtir blocos de rua. Vale lembrar, inclusive, de que o filtro deve ser reaplicado a cada duas horas para evitar queimaduras, manchas e o envelhecimento precoce da pele.

«Hoje em dia, não há mais desculpa para não utilizar protetor solar, porque tem para todos os gostos. Existe protetor mais pesado que hidrata, protetor mais leve e que não deixa resíduo... E existem, até mesmo, protetores com glitter, que é superinteressante para o Carnaval», afirma Costa.

Usar glitter e tintas apropriados para a pele

Por falar em glitter, se você optar por produzir um look com brilho, pedrinhas e tintas, é importante utilizar produtos que sejam dermatologicamente testados e adequados para o uso na pele. "Evite comprar glitter em papelarias, pois esse tipo de produto não é adequado para a pele", alerta o dermatologista.



Outra dica importante é utilizar produtos biodegradáveis, que também não poluem o meio ambiente.



TopFemina by TopTherm

Força feminina, nutrição inteligente!

Para auxiliar mulheres de todas as idades que buscam ganho de energia e vitalidade associados a um estilo de vida saudável, a TopTherm criou o TopFemina, suplemento com boro, taurina, arginina e aspartato.

Com tecnologia Softgel, que permite maior absorção.

Conheça o novo TopFemina da TopTherm e experimente seus benefícios para uma vida mais saudável!



MÊS DAS MULHERES: MARÇO LILÁS ALERTA PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO



O mês de março é conhecido como "Março Lilás", que visa alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de colo do útero.

De acordo com o Ministério da Saúde, o câncer de colo do útero é o terceiro mais prevalente entre as mulheres no Brasil, atrás apenas do câncer de mama e do colorretal.

A prevenção é a melhor forma de combater esse tipo de câncer. A vacinação contra o HPV (vírus do papiloma humano) é uma das principais medidas de prevenção, além da realização de exames regulares de Papanicolaou, indicada para mulheres entre 25 e 64 anos, segundo o Instituto Nacional de Câncer.

A rotina de rastreamento recomendada é uma repetição do exame a cada três anos, após dois resultados normais consecutivos com intervalo de um ano.

Na rede pública, a porta de entrada para a realização dos exames e tratamento são as unidades Básicas de Saúde.

De acordo com o Centro de Atenção Especializada de Saúde da Mulher e da Criança (CAESMC), em 2024 foram realizados 401 exames de Papanicolaou. Já em 2025, até o momento, foram 93 atendimentos.

A principal causa do câncer de colo do útero são infecções persistentes por alguns tipos do Papiloma Vírus Humano (HPV), por isso, a importância da vacinação contra o HPV.

O imunizante está disponível nas salas de vacinas para meninos e meninas de 9 a 14 anos, além de homens e mulheres imunossuprimidos com até 45 anos.

A vacina protege contra os tipos mais perigosos do vírus, incluindo os subtipos 16 e 18, que estão associados ao desenvolvimento de cânceres, e os subtipos 6 e 11, causadores de verrugas genitais.

Além disso, o uso de preservativos, também disponibilizados gratuitamente pela rede pública, é recomendado para complementar a prevenção contra o HPV.

"A campanha Março Lilás é importante para as mulheres lembrarem de que a prevenção adotando bons hábitos alimentares, atividade física, exclusão do tabagismo e se vacinando, além do diagnóstico precoce realizando o exame preventivo são fundamentais para a saúde e a qualidade de vida", afirma Lucimara Siqueira Costa Papi, gerente do CAESMC.



TEM SER
PARCEIRO
DA TOP!!!



GANHE
DINHEIRO SEM
SAIR DE CASA

**PRÊMIOS
EM DINHEIRO**

**SUORTE COMPLETO &
CAMPANHAS
EXCLUSIVAS**

CADASTRE-SE



**E COMECE
A VENDER
HOJE MESMO!**

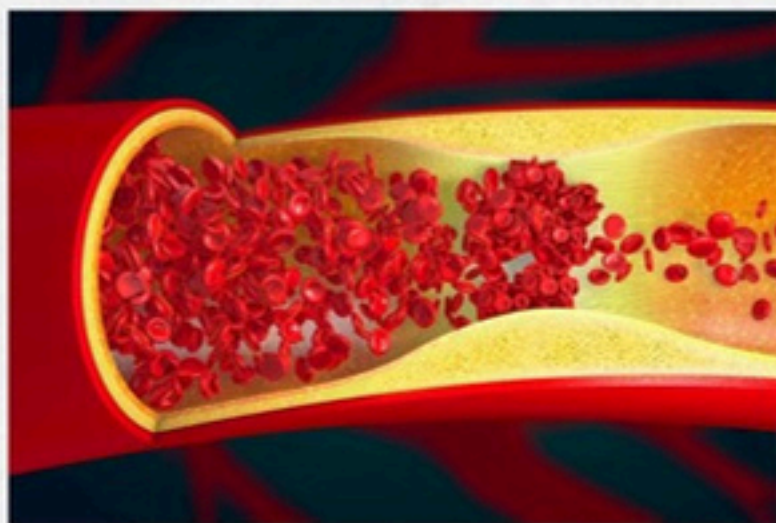


WWW.LOJINHADATOP.COM.BR



MÉDICO CITA SUPLEMENTOS QUE PODEM AJUDAR A MANTER AS ARTÉRIAS "LIMPAS"

O cirurgião vascular Herik Oliveira destaca as propriedades contidas nesses suplementos e os efeitos de cada um nas artérias

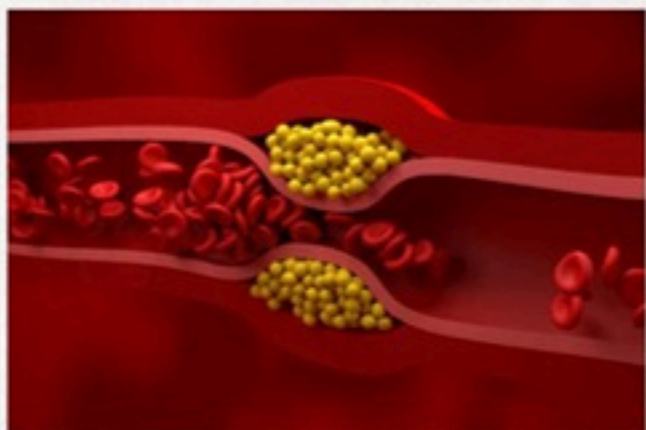


De acordo com os Institutos Nacionais de Saúde (NIH), as artérias "constituem uma parte importante do sistema circulatório". Responsáveis pelo transporte de fluidos para todos os órgãos do corpo, esses vasos "são vitais para a manutenção de um sistema cardiovascular saudável". Manter essas estruturas tubulares "limpas", ou seja, sem placas de gordura requer adotar bons hábitos alimentares, como consumir suplementos ou opções ricas em fórmulas que oferecem esse potencial.

Especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), o médico Herik Oliveira explica que o magnésio e a coenzima Q10 são alguns dos suplementos que "podem ajudar na saúde" dessas estruturas. Segundo o cirurgião vascular, o primeiro composto mencionado é um mineral importante para esses vasos sanguíneos por atuar como vasodilatador. "Assim, relaxa a musculatura lisa das artérias, melhora o fluxo de sangue e auxilia no controle da pressão arterial", pontua.

O especialista em varizes e lipedema acrescenta sobre o suplemento contribuir para a prevenção do processo de aterosclerose, que é a formação de placas de gordura no interior das artérias. Ao "melhorar a função da parede" desses vasos, o magnésio protege a parte interna, chamada de endotélio. Outra propriedade do mineral é a ação anti-inflamatória. "Dessa forma, reduz a inflamação crônica e auxilia no equilíbrio de cálcio", frisa.

"O cálcio causa uma contração e, com isso, o magnésio ajuda a relaxar o músculo liso cardíaco", declara o médico. Ele destaca que esse suplemento pode ser encontrado em alimentos como grãos, aveia, arroz integral e vegetais de folhas verde-escuras, por exemplo, espinafre. "Também está presente em algumas sementes, como a de abóbora, e nas leguminosas feijão e lentilha", garante Herik Oliveira.



Quanto à coenzima Q10, o cirurgião vascular alega ser "um suplemento importante para a saúde das artérias": "É um potente antioxidante, por isso, combate radicais livres e estresse oxidativo". A fórmula também favorece a redução da inflamação nas artérias. O angiologista esclarece que essa condição pode ocasionar um processo de espasmo.

Assim como o magnésio, a coenzima Q10 melhora o fluxo sanguíneo, por funcionar como um vasodilatador, além de ajudar a regular a pressão arterial e o controle do colesterol. "Pode aumentar o HDL, que é o colesterol bom", conforme compartilha Herik. Ele conclui: "O mineral está disponível na forma de suplemento ou em alimentos, como peixes, salmão, atum, sardinha, soja e espinafre. Ossamento e endurecimento da parede desses vasos sanguíneos.

COENZIMA Q10 (Rico em Vitamina E)

Saúde que acompanha o seu ritmo

É aliada ideal para quem acredita que movimento, energia e desempenho não têm idade.

Naturalmente presente no organismo, a CoQ10 desempenha um papel fundamental na produção de energia celular, especialmente nos músculos e no coração, áreas essenciais para quem mantém uma rotina ativa.

Com o passar dos anos, os níveis de Coenzima Q10 tendem a diminuir. A suplementação ajuda a repor essa substância essencial, contribuindo para mais disposição, resistência física e recuperação muscular, além de apoiar a saúde cardiovascular.

Prática e fácil de consumir, a Coenzima Q10 em cápsulas foi desenvolvida para acompanhar quem treina, se movimenta e escolhe viver bem todos os dias.

Mais energia para o corpo.
Mais vitalidade para continuar em movimento.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Estudo mostra a importância da atividade física na prevenção da recorrência do câncer e no surgimento de novos tumores. Leia no artigo do dr. Drauzio

Você já ouviu falar em panaceias, as poções indicadas na Grécia antiga para tratar qualquer doença. Na medicina moderna a panaceia não é um chá de ervas gregas nem um desses medicamentos que custam os olhos da cara. No passado, os médicos recomendavam a mulheres e homens com mais de 50 anos: "Não exagerem, façam repouso".

Partiam do princípio de que o esforço físico causava uma sobrecarga capaz de prejudicar o funcionamento do organismo. A imagem do homem aposentado fulminado por um infarto enquanto lia o jornal na sala fazia parte da história das famílias.

Num domingo do internato no Hospital das Clínicas, senti dores abdominais fortes. Meu amigo Dario Biondi, que chefiava o plantão, fez o diagnóstico de apendicite e me operou.

Passei quatro dias na enfermaria, não adiantou dizer aos colegas que estava ótimo, que um corte de 3 centímetros não justificava tamanha imobilidade para cicatrizar. Hoje, o ortopedista coloca uma prótese de joelho de manhã e, na parte da tarde, coloca o infeliz a tapa para fora da cama do hospital.

Os avanços científicos nos ensinaram que a atividade física fortalece os músculos, aumenta a densidade óssea, melhora a elasticidade das articulações, a circulação e a oxigenação do sangue que vai irrigar todos os órgãos. Ao lado desses benefícios, provoca modificações metabólicas associadas à proteção contra as diversas enfermidades crônicas.

Faço estas observações, leitora, para comentar um estudo de grande repercussão que acaba de ser publicado na revista que tem a maior circulação entre a comunidade médica, o "New England Journal of Medicine".



No período de 2009 a 2024, foram acompanhadas 889 pessoas em 55 localidades, a maioria das quais no Canadá e na Austrália. Os participantes tinham sido operados de câncer de cólon localmente avançado, seguido de quimioterapia para reduzir o risco de metástases.

Cumprida essa fase de cirurgia e quimioterapia adjuvante, os participantes foram divididos em dois grupos: 1) grupo-controle, formado por 444 pacientes que receberam apenas informações gerais sobre educação em saúde; 2) grupo-exercício, com 445 pacientes que, além das mesmas informações, precisou cumprir um programa de exercícios físicos, que teve três anos de duração.

O programa consistia em acrescentar 45 a 60 minutos de andar a passos rápidos três a quatro vezes por semana ou correr 25 a 30 minutos o mesmo número de vezes semanais. A execução do programa foi controlada com rigor. A média de idade foi de 61 anos, 51% eram mulheres. Vou resumir os principais resultados, depois do acompanhamento médio de oito anos (em números inteiros).

1) Somados os casos de recidiva do câncer, novos tumores primários e mortes, 74% do grupo-controle permaneceram livres da doença, contra 80% no grupo-exercício.

2) Das 107 mortes no período, por câncer ou qualquer outra causa, 66 delas ocorreram no grupo-controle contra 41 registradas no grupo-exercício.

3) A mortalidade pelo câncer no grupo-controle foi de 17% contra 10% no grupo-exercício.

4) Ao longo dos oito anos, 2,7% das mulheres desenvolveram câncer de mama contra 0,4% do grupo-exercício. Dos homens do grupo-controle, 2% tiveram câncer de próstata contra 1% registrado no grupo-exercício.

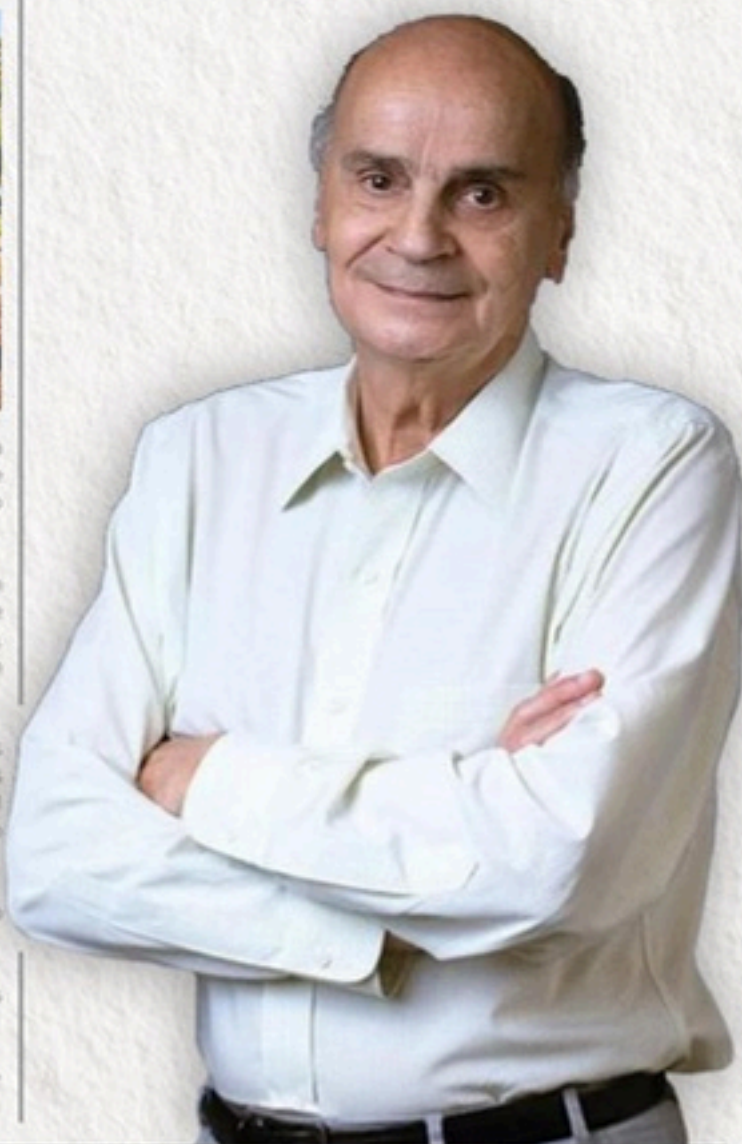
Em suma, exercícios de intensidade moderada, como andar depressa ou correr três a quatro vezes por semana, aumentam o tempo livre de doença, reduzem a mortalidade e o risco de ter um novo câncer de intestino, de mama ou de próstata.

Sabemos que a obesidade é um dos fatores de risco para diversos tipos de câncer. Como não houve diminuição significativa do índice de massa corpórea nos dois grupos, os resultados não podem ser atribuídos à perda de tecido gorduroso dos participantes.

Publicações anteriores haviam demonstrado benefícios semelhantes, mas sofriam de vieses observacionais e estatísticos que o estudo citado procurou corrigir. É muito importante saber que um tipo de atividade física ao alcance de praticamente todos tem um impacto na cura do câncer de intestino da ordem daquela obtida por meio da quimioterapia.

No entanto, não conclua, leitor, que estamos autorizados a substituí-la pelo exercício.

Todos os participantes foram submetidos a sessões de quimioterapia depois da cirurgia. Os efeitos, nesse caso, foram cumulativos. Não haveria espaço nesta coluna para listar os benefícios da atividade física. São tantos os benefícios que a comparação com as panaceias do passado não parece ser exagerada.





Bacalhoadada com ovo cozido, pimentões, cebola, tomates, e azeitonas pretas em uma panela grande.
Crédito: TudoGostoso

🕒 1h 30min 🍳 Médio 💰 Custo alto

A bacalhoadada é um prato tradicional da culinária portuguesa, muito apreciado também aqui no Brasil. Ela consiste em um guisado feito com bacalhau dessalgado, azeite, cebola, alho, tomate, batatas, pimentão e azeitonas. É uma refeição saborosa e bastante popular, especialmente em épocas festivas como a Semana Santa e o Natal. Vale reafirmar que o bacalhau é um peixe salgado e seco, que precisa ser dessalgado antes de ser utilizado na preparação do prato! Esta receita de bacalhoadada é uma excelente opção para quem aprecia frutos do mar e sabores intensos. Aprenda com a gente como fazer bacalhoadada!

Ingredientes (6 porções)

 1,50 kg de bacalhau	 800 g de batatas descascadas e em fatias entre 0,5 e 1 cm
 1 pimentão verde cortado em tiras	 1 pimentão vermelho cortado em tiras
 2 cebolas grandes fatiadas	 2 dentes de alho picadinhos
 2 tomates maduros sem pele e sem semente cortados em pedaços grandes	 100 g de azeitonas pretas sem caroço
 1 pitada de pimenta-do-reino (se gostar)	 3 ovos cozidos
 azeite para regar	 sal a gosto
 cheiro-verde picado	

- 1 Deixe o bacalhau de molho de um dia para o outro, trocando a água pelo menos 3 vezes.
- 2 Destfie e reserve.
- 3 Em uma panela grande, coloque as batatas, cubra com água e cozinhe por cerca de 20 minutos, com a panela tampada.
- 4 Escorra, corte as batatas em rodela finas e reserve.
- 5 Em um refratário retangular untado com azeite, faça camadas, começando com os tomates, depois a cebola, as batatas, o bacalhau, as ervilhas, os pimentões, as azeitonas e o cheiro-verde.
- 6 Tempere com 1 colher (chá) de sal e 1 colher (café) de Ajinomoto, e regue com o azeite.
- 7 Repita o processo e finalize com os ingredientes que restarem.
- 8 Finalmente, distribua sobre a superfície as rodela de ovo cozido, regue novamente com o azeite de oliva e leve ao forno baixo (150°), pré-aquecido, por cerca de 1 hora ou até que os ingredientes estejam "al dente".
- 9 Sirva em seguida.
- 10 Sirva com arroz branco, salada verde e o vinho da sua preferência.
- 11 Se sobrar, sirva frio no dia seguinte. É uma delícia também.

TopTherm 2026

REVISTA BEM-ESTAR S.A. - VOLUME 5



EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA

Estrada Maricá Marques, 1055 - Galpão 19-B
CEP: 06.529-210
Jardim Represa (Fazendinha)
Santana de Parnaíba/SP

Diretor Geral: Gerhard M. Wolf
Nutricionista: Dra. Ana Cristina Wolf
Organizador: Flávio Fiorine

SAC: (11) 11 5591-7922

CONTATO@EDITORATOP.COM.BR

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

Está é uma publicação de EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA

Direitos Autorais e Patrimoniais do conteúdo editorial são de titularidade da EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA.

EDIÇÃO BIMESTRAL

Aracy

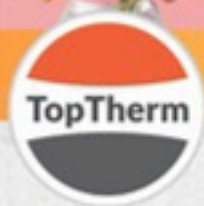
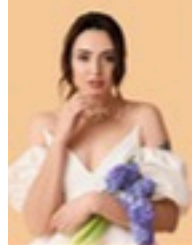
Conheça o site



@topthermoficial
TopTherm

TopTherm 2026

INOVAÇÃO NUTRICIONAL PARA TODA A FAMÍLIA



VENDAS 0800 770 7900
www.toptherm.com.br