

# ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 28 E 29 DE SETEMBRO | 2024 | NÚMERO 38

POR QUE A EDUCAÇÃO  
SEXUAL AINDA É  
TABU NAS RODAS  
DE CONVERSA?

PÁGINA 6



**CORAGEM E  
SENSIBILIDADE:  
MARCAS DA  
DELEGADA  
RAQUEL**

PÁGINAS 4 E 5



RECADO DA EDITORA

Olá! Setembro passou voando, né? Você piscou e já tem mais uma edição do Caderno Elas em suas mãos. É a 38ª. Neste mês, assim como nos anteriores, não fugimos do propósito de enaltecer mulheres que fazem a diferença. Nas páginas centrais e ilustrando a capa, a personagem é a delegada Raquel Schneider, responsável pela Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher, além de outras áreas. Uma história que vale a pena ler! Buscamos ainda valorizar questões relacionadas ao bem-estar feminino – tanto no que diz respeito à saúde quanto ao emocional, psicológico e sexual. É um convite a olhar para si, se abraçar, fazer uma pausa e depois seguir. Boa leitura!



Heloisa Corrêa  
Editora do Caderno ELAS

DESEJO DO MÊS



Não dá para deixar de usar protetor solar nunca, né? Mas com a chegada dos dias mais quentes, a utilização deve ser reforçada especialmente nas áreas do rosto e do pescoço, que estão sempre expostas. O Desejo do Mês, portanto, é este: um protetor solar para usar sempre! E o da Helioderm é ótimo. Com textura em creme, tem fácil aplicação e toque seco. Realmente, a pele não fica oleosa e não favorece o aparecimento de acnes. Além de proteger a pele dos raios UVA e UVB, proporciona hidratação intensa. Eu estou usando há cerca de duas semanas e notei, inclusive, o clareamento de áreas manchadas. O protetor solar facial da Helioderm é resistente à água e ao suor e previne o envelhecimento precoce, com a ação da vitamina E e da niacinamida presentes na fórmula. Outra coisa boa é que não tem aquele cheiro característico de protetor solar, sabe? Nem parece que está usando. Enfim, testado e aprovado!

Momentos de bem-estar em casa

Em meio à correria do dia a dia, não é fácil encontrar um momento para relaxar. Por isso, ter itens, ou até mesmo um espaço em casa, dedicados ao seu bem-estar pode facilitar a inclusão de pausas na rotina. Para tanto, não é necessário uma área grande ou cheia de apetrechos. O indispensável é que te faça bem!

Fotos: Pinterest/GS



**CRISTAIS**  
As pedras são poderosas quando o assunto é energia. Cada cristal tem um benefício: o quartzo rosa, por exemplo, pode ajudar a aumentar o amor, enquanto a ametista colabora com a melhora do sono. A maioria, porém, age contra energias negativas, aumentando a positividade e a confiança.

VELAS AROMÁTICAS

O brilho suave das velas aromáticas cria um ambiente acolhedor e relaxante em qualquer ambiente. Mais que isso, elas podem ser uma poderosa ferramenta terapêutica. Com fragrâncias delicadas, têm capacidade de aliviar o estresse, melhorar o sono, aumentar a concentração e estimular a criatividade. Cheirinhos como lavanda, jasmim, verbena e sândalo são os mais indicados.



MASSAGEADOR CAPILAR

O massageador de couro cabeludo proporciona sensação de conforto, como se alguém especial estivesse te fazendo um café. É ótimo para relaxar, pois aumenta a circulação sanguínea na região da cabeça. As áreas atrás das orelhas podem guardar mais tensão do que você imagina! A massagem capilar ainda ajuda a reduzir dores de cabeça.



DIÁRIO SEM PAUTA

Na maior parte do tempo, você fica grudada no celular, certo? Então é interessante dedicar um tempo para escrever à mão em um diário. Não precisa fazer confissões, é só para tirar os pensamentos da cabeça e registrar em um papel. Também é legal colar fotos, coisas importantes, como o ingresso de um filme legal que viu no cinema; desenhar, desenvolver ideias.



TAPETE DE YOGA

Exercícios físicos são uma forma cientificamente comprovada de promoção do bem-estar. E por que não fazer isso em casa? Investir em um tapete de yoga facilita a prática de diversas atividades e vai te proporcionar conforto e segurança. Ter o tapete em casa significa liberdade de tempo para se encontrar consigo mesma..



EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br Capa: Alencar da Rosa (foto), Iria Cabeleireira (cabelo e maquiagem) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk



Feitas com cera de coco  
Livre de parafina  
Lembranças personalizadas

Para cada momento  
uma Luminna

LUMINNA  
VELAS AROMÁTICAS

@luminna velasaromaticas  
51 99878.0172



# Aromas com poder de cura



**Aline Silva**  
aline@rdgazeta.com.br

Fotos: Alencar da Rosa



Uma essência, dosagem correta e a sensação de bem-estar. Essa é a premissa da aromaterapia. Classificada como ciência e técnica terapêutica, também é uma arte capaz de ativar os sentidos, principalmente o olfato, por meio de substâncias aromáticas, conhecidas como óleos essenciais. A prática é bastante utilizada para garantir o bem-estar físico e psicológico das pessoas.

A psicoaromaterapeuta clínica Aline Maliuk explica que a aromaterapia é como um mergulho em cheiros, agradáveis ou não. “Todos os cheiros geram uma reação de nossa parte. Por meio dos nervos olfatórios que estão dentro do nariz, esses estímulos odoríferos são levados a partes específicas do nosso cérebro, onde são armazenadas as emoções relacionadas a momentos da nossa vida que fazem lembrar de pessoas e acontecimentos marcantes.”

Segundo ela, existem cheiros específicos que podem tratar emoções e outras questões pessoais. Ela destaca que dentro da aromaterapia há a especialidade da psicoaromaterapia, em que óleos essenciais são utilizados para gerenciar dores psicossomáticas, ou seja, quando os sentimentos e emoções se tornam tão intensos a ponto de gerar sintomas e dores físicas.

“Nesse caso, os exames laboratoriais não acusam nenhuma doença física, mas a pessoa sente que não está bem e isso é real. Esse é um quadro típico onde as emoções precisam de atenção e cuidado.” Entre casos que podem ser tratados dentro da especialidade estão crises de ansiedade,

síndrome do pensamento acelerado, fibromialgia, enxaquecas e insônia.

No entanto, Aline ressalta que a utilização dos óleos essenciais requer atenção e recomenda sempre a procura de um especialista para iniciar um tratamento. “Não é porque óleos essenciais são naturais que podem ser usados de forma aleatória e sem indicação de um aromaterapeuta ou um psicoaromaterapeuta, pois são esses profissionais que têm a capacidade de entender relações e possibilidades de uso e a reversão de problemas, para que haja o uso responsável, transformando-se em um tratamento eficiente.”

A profissional destaca que existem indicações gerais de uso, mas é importante não esquecer que um óleo essencial nunca vai atuar de maneira isolada na saúde. “Assim como os medicamentos, óleos essenciais também têm suas proibições e contraindicações, não é toda pessoa que pode utilizar um óleo de *Mentha piperita*, que é o hortelã-pimenta, ou de *melaleuca* ou mesmo de uma *lavanda*, por exemplo.”

Cada gota de óleo essencial contém uma alta dosagem de princípios ativos e o uso equivocado pode levar a pessoa a um estado precário de saúde.

## • PARA QUE SERVE CADA ÓLEO?

**Cítricos como laranja doce, tangerina e mandarina** – Servem para melhorar o humor de pessoas tristes e até mesmo em estado de depressão. Eles auxiliam a liberar neurotransmissores, alguns deles podem inclusive atuar para quando a criança ou idoso não quer se alimentar de forma regular, por exemplo.

**Erva-doce e bergamota** – Estimulam a fala em algumas situações emocionais, auxiliam quem tem medo de falar em público. A erva-doce também atua em casos de náuseas e constipação. É preciso uma precaução com relação a quantidades de uso para gestantes e epiléticos. Há contraindicações também para quem usa medicação anticoagulante: não podem usar ao mesmo tempo com inalação ou cosméticos feitos com esse óleo.

**Litsea cubeba** – Auxilia na diminuição da pressão arterial.

**Alecrim** – Auxilia a melhorar o foco e a concentração, mas é contraindicado para quem tem pressão alta.

## • A AROMATERAPIA É...

**Natural** – Conhecida como medicina herbal.

**Integrativa** – Une-se a outras formas de tratamento, o que inclui a medicina alopatia e terapias integrativas.

**Holística** – Vê a pessoa como um todo, nunca de forma fragmentada, pois o ser vivo é fruto de suas emoções e interações sociais.

**Saúde** – O foco sempre estará na saúde, não na doença, fortalecendo os sistemas do corpo e da mente.



## Quem é Aline Maliuk

(Psicoaromaterapeuta clínica / Perfumista / Neuropsicóloga)

Carioca que escolheu o Rio Grande do Sul há 14 anos como segundo estado. Geógrafa por formação, em 2005 teve o primeiro contato com os óleos essenciais, durante um trabalho de campo sobre deserto verde e eucaliptos dentro da gestão ambiental. Mas foi somente em 2010 que começou a se

aprofundar no assunto. Tem formações com mestres franceses na área da perfumaria fina e atua como perfumista. É pós-graduada em neuropsicologia e fitoterapia clínica em São Paulo. Em Santa Cruz realiza atendimentos presenciais, que podem ser agendados pelas redes sociais @alinemaliuk.sonoperfeito.

**TÉIA + IARA**  
ARQUITETURA

GALVÃO COSTA, 323 . 51 3713 1036 @TEIAEIARAARQUITETURA



# Raquel: missão que vai além da delegacia



**Carina Weber**  
carina@gaz.com.br

Quando criança, Raquel Paim da Silva Schneider sempre foi muito diferente das outras meninas com quem convivia. Inquieta, queria descobrir coisas e desbravar o mundo. Nascida e criada em Campo Novo, pequena cidade no norte do Rio Grande do Sul, os filmes policiais despertavam a sua atenção. E era com a arminha de plástico do irmão mais velho que ela brincava. Filha de um caminhoneiro e de uma dona de casa, Raquel e os três irmãos viveram em um lar onde os estudos estavam em primeiro lugar. “Sempre corri atrás, não tinha medo.”

Apesar de estar instintivamente mirando o caminho da vida profissional que ora se avizinhava, entrar para a área da segurança pública foi um acaso. Em 1996 esses trajetos começaram a se definir. Em Ijuí, Raquel estudava e trabalhava como auxiliar de escritório. Ela morava em um apartamento com outras meninas. Uma delas descobriu, à época, um concurso da Brigada Militar (BM). E lá se foram as duas para Santa Maria, no Centro do Estado, prestar a prova. Aprovada, Raquel começou a trajetória na Brigada Militar em 1997. “Tudo aconteceu por conta desse incentivo.”

E a partir daí se iniciou uma caminhada que inclui passagens por várias cidades do Estado, até a chegada em Santa Cruz do Sul. Morando em Caxias do Sul, onde cursou Direito, ela conheceu o marido, Gustavo Schneider, que era servidor da Justiça. Depois de um tempo formada em Direito, Raquel decidiu sair da Brigada Militar para se dedicar à carreira de policial civil: tornou-se inspetora. Nesse meio-tempo, o marido já havia passado em um concurso para delegado da Polícia Federal. E ela ainda tinha objetivos.

Anos depois veio o concurso para delegada e a aprovação. Depois de algumas andanças, em 2011 chegaram a Santa Cruz – ele como delegado da Polícia Federal e ela como delegada na Delegacia de Polícia de Pronto Atendimento (DPPA) – primeiro como plantonista e depois como titular. Em 2022 se tornou titular da Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (Deam), da Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente (DPCA) e do Cartório do Idoso de Santa Cruz do Sul.



**Raquel se aventura como corredora em competições pelo Brasil e fora do País**

**• ESPORTE E SOLIDARIEDADE**

Com uma bagagem extensa à frente da DPPA, considerada “o SUS” da Polícia Civil, e mais recentemente na Deam, DPCA e Cartório do Idoso, ela soma conquistas como a investigação que colocou atrás das grades o padraço acusado de matar o enteado de apenas 2 anos em 2018. E a fruta não cai longe do pé. Raquel é mãe do Nicolas, de 16, e da Valentina, de 5 anos. A mais nova, aliás, já se inspira na mãe: “Vai ser policial”, conta.

Fora da delegacia, Raquel atua em várias frentes. Uma delas é o esporte. Para ela, é aquele “lugar cor de rosa”. Rústicas e maratonas no Brasil e fora do País e pedaladas estão entre os desafios preferidos. Apesar de encarar como uma brincadeira, a atividade física tem um lugar especial na vida dela. “A vitória maior é atravessar a linha de chegada.”

Também se dedica a ajudar ao próximo em projetos sociais, o que une o espírito policial de justiça com a solidariedade que pratica enquanto cidadã. Na pandemia, junto com outros policiais, ela garantiu cestas básicas para muitas pessoas que necessitavam de ajuda. Aos moradores de rua, muitos pratos de comida foram servidos. “Me sinto bem ajudando o outro. Faço porque gosto de fazer.” Nas enchentes que assolaram o Estado neste ano, Raquel e seus parceiros auxiliaram mais de cem famílias.



**Nicolas e Valentina admiram a profissão da mãe, Raquel**



**Nicolas, Raquel, Valentina e Gustavo em festa de aniversário da mais nova da família**

## Patologia do sistema urinário

### Uro-oncologia

- ✓ Câncer bexiga
- ✓ Câncer rins
- ✓ Câncer ureteres

- ✓ Câncer nas adrenais
- ✓ Cirurgia robótica
- ✓ Cálculo renais
- ✓ Urologia em geral



**GENAROTROJAHN**  
UROLOGIA

CRM 30176 - ROE 32032



Santa Cruz do Sul

Clínica Respirare -

51 99993.5394

@drgenarourologia

Cachoeira do Sul

Centro Clínico HCB

51 99944.1917



## Da Brigada Militar para a Polícia Civil

Aos 47 anos, Raquel não considera que o percurso tenha sido fácil, mas nunca lhe faltaram foco e apoio da família. Apesar de ter perdido a mãe muito jovem, os ensinamentos de vida dados por ela sempre foram molas propulsoras.

O pai, outro apoiador incansável, chegou a pensar que ela desistiria ainda no início, quando ingressou na Brigada Militar. E foi exatamente isso que a fez ter mais vontade de continuar. Raquel também teve muito apoio do marido, uma parceria que uniu amor e trabalho.

Característica que também herdou da educação e exemplo recebidos pelos pais, o olhar humano e sensível para o outro a motivou no ofício que exerce. E é justamente esse olhar que a diferencia como delegada, o de encarar o outro não somente aos olhos da lei. “Tentar ver se não tem alguma forma que seja o menos dolorosa para aquela pessoa passar por aquele processo, seja como vítima ou até mesmo como acusada”. Raquel destaca que há situações, principalmente as que

envolvem vítimas crianças, nas quais é necessário se controlar para não passar dos limites. “Precisamos ser leves para lidar com essa atividade, além de tomar cuidado para não tomar a dor para si.”

Ainda na Brigada Militar, Raquel lembra de ter sofrido preconceito. “Quando íamos trabalhar em eventos de grande porte eram olhares diferentes, não sei se diria desrespeitosos ou mais impressionados. Cheguei a ouvir a frase: ‘tu nem parece brigadiana’. Mesmo como delegada e como inspetora ouvi também.”

Raquel reconhece que, hoje, esse tipo de situação é raro pelo fato de as mulheres estarem conquistando lugares jamais ocupados. “É uma conquista que consigo acompanhar, assim como as mudanças na Lei Maria da Penha.”

Sobre a relação entre a feminilidade e a profissão, Raquel, que adora usar rosa, reforça que ser mulher e delegada são duas coisas que podem perfeitamente andar juntas. “Não é por usar rosa que vou deixar de agir e tomar decisões com firmeza.”

## Casos emblemáticos na carreira

À frente da Deam desde 2022, Raquel cita como um dos casos mais emblemáticos o feminicídio de Heide Juçara Priebe, de 63 anos, ocorrido em 8 de julho de 2022, no centro de Santa Cruz do Sul. Ela lembra que tempos antes, quando Heide registrou uma ocorrência contra o ex-companheiro, conversou com ela.

“Nem ela mesma se via na possibilidade de sofrer um feminicídio. Ela pretendia pedir uma medida protetiva em função das coisas que ouvia do ex-companheiro”. Raquel frisa que existia algo muito maior no caso e não houve um descumprimento de

medida protetiva. “O descumprimento foi justamente a tragédia.”

Mais um caso que ela ressalta, esse bem recente, é a investigação que mira uma rede de desvio de verbas, doações e cestas básicas da Associação de Auxílio aos Necessitados (Asan) de Santa Cruz do Sul. “Notamos os idosos com um olhar diferente, mais leves. Foi a primeira vez, depois de tudo, que senti vontade de chorar por ver o impacto do que está sendo feito”, emocionou-se ao lembrar o dia 16 de setembro, quando voltaram ao local para cumprir mais um mandado.

## Um olhar além da lei

Apesar de casos de grande repercussão em andamento, ao mesmo tempo há todos os outros. Raquel admite que a investigação é apaixonante. “A polícia é como uma cachaça direto na veia”, brinca. Para além dos papéis que registram os detalhes de cada ocorrência, há vidas e uma rede de afeto interligada.

A primeira ocorrência de violência doméstica atendida por Raquel data de 1998, quando ainda estava na BM. Ao chegar no local do fato lá estava uma mulher grávida, ferida. Dentro da viatura a vítima pediu que “não machucassem ele”. “É preciso lidar com o sofrimento da vítima por ter si-

do agredida e com a pena que sente pelo companheiro”, analisa.

Recorrentemente, muitas mulheres procuram a delegacia e desistem. Logo, voltam. “É o ciclo da violência, ela não consegue se libertar”, enfatiza.

Segundo Raquel, a Deam é uma delegacia que precisa de um olhar diferenciado por conta da situação histórica de diferenciação de gênero, “de estarem às vezes no mesmo cargo e ganhando menos, de ter essa sobrecarga”.



40 anos

De história e dedicação à beleza com qualidade, estilo e técnica.

Iria Cabeleireira

Convida você para celebrar essa jornada de transformação.

Siga-nos nas redes sociais e participe das comemorações!

Descubra mais em nossas redes sociais:

@iriacabeleireira

Iria Cabeleireira



# Educação sexual: um assunto para todas as idades



Paula Appolinario  
paula.appolinario@gaz.com.br

4 de setembro é o Dia Nacional da Saúde Sexual, uma estratégia para lembrar a importância de um tema ainda pouco incluído nas conversas diárias. Entre jovens e adultos, a educação sexual precisa ser popularizada. Embora ainda seja carregado de preconceito e tabu, o assunto pode ajudar os jovens na proteção da saúde e do próprio desenvolvimento sexual. Já para adultos, pode ser uma forma de entender melhor as relações, tanto físicas quanto emocionais.

Alguns dados apontam a necessidade de o tema estar na rotina. Cerca de 24,3% dos estudantes tiveram a primeira relação sexual com 13 anos de idade ou menos; 40% não usaram camisinha na última relação que tiveram. Além disso, 7,9% das meninas já engravidaram alguma vez na vida. Os dados são da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2019, que entrevistou es-

tudantes de 13 a 17 anos das redes pública e privada.

A saúde sexual, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a integração dos aspectos somáticos, emocionais, intelectuais e sociais do ser sexual de maneira a fortalecer a personalidade, a comunicação e o amor. A educação ajuda a potencializar a procura por essa saúde, que, por sua vez, pode ajudar a população a entender melhor as ações e consequências de cada ato sexual para o corpo físico e a saúde emocional.

“A educação é mostrar para a criança a naturalidade das coisas. É importante que ela tenha conhecimento e aprenda que essa área genital faz parte do corpo e deve ser respeitada”, explica a ginecologista

Renata Becker Jucá, integrante da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana.

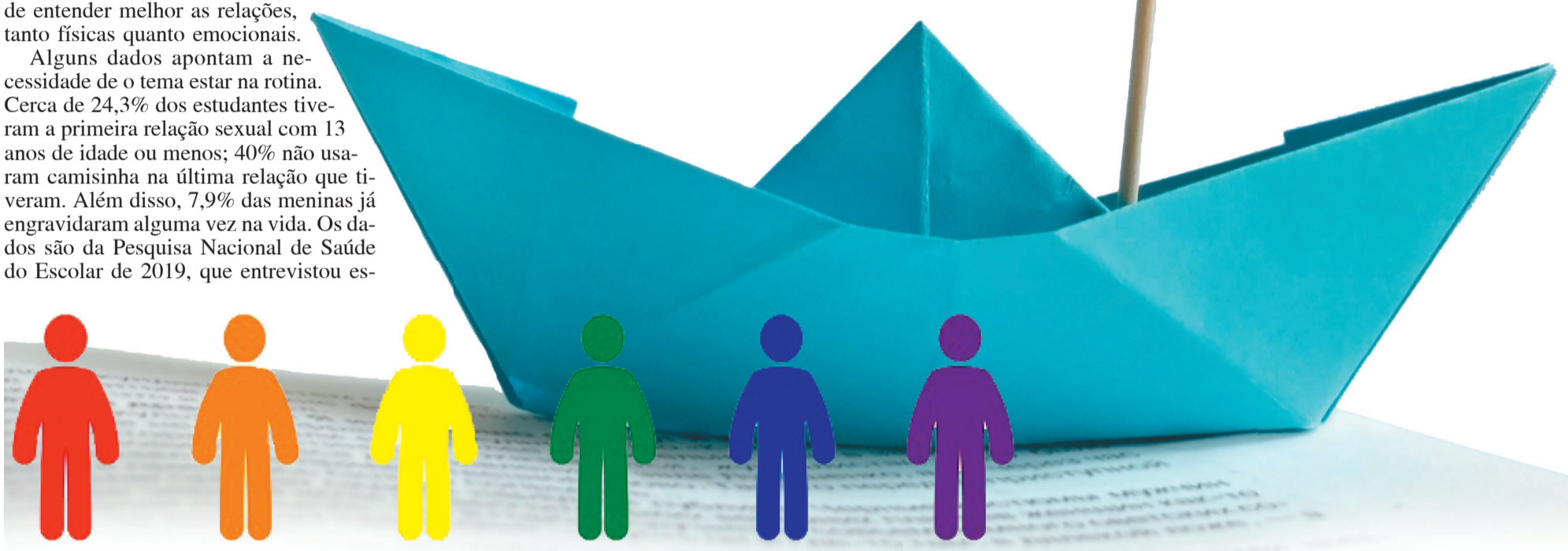
Porém, por ainda ser um tema tabu na sociedade, os próprios pais – que muitas vezes não tiveram acesso a uma educação sexual de qualidade – também não sabem a melhor forma de introduzir o assunto aos mais novos. Por isso, é cada vez mais necessário que as escolas busquem profissionais qualificados para ensinar o assunto em salas de aula.

Com isso, uma problemática surge: a falta de capacitados no ramo. “Existe muito medo de se buscar esse tipo de conhecimento. A rede escolar precisa buscar esse tipo de preparo”, comenta Jucá.



Fotos: Alencar da Rosa

Renata é da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana



## Manter o espaço aberto para diálogos

Pela dificuldade de capacitação dos professores, também é importante que o espaço para diálogos permaneça aberto no ambiente familiar, para que a criança tenha um amparo quando tiver questionamentos e não busque se informar por meios errôneos.

“As crianças geralmente iniciam com masturbação e são muitas vezes reprimidas. Isso é uma educação negativa, então, o adulto tem que aprender a lidar com esses casos”, continua Jucá.

Jucá diz que quando a adolescente tem a primeira menstruação, ela já está apta a

engravidar e precisa ser instruída. “É importante que aconteça uma conversa muito clara sobre métodos contraceptivos, porque geralmente ela já tem experiência em toques e trocas, e elas têm muita curiosidade.”

Ela ressalta que, mesmo que os pais não se sintam confortáveis com o assunto, o tema ainda precisa ser mencionado. E profissionais da saúde podem auxiliar nisso, como urologistas e ginecologistas, de preferência buscar por médicos membros da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana (SBRASH).

## Educação sexual também para adultos

Se para crianças a educação sexual é um meio de ajudar os pequenos a conhecerem e entenderem o próprio corpo, para adultos, as propostas são mais amplas. Cada vez mais homens e, principalmente, mulheres buscam novas formas de exercer a liberdade sexual e reaprender sobre desejos, prazeres e relações afetivas.

Isso porque as relações sexuais são historicamente atreladas ao desejo masculino. Nos dias atuais, as mulheres já procuram um prazer próprio, mas a forma de chegar até as informações pode prejudicar as relações. “Nas redes tem muita coi-

sa equivocada. Temos muitas blogueiras falando sobre ter orgasmo, mas esse não é o único foco. Algumas mulheres se preocupam muito com isso, mas, na verdade, é um conjunto de coisas”, diz a ginecologista.

Renata Becker Jucá ressalta a importância de cuidar da saúde de diversas esferas durante os atos. Isso significa valorizar a resposta sexual do corpo, mas também dos sentimentos. Priorizar a criação de um vínculo afetivo saudável para a mente com o parceiro vai causar resultados também na relação física.



**CLÍNICA**  
**COLOMÉ**  
CIRURGIA VASCULAR

- CIRURGIA DE VARIZES COM LASER E ANESTESIA LOCAL
- CHECKUP VASCULAR
- TRATAMENTO DE LIPEDEMA
- LASER TRANSDÉRMICO PARA ESCLEROPATIA DE MICROVARIZES
- TRATAMENTO DE MICROVARIZES E MANCHAS DE FACE COM LASER

**NOVA TÉCNICA PARA TRATAMENTO DE VARIZES**  
A nova técnica chama-se **ESCLEROLASER**, que consiste na aplicação de duas técnicas simultaneamente, escleroterapia ampliada junto com laser transdérmico de baixa potência.

51 3711.6781

Rua Borges de Medeiros, 274/801 - Ed Leonardo Da Vinci ao lado da Unimed





# Cuidar de si é o melhor remédio



**Heloisa Corrêa**  
heloisa@gaz.com.br

**M**anter a saúde em dia é uma das melhores formas de garantir uma vida longa e com qualidade. Para as mulheres, principalmente a partir dos 30 anos, os cuidados devem ser redobrados. Exames de rotina são essenciais para monitorar o corpo, detectar possíveis problemas precocemente e prevenir doenças mais graves. Ao criar o hábito de visitar o médico regularmente, é possível cuidar não só do bem-estar físico, mas também mental, assegurando uma vida equilibrada e saudável.

Nesse sentido, alguns exames se tornam verdadeiros aliados quando o assunto é saúde feminina. Eles ajudam a detectar alterações que podem surgir com o passar do tempo e permitem intervenções rápidas e eficazes. Veja alguns exemplos:

## • EXAMES DE ROTINA: ALIADOS DA SAÚDE FEMININA



**PAPANICOLAU** – O exame Papanicolaou é um dos mais importantes para a saúde feminina, pois detecta alterações nas células do colo do útero, que podem indicar infecções, inflamações ou a presença de células pré-cancerígenas. Ele é fundamental para a prevenção do câncer de colo de útero e deve ser feito anualmente, ou conforme orientação médica, especialmente para mulheres sexualmente ativas.



**MAMOGRAFIA** – A mamografia é essencial para a detecção precoce do câncer de mama. Esse exame de imagem é indicado para mulheres a partir dos 40 anos, ou antes, caso haja histórico familiar de câncer. Ele consegue identificar nódulos ou alterações que ainda não são palpáveis, aumentando as chances de tratamento eficaz quando necessário.



**ULTRASSONOGRAFIA TRANSVAGINAL** – A ultrassonografia transvaginal é indicada para avaliar a saúde dos órgãos reprodutivos, como útero, ovários

e trompas. Ela ajuda a identificar cistos, miomas, endometriose e outras alterações ginecológicas que podem comprometer a saúde da mulher. É um exame simples e rápido, que deve ser feito periodicamente para garantir a saúde ginecológica.



**EXAMES DE SANGUE** – Eles ajudam a monitorar os níveis de colesterol, glicose, hormônios e vitaminas, além de diagnosticar possíveis anemias ou problemas no fígado e rins. Para as mulheres, é importante acompanhar também os hormônios relacionados à tireoide, que podem influenciar no peso, metabolismo e disposição.



**VÁ AO MÉDICO!** – Manter a saúde em dia requer mais do que disciplina: é preciso também estar sempre atenta ao próprio corpo. Cada exame citado aqui tem sua importância, e todos eles atuam como uma forma de prevenção. Contudo, é fundamental que todas as mulheres façam uma avaliação médica periódica para ajustar a lista de exames de acordo com sua idade, histórico familiar e estilo de vida.



Fotos: Divulgação/GS



**BELLAVISTA**  
shop

Móveis de alto padrão e itens decorativos para criar ambientes únicos, sofisticados e confortáveis, traduzindo seu estilo de viver!

AV. JOÃO PESSOA, 1080 - BAIRRO UNIVERSITÁRIO - SANTA CRUZ DO SUL/RS

(51) 3717-9791

WWW.BELLAVISTASHOP.COM.BR

ACESSE NOSSO INSTAGRAM





# Simplicidade e **muito sabor** à mesa



**O** nome pode assustar, mas a cozinha mediterrânea não tem nada de complicada. Entre suas principais características está justamente a simplicidade. Ao testar a receita ao lado, você poderá conferir isso: poucos ingredientes e processos, mas muito sabor. Bom apetite!

Foto: Divulgação/GS

## RECEITA

**Salmão mediterrâneo com moranga cabotiá e vagem confitada ao molho pesto**



### INGREDIENTES

- 2 filés de salmão
- 200g de moranga cabotiá cortada em tiras com casca
- 150g de vagem
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

### MOLHO PESTO

- 1 xícara de manjeriço fresco
- 2 colheres (sopa) de pinoli ou nozes
- 1/4 de xícara de azeite
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Asse a moranga com azeite, sal e pimenta por 30 minutos a 200 graus.
2. Confite as vagens no azeite, em fogo baixo, por 15 minutos.
3. Grelhe o salmão por quatro minutos de cada lado.
4. Bata todos os ingredientes do pesto no liquidificador.
5. Sirva o salmão com a moranga, vagem confitada e o molho pesto por cima.

DIÁRIAS ESPECIAIS

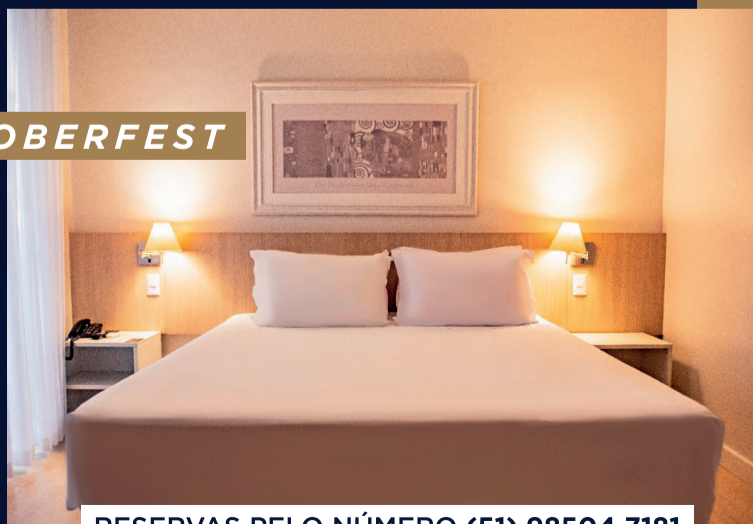
**DOMINGOS DE OKTOBERFEST**

**Diária 2 pessoas**

a partir de **R\$ 239,00**

**Diária + Almoço Alemão 2 pessoas**

a partir de **R\$ 409,00**



RESERVAS PELO NÚMERO (51) 98504 7181



CHARRUAHOTEL

**Marechal Floriano, 230**  
Centro - Santa Cruz do Sul

\*7min a pé do  
Parque da Oktoberfest!