

# O DIA

MEMÓRIAS. COLUNISTA  
LEMBRA DE QUANDO ERA  
CRIANÇA E FREQUENTAVA  
O DIA AO LADO DO PAI. P. 2



odia.com.br | DOMINGO, 7/7/2019 | Nº 24.482 | R\$ 3,00

## DICAS PARA SAIR NA FRENTE NA BUSCA POR UM EMPREGO

Especialistas listam o que deve ser feito para aumentar as chances de conquistar uma vaga. Confira. ECONOMIA, P. 14 E 15



### Os desafios para tirar a saúde do estado da UTI

Edmar Santos, secretário estadual de Saúde, fala sobre projetos e anuncia a criação de Centros da Criança em Caxias e São Gonçalo. P. 4 E 5



### Morre João Gilberto, o pai da Bossa Nova

PAÍS, P. 10

**ATAQUE** MESSI RECUSA MEDALHA E DIZ QUE NÃO FARÁ PARTE DE CORRUPÇÃO

### A HISTÓRIA QUE AS HISTORINHAS NÃO CONTAM

Dois anos antes da Disney, Projeto Identidade já havia mostrado uma Pequena Sereia negra, interpretada pela ballarina Arielle Macedo. Conheça esta e outras iniciativas que valorizam a representatividade. P. 3

### GLAMOUROSA!

**DMULHER**

Intérprete da transexual Britney, em 'A Dona do Pedaco', a atriz Glamour Garcia comemora poder tratar do tema em horário nobre, ajudando a quebrar paradigmas e preconceitos

### Bolsonaro vai colocar radar em 2.278 faixas de rodovias

Depois de prometer em março que acabaria com a fiscalização em estradas federais, presidente faz acordo para a instalação de novos equipamentos. P. 10

### Com a chegada do frio, veja quais alimentos ajudam a evitar gripes e doenças do inverno

SAÚDE, P. 18

Ranking lista os deputados federais da bancada do Rio que mais faltaram no primeiro semestre POLÍTICA, P. 11



## SAÚDE

RENAN SCHUINDT  
renan.schuindt@odia.com.br

As temperaturas mais baixas no inverno contribuem bastante para a vulnerabilidade do organismo, o que pode resultar em gripes, vírus e outras doenças. Por isso, na época mais fria do ano, é importante manter uma alimentação balanceada e rica em vitaminas e minerais. O consumo de antioxidantes também é fundamental para a resistência do sistema imunológico. De acordo com Luciana Novaes, nutricionista e mestre em Saúde Pública da Fiocruz, a falta de imunidade pode estar ligada a um coração pobre em frutas, verduras e legumes.

Uma boa dica da especialista é a relação entre as cores dos alimentos e seus benefícios. "Alimentos de cor alaranjada, como cenoura, abóbora e manga; assim como os de cor verde-escuro, caso da rúcula e do agrião, possuem uma grande quantidade de vitamina A, importante para a produção de células imunológicas e para a ação antioxidante", diz a nutricionista.

Segundo Luciana, é importante investir nos alimentos certos, e o consumo deve ser

# ALIMENTOS QUE PREVINEM

Especialista da Fiocruz dá dicas para manter a saúde firme durante os dias frios do inverno: alimentação é tudo!

diário. "A pessoa não precisa tomar suco de laranja todos os dias. O ideal é substituir por outros alimentos, sempre incluindo nas receitas do dia a dia. O alho e a cebola são bons exemplos. Ajudam a fortalecer o sistema imunológico", explica.

O jornalista Pablo Lima, 43, conta que seu organismo tinha dificuldade para absorver nutrientes. Ele buscou ajuda de uma especialista e precisou passar por reeducação alimentar. "Cheguei a adquirir ane-

mia. Eu vivia gripado. Hoje, o consumo de frutas e verduras é diário", diz. Segundo Pablo, após a mudança de hábito, ele está há mais de três anos sem ficar gripado. "Só me trouxe benefícios", completa.

Também adeptos à alimentação como método de prevenção, a dentista Thalita Mene-

zes, 25, acredita que o equilíbrio seja a chave para manter a imunidade em dia. "Costumo comer várias frutas por dia, além de bastante verduras e legumes. Às vezes, misturo ingredientes como couve, hortelã e gengibre em alguns sucos. Também me obriga a beber mais água, já que muitas vezes acabo esquecendo", relata. Segundo dados do Ministé-

rio da Saúde, pelo menos duas mil pessoas morrem por ano em consequência de gripe comum. Por isso é muito importante tomar certos cuidados, incluindo tomar a vacina.

"A alimentação, aliada à prática de exercícios físicos, aumenta bastante a imunidade. No entanto, a população precisa entender a importância da vacinação. A eficácia é comprovada. Mantendo o ciclo completo, a pessoa estará muito mais protegida", finaliza Luciana Novaes.

## Rio é o 2º em mortes por gripe no país

► Embora a capital fluminense tenha vacinado este ano 93,4% da população-alvo da campanha contra gripe, segundo dados da Secretaria Municipal de Saúde do Rio, no resto do estado a situação não é nada confortável: o Rio é o 2º estado do país com o maior número de mortes pelo vírus da gripe este ano. Segundo o Ministério da Saúde, de janeiro a junho foram 41 casos no estado, número superior às 30 mortes em 2018.

"É importante ressaltar que a vacina ainda é um método muito importante, que salva vidas", alerta a nutricionista da Fiocruz Luciana Novaes.

Este ano já são 339 casos em todo o país. Segundo o Ministério da Saúde, a causa das mortes é a Síndrome Respiratória Aguda Grave, provocada pelo vírus influenza. No total, o Brasil registrou 1.576 casos da doença, em 2019.



### Oleaginosas

Fontes de zinco e antioxidantes, como o selênio e vitamina E, importantes para a formação de células imunológicas



### Limão

Rico em vitamina C, ajuda na produção das células de defesa, além de possuir ação antioxidante



### Água

Manter uma boa hidratação ajuda a prevenir infecções e auxilia no funcionamento das mucosas



### Própolis

Poderoso antioxidante com ação antibiótica, rico em aminoácidos, vitaminas e bioflavonoides



### Gengibre

Ótimo aliado contra dor de garganta, já que apresenta uma forte ação bactericida e anti-inflamatória



### Cebola

Rica em substâncias antivirais, antiparasitárias, antibacterianas e antifúngicas. Ótimo para afastar gripes, resfriados e infecções



### Cenoura

Rica em vitamina A e C. Contribui para o aumento da imunidade do organismo e no combate de infecções



### Alho

Contém alicina, inibidor do crescimento de fungos e bactérias. Ajuda a diluir o muco nos pulmões. Eficaz contra tosse e bronquite

## VACINA DA GRIPE

A vacinação contra gripe no Brasil atingiu **90% de cobertura**, segundo o Ministério da Saúde



53,5 milhões de pessoas do grupo prioritário foram vacinadas

5,6 milhões da população em geral foram imunizadas