

## **12º ENCONTRO DE MULHERES PAGUE MENOS**

### **COLUNA 8**

#### **CORPO E MENTE EM SINTONIA PARA SER GIGANTE**

Marcio Atalla, o educador físico que é referência em vida saudável, vai subir no palco principal, no sábado (dia 18), para falar sobre a sua filosofia de vida baseada em hábitos saudáveis e mostrar como a prática regular de esportes e a alimentação saudável podem fazer parte do seu dia a dia de forma prazerosa.

#### **FALANDO EM SAÚDE...**

A gente ajuda você a cuidar da sua! Nessa edição, teremos o **Espaço Saúde**, onde você poderá conhecer gratuitamente os novos serviços da Pague Menos, com a realização de exames simples de sangue, como TSH, que detecta o hipotireoidismo, Beta-hCG, utilizado para detecção de gravidez, e o de Perfil Lipídico, um grupo de exames de colesterol e suas frações pedidos frequentemente em conjunto (LDL, HDL, VLDL, não HDL, triglicerídeos). O exame é rápido e feito com apenas algumas gotas de sangue do dedo. O teste de audiometria também estará disponível durante todos os dias do evento.

#### **CULINÁRIA PARA DIABÉTICOS**

Durante a oficina de culinária, a Chef Helena Mazza fará uma apresentação especial para quem ama comer, mas tem restrições alimentares. A chef mostrará como preparar as receitas mais saborosas de forma saudável. Hummm já deu água na boca!

#### **NA MODA**

Na oficina de moda, assinada pelo Centro Universitário Estácio do Ceará, você vai aprender como customizar peças e criar seu próprio estilo para brilhar nas passarelas do dia a dia.

#### **MULHERES DO BEM**

A Sociedade de Assistência e Proteção à Infância de Fortaleza (SOPAI) é uma das 4 instituições que serão beneficiadas com parte da renda obtida com a venda dos ingressos. Lá, crianças das comunidades têm acesso à medicina preventiva, como palestras sobre higiene e drogas, consultas, distribuição de medicamentos, traslado para hospital através da Central de Regulação, exames complementares e alimentação completa para acompanhantes dos pacientes internados. Além SOPAI, a Casa da Esperança, a Casa João e a IPOM (Povo do Mar) também serão beneficiadas nessa edição.

#### **MULHER DE OURO**

Angela Maria Gutiérrez é uma das 4 Mulheres de Ouro dessa edição. Com um currículo robusto em letras e literatura, ela se empenha em desenvolver e gerenciar projetos

acadêmicos e histórico-culturais. Além de ocupar a cadeira nº 18 da Academia Cearense de Letras desde 1997, Angela também ocupará o posto de Mulher de Ouro por representar tanto à nossa sociedade.

### **VOLTANDO NO TEMPO**

A Vanda Garcia, de Teresina/PI, vai voltar para o Recife para participar de mais um Encontro de Mulheres. Ela contou pra gente porque não perde o evento: “Sempre ouvia falar, mas participando foi uma experiência única. Palestras maravilhosas, shows com artistas que me fizeram voltar na adolescência! Foram 4 dias de alegria e descontração que jamais sairão da minha memória! Nós mulheres só temos que agradecer ao grupo Pague Menos!”

Ah, Vanda, que isso! A gente que agradece 😊  
Conte pra gente você também: O que você mais gosta no nosso grande encontro?