

# A importância da ingestão diária de colágeno

*A produção da proteína diminui a partir dos 30 anos de idade*

Importante para a saúde das células, o colágeno representa em torno de 30% das proteínas do nosso corpo e é responsável pela firmeza, estrutura e elasticidade da pele, mas não é só estética. A produção do colágeno também é essencial na construção dos ligamentos, tendões, articulações e músculos. Mas a partir dos 30 anos, o corpo vai diminuindo a produção natural e passa a sentir os efeitos, como perda da massa muscular, rugas na pele e fragilidade do cabelo.

Estudos apontam que mulheres que utilizaram suplementos contendo 2,5 a 5 gramas de colágeno por oito semanas apresentaram redução do ressecamento e um aumento significativo na elasticidade em comparação com aquelas que não tomaram o suplemento.

“O consumo de colágeno hidrolisado irá ajudar a balancear os níveis da proteína do corpo. Além disso, o colágeno é repleto de aminoácidos como a glutamina, glicina, arginina e prolina. Cada um deles desempenha um papel diferente no organismo, trazendo diferentes benefícios. Por isso é tão importante con-



COLÁGENO é fundamental para construção de ligamentos, tendões, articulações e músculo, além dos benefícios para pele

siderar a suplementação de colágeno”, explica a nutricionista, Anna Paula Brito.

O colágeno também é um grande aliado da cartilagem, tecido gelatinoso que protege as articulações. Com a idade avançada, a produção da substância diminui no corpo, aumentando

as chances de doenças degenerativas, como a osteoartrite.

## Consumo

Pesquisas apontam que a dose diária recomendada de colágeno hidrolisado é de 10 gramas, sendo perfeita para as necessidades de um corpo adulto

e com a qual os benefícios serão notados na pele, ossos, unhas e cabelos. A hora correta para consumir também pode impactar na absorção.

“A recomendação é ingerir colágeno com o estômago vazio, buscando evitar a competição no processo de absorção com ou-

tros componentes dos alimentos, como os aminoácidos. O ideal é consumir com uma distância de pelo menos uma hora dos outros alimentos”, complementa a nutricionista.

## Colágeno Líquido x Colágeno Cápsula

As formas mais comuns disponíveis no mercado são o colágeno líquido e a cápsula. Anna Paula Brito esclarece a diferença entre eles.

“A cápsula requer ingestão de líquido e possui baixa concentração de colágeno. O colágeno líquido é prático e, por estar pronto para o consumo, é totalmente utilizado pelo corpo e totalmente absorvido”, explica. A opção líquida também representa a quantidade ideal em uma única dose.

“Um frasco com 10 gramas de colágeno hidrolisado equivale a 20 cápsulas. Portanto, por ter a proteína em maior concentração e ser digerido mais rápido, facilita o uso e a absorção completa pelo organismo, o que aumenta a comodidade no consumo”, completa a especialista.

## Rua Teresa já estampa coleções Primavera/Verão

A primavera começa nesta quinta-feira (22/09) e traz com ela dias mais quentes e muitas cores para o vestuário. As marcas da Rua Teresa acompanham as tendências mundiais de moda e já estampam as vitrines com peças que conversam com a nova estação. E a novidade vem também com uma expectativa de aumento nas vendas de até 15%.

“Toda troca de coleção chega com uma boa expectativa de vendas. Para a coleção Primavera/Verão 2022 estamos otimistas também. As marcas se preparam bem antes, seguindo o que é apresentado em salões e eventos de moda do mundo inteiro para montar as coleções. Adaptamos as tendências para nosso país e temos uma seleção de peças sempre antenada com o momento. E as vitrines já mostram isso”, pontua Denise Fiorini, presidente da Associação da Rua Teresa (Arte).

### Moda Primavera/Verão 2022 na Rua Teresa

Temperaturas mais altas e dias ensolarados pedem peças mais alegres para o guarda-roupa. As marcas da Rua Teresa trouxeram para as vitrines petropolitanas um estilo mais feminino e colorido. Tecidos mais leves, como o algodão e detalhados como o laise trazem feminilidade na medida certa para quem quer aproveitar a estação com estilo e elegância.

“Essa estação vai realçar a feminilidade, com muitas cores, listras e muito rosa. Os vestidos e saias encurtam um pouco e os om-



VENDAS devem aumentar 15%

bros ficarão à mostra. Muita novidade para todos os estilos. E tem tudo na Rua Teresa”, destaca Denise.

E falando em cores, o rosa, o azul e o verde prometem dominar a paleta da estação. As tendências passam também pela alfaiataria para aquelas que querem manter o estilo e dar um toque especial para a composição. Nathália Neumann Duriez Mendes, diretora de Marketing da Arte, destaca que a camisaria continua em alta, mas de um jeito um pouco diferente. “O que estamos vendo é a camisaria sendo utilizada de forma multifuncional. Como quimono, como cropped, ou toda abotoada como um vestido, por exemplo. A ideia é usar a peça clássica de uma forma menos padronizada.”

A Rua Teresa funciona às segundas de 14h às 18h. De terça-feira a sábado, o horário é de 9h às 18h e aos domingos, as lojas abrem em horários especiais. Todas as informações e canais de comunicação com as marcas, que também têm venda on-line, estão no @ruateresaoficial.

## Diário nos bairros

### Estacionamento irregular prejudica o fluxo de trânsito

Gabriel Miranda – estagiário

Moradores das Ruas Gregório Cruzick e Galdino Pimentel, no bairro Quissamã e no Bingen, informaram que nos dois locais foram identificados estacionamento irregular. Isso prejudica a passagem dos veículos, principalmente os transportes públicos, deixando muitas vezes a pé. A situação podem prejudicar 110 viagens dos ônibus que passam por estes locais.

Segundo o morador da Rua Gregório Cruzick, esse problema ocorre todos os dias, “de segunda a segunda”. Nesta via circula o ônibus 317, que leva o mesmo nome da via e o estacionamento irregular podem afetar as 18 viagens.

“Os motoristas são obrigados a tirarem um fino, pois eles quase batem

para tentar passar por ali. Essas pessoas infelizmente não andam de ônibus e atrapalham os outros moradores do local. Eu mesmo já tive que subir diversas e até mesmo os vizinhos perguntaram se o ônibus quebrou”, afirmou o morador.

A situação se repete também na Rua Galdino Pimentel e os moradores dizem que as pessoas deveriam ser multadas. Nesta via circula o ônibus Terminal Bingen (100) que executa 92 viagens em apenas um único dia.

“É muita falta de respeito com os moradores e das pessoas que dependem dos ônibus, é uma vergonha, deveria ser rebocado esses veículos. É errado, mas da vontade passar arranhando os carros, para nunca mais deixarem aqui e atrapalharem os outros”, acrescentou a moradora.



ESTACIONAMENTO irregular atrapalham ônibus na Gregório Cruzick

A Companhia Petropolitana de Trânsito e Transportes (CPTrans) ressalta que o estacionamento irregular é uma das principais infrações encontradas no trânsito e que impacta no funcionamento do transporte público nas comunidades.

A Companhia atua na fiscalização para coibir

esse tipo de infração em toda a cidade e orienta os moradores a denunciarem esse tipo de irregularidade. Os agentes atendem as denúncias e constata a infração é emitida a multa e em alguns casos o veículo é rebocado. As denúncias podem ser feitas pelos telefones (24) 2237-1703 ou 156.

### Estrutura do ponto de ônibus no Fragoso está enferrujada

Gabriel Miranda – estagiário

Moradores do Caminho do Fragoso, no bairro Estrada Saudade, próximo ao número 407, informaram que um ponto de ônibus está com a estrutura bem danificada. Além disso, tem muito entulho na parte de trás do local.

Segundo o morador Carlos Silva, essa situação traz riscos devido ao estado avançado de ferrugem no local. “Está um caos, fico imaginando as pessoas que querem sentar no banco ou em dias de chuva. Tem muita sujeira no banco e ferrugem, alguém pode

#### Moradores também estão incomodados com o acúmulo de entulho

pegar até mesmo alguma doença devido a isso. Pagamos nossos impostos, merecemos um pouco mais de respeito, mesmo que algumas outras pessoas descartem entulho no lugar errado”, afirmou o morador.

Procurada a Prefeitura não respondeu até o fechamento desta edição.



PONTO DE ÔNIBUS precisa de reformas e de remoção de entulho

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 22/09/2022

## CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS

EXTRATO DE TERMO ADITIVO

INSTRUMENTO: TERMO ADITIVO 01-REF. CONTRATO 003/2022.

FUNDAMENTO: Processo CMP ADM nº 789/2022.

PARTES: CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS RJ e QUALYTECK TECNOLOGIA EM INFORMÁTICA E-

RELLI-EPP.OBJETO: Aquisição de 10

(dez) mini PC's.

FUNDAMENTO JURÍDICO 57, II c/c 65

§ 1º.

PRAZO: em até 30 dias, após assinatura.

VALOR: R\$ 42.000,00 (quarenta e dois mil reais).

DATA: 30/08/2022.