

ÍNDICE REVISTA VIDA E SAÚDE 2019

Seção	Título	Autor	Mês	Pág.
Matéria de capa	Prejuízos do sedentarismo	Carolina Felix	Jan	8-13
	Os benefícios da vida ativa	Bruna Genaro	Fev	8-13
	Adolescência e fé	Everton Fernando Alves	Mar	8-13
	8 Décadas de Vida e Saúde	Luiz Fernando Sella	Abr	8-14
	Eles não querem vacina	Ed Wilson Santos	Mai	8-14
	Vitamina B12 em plantas?	Everton Fernando Alves	Jun	8-13
	Boa forma é para todos	Débora Borges e Pablo Uilquer Alves Wilcler	Jul	8-13
	Potência do existir	Ágatha Lemos	Ago	8-13
	Alimentos para não esquecer	Bruna Genaro	Set	8-13
	A sujeira que faz bem	Ivan Stabnov	Out	8-13
	10 maiores erros da alimentação vegetariana	Wagner Cantori	Nov	8-13
	Maconha e adolescentes	Everton Fernando Alves	Dez	8-13
Matéria 1	Catarata	Priscila Xavier de Araújo e Thiago Sopper Boti	Jan	22-24
	Essenciais na proporção certa	Márcio Basso Gomes	Fev	22-24
	Fora do prato	Isadora Schmitt	Mar	22-24
	200 anos de alimentação saudável	Adriana Boganha	Abr	22-26
	Dieta vegetariana e mudanças climáticas	Everton Fernando Alves	Mai	24-27
	Transtorno do espectro autista	Késia Diego Quintaes	Jun	22-24
	Boa forma é para todos	Débora Borges e Pablo Uilquer Alves Wilcler	Jul	22-24
	Obesidade infantil	Ivan Stabnov	Ago	22-24
	A cronobiologia e o sétimo dia	Pablo Vinícius Borges Oliveira	Set	22-24
	Fora do alcance	Keilla de Souza Conrado Voloschen	Out	22-24
	Já visitou seu médico neste ano?	Paula Marianho Moraes Araújo	Nov	22-24
	Cannabidiol	Priscila Xavier de Araújo	Dez	22-24
	Saúde para o novo ano	Adriana Boganha	Jan	38-40
	O ritmo da vida	Everton Fernando Alves	Fev	38-40
	Obesidade e câncer	Keila Silva	Mar	38-40

Matéria 2	Envelhecimento e planos de saúde	Keila Silva	Mai	40-42
	Genética e vício	Ivan Stabnov	Jun	38-40
	Agrotóxicos e leite materno	Everton Fernando Alves	Jul	38-40
	Dados manipulados	Everton Fernando Alves	Ago	38-40
	Urina escura?	Adriana Boganha	Set	38-39
	Nós e os pets	Márcio Basso Gomes	Out	38-40
	Halitose	Késia Diego Quintaes	Nov	38-40
	Sangue modificado	Liziane Nunes Conrad Costa	Dez	38-40
Matéria 3	Os agrotóxicos e a química verde	Everton F. Alves	Jan	46-48
	Tempo esgotado	Késia Diego Quintaes	Fev	46-48
	Nutrição e epigenética	Adriana Silverio Boganha	Mar	46-48
	A força dos hábitos	Liziane Conrad Costa	Abr	46-48
	Fitoterápicos	Carolina Benevenuto	Jun	46-48
	Homens não são de ferro	Liziane Conrad Costa	Jul	46-48
	Medicina do Estilo de Vida	Gislaine Westphal	Ago	46-48
	Glutamina e imunidade	Sílvia Ferrari	Set	46-48
	Fibras alimentares	Adriana Boganha	Out	46-48
	Leite e câncer de próstata	Ivan Stabnov	Nov	46-48
	Impostos sobre alimentos	Keilla S. Conrado Voloschen	Dez	46-48
Dicas e Soluções	Diversão em casa	Charlise Alves	Jan	14
	Estudo eficaz	Charlise Alves	Fev	14
	Relaxe	Charlise Alves	Mar	14
	Nasceu! (parte 1)	Charlise Alves	Abr	15
	Recém-nascido (parte 2)	Charlise Alves	Mai	16
	Vai viajar?	Charlise Alves	Jun	14
	Higiene íntima masculina	Charlise Alves	Jul	14
	Sapato do lado de fora	Charlise Alves	Ago	14
	Jardim vertical	Charlise Alves	Set	14
	Conservar os nutrientes	Charlise Alves	Out	16
	Pet bem-cuidado	Charlise Alves	Nov	16
	Pele bonita no verão	Charlise Alves	Dez	16
Animais peçonhentos	Roberval Ferreira	Jan	15	

Emergência	Animais de pequeno porte (parte 1)	Roberval Ferreira	Fev	15
	Animais de pequeno porte (parte 2)	Roberval Ferreira	Mar	15
	Panela de pressão	Roberval Ferreira	Abr	16
	Risco na piscina	Roberval Ferreira	Mai	17
	Fios soltos	Roberval Ferreira	Jun	15
	Inalando gás	Roberval Ferreira	Jul	15
	Picada de abelha	Roberval Ferreira	Ago	15
	Abuso de medicamentos	Roberval Ferreira	Set	15
	Engasgo	Roberval Ferreira	Out	15
	Engasgo em bebês	Roberval Ferreira	Nov	15
	Quedas	Roberval Ferreira	Dez	15
Compare e Escolha	Ácido oleico	Késia Diego Quintaes	Jan	16
	Pais e filhos	Késia Diego Quintaes	Fev	16
	Low carb ou high carb?	Késia Diego Quintaes	Mar	16
	Dietas sustentáveis	Késia Diego Quintaes	Abr	17
	Proteínas para perder peso	Késia Diego Quintaes	Mai	18
	Bebidas esportivas	Késia Diego Quintaes	Jun	16
	Açúcares	Késia Diego Quintaes	Jul	16
	Bebidas e clima	Késia Diego Quintaes	Ago	16
	Batatas cozidas	Késia Diego Quintaes	Set	16
	Alimentação e pressão	Késia Diego Quintaes	Out	14
	Cafeína em bebidas	Késia Diego Quintaes	Nov	14
	Carga e índice glicêmicos	Késia Diego Quintaes	Dez	14
	Creme de espinafre com alcachofra / Batatas assadas recheadas de espinafre com alcachofra / Quesadilla de creme de espinafre com alcachofra	Ricardo Fioravanti	Jan	18-20
	Shake antienvelhecimento / Shake da pele lisinha / Smoothie antioxidante	Ricardo Fioravanti	Fev	18-20
	Purê de abóbora japonesa / Purê de batata-doce / Purê de Cará	Ricardo Fioravanti	Mar	18-20

Dicas e Receitas	Pudim de goiaba / Pudim de laranja e cenoura Pudim de amendoim	Ricardo Fioravanti	Abr	18-20
	Ravióli 100% vegetariano / Quinoa com damasco e nozes / Caponata de champignons, abobrinha e alcaparras	Ricardo Fioravanti	Mai	20-22
	Croquetes de batata / Croquetes de arroz e lentilha vermelha / Croquetes de painço com molho de missô	Ricardo Fioravanti	Jun	18-20
	Anéis de mini-abóbora recheada de quinoa agri-doce / Canelones de abobrinha / Pimentão recheado à moda grega	Ricardo Fioravanti	Jul	18-20
	Apple pie (Torta de maçã) / Torta de legumes/ Torta de couve-flor com tomate cereja	Ricardo Fioravanti e Giovanna Martins Borges	Ago	18-20
	Papelote de salsichas Superbom / Batatas assadas no papelote / Papelotes de aspargos e creme de castanhas	Ricardo Fioravanti	Set	18-20
	Salada de rúcula com figo e nozes / Salada de shitake grelhado / Salada grega	Ricardo Fioravanti	Out	18-20
	Torrone de amêndoas / Sal de ervas / Mix de castanhas agri-doce	Ricardo Fioravanti	Nov	18-20
	Sangria de Natal / Arroz selvagem com nozes e cranberry	Ricardo Fioravanti	Dez	18-20
Clínica Geral	Comece bem o ano	Marcello Niek M. Leal	Jan	26
	Perigosa como o cigarro	Marcello Niek M. Leal	Fev	26
	Perigo em casa	Marcello Niek M. Leal	Mar	26
	Oito atitudes saudáveis	Marcello Niek M. Leal	Abr	28
	Sabor irresistível	Marcello Niek M. Leal	Mai	28
	O vilão que parece amigo	Marcello Niek M. Leal	Jun	26
	Exercício é vida	Marcello Niek M. Leal	Jul	26
	Panaceia	Marcello Niek M. Leal	Ago	26
	Remédios milagrosos	Marcello Niek M. Leal	Set	26
	Sistema de defesa	Marcello Niek M. Leal	Out	26
	Suplementos	Marcello Niek M. Leal	Nov	26

	Balanço geral	Marcello Niek M. Leal	Dez	26-27
Pediatria Geriatría Corpo Humano	Vitamina D (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Jan	27
	O paciente invisível (Geriatría)	Virgílio Ferreira	Fev	27
	Epigenética (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Mar	27
	80 anos com saúde (Geriatría)	Virgílio Ferreira	Abr	29
	Abrigo perfeito (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Mai	29
	Cuidados com os pés (Geriatría)	Virgílio Ferreira	Jun	27
	Alimento perfeito (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Jul	27
	Demências (Geriatría)	Virgílio Ferreira	Ago	27
	Arquitetura de mestre (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Set	27
	Gerontofobia (Geriatría)	Virgílio Ferreira	Out	27
	Hormônios tireoidianos (Corpo Humano)	Ester B. Nunes	Nov	27
Odontologia	O melhor leite	Lisany Manfrim Contrera	Jan	28
	Tecnologia a favor	Lisany Manfrim Contrera	Fev	28
	Vivo ou morto?	Lisany Manfrim Contrera	Mar	28
	Saúde bucal	Lisany Manfrim Contrera	Abr	30
	De boca bem aberta!	Lisany Manfrim Contrera	Mai	30
	Suturas	Lisany Manfrim Contrera	Jun	28
	Bochechas saudáveis	Lisany Manfrim Contrera	Jul	28
	Lentes de contato dental	Lisany Manfrim Contrera	Ago	28
	Sinais de alertas	Lisany Manfrim Contrera	Set	28
	Dente indesejado?	Lisany Manfrim Contrera	Out	28
	O insubstituível	Lisany Manfrim Contrera	Nov	28
	Prevenção: decisão pessoal	Lisany Manfrim Contrera	Dez	28
Nutrição	Microbiota intestinal	Adriana Boganha	Jan	29
	Educação do paladar	Adriana Boganha	Fev	29
	Agrotóxicos	Adriana Boganha	Mar	29
	Equação matemática	Adriana Boganha	Abr	33
	Como germinar grãos e sementes	Adriana Boganha	Mai	31
	Primeiro ano de vida	Adriana Boganha	Jun	29
	Diet e light	Adriana Boganha	Jul	29
	Adoçantes	Adriana Boganha	Ago	29

	Ladrões de energia	Adriana Boganha	Set	29
	Prato saudável	Adriana Boganha	Out	29
	Reduza o sal	Adriana Boganha	Nov	29
	Preparo de leguminosas	Adriana Boganha	Dez	29
Alimentos	Uma estrela rica em flavonoides (carambola)	Késia Diego Quintaes	Jan	30-31
	Alcaparra	Késia Diego Quintaes	Fev	30-31
	O versátil tofu	Késia Diego Quintaes	Mar	30-31
	Aipo: alimento e especiaria	Késia Diego Quintaes	Abr	34-35
	Curcumina	Késia Diego Quintaes	Mai	32-33
	Pinhão	Késia Diego Quintaes	Jun	30-31
	Acelga	Késia Diego Quintaes	Jul	30-31
	Figo: bom para o paladar e a saúde	Késia Diego Quintaes	Ago	30-31
	Romã	Késia Diego Quintaes	Set	30-31
	Lentilha	Késia Diego Quintaes	Out	30-31
	Endívia	Késia Diego Quintaes	Nov	30-31
Inhame	Késia Diego Quintaes	Dez	30-31	
Plantas	Crajiru	Everton Alves	Jan	32
	Sálvia	Everton Alves	Fev	32
	Orelha-de-macaco	Everton Alves	Mar	32
	Sucupira	Everton Alves	Abr	32
	Jacarandá	Everton Alves	Mai	34
	Ora-pro-nóbis	Everton Alves	Jun	32
	Folhas de oliveira	Everton Alves	Jul	32
	Semente de abóbora	Everton Alves	Ago	32
	Tília	Everton Alves	Set	32
	Madressilva	Everton Alves	Out	32
	Cerejeira-negra	Everton Alves	Nov	32
	Bupleurum	Everton Alves	Dez	32
		A cor do verão	Débora Borges	Jan
Sol e mar na cabeça		Débora Borges	Fev	35
Água que engorda		Débora Borges	Mar	35
Beleza duradoura		Débora Borges	Abr	37

Beleza Saudável	Água micelar	Débora Borges	Mai	37
	Beleza sem sal	Débora Borges	Jun	35
	Como clarear as axilas	Débora Borges	Jul	35
	Toxina botulínica é segura?	Débora Borges	Ago	35
	Perigo colorido	Débora Borges	Set	35
	Benefícios do peeling	Débora Borges	Out	35
	Xampu a seco	Débora Borges	Nov	35
	Água de coco: beleza pura	Débora Borges	Dez	35
Em forma	Artrose no joelho	Débora França	Jan	36-37
	Lombalgia	Fernando Mudesto	Fev	36-37
	Chega de dor	Débora França	Mar	36-37
	8 formas de cuidar da saúde a dois	Fernando Mudesto	Abr	38-39
	Tratamento de bursite	Fernando Mudesto	Mai	38-39
	Articulações saudáveis	Débora França	Jun	36-37
	Perda de músculos	Fernando Mudesto	Jul	36-37
	Saúde para os pés	Débora França	Ago	36-37
	Treino Hiiti: a nova onda	Fernando Mudesto	Set	36-37
	Xô, cólica!	Débora França	Out	36-37
	Flexibilidade muscular	Fernando Mudesto	Nov	36-37
	Exercícios aeróbicos	Débora França	Dez	36-37
Psiquiatria	Lidando com a imperfeição	Cesar Vasconcellos de Souza	Jan	41
	Dores que vêm à tona	Cesar Vasconcellos de Souza	Fev	41
	Psicoterapia ou medicação?	Cesar Vasconcellos de Souza	Mar	41
	Pensamentos perturbadores	Cesar Vasconcellos de Souza	Abr	41
	Transtorno Afetivo Bipolar	Cesar Vasconcellos de Souza	Mai	43
	Violência a dois	Cesar Vasconcellos de Souza	Jun	41
	Inteligência emocional	Cesar Vasconcellos de Souza	Jul	41
	Mulher rixosa	Cesar Vasconcellos de Souza	Ago	41
	Melhor não se envolver	Cesar Vasconcellos de Souza	Set	40-41
	Compreenda-se!	Cesar Vasconcellos de Souza	Out	41
	Crise de pânico	Cesar Vasconcellos de Souza	Nov	41
	Depressão e cura	Cesar Vasconcellos de Souza	Dez	41

Autoestima	Reprimir é criar conflitos	Belisário Marques	Jan	42-43
	Controle da raiva	Belisário Marques	Fev	42-43
	Tristeza	Belisário Marques	Mar	42-43
	A tristeza é necessária?	Belisário Marques	Abr	42-43
	Respeite o luto	Belisário Marques	Mai	44-45
	Você tem medo de quê?	Belisário Marques	Jun	42-43
	Sinal de perigo	Belisário Marques	Jul	42-43
	Ansiedade	Belisário Marques	Ago	42-43
	Sintomas da ansiedade	Belisário Marques	Set	42-43
	A psicologia do pânico	Belisário Marques	Out	42-43
	O exagero da fobia	Belisário Marques	Nov	42-43
	Obsessão	Belisário Marques	Dez	42-43
Teste	Como lidar com a falta	Thais Souza	Jan	44
	Como lidar com as emoções	Thais Souza	Fev	44
	Tenho depressão?	Thais Souza	Mar	44
	Enfrente seus pensamentos	Thais Souza	Abr	44
	Bipolaridade	Thais Souza	Mai	46
	Relacionamento abusivo	Thais Souza	Jun	44
	Você é orgulhoso?	Thais Souza	Jul	44
	Você é uma mulher riroxa?	Thais Souza	Ago	44
	Teste 2 em 1	Thais Souza	Set	44
	Você julga as pessoas?	Thais Souza	Out	44
	Sem pânico!	Thais Souza	Nov	44
	Deprimido, eu?	Thais Souza	Dez	44
Sexualidade	Anticoncepcionais	Rosana Alves	Jan	45
	Números que assustam	Rosana Alves	Fev	45
	Infância complicada	Rosana Alves	Mar	45
	80 anos depois	Rosana Alves	Abr	40
	Você gosta do seu corpo?	Rosana Alves	Mai	47
	Erotização infantil	Rosana Alves	Jun	45
	Quebrando o silêncio (parte 1)	Rosana Alves	Jul	45
	Quebrando o silêncio (parte 2)	Rosana Alves	Ago	45

	O abusador	Rosana Alves	Set	45
	Andropausa	Rosana Alves	Out	45
	Sexualidade e desordem	Rosana Alves	Nov	45
	Tempo que voa	Rosana Alves	Dez	45
Quero ser vegetariano. E agora? / Turbine seu cérebro	Carência de vitamina D	Lia Mara Machado	Jan	49
	Vitamina C	Lia Mara Machado	Fev	49
	Zinco e diabetes mellitus	Lia Mara Machado	Mar	49
	Vegetarianismo na gestação	Lia Mara Machado	Abr	49
	Bebês vegetarianos	Lia Mara Machado	Mai	48-49
	Alimentos prebióticos	Lia Mara Machado	Jun	49
	Probióticos	Lia Mara Machado	Jul	49
	Os alimentos e o cérebro	Lia Mara Machado	Ago	49
	Bom para o cérebro	Lia Mara Machado	Set	49
	Para o bom humor	Lia Mara Machado	Out	49
	Ruins para o cérebro	Lia Mara Machado	Nov	49
	Ruins para o cérebro - parte 2	Lia Mara Machado	Dez	49
Vida Plena	A mala extraviada	Michelson Borges	Jan	50
	Visão aérea	Nerivan Silva	Fev	50
	O poder dos perrengues	Teru Gouveia	Mar	50
	Deprimido ou infeliz?	Francisco Lemos	Abr	50
	Códigos universais?	Ágatha Lemos	Mai	50
	As chamadas de Notre-Dame	Michelson Borges	Jun	50
	Ganhar ou gastar?	Teru Gouveia	Jul	50
	Encontre seu pai aqui	Elza Mendonça	Ago	50
	Longe dos holofotes	Nerivan Silva	Set	50
	Navegando em mar aberto	Julie Grüdtner	Out	50
	É verdade	Ágatha Lemos	Nov	50
	A esperança do Natal	Rodrigo de Biagi Candido Silva	Dez	50