

Espalhe Boas Notícias

publicoA

por Rodrigo Kawasaki



www.publicoa.com.br

| ANO 18 | EDIÇÃO 84 | FORTALEZA/CE | AGOSTO 2025 |

Foto: pixabay

**Esta é a quantidade de
proteína que você realmente
precisa, diz especialista**



**SEU DIA VAI FICAR
AINDA MAIS DULCE
COM O CAPPUCCINO
HAVANNA TRES.**



**Saúde
que Cuida**

**Prefeitura pra frente,
saúde pra gente.**

A Prefeitura de Fortaleza vive uma nova fase da saúde pública. Com o programa Saúde que Cuida, estamos fazendo uma reestruturação na forma de cuidar dos fortalezenses:

Reforma dos postos de saúde | Convocação de novos profissionais
Reforma e ampliação de grandes hospitais | Modernização dos exames
Acolhimento à saúde mental no CAPS

Um esforço permanente que começa na base e chega onde mais importa: na vida das pessoas. Mais dignidade para todos. **Mais esperança para quem mais precisa.**



FORTALEZA
PREFEITURA

SAÚDE

EDITORIAL

Nossa edição deste mês da PublicoA
traz na capa matéria sobre:
Esta é a quantidade de proteína que
você realmente precisa, diz especialista..
**Aprecie e compartilhe sem moderação
com seus amigos e grupos pelo Whatsapp!**



**RODRIGO
KAWASAKI**

@rodrigokawasakioficial



Noélia

DOCES E SALGADOS

FAÇA AQUI SUA ENCOMENDA

EXPEDIENTE

A Revista PublicoA é uma publicação
da Kawasaki Propaganda

Rodrigo Kawasaki (editor-chefe)

Bidu Kawasaki (diretor/jornalista MTB0096)

Rodolfo Kawasaki (diretor comercial)

Joana Pontes (edição/revisão)

Vitor Dantas (artes/design)

Agência Brasil (colaboração)

TIRAGEM

Cerca de **100 mil exemplares** digitais mensais
compartilhados pelo WhatsApp e acesso
no portal de notícias www.publicoa.com.br

Qual o seu sabor de Jungle favorito?



SUMÁRIO

12 Rodrigo Kawasaki
20 Esta é a quantidade de
proteína que você realmente
precisa, diz especialista
26 Bidu Kawasaki

FALE COM A GENTE

www.publicoa.com.br

@publicoa

rodrigokawasaki@hotmail.com





RODRIGO KAWASAKI

@rodrigokawasakioficial



Exportações cearenses crescem 82% no primeiro semestre de 2025

O comércio exterior do Ceará manteve um ritmo de recuperação no primeiro semestre de 2025. De janeiro a junho, as exportações cearenses somaram US\$ 1,07 bilhão, representando um crescimento expressivo de 82% em relação ao mesmo período do ano passado.



Vacina experimental mostra eficácia contra câncer de pâncreas e colorretal

Uma vacina em fase experimental apresentou resultados encorajadores contra tumores de pâncreas e colorretal, de acordo com pesquisa publicada na revista Nature Medicine. O estudo indica que o imunizante, chamado ELI-002 2P, foi capaz de estimular o sistema imunológico de forma prolongada, contribuindo tanto para a prevenção quanto para a diminuição da reincidência do câncer.



Foto: pixabay

Anvisa libera novo tratamento oral para câncer cerebral raro

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou, o registro do medicamento Voranigo® [vorasidenibe], produzido pela farmacêutica Servier. O comprimido de uso diário é indicado para o tratamento de gliomas difusos de baixo grau — especificamente astrocitomas ou oligodendrogliomas grau 2 com mutações nas enzimas IDH1 ou IDH2 — em pacientes a partir de 12 anos que já passaram por cirurgia e não precisam, no momento, de radioterapia ou quimioterapia.



Reis Mesquita

ODONTOLOGIA

SOLUÇÕES EM SAÚDE E ESTÉTICA

Odontologia Especializada

Pioneiro em Invisalign

Rejuvenescimento e Estética Facial

Implantes Dentários

Estética do Sorriso

AGENDE AQUI SUA CONSULTA





Nova ferramenta de IA para previsão do tempo supera centros globais de previsão

A Microsoft desenvolveu um modelo de inteligência artificial (IA) que supera os métodos atuais de previsão no rastreamento da qualidade do ar, padrões climáticos e tempestades tropicais relacionadas ao clima, de acordo com descobertas publicadas. Chamado de Aurora, o novo sistema — que não foi comercializado — gerou previsões meteorológicas de 10 dias e previu trajetórias de furacões com mais precisão.



Colírio aprovado nos EUA promete até 10 horas de alívio para a vista cansada

A aprovação de um novo colírio pela FDA, agência reguladora dos Estados Unidos, trouxe novas perspectivas para quem enfrenta a presbiopia, condição popularmente conhecida como “vista cansada”. O medicamento Vizz, à base de aceclidina, promete melhorar a visão de perto por até 10 horas, oferecendo uma alternativa temporária aos óculos de leitura.



Gel inovador acelera cicatrização de feridas em diabéticos

Um novo curativo em gel desenvolvido por cientistas chineses pode transformar o tratamento de feridas diabéticas, que costumam apresentar cicatrização lenta e difícil. A inovação une vesículas extracelulares modificadas a um hidrogel especial, criando um sistema capaz de restaurar o fluxo sanguíneo e acelerar o fechamento das lesões.




RicardoBorges
Clínica Odontológica

Estética Bucal
Ortodontia e Ortopedia
Funcional dos Maxilares
Oclusão e ATM
Cirurgia Oral Menor

MARQUE AQUI SUA CONSULTA

A woman with dark hair tied back, wearing a grey sports bra, is drinking from a glass of milk. The background is a solid yellow color. The text 'Esta é a quantidade de proteína que você realmente precisa, diz especialista' is overlaid on the bottom left of the image.

Esta é a quantidade de proteína que você realmente precisa, diz especialista

Foto: pixabay

A proteína está em alta: das prateleiras dos supermercados aos feeds do Instagram, alimentos ricos em proteína estão por toda parte. Os rótulos dos alimentos anunciam seu conteúdo de proteína em fontes grandes e em negrito, enquanto as mídias sociais estão repletas de receitas que prometem adicionar mais proteína aos seus pratos favoritos.

E de acordo com a Pesquisa sobre Alimentação e Saúde do Conselho Internacional de Informação Alimentar, “alto teor de proteína” liderou a lista de padrões alimentares populares em 2024. Mas será que o exagero corresponde à ciência? Sim e não.

A proteína é essencial para uma boa saúde e aumentar a ingestão de proteína pode contribuir para um envelhecimento saudável e objetivos de condicionamento físico, mas a pressa em ganhar quilos extras – muitas vezes motivada mais por marketing do que por necessidade médica – levanta questões. De quanto você realmente precisa? É possível exagerar? Qual é a melhor fonte de proteína? Este artigo analisa os fatos, desmistifica mitos comuns e responde às perguntas mais urgentes sobre proteínas atualmente.

O que é proteína alimentar e por que precisamos dela?

A proteína é um dos três macronutrientes essenciais que seu corpo precisa em grandes quantidades, junto com carboidratos e gorduras.

Enquanto carboidratos e gorduras são usados principalmente para obter energia, a proteína desempenha um papel mais estrutural e funcional. Ela ajuda a construir e reparar tecidos, contribui para a saúde imunológica e produz enzimas, hormônios e outras moléculas vitais.

As proteínas são compostas de aminoácidos . Seu corpo pode produzir alguns aminoácidos, mas nove deles precisam vir dos alimentos. Eles são chamados de aminoácidos essenciais. É por isso que a proteína é uma necessidade alimentar diária, não apenas um delicioso bônus pós-treino.

Ao contrário da gordura e dos carboidratos, que o corpo pode armazenar para uso posterior, a proteína não possui um sistema de armazenamento específico. Isso significa que você precisa repor a proteína regularmente.

Em situações extremas – como jejum prolongado ou doenças graves – seu corpo decompõe os próprios músculos para liberar aminoácidos para energia e reparação.

Quanta proteína as pessoas precisam?

A quantidade de proteína que um indivíduo precisa consumir diariamente pode variar de acordo com a idade, os níveis de atividade física e a presença de problemas de saúde. No entanto, a ingestão diária recomendada (IDR) de proteína é a mesma para quase todos: 0,8 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia (g/kg/dia) .

Por exemplo, uma mulher que pesa 65 quilos deve consumir aproximadamente 52 gramas de proteína diariamente.

Uma ressalva importante é que a RDA foi criada para prevenir a deficiência de proteína, não para promover a saúde ideal.

Idosos com capacidade reduzida de utilizar os nutrientes que consomem, atletas cujos corpos precisam de mais substrato para o crescimento e reparo dos tecidos e gestantes ou lactantes cuja ingestão de proteínas é compartilhada com outro ser humano geralmente precisam de mais proteína. Às vezes, até 1,2 a 2 gramas por quilo de peso corporal. Portanto, uma pessoa idosa com a mesma massa corporal (65 quilos) pode precisar de 78 g a 130 g de proteína diariamente, excedendo em muito a RDA .

era o que eu queria! *Coca-Cola*



Cumbuco
é fascinante,
é do

 Cumbuco,
Caucaia.

ceará
fascinante



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO TURISMO

CHEGOU



CHOCOLATE QUENTE CREMOSO



CUIDAMOS DO SEU ESCRITÓRIO ENQUANTO VOCÊ CUIDA DO SEU NEGÓCIO!

Está incluso no aluguel de Salas Corporativas: Recepcionista, Energia elétrica, Internet, Limpeza, Segurança, Estacionamento, Móveis modernos, Água, Café e Manutenção.

SEDE FORTALEZA



E MUITO MAIS: ENDEREÇO FISCAL COWORKING SALAS DE REUNIÃO AUDITÓRIOS

FORTALEZA
(85) 3289-6422
Rua Vicente Linhares, 500, Aldeota,
Edifício Office Plaza.

JUAZEIRO DO NORTE
(88) 3572-7703
Av. Leão Sampaio, 1300, Lagoa Seca.

SEDE JUAZEIRO



LOCUS
escritório virtual



Parcerias sólidas e duradouras é com a **Marpe Contabilidade.**

Desde 1975, a Marpe Contabilidade presta serviços de qualidade e excelência que ajudam o seu negócio a crescer.



Bons processos e tecnologia são nossos pilares.

Contabilidade

Trabalhista

Previdenciário

Fiscal-Tributário

Societário / Legalização de Empresas

Consultoria Tributária

Controle patrimonial

Gestão financeira

Serviços de Recursos Humanos e

Departamento Pessoal

Recuperação de créditos

Certificação Digital

Acreditamos que juntos podemos transformar a realidade do seu negócio.

Venha conhecer o nosso método de trabalho!



@marpecontabilidade



Espalhe Boas Notícias publicoA

por Rodrigo Kawasaki



 publicoa

 publicoafortaleza

