

PúblicoA
por Rodrigo Kawasaki



www.publicoa.com.br

| ANO 19 | EDIÇÃO 91 | FORTALEZA/CE | ABRIL 2026 |

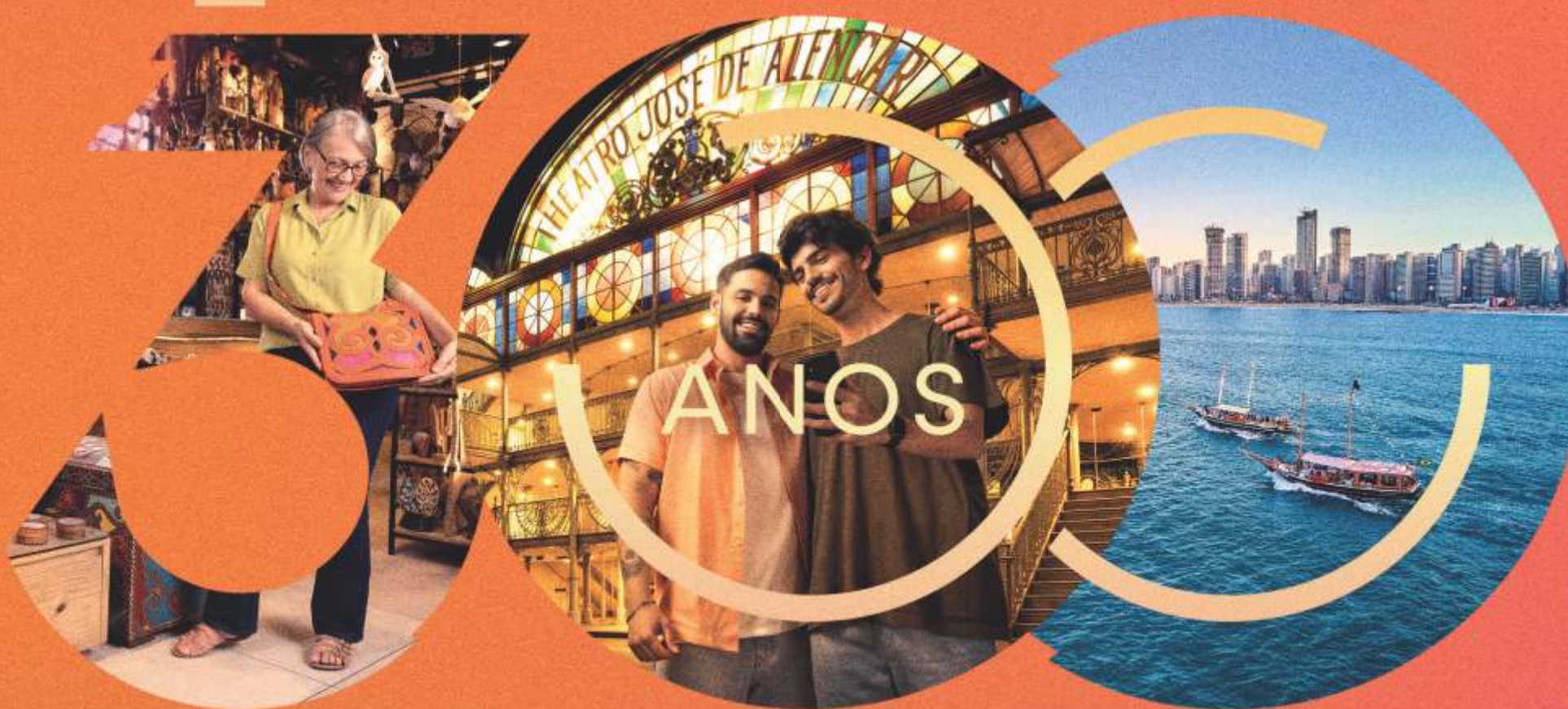
Foto: freepik

**Estudo revela que uma
forma de exercício físico
é a que mais melhora o sono**



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

VIVER A CIDADE
É CELEBRAR
A NOSSA HISTÓRIA.



É hora de celebrar os 300 anos da cidade feita de sol,
de gente acolhedora e que tem muito a contar. Juntos,
vamos aproveitar cada canto de uma Fortaleza que
está cada vez mais diferente, onde as histórias
acontecem, o povo se encontra e a alegria vira festa.

300 ANOS
FORTALEZA


FORTALEZA
PREFEITURA

EDITORIAL

Nossa edição deste mês da PublicoA
traz na capa matéria sobre:
Estudo revela que uma forma de exercício
físico é a que mais melhora o sono.
**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 Estudo revela que uma forma
de exercício físico é a
que mais melhora o sono.
26 Bidu Kawasaki

FALE COM A GENTE

www.publicoa.com.br
[@publicoa](https://twitter.com/publicoa)
rodrigokawasaki@hotmail.com





RODRIGO KAWASAKI

@rodrigokawasakioficial



Butantan e governo federal fecham parceria para produzir imunoterapia contra o câncer no Brasil

O governo federal anunciou uma PDP que permitirá a produção nacional do pembrolizumabe, imunoterapia utilizada no tratamento de diferentes tipos de câncer. O acordo envolve o Ministério da Saúde, o Instituto Butantan e a MSD, com transferência de tecnologia para que o medicamento passe a ser fabricado no Brasil.



Imposto zerado amplia acesso a medicamentos essenciais no Brasil

O governo federal decidiu zerar o imposto de importação de uma ampla lista de produtos, com destaque para medicamentos utilizados no tratamento de doenças como diabetes, Alzheimer, Parkinson e esquizofrenia. A medida busca garantir maior oferta desses itens no país, especialmente diante da ausência de produção nacional ou da insuficiência para atender à demanda interna. Com a redução tarifária, a expectativa é de que medicamentos essenciais se tornem mais acessíveis, tanto para pacientes quanto para o sistema de saúde.



Foto: pixabay

Estudo sugere que a cafeína pode reverter a perda de memória causada pela falta de sono

Muitos de nós apreciamos uma xícara de café para nos dar um ânimo logo pela manhã, mas os benefícios da cafeína podem ir muito além do aumento do estado de alerta.

Pesquisadores descobriram que o estimulante pode proteger contra e reverter déficits de memória causados pela privação de sono em ratos.



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



oBoticário

Acredite na beleza

Nativa SPA mudou.

Sua fórmula agora
vem com gotas
purificadas de quinoa,
para uma hidratação
profunda na pele.

nativaSPA

limão &
patchouli

COM GOTAS
PURIFICADAS DE QUINOA

Limão e patchouli é força e decisão.
É um cheiro marcante que
conquista de forma natural.
É pele cheia de vida.

LOÇÃO HIDRATANTE
limão & patchouli moisturizing lotion

200ml / 6.7 fl oz

oBoticário

nativaSPA

açaí

COM GOTAS
PURIFICADAS DE QUINOA

Açaí é energia e elegância de vida.
É um cheiro fresco de fruta
nativa-colhada perfumado para ser
permeado. É pele cheia de vida.

ÓLEO HIDRATANTE CORPORAL
açaí moisturizing body oil

250ml - 8.4 fl oz

oBoticário

nativaSPA

baunilha de
madagascar

ALINHADÍSSIMO

SM é o cheiro dos fins.
Cubos disciplinados e supertracão.

SHAMPOOS ALINHADOS
Madagascar's vanilla aligned shampoo

300ml / 10.1 fl oz

oBoticário

nativaSPA

caviar

RESTAURÍSSIMO

Beigens os dentes dos 3 últimos
gradientes quinos. Caviar caviar.

CONDICIONADOR REPARAÇÃO ABSOLUTA
anti-abuso repair conditioner

300ml / 10.1 fl oz

oBoticário

HIDRATAÇÃO
COM GOTAS
PURIFICADAS
DE QUINOA

nativaSPA
flor de
ameixa

COM GOTAS
PURIFICADAS DE QUINOA

Flor de ameixa é aconchego e
delicadeza. É um suspiro em
uma história romântica.
É pele cheia de vida.

CREME HIDRATANTE PARA MÃOS
plum flower moisturizing hand cream

75g / 2.6 oz

oBoticário

nativaSPA

ameixa

COM GOTAS
PURIFICADAS DE QUINOA

Ameixa é intensidade e vibração. É um cheiro
para despertar e, ao mesmo tempo, do vórtice
de flutuar no abismo. É pele cheia de vida.

LOÇÃO HIDRATANTE
plum moisturizing lotion

400ml / 13.5 fl oz

oBoticário

Nova
nativaSPA

boticario.com.br/nativaspa



Foto: divulgação

Vacina da gripe pode reduzir risco de infarto e AVC, aponta estudo dinamarquês

Uma investigação nacional feita na Dinamarca encontrou evidências de que a vacina contra a gripe pode diminuir de forma relevante o risco de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC) após a infecção por influenza. O estudo, publicado na Eurosurveillance em 2 de abril de 2026, analisou registros de 1.221 adultos com 40 anos ou mais, acompanhados entre as temporadas de influenza de 2014 e 2025.



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

MARQUE AQUI SUA CONSULTA

De acordo com pesquisas recentes, estender um tapete de ioga e se deixar levar pela respiração pode ser um dos melhores exercícios para melhorar o sono a longo prazo.

Uma meta-análise de 30 ensaios clínicos randomizados controlados revela que a prática regular de ioga de alta intensidade está mais fortemente associada à melhora do sono do que caminhadas, treinamento de resistência, exercícios combinados, exercícios aeróbicos ou exercícios tradicionais chineses, como qi gong e tai chi.

Os ensaios clínicos incluídos na análise foram realizados em mais de uma dúzia de países e envolveram mais de 2.500 participantes com distúrbios do sono em todas as faixas etárias.

Ao analisarem os dados, pesquisadores da Universidade de Esportes de Harbin, na China, descobriram que a ioga de alta intensidade, com duração inferior a 30 minutos, duas vezes por semana, era o melhor antídoto para a insônia.

Caminhar foi a segunda melhor forma de atividade física, seguida por exercícios de resistência. Resultados positivos foram observados em apenas oito a dez semanas.

Estudo revela que uma forma de exercício físico é a que mais melhora o sono

Foto: freepik

Os resultados, publicados em 2025, são um tanto inconsistentes com uma meta-análise de 2023 , que concluiu que exercícios aeróbicos ou de intensidade moderada, três vezes por semana, são a maneira mais eficaz de melhorar a qualidade do sono em indivíduos com distúrbios do sono .

Um dos estudos incluídos nessa revisão, no entanto, indicou que a ioga teve efeitos mais significativos sobre a qualidade do sono do que outros tipos de exercício. Além disso, o yoga pode ser difícil de categorizar como aeróbico ou anaeróbico, e sua intensidade pode variar dependendo da técnica utilizada.

Talvez essas diferenças na prática possam explicar por que os resultados variam de um ensaio clínico para outro. A meta-análise mais recente não consegue explicar por que a ioga pode ser particularmente benéfica para o sono, mas existem várias possibilidades.

A ioga não só aumenta a frequência cardíaca e fortalece os músculos, como também regula a respiração. Pesquisas indicam que o controle da respiração pode ativar o sistema nervoso parassimpático , responsável pelo repouso e pela digestão .

Alguns estudos sugerem até que a ioga regula os padrões de atividade das ondas cerebrais , o que poderia promover um sono mais profundo.

Embora haja fortes indícios de que o exercício físico em geral seja benéfico para o sono, faltam estudos que comparem exercícios específicos e seus efeitos a longo prazo.

“Deve-se ter cautela ao interpretar os resultados de estudos sobre distúrbios do sono, dado o número limitado de estudos incluídos e as características únicas da população afetada por esses distúrbios”, explicam os pesquisadores da Universidade de Esportes de Harbin. “São necessárias mais pesquisas de alta qualidade para confirmar essas descobertas.”

Nossos corpos e cérebros são todos diferentes , e não existe uma solução única e garantida para a insônia ou outros distúrbios do sono.

Suar em um tapete de ioga pode ser apenas uma das opções de exercício disponíveis , mas, de acordo com essas descobertas promissoras, pode proporcionar resultados impressionantes.

era o que eu queria! *Coca-Cola*



Beira-Mar,
Fortaleza.

Igrejinha da Pampulha,
Belo Horizonte.

**Nova rota
Belo Horizonte - Fortaleza - Aracati.
Mais uma porta de entrada
para o paraíso.**

O Ceará vem atraindo turistas de todos os lugares. E, com o novo voo da Azul que conecta Belo Horizonte, Fortaleza e Aracati, vai atrair ainda mais. Uma rota operada em formato circular que chega para ampliar a conexão com o Ceará e fortalecer o destino como um lugar fascinante.

Ceará



Canoa Quebrada,
Aracati.

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



PúblicoA

por Rodrigo Kawasaki

