



Férias seguras

Verão exige cuidados especiais com a saúde

JORNAL
image3
Edição especial
VERÃO
DA ILHA



guia
Gastronômico

CARDÁPIO: Mais energia

• Página G4

Alimentos para corpo e mente



Confira a localização de nossos anunciantes

Nos mapas da página 2 e 3 colocamos uma referência de nossos anunciantes com números de identificação.

MAPA PÁGINA 2

- 1) Santa Adega Vinhos Finos (Córrego Grande)
- 2) Restaurante Mirantes (Centro e Coporate Park - SC 401 - Sto Antônio de Lisboa)
- 3) Antonio's Restaurante (Cachoeira do Bom Jesus)
- 4) Restaurante Iguarias Cozinha do Mar (Jurerê)

MAPA PÁGINA 3

- 5) Beiramar Shopping
- 6) Hippo Supermercados (Centro)
- 7) NET - (Centro)
- 8) Pizzeria Milano (Centro)
- 9) Macarronada Italiana (Beiramar norte)
- 10) Koerich Imóveis (Centro)
- 11) Direto do Campo
- 12) Outback Steakhouse

SAÚDE ANIMAL

Atenção extra

Alguns cuidados são imprescindíveis para o bem estar do pet nos dias quentes

Foto: Reprodução

Durante toda sua vida o animal de estimação precisa de atenção, mas no verão o cuidado é muito maior. Confira dicas essenciais para proteger seu pet do calor.

HIDRATAÇÃO: ofereça sempre água limpa e fresca, água de coco ou suco de frutas, mas nunca dê suco de uva ou carambola, pois são tóxicas para cachorros e gatos! Leve uma garrafinha com água bem fresca durante os passeios para manter seu amiguinho hidratado e disposto.

PERÍODOS MAIS QUENTES: evite passeios nos horários mais quentes do dia, entre as 10hs e 15hs. Mesmo fora desses períodos, dê preferência para locais sombreados, com muitas árvores e piso de grama, que não esquente tão rapidamente. As patas dos cachorros são muito sensíveis e poderão esquentar rapidamente.

NUNCA DEIXE O PET SOZINHO NO CARRO: não deixe-o sozinho nem por 5 minutinhos, nem com a janela aberta! A temperatura dentro de um carro pode subir até cinco graus em 15 minutos. E as janelas abertas não ajudam em nada. E deixar o ar condicionado ligado também não ajuda! Ele pode desligar sem você saber e pode levar à morte por inalação de gases tóxicos.

PRAIA E EM PARQUES: garanta que seu pet tenha um local sombreado, com água fresca disponível e bastante ventilação para ficar. Caso não tenha esses requisitos, não leve seu pet e deixe-o descansando em local seguro.

PISCINAS E MAR: nunca deixe seu pet sozinho se no local existir uma piscina ou próximo ao mar. Caso queira entrar na água com seu pet, habitue-o lentamente a entrar com você. Sempre com a sua supervisão 100% do tempo e, se possível, com uso de “coletes” específicos para cães.



Para mais dicas acesse o QR Code.



HIDRATAÇÃO

Saúde em dia

Idosos precisam ingerir muita água nesta época do ano

Foto: Reprodução

Durante os meses mais quentes do ano os idosos devem ter ainda mais cuidado com a desidratação e criar o hábito de ingerir líquido mesmo que não tenham sede. Segundo o médico geriatra Clovis Cechinel, os idosos acabam não sentindo sede como os jovens e, por isso, só sentem a desidratação quando ela fica mais grave. Ele explica que a desidratação acontece quando a eliminação de água do corpo é maior que a sua ingestão, e orienta que o vômito, a diarreia, o uso de diuréticos, o calor excessivo, a febre e a redução da ingestão de água, por qualquer razão, podem acarretar na desidratação.

De acordo com ele, para a desidratação ser considerada grave não precisa estar associada a grandes. Basta o dia estar quente ou com baixa umidade no ar que o idoso irá perder mais água pela respiração e pelo suor, por conta da maior sensibilidade do organismo. “Se não houver reposição adequada, a desidratação é certa. A sensação de sede reduzida, o uso

de medicamentos que induzem ao aumento do volume urinário, bem como a função renal diminuída e a incontinência urinária aumentam o risco de desidratação”, alerta.

Por isso a ingestão de líquidos deve ser incorporada à rotina, independentemente de o idoso estar em casa ou não. “Vale lembrar que refrigerante e cerveja não devem substituir a água”, reforça o médico. Uma sugestão é ter sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto, mesmo quando não estiver em casa. “Algumas vezes a falta de ingestão de água é relacionada com a dificuldade de segurar a urina, o que constrange muitos idosos. Mas manter o corpo hidratado deve ser a principal preocupação deles”, fala.

Acesse o QR Code e confira mais dicas!



Tenha sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto, mesmo se não estiver em casa

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Respeitando os limites

Especialista alerta para os cuidados na prática de atividades na praia

Foto: Reprodução



Alongamento e tênis adequado: essenciais na prática da caminhada ou corrida

Em quesito exercício, os preferidos no verão são a caminhada e a corrida na praia, práticas comuns para quem já se exercita durante o ano todo ou para aqueles que escolhem justamente os períodos de férias para buscar mais qualidade de vida. Porém o que estes desportistas geralmente se esquecem, é que os cuidados na hora de fazer qualquer exercício devem ser mantidos como de costume.

De acordo com o fisioterapeuta Dr Leonardo Eicke, para não lesionar as articulações ou a coluna vertebral, é preciso tomar algumas precauções. “Além do alongamento antes e depois da caminhada ou da corrida, é importante escolher um tênis adequado, com amortecedores de impacto, se possível, e utilizá-lo inclusive quando for caminhar na areia da praia, pois os esforços nestes locais costumam ser iguais ou superiores ao que o desportista está habituado”, explica.

O ideal, segundo Eicke, é caminhar ou correr onde a areia não esteja inclinada e, acima de tudo, respeitar os limites do

corpo. “A prática de exercícios deve ser incorporada durante o ano todo e não apenas em períodos de férias. Quem sabe começando agora uma atividade física como a caminhada, de forma adequada, respeitando limites e sem lesões, o desportista de verão consegue incorporar a atividade física durante o ano todo?”, sugere.

DICAS

- Leve uma garrafinha de água para manter sempre o corpo bem hidratado
- Use bloqueador solar para evitar queimaduras, inclusive em dias nublados, pois a radiação solar está presente também
- Utilize tênis adequados
- Opte por roupas leves e confortáveis
- Respeite os seus limites
- Respeite os horários recomendados para a exposição solar
- Antes de iniciar a sua caminhada ou corrida, faça um alongamento completo. Repita ao final da atividade
- Procure apreciar a paisagem, respire de forma adequada, curta o momento, isso também irá ajudar no êxito da sua atividade física.

ALERGIAS

Previna-se!

Conheça truques para se manter livre dos espirros

No verão, as pessoas têm que conviver com temperaturas mais elevadas nas suas rotinas de trabalho, estudo e lazer. Esse aumento à exposição solar prejudica o fluxo de melatonina, o hormônio que promove o sono e é produzido restritamente no escuro. Com isso as pessoas tendem a dormir menos, não recarregando as energias necessárias para os seus afazeres diários e acarretando doenças como a alergia.

Truques simples para se manter saudável:

1. USE PIJAMAS E ROUPAS DE CAMA LEVES

Linho e algodão são melhores do que materiais sintéticos, pois absorvem o calor. Logo, opte por um dos dois para usar e encapar o colchão.

2. TENHA UM ESTERILIZADOR EM CASA E NA EMPRESA

O esterilizador de ar elimina cerca de

99,9% dos microorganismos aéreos no auxílio das doenças respiratórias.

3. SE ATENTE À VENTILAÇÃO DO QUARTO

Tenha uma ventilação adequada no local em que vai descansar. Vale ligar o ventilador ou o ar condicionado desde que a pessoa se sinta confortável para se cobrir apenas com um lençol.

4. NÃO TENHA CORTINA, TAPETES E BICHOS DE PELÚCIA NOS QUARTOS

Esse conselho parece óbvio, mas ácaros e fungos se acumulam nesses itens.

5. EVITE PRODUTOS DE LIMPEZA COM PERFUME

Os produtos de limpeza podem acarretar alergias sérias tanto para quem usa quanto para quem está no ambiente em que foi aplicado. Os principais vilões são os amaciantes de roupas e os desinfetantes. Dê preferência aos itens sem odor.



Produtos de limpeza podem ser vilões

ASSINE A BANDA LARGA LÍDER EM ULTRAVELOCIDADE. + 15 MIL CONTEÚDOS GRÁTIS.

Agora, quem assina a banda larga da NET leva também 15 mil conteúdos grátis. São filmes, séries, desenhos e muito mais para você curtir com a família toda. Aproveite.

35 MEGA
POR APENAS **R\$ 30,00** POR MÊS

15 MIL
FILMES, SÉRIES E DESENHOS GRÁTIS

4004-8844 | NET.COM.BR
OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO

O acesso gratuito aos 15 mil conteúdos é válido por 12 meses. O consumo dos conteúdos gratuitos será descontado do pacote de dados contratado pelo cliente. Oferta válida até 29/2/2017 na contratação do pacote Combo Multi, que contempla os serviços de TV por assinatura (na seleção Mx HD), Banda Larga de 15 Mbps (Promoção Dobra de Velocidade) e Claro Max 2GB + 150 minutos (Multi Limitado NET exclusivo para portabilidade). A velocidade anunciada, de acesso e tráfego na internet, é a máxima nominal, podendo sofrer variações decorrentes de fatores externos. O sinal do modem Wi-Fi está sujeito a limitações, em função de obstáculos e da distância do local de acesso à internet. *O NOW está disponível para todos os clientes NET HDTV ou com um dos pacotes do NOW (Claro Vídeo, Combate e Filhos) contratado, sem custo adicional para acesso. Saiba mais em www.net.com.br/now. Os equipamentos cedidos pela NET deverão ser devolvidos no rescisão do contrato. Líder no Brasil em quantidade de clientes de banda larga fixa em velocidades acima de 34 Mbps, segundo dados da Anatel novembro/2016. Consulte as condições de aquisição e a disponibilidade técnica em seu endereço ligando para 4004-8844.

CUIDADO

Atente ao câncer de pele!

Na estação mais quente do ano, os cuidados com a pele são essenciais para a prevenção da doença

Foto: Reprodução



“Filtro solar não deve ser usado com o objetivo de permitir o aumento do tempo de exposição ao sol, nem para estimular o bronzeamento”, afirma especialista

Saiba como se prevenir acessando o QR Code.



Da Redação

Sol, praia, mar! No verão a necessidade de cuidar da pele é maior. Cuidado, este, que é discutido e comentado todos os dias do ano, seja em prol de uma saúde melhor, da vaidade ou da estética. O desafio é saber aproveitar a nova estação com responsabilidade, já que o sol em excesso é o grande responsável pelo câncer de pele, considerado o mais frequente no Brasil.

Medidas podem ser tomadas para a prevenção da doença, como a escolha do melhor horário de exposição ao sol e o uso de filtro solar, que “não deve ser usado com o objetivo de permitir o aumento do tempo de exposição ao sol, nem para estimular o bronzeamento”, lembra a médica oncologista Dra. Letícia Carvalho. Outras formas de proteção devem ser utilizadas, como óculos escuros e chapéus. O aparecimento de manchas e pintas na pele, acompanhadas de coceira e descamação, são os primeiros sintomas do câncer de pele e o diagnóstico precoce aumenta

as chances de cura da doença.

Apesar de sua baixa letalidade em relação a outros tipos de tumores malignos, o câncer de pele é o mais dominante na população humana. Além da exposição solar exagerada, a doença também está relacionada às câmaras de bronzeamento artificial, à tonalidade da pele, ao envelhecimento da população, entre outros.

SOBRE O CÂNCER DE PELE

O câncer de pele é dividido em dois grandes grupos: melanoma e não melanoma. O primeiro é considerado uma entidade à parte, tem uma baixa incidência e história natural bastante diferente, sendo mais agressivo, de crescimento rápido e com maior potencial de disseminação para outros órgãos. Os tumores de pele não melanomas são doenças muito mais comuns, possuem lento crescimento e raramente disseminam para órgãos à distância. Apesar de muito prevalente, apresenta baixa taxa de mortalidade e menos de 4% dos pacientes vão a óbito devido à doença.

guia
Gastronômico

CORES DO VERÃO

Elas enchem a refeição de alegria

• Página G8

*Flores
comestíveis
deixam a
salada bem
apetitosa*

Foto: Reprodução



**DIRET
DO CAMPO**

FRUTAS E VERDURAS
SELECIONADAS

a partir de

R\$ 1,99KG

Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674

DIETA

Sem medo da gordura

Nutricionista explica os benefícios de ingeri-la sem prejudicar o organismo

Foto: Arquivo



Escolhendo os alimentos certos, a gordura pode ser parte de um cardápio balanceado

Quando se pensa em alimentos gordurosos, logo vem à mente que a gordura é inimiga da boa alimentação e, consequentemente, da saúde. Por isso, muitas pessoas cortam a gordura do cardápio alimentar como forma de proteger o corpo. Mas, de acordo com a nutricionista Patrícia Cruz, evitá-la significa também a retirada de nutrientes que são importantes para o organismo. “Alguns mitos viraram regras como a afirmação de que a gordura só faz mal. Antes de tudo é preciso saber quais gorduras fazem mal e quais fazem bem”, observa Patrícia.

Por essa razão, a nutricionista destaca a importância de conhecer bem as possibilidades de consumo para acabar com os mitos relacionados à gordura.

BENEFÍCIOS DA GORDURA: auxilia na redução do colesterol total e da fração LDL (colesterol ruim). Além disso, pode reduzir as triglicérides e atua na saúde do coração.

ALIMENTOS CERTOS: as gorduras que fazem bem são as chamadas gorduras insaturadas que são classificadas em duas categorias: poli-insaturadas e monoinsaturadas. Poli-insaturadas: peixes e óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola), linhaça e nozes.

MONOINSATURADAS: óleo de oliva, óleo de canola, azeitona, abacate e oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas).

QUANTIDADE IDEAL: a recomendação é 35% do total calórico da dieta, no máximo, podendo estar presente em qualquer refeição do dia. “Um exemplo é o azeite, que pode ser utilizado no almoço para o preparo do arroz, legumes, tempero da salada. Já as frutas oleaginosas podem estar presentes no café da manhã, dentro de um cereal integral ou nos lanches intermediários adicionados de frutas frescas ou secas”, orienta a nutricionista.

PRÓ-ENVELHECIMENTO

Nutritivas e saborosas

Berries favorecem a boa forma e trazem diversos benefícios à saúde

Foto: Arquivo



**Frutinhas
possuem
muitas
propriedades
funcionais**

Apetitosas e de cores vibrantes, as frutas vermelhas são unanimidade quando se trata de sabor. Porém, nos últimos anos, a atenção tem se voltado para um grupo em especial: as berries como o mirtilo, cranberry e gojiberry. Ricas em antioxidantes e compostos bioativos, seu consumo regular é capaz de combater o envelhecimento precoce, auxiliar no emagrecimento e na prevenção de diversas doenças.

Uma das principais características desses pequenos frutos é sua coloração intensa, resultado da alta concentração de antocianinas, substâncias que protegem o organismo contra a ação de moléculas nocivas – os radicais livres, que aceleram o envelhecimento celular e estão associados ao surgimento de várias doenças crônicas. A abundância em polifenóis, com-

postos eficazes no fortalecimento do organismo, também coloca as frutas em foco. A alta concentração de proantocianidinas no cranberry seria capaz de reduzir a ação bacteriana no trato urinário, prevenindo contra infecções e males na região. Além disso, a fruta atua na prevenção de doenças cardiovasculares, pois auxilia na redução dos níveis do colesterol.

Esse mesmo efeito protetor do coração é encontrado no mirtilo (blueberry) – o fruto roxo-azulado rico em compostos fenólicos é um grande aliado na luta contra o LDL. O alimento também beneficia a função cognitiva e melhora a atividade hepática. Já o goji berry, talvez o mais famoso por suas propriedades medicinais, tem conquistado cada vez mais adeptos por diversos motivos: o super alimento seria capaz de aumentar a energia, promover o bem estar, fortalecer o sistema imunológico e ainda favorecer o emagrecimento.

CARDÁPIO

Haja disposição!

Alimentos inteligentes ajudam a combater os desgastes do corpo e da mente

Foto: Reprodução



Sonolência, sensação de exaustão, problemas gastrointestinais e enxaquecas não são sintomas raros no cotidiano de muita gente. Esses podem ser apenas alguns sinais da má alimentação. Para repor as energias e conseguir suportar as longas jornadas de trabalho e tarefas diárias é necessário mais do que uma xícara de café, é preciso adaptar o cardápio.

OVOS: o ovo é considerado uma das melhores fontes de proteína e contém vitamina D, que mantém os ossos fortes. Sua gema é rica em vitaminas do complexo B, que convertem alimentos em energia. Em vez de começar o dia comendo pães e bolos, coma ovos mexidos ou uma omelete.

REFEIÇÕES MAIS LEVES À NOITE: à noite o corpo gasta a maior parte de sua energia na digestão, o que prejudica o sono. Por isso é importante limitar os carboidratos e optar por uma refeição

cheia de proteínas, como o atum, frango ou uma carne grelhada e folhas verdes. Resultado: mais disposição para começar o dia.

NOZES E AMÊNDOAS: ricas em vitaminas, são consideradas super alimentos por conter diversas propriedades nutritivas. A orientação é consumir pequenas porções, seja como petisco ou na salada.

HIDRATE-SE BEM, SEMPRE: o nível de energia e disposição do corpo tem tudo a ver com o estado de hidratação. A água é responsável pelo transporte de todos os nutrientes no sangue e também por livrar o acúmulo de substâncias intoxicantes. Portanto, é essencial beber muita água durante todo o dia.

BRÓCOLIS: rico em vitamina C, fibras, ferro, beta caroteno e antioxidantes, contém também cromo, que ajuda a regular o açúcar no sangue, mantendo os níveis de energia constante. Para ter certeza de obter todos esses benefícios, cozinhe o brócolis por, no máximo, 5 minutos.

Férias na Praia!



Em janeiro e fevereiro,
o Imagem da Ilha vai à praia

Com edições em Português e Espanhol, o jornal será distribuído nas praias do Norte da Ilha 2 x por semana ao longo do mês

Anuncie!

contato@imagemdailha.com.br ou pelo tel: (48) 98836 4050

JORNAL
image3
edição especial
VERANO DA ILHA





Chegou a sua nova tele-entrega de vinhos e espumantes em Floripa!

Suas férias pé na areia em Floripa com vinhos e espumantes do mundo todo, entregues aonde você estiver.

**Mais de 700 rótulos
de várias partes do mundo!**

TELE-ENTREGA SANTA ADEGA

 **48 3233.1296**  **48 99116.4828**

De segunda a sexta, das 10h às 20h. Sábados das 9h às 14h.



Santa Adegas

Joe Collaço, 163, Córrego Grande
Florianópolis- SC

WWW.SANTAADEGA.COM.BR

**TELE-ENTREGA GRÁTIS ACIMA DE
R\$ 200,00 DENTRO DA ILHA!**

ONDE COMER E BEBER BEM

PIZZA METRO É NA MILANO

Experimente o verdadeiro sabor da Itália aqui em Floripa. A **Pizzeria Milano** oferece em seu cardápio a “sensazionale” Pizza Metro. Preparado com receita artesanal exclusiva e ingredientes selecionados e fresquinhos, o prato acomoda até três sabores. Com vista privilegiada, de frente para a Beira-Mar Norte, a Milano oferece pratos exclusivos cuidadosamente selecionados por sua proprietária, a mestra pizzaiola Grace Fraschini.

Pizzeria Milano
Rua Bocaiúva, 2526
Avenida Beira-Mar Norte, 2526
Fone: 3024-0034
www.pizzeriamilano.com.br



POLVO DO TIO CELINO

Um dos sucessos do restaurante **Antonio's** é o **Polvo do Tio Celino (foto)** – Polvo com influência Thai, refogado com cebola, alho e manjeriço e finalizado com molho de leite de coco, curry, vinho branco e um toque de mel. Castanhas de caju conferem crocância ao prato, que é servido com purê de batatas Aligot e arroz. Confira toda a excelência da culinária internacionalmente reconhecida do Antonio's.

Antonio's Restaurante
Rua Luiz Boiteax Piazza, 2214
Cachoeira do Bom Jesus (Norte da Ilha)
Fone: 3284-5736
www.antoniosrestaurante.com.br



QUILO FAVORITO

Várias vezes eleito “comida a quilo favorita da cidade”, o Grupo Mirantes possui diversos restaurantes na Ilha, um certamente próximo a você. Entre os mais procurados está o **Mirantes Grill**, com grelhados especiais. Conheça o bufê completo, recheado de opções de saladas e pratos quentes do jeitinho que você gosta!

Mirantes Grill
Rua Bocaiúva, 2256
Centro

Acesse o QR Code ao lado e
confira as diversas localizações



ONDE COMER E BEBER BEM

SERIOUS STEAK

O **Outback Steakhouse** tem uma novidade cheia de sabor para o horário do almoço: o Serious Steak. Temperado com um mix de condimentos da casa e envolvido em uma mistura de farinha tipo panko e queijo grana padano é diferente de outras milanesas, pois é feito na chapa o que garante textura ímpar e sabor único. O prato é uma exclusividade do menu executivo, que é válido de segunda a sexta-feira (exceto feriados), das 11h30 às 15h, e o cliente pode degustar a novidade com uma salada ou sopa de entrada e um acompanhamento por um preço fixo de R\$ 51,50.

Outback Steakhouse

Rua: Bocaiúva, 2468 - Centro
(piso térreo do Beiramar Shopping)
Fones: 3039-0935/3039-1935
www.outback.com.br



ITALIANA FAVORITA

A **Macarronada Italiana** é ponto de encontro de moradores e turistas que querem comer bem em um ambiente amplo e familiar. O cardápio variado assinado pelo chef italiano Ézio Librizzi preza pela qualidade desde o preparo das receitas até a entrega dos pratos aos clientes. Uma das opções que chama a atenção pelo sabor, aroma e exuberância é o **Polpettone alla parmigiana** (foto) - almôndega grande temperada e recheada com queijo mussarela. O restaurante foi eleito Cozinha Italiana Favorita em 2016 pelos leitores do Imagem da Ilha! Aberto diariamente para almoço e jantar.

Macarronada Italiana

Avenida Rubens de Arruda Ramos
(Beira-Mar Norte), 2458
Fone: 3028-2666 - www.macarronada.com.br



FRUTOS DO MAR

O nacionalmente reconhecido chef Adilson Lucinda imprime toda a sua experiência no cardápio do novíssimo restaurante **Iguarias Cozinha do Mar**, em Jurerê. A tradicional comida da Ilha com um toque da alta gastronomia. Aprecie todo o sabor e a exuberância no preparo e apresentação de frutos do mar sempre fresquinhos e selecionados. Destaque para pratos como a Garoupa com Camarões a alho e óleo e a Lagosta Grelhada.

**Iguarias Cozinha do Mar**

Avenida dos Búzios, 945 - Jurerê
Fone: 3365-5822
www.facebook.com/IguariasCozinhadoMar





MANTENHA
A FORMA
NAS FÉRIAS

dayuse
disponível

(48) 3222-6644

estacionamento gratuito

www.betteryou.com.br

BETTERYOU
ACADEMIA

COR E SABOR

Pratos decorados

Flores tornam as refeições da estação mais coloridas e saborosas

Foto: Reprodução

Além de aproveitar todos os encantos que o verão proporciona, é hora de abusar de alimentos bem coloridos e saudáveis para manter o entusiasmo e o corpo em dia. Para compor os pratos, as flores comestíveis dão o toque final deixando-os atrativos e cheios de graça.

No entanto é preciso certo cuidado com a procedência destas flores verificando se são realmente próprias para o consumo. “É necessário buscar produtores especializados, que não utilizam qualquer tipo de agrotóxico ou tratamento químico na plantação. Um ponto muito importante para ressaltar é que estas flores não são as mesmas disponíveis nas floriculturas”, destaca a nutricionista Cátia Medeiros.

JARDIM PRÓPRIO

A produtora gastronômica Ceres Azevedo cultiva no jardim de sua casa, amor-perfeito, rosa, violeta, capuchinha e calêndula, todas próprias para o consumo. “São plantadas em terra orgânica



As flores utilizadas na alimentação devem ser livres de agrotóxicos ou tratamento químico

e sem pesticidas”, salienta. As delicadas flores servem para enfeitar suas receitas doces e salgadas e aromatizar algumas bebidas.