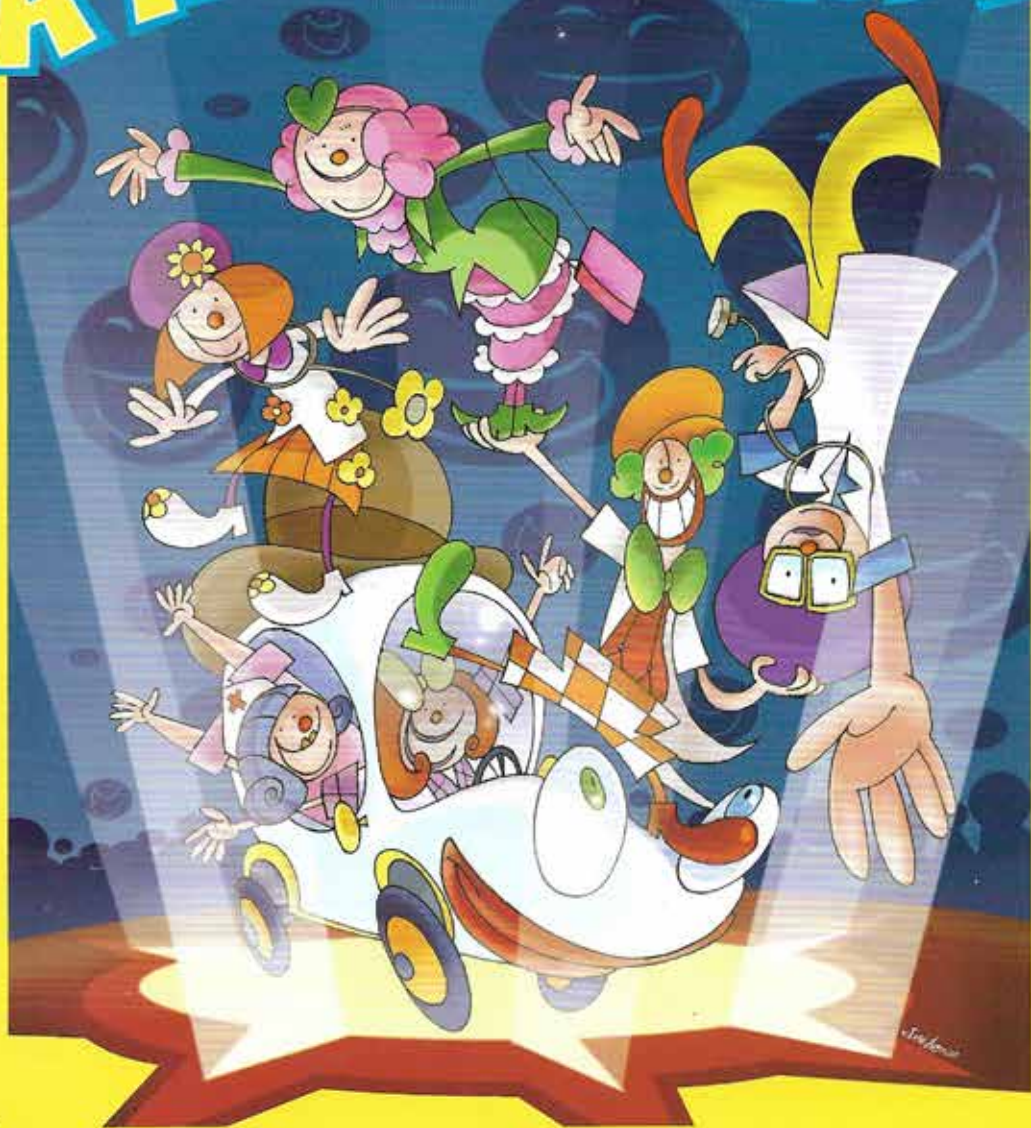


# A TRUPE DA SAÚDE





## sedentarismo

O sedentarismo é um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna, onde, devido ao avanço tecnológico, o ser humano precisa de pouco ou quase nada de esforço físico para conseguir meios necessários para a manutenção da vida; aumentando assim o seu consumo calórico e reduzindo seu gasto energético. Por sua vez gastar menos e consumir mais calorias diariamente leva o corpo a acumular mais gordura e sofrer com as conseqüências de um corpo pouco ativo: pressão alta, colesterol, triglicerídios e diabetes, desequilíbrios hormonais, maior risco de doenças, problemas do coração e circulação.

A solução para compensar o avanço do sedentarismo e suas más conseqüências são as atividades físicas e exercícios físicos. Estes elevam o gasto calórico diário, trazem benefícios cardiovasculares, pulmonares e hormonais, bem estar físico e psicológico, retirando o indivíduo da situação de sedentário de risco para fisicamente saudável.



## agradecimento

Muito obrigado a todas as pessoas que de alguma forma colaboraram com mais este ano.

Obrigado aos hospitais que abriram suas portas, as empresas patrocinadoras que transformam sonho em realidade:

Petrobrás, Berneck, Paraná Clínicas e Gelopar;  
aos apoiadores, Restaurante Naturista Green Life,  
Academia Corpo Livre, 5ªSec Lavanderia e  
equipe da Trento Comunicação Integrada.

Ricardo Trento Produtor-Executivo

**escreva pra gente!**

Rua Alferes Ângelo Sampaio, 1794 sl.02 Batel Curitiba PR CEP 80420-160  
trupe@trupedasaude.com.br

AS COISAS  
NÃO IAM  
NADA BEM  
NÁ VILA...

TUDO ESTAVA  
FEIO E  
LARGADO...

ATE AS  
PESSOAS  
...

MARIA ANDAVA  
DESANIMADA E  
MAL-HUMORADA...

Ai, Ai...

ANA SEMPRE  
ESTAVA MEIO  
DOENTE...

ATCHIM!!

RICARDO SÓ  
ENGORDAVA...

NHOM!  
NHOM!

ENQUANTO A  
BIA VIVIA  
TRISTE...

CHUIF...

TENTANDO  
ACABAR COM  
ESSA FASE RUIM  
ELES DECIDIRAM  
ALMOÇAR  
JUNTOS...



MAS O QUE  
TROUXERAM  
PARA COMER,  
COMO SEMPRE,  
NÃO ERA  
MUITO  
SAUDÁVEL.

FELIZMENTE ALGUÉM ESTAVA DE OLHO ( E OLVIDO ) NELES!

E, A COISA  
AQUI ESTÁ  
PRETA!!

MEIO  
CINZA, EU  
DIRIA!

PRECISAMOS  
ALEGRAR A VIDA  
DESSE PESSOAL!!





ENTÃO AS MENINAS DA TRUPE  
LEVARAM O PESSOAL PARA  
APROVEITAR A VIDA!!



EM VEZ DE SÓ VER TV,  
AGORA IAM TODO DIA  
PASSEAR NO PARQUE...



FAZIAM CAMINHADAS,  
JOGAVAM PINGUE-PONGUE  
E ATÉ FUTEBOL!



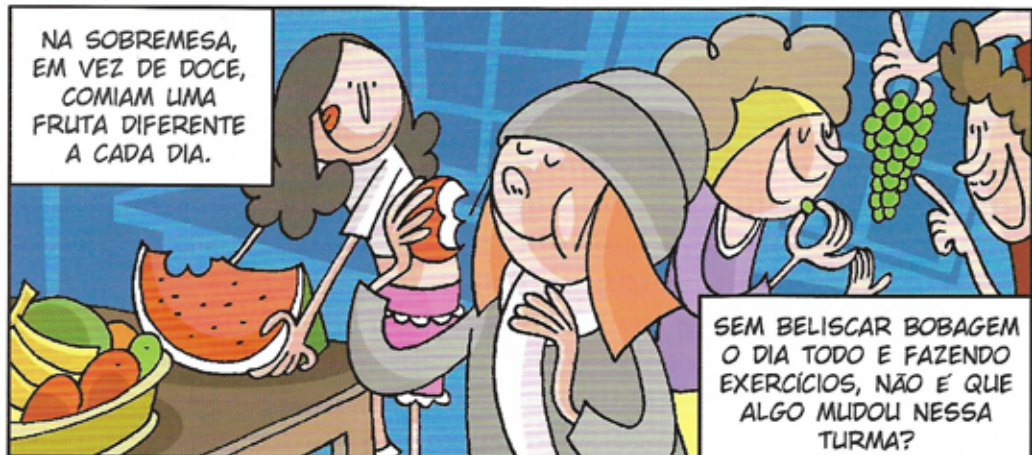
AGORA GASTAVAM UM  
MONTE DE ENERGIA SE  
DIVERTINDO!

AGORA, SE TINHAM SEDE,  
TOMAVAM ÁGUA MINERAL  
OU SUCO EM VEZ DE  
REFRIGERANTE!



NÃO ALMOÇAVAM MAIS  
SÓ ARROZ, FEIJÃO E  
CARNE. CAPRICHAVAM  
TAMBÉM NA SALADA E  
LEGUMES FRESCOS!

NA SOBREMESA,  
EM VEZ DE DOCE,  
COMIAM UMA  
FRUTA DIFERENTE  
A CADA DIA.



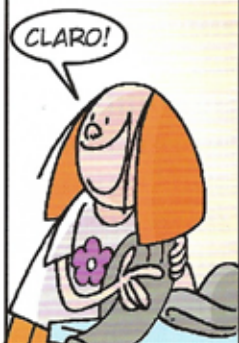
SEM BELISCAR BOBAGEM  
O DIA TODO E FAZENDO  
EXERCÍCIOS, NÃO É QUE  
ALGO MUDOU NESSA  
TURMA?

MARIA PASSOU  
A SER CHEIA DE  
DISPOSIÇÃO!



VAMOS  
CORRER NO  
PARQUE?

ANA NUNCA  
MAIS FICOU  
DOENTE...



CLARO!

RICARDO  
EMAGRECEU...



ISSO!

E BIA FICOU  
QUE ERA SÓ  
ALEGRIA!



TRALALÁ!

TUDO MUNDO JÁ ESTAVA MAIS COLORIDO E CHEIO DE VIDA!



LIM DIA, VOLTANDO DE UM PASSEIO DE BICICLETA....

CADE A BONITINHA E A CIBALENA?

NOSSA, QUE SEDE!

OLHA, ACHO QUE ELAS FIZERAM UM SUCO PRA GENTE!

PARECE QUE É DE MORANGO!

HUMMM ...

VAMOS EXPERIMENTAR?

PESSOAL, ISSO NÃO É SUCO NÃO!!!

É O ELIXIR DA ALEGRIA!!

GLUB! GLUB! GLUB!

HEHEHE  
HOTO  
CUPIM

HIHIHI..  
SOU SÓ EU OU VOCÊS TAMBÉM ESTÃO SENTINDO ALGO ENGRAÇADO NA BARRIGA?

PUXA!

NOSSAS ROUPAS FICARAM LEGAIS!!

FENOMENASIS!!!

SEM FALAR NO MEU CABELO! UM CHARME SÓ!

AGORA A GENTE PODE ATÉ ENTRAR NA TRUPE!

AH, ESTÃO PENSANDO QUE É FÁCIL, HEIN?

ANTES VÃO TER QUE FAZER O JURAMENTO!!

JURAM QUE NÃO TEM TEMPO RUIM?

SIM!

JURAM QUE HÁ BICHO QUE COME CAPIM?

SIM!!

JURAM QUE, QUEM NÃO É TRISTE É FELIZ?

SIM!!

JURAM QUE A VIDA É CHEIA DE ALEGRIA?

SIM!!

ENTÃO, DE AGORA EM DIANTE OS SEUS NOMES SERÃO...

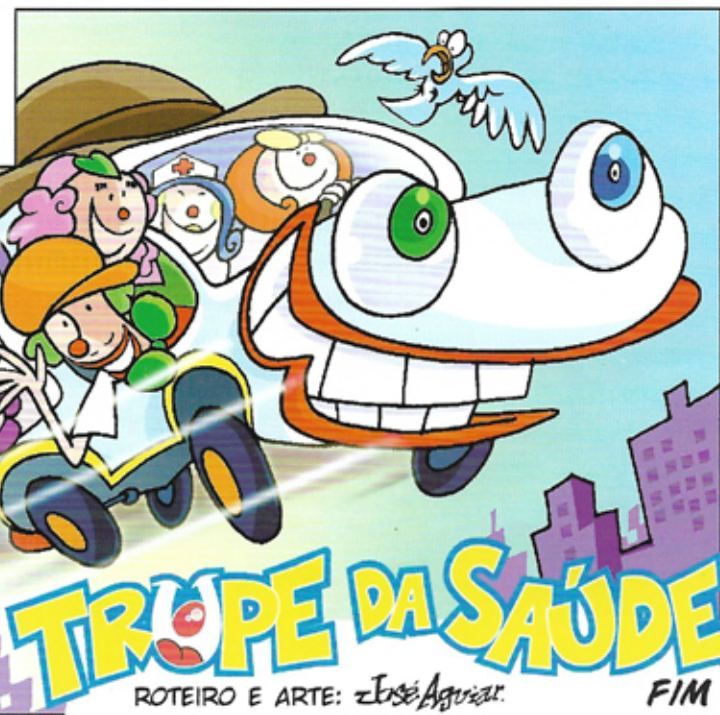
DRA. RISOLETA!

DR. RISOLIS!

DRA. ALEGRETTA!

ENFERMEIRA BIBI!

E ASSIM, O MUNDO FICOU MAIS SAUDÁVEL, COLORIDO E ALEGRE COM A CHEGADA DOS NOVOS MEMBROS DA...



**TRUPE DA SAÚDE**

ROTEIRO E ARTE: zEsse Aguiar

FIM

# alimentação

A Alimentação é o combustível para o corpo humano, pois fornece substâncias ao organismo para que se mantenha vivo ( respirar, manter a temperatura corporal, movimentar-se, crescer, brincar, aprender, estudar...).

E para que tenhamos uma alimentação saudável devemos comer muito mais as verduras, legumes, frutas e melhor ainda se forem do canteiro da nossa casa.

E não se esqueça que para a vida crescer é importante beber água, muita água. A água é fonte da vida.

A Trupe receita - Sorrir faz bem a Saúde.



## ficha técnica



**Elenco** **Dr. Z:** Edran Mariano **Dr. Risadinha:** Leo Fressato **Dr. Risolis:** Fábio Lins  
**Dra. Alegretta:** Patricia Ramos **Dra. Bonitinha:** Milene Dias **Dra. Risoleta:** Karina  
Pereira **Enfermeira Bibi:** Kaley Michelle **Enfermeira Cibalena:** Nane Narineski

**Assessoria Jurídica:** Marilis de Castro Mueller **Assistente de produção e revisão de texto:** Patricia Zanon e Wirajane Bortoli **Autoria:** Trento Edições Culturais Ltda  
**Coordenação do Projeto:** Ricardo Trento **Costureira:** Dona Augusta **Ilustrações:** José Aguiar **Design Gráfico:** Adriana Alegria **Diretor Artístico:** Mauro Zanatta  
**Estagiário:** Aurélio Trento **Figurino:** Mariana Zanette **Fotos:** João Carlos Debs  
**Maquiagem:** Áldice Lopes **Motorista:** Edemon Luiz de Souza **Produtor Executivo:** Ricardo Trento **Psicóloga:** Evelise Yumal dos Reis

# CACA-COMIDA!!



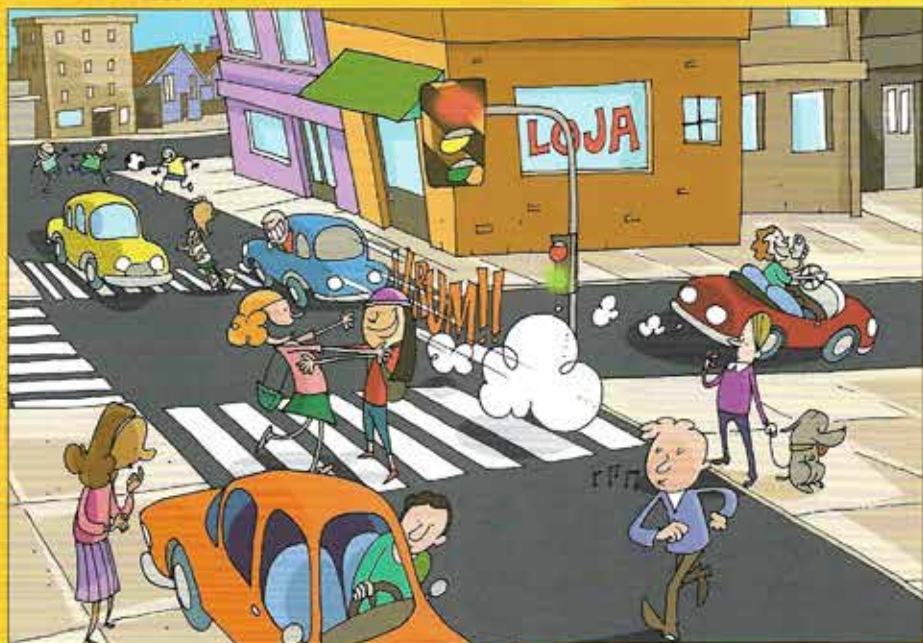
E NÃO É QUE A DOUTORA RISOLETA MUDOU MESMO OS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES? DE SÓ UMA OLHADA NO QUE ANDA ENCHENDO A SUA GELADEIRA! AGORA, VOCÊ CONSEGUE ENCONTRAR O NOME DESSES DELICIOSOS E SAUDÁVEIS VEGETAIS NO QUADRO ABAIXO?



# OS ERROS EM TRÂNSITO!!

PRESTAR ATENÇÃO AO QUE SE FAZ NO TRÂNSITO FAZ BEM À SAÚDE.

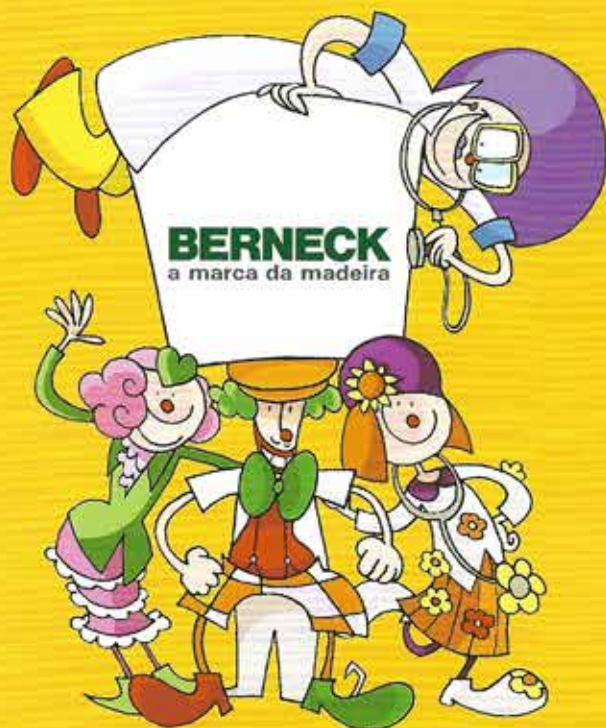
À SUA E À DOS OUTROS! POIS ASSIM SE EVITAM ACIDENTES! INFELIZMENTE ESSA TURMA NO CRUZAMENTO AQUI EM BAIXO PARECE NÃO ESTAR MUITO PREOCCUPADA COM ISSO...



FAÇA UMA LISTA COM AS OITO ATITUDES ERRADAS QUE IDENTIFIQUEI E COMPARE COM A RESPOSTA AO LADO! DEPOIS TOME CUIDADO PARA NUNCA FAZER IGUAL A ELES! SEJA VOCÊ PEDESTRE OU MOTORISTA!



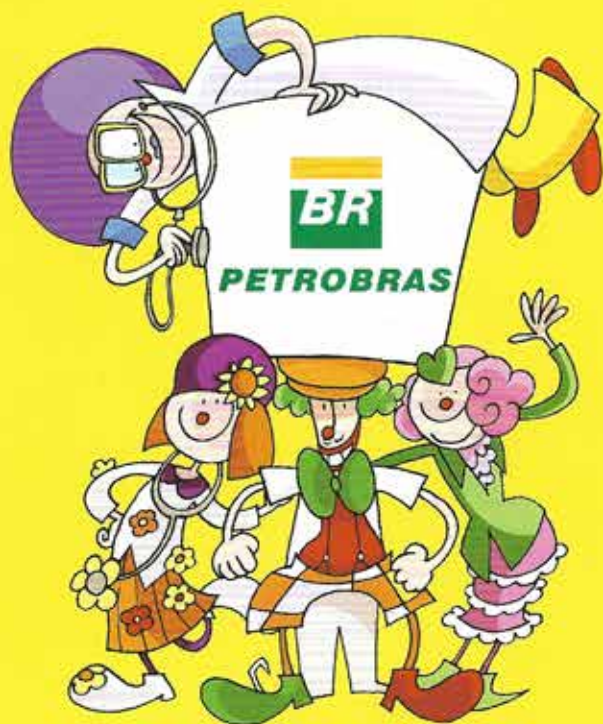
- RESPOSTAS:
1. O MOTORISTA DO CARRO AZUL, FICOU PARADO.
  2. AS MULHERS ESTÃO CONVERSANDO NO CELULAR.
  3. O SINAL VERMELHO ESTÁ ATRAPALHANDO FORA DA FAIXA DE PARQUEAMENTO.
  4. O MOTORISTA DO CARRO VERMELHO ESTACIONOU EM CIMA DA CALÇADA.
  5. O MOTORISTA DO CARRO VERMELHO ESTÁ PARANDO AO CÉLULOZ ENQUANTO O SINAL VERMELHO ESTÁ ATRAPALHANDO.
  6. O CARRO AMARELO PAROU EM CIMA DA FAIXA DE PARQUEAMENTO.
  7. AS CRIANÇAS ESTÃO JOGANDO BOLA NA VIA PÚBLICA.
  8. NINGUÉM DOS MOTORISTAS ESTÁ PRESTANDO ATENÇÃO À SINALIZAÇÃO.



A Berneck é uma empresa que produz e comercializa painéis e serrados de madeira, buscando sempre a plena satisfação de seus clientes, fornecendo produtos com qualidade, preços competitivos e um serviço personalizado, flexível e diferenciado. Sempre investindo em novas tecnologias e com um rígido controle de qualidade, a Berneck oferece há 55 anos, produtos do mais alto padrão.

Com seus produtos, a Berneck abastece as indústrias moveleira, de construção civil, eletroeletrônica, naval e outras no Brasil e no mundo.

Conhecida em mais de 60 países com "A Marca da Madeira", a Berneck é uma empresa de tradição, com 55 anos de fundação. Está situada na cidade de Araucária, PR, e atualmente tem mais de 1.100 colaboradores diretos, 100.000 m<sup>2</sup> de área construída e com uma capacidade de produção anual superior a 700.000 m<sup>3</sup> de produtos de madeira e derivados. Possuímos mais de 54.000 hectares de terras para reflorestamento de Pinus e Teca.



A Petrobras é uma empresa de grandes desafios e acredita que seu desempenho empresarial depende de aspectos econômicos e, sobretudo, da valorização da cultura, do meio ambiente e da sociedade brasileira.

É um orgulho para a companhia conhecer iniciativas bem-sucedidas que têm, em sua raiz, o compromisso com a seriedade e bom humor.

Ao patrocinar iniciativas como esta a Petrobras reforça, mais uma vez, sua postura de empresa cidadã, comprometendo-se com a criatividade, o talento e o trabalho do povo brasileiro.

patrocínio:



**BERNECK**  
a marca da madeira



apoio:

academia  
corpo livre



**Trento**  
Comunicação  
Integrada



**A TRUPE DA SAÚDE**

[www.trupedasaude.com.br](http://www.trupedasaude.com.br)