

# Grazi Massafera se recusou a pintar cabelo para novela: “Não precisava ser preto”

Página B4



Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos.

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



Close da bela Michele Cunha, aniversariante desta quinta. Felicidades!



Hoje também é dia dela, **Vitória Motta**! Sucesso e realizações!



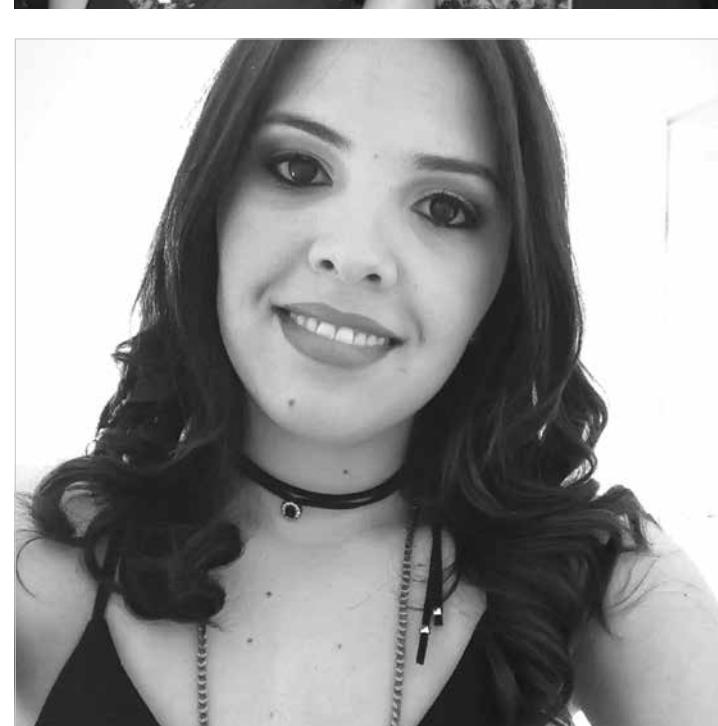
Click especial de Sérgio Barreto e Maisa Bego curtindo o show do Guns N' Roses no último dia 26.



Muitos anos de vida para Fernando Vianna!



Gabriel Carlos aniversaria nesta sexta e já recebe os parabéns antecipados de amigos e familiares.



Sempre de bem com a vida, **Nathália Fernandes** completa idade nova hoje.



Bia Condi já está em ritmo de comemorações para seu aniversário no próximo sábado.



Nesta sexta Vagner Marinelli completa 26 anos. Parabéns!



Selfie de Rafael Amenta, já recebendo felicitações pelo seu aniversário, amanhã.

## CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



GIGANTÃO

peliculas de vidro



Banato pra Caramba



produtos  
oferta à partir de  
R\$ 1,99  
GIGANTÃO

REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
#EuAmoEconomizar

# Oito dicas para abrir o apetite das crianças

Mude os hábitos da família e incentive a garotada a comer bem

**C**riança chata para comer é um suoco: tira a paciência dos pais a ponto de transformar a hora das refeições num martírio. Elas fazem escândalo, fecham a boca, sujam a cozinha toda, cansando a si mesmas e mais quem estiver por perto. Comer fora então é uma sessão. A má notícia: isso é normal e, dificilmente, você vai escapar deste drama. E o lado bom da história: tem como resolver antes que seus cabelos fiquem todos brancos ou você fique careca. Para ajudar você nessa missão, fomos atrás de duas especialistas cheias de dicas para lá de eficazes.

## HORÁRIOS REGRADOS

Se o almoço na sua casa é ao meio-dia, nem pense em dar uma mamadeira para a criança perto desse horário. Claro que o apetite vai sumir. As refeições realizadas junto à família incentivam a criança a comer e despertam o apetite dela para alimentos diferentes. Por isso, é importante incluir sempre sabores novos no cardápio e experimentá-los na companhia do seu filho. Nessa hora, você aproveita pa-

ra mostrar como existe uma infinidade de alternativas para substituir a dupla bife e batata-frita, como os peixes, que são uma opção saudável de proteína e rica em nutrientes.

## PRATO DO TAMAÑO CERTO

Durante o crescimento do bebê, é normal observar mudanças na quantidade de alimentos ingerida. No primeiro ano de vida, a criança apresenta um rápido desenvolvimento. Após completar um ano, a velocidade de crescimento diminui e, consequentemente, a quantidade de alimentos ingerida tende a ser menor. Por isso, não vale ficar preocupada se seu filho começa a ingerir menos alimentos do que você espera. O melhor mesmo é manter um acompanhamento com um pediatra para verificar se o crescimento dele está adequado, minimizando a ansiedade e as expectativas diante da quantidade de alimentos ingeridas por ele.

## DÊ EXEMPLO

Os hábitos alimentares da família servem de exemplo para a criança. Se as pessoas ao redor consomem refrigerantes, frituras, salgadinhos e, oferecem à criança

frutas, sucos, legumes, certamente, ela terá mais resistência para aceitar esses alimentos que não são hábitos da família. O mesmo vale na hora de ampliar o paladar deles além do trivial. É dia de passear no shopping? Que tal trocar a pizza ou o lanche gorduroso pela comida japonesa, que está cheio de vegetais e peixes nas receitas?

## ESPAÑTE A PREGUIÇA

Parece loucura, mas algumas crianças têm preguiça de comer. Entretidas com outras atividades, elas não sentem a menor vontade de interromper a brincadeira para exercitar a mastigação ainda mais quando o prato está muito cheio e o tempo perdido pode ser grande. Para ajudar nesse problema é ideal usar o aumento gradual na quantidade de comida e gratificações logo após as refeições. Brincadeiras também são bem-vindas.

## DOCES DO BEM

A paixão precoce pelos doces é comum também na infância. É de se esperar que a criança tenha um paladar mais aguçado para os doces. Use isso a favor de vocês, oferecendo alimen-



tos doces saudáveis, como as frutas. A oferta de chocolates, bolos e tortas deve ser esporádica para que a criança perceba que esses alimentos não devem ser consumidos frequentemente.

## COZINHEM JUNTOS

Prepare o menu com a ajuda da criança. Peça sugestões para ela, mas não deixe de direcionar o cardápio. Use a oportunidade para mostrar a importância de balancear as refeições, consumir alimentos saudáveis e restringir aqueles mais calóricos e

com menor qualidade nutricional.

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Evite os estimulantes de apetite nos primeiros anos de vida. Eles fazem você desperdiçar uma ocasião especial para desenvolver o paladar do seu filho. Acredite: quando tiver fome, ele vai procurar comida. E cabe a você oferecer opções saudáveis nessa situação. Só fique atenta para os eventos que podem prejudicar a vontade de comer, como o desenvolvimento da dentição.

## REGRINHAS BÁSICAS

- 1. Tenha horários certos para as refeições;
- 2. Descarte a ideia de beber entre as refeições;
- 3. Evite comer na frente da televisão ou computador;
- 4. Dê o exemplo para a criança, cultivando bons hábitos alimentares;
- 5. Tenha sempre frutas, legumes e verduras em casa;
- 6. Só use as recompensas alimentares em situações de emergência;
- 7. Não force a criança a se alimentar. Quando tiver fome, ela vai procurar alimento.

# Saiba como o estresse pode afetar as crianças

Estresse pode afetar pessoas de qualquer idade. Na verdade, podemos sofrer estresse já dentro do útero. O organismo de uma grávida exposta a eventos estressantes produz determinadas substâncias que afetam o cérebro do feto e modificam sua estrutura, influenciando o neurodesenvolvimento.

Um cotidiano repleto de atividades também pode ser estressante. Uma criança ou adolescente sobreexposto, sem tempo para brincar ou

dormir, pode sofrer com o estresse. A cobrança excessiva também pode ser prejudicial.

## ESTRESSE AGUDO X ESTRESSE CRÔNICO

Os eventos estressores podem ser divididos entre estresse agudo e o estresse crônico. O primeiro ocorre apenas ocasionalmente, mas costumam ser de grande intensidade. O segundo, que são estressores de menor magnitude, são quase cotidianos. A morte de um ente querido ou ser vítima de um

assalto seriam então eventos agudos, enquanto o bullying e a sobrecarga de atividades são geralmente estresses crônicos. A diferenciação é importante por conta do ponto de vista biológico, do impacto que cada um dos tipos tem no organismo.

## COMO SABER SE UMA CRIANÇA ESTÁ ESTRESSADA?

A mudança no comportamento é a resposta. Mas não há uma forma única de reagir ao estresse. Muitas crianças reagem internalizando o problema (ficando deprimida, ansiosa, inibida) ou o externalizando (ficando irritada, agitada, birrenta, agressiva). O importante é ficar atenta a transformações significativas e constantes de humor dos pequenos.

## TRATAMENTO E PREVENÇÃO

A partir do momento que se detecta o estresse na criança é preciso reverter o quadro. No caso de um co-

abusos e cobrança excessiva podem interferir no comportamento dos pequenos

tidiano sobrecarregado, a diminuição das atividades pode resolver. Há ainda situações maiores e que exigem políticas públicas de alta complexidade. Imagine casos de crianças que vivem em áreas de risco, assediadas pelo tráfico, no meio da guerra, por exemplo. Se ela não melhora após o afastamento do estressor, pode ser preciso uma ajuda especializada com psicólogos e psiquiatras.

## REFLEXOS NO FUTURO

O estresse em determinados períodos do desenvolvimento pode afetar a estrutura e a função de certos órgãos que podem persistir por toda a vida. O impacto não é somente psicológico, tornando adolescentes e adultos mais sensíveis a estresse e a transtornos mentais, mas também físico. Ele nos deixa mais suscetíveis a doenças metabólicas, cardíacas e osteomusculares.

# receita

## Bolo de Palito

### INGREDIENTES:

- 1 bolo esfarelado do sabor que preferir tipo dona benta
- 1 lata de leite condensado
- chocolate ao leite ou branco para banhar
- palitos de pirulito
- granulado para confeitar (ou o confeito de sua preferência)



### MODO DE PREPARO:

- Junte o leite condensado ao bolo esfarelado aos poucos (em fios) até dar liga
- Trabalhe a massa até ela obtenha uma consistência firme e desgrude das mãos
- Faça bolinhas com a massa no tamanho de brigadeiros médios
- Derreta o chocolate
- Molhe a pontinha do palito de pirulito
- Espete a bolinha do cake pop até a metade, não afunde demais se não pode atingir a outra extremidade
- Leve ao congelador até que o chocolate tenha endurecido por completo (fazendo isso o palito não escorregue da massa, e facilita muito na hora de banhar)
- Depois que secar por completo, banhe o cake pop no chocolate e enfeite com o granulado



**SOS Empresas**  
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

**EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS**  
Admissional / Periódico / Demissional  
Troca de função / Retorno ao Trabalho

**EXAMES COMPLEMENTARES**  
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria  
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG  
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

**ELABORAÇÃO DE PCMSO**  
**ELABORAÇÃO DE PPRA**  
**ELABORAÇÃO DE LTCAT**  
**ELABORAÇÃO DE PPP**  
**TREINAMENTOS EM GERAL**  
sos.empresas@hotmail.com

**(17) 3442-3751 (17) 98801-2763**  
Rua José Camargo Arruda, 433  
Coester - Fernandópolis - SP



Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS

**Médica Veterinária**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881  
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**  
**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

**Atendimento Clínico (17) 99164-7581**  
**Vacinas e Exames (17) 99641-6419**

**CRECI 67022**  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

**Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP**  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



# celebridades



"O que fizeram entre mim e Ivete foi inadmissível", diz cantora

## "Doeu", diz Claudia Leitte sobre especulações de rixa com Ivete Sangalo

**A** cantora Claudia Leitte, que está comemorando dez anos de carreira solo, desabafou sobre as especulações de rixa entre ela e Ivete Sangalo em entrevista à rádio.

"O que fizeram entre mim e Ivete foi inadmissível. Inad-

missível. Eu acho que sim (que fizeram a gente parecer inimiga). De alguma forma, hoje em dia, até penso: 'foi legal'. Mas na verdade foi uma bosta", disse.

"Eu era uma menina, adolescente. Eu senti. É muito ruim você fazer isso com al-

guém. Hoje penso que de alguma forma me beneficiou porque amadureci, mas doe. E não dá para fazer música com certas coisas. Doe. Quando dói assim não dá para levar adiante", desabafou Claudinha.

"Teve muito desrespeito.

"Eu penso desta maneira. Hoje quando eu olho essa história, penso: de certa forma isso favoreceu a gente. Mas é ruim. A galera cria uma energia negativíssima em torno de uma situação que não existe e é ruim", afirmou a cantora à rádio.

## Marina Ruy Barbosa e Xande Negrão iniciam lua de mel em safári na África do Sul

Marina e Xande:  
lua de mel  
na África  
do Sul



Recém-casados, Marina Ruy Barbosa e Xande Negrão já estão na África do Sul curtindo a lua de mel. E num safári! O piloto compartilhou numa rede social nesta terça-feira uma imagem do Kruger Park, o parque com a maior área protegida de fauna. Protagonista da próxima novela das 19h, "Deus salve o rei", Marina conseguiu apenas uma semaninha para viajar em lua de mel com o marido. Ela, que se casou no último sábado, já retorna ao Rio na próxima semana para dar início às gravações do folhetim.

## Frota diz estudar sociologia em faculdade que não oferece o curso

O ator Alexandre Frota foi criticado por internautas nesta terça-feira (10) após publicar em seu perfil no Twitter que está fazendo um curso de graduação em sociologia na Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo. A assessoria da instituição confirmou que o curso não é oferecido pelo centro universitário em nenhuma modalidade (graduação, pós-graduação, ensino a distância ou curso de extensão). "Meu primeiro dia na Universidade, estou fazendo Sociologia e pagando integral sem bolsa", escreveu Frota na legenda de uma foto em que ele aparece dentro da universidade. O site da Anhembi Murumbi lista sociologia com disciplina de alguns cursos de graduação, como história e pedagogia.

Os seguidores do ator o questionaram sobre o deslize.

Em resposta a um dele, Frota publicou um print de um usuário que o chamava de mentiroso.

Na legenda da imagem, o ator afirmou que o internauta era uma dessas pessoas que

"são fáceis de tirar do sério".



O ator afirmou, ainda, que pagava "integralmente" pelo curso



Grazi Massafera durante as gravações

## Grazi Massafera se recusou a pintar cabelo para novela "O Outro Lado do Paraíso": "Não precisava ser preto"

Walcyr Carrasco não dá sorte quando tenta mudar o cabelo de uma atriz. Depois de Marina Ruy Barbosa se recusar a raspar os fios em "Amor à vida", agora foi a vez de Grazi Massafera não aceitar pintar o cabelo de preto para "O outro lado do paraíso".

Grazi, no entanto, não deu

chique. Ela conversou com o diretor Mauro Mendonça Filho e sugeriu que a mudança não fosse tão radical, solução prontamente atendida por ele. "Falei que não precisava ser preto e ficou bem diferente. Agora deu uma clareada de tanto lavar. Mas agora, eu estou me achando linda!", explica a nova morena.

## horóscopo



**ARIAS**

Bom momento para curtir momentos íntimos e de cumplicidade com as pessoas queridas, pois a Lua passa pelo setor familiar e estabelece trígono com Júpiter. Mas a Lua Minguanente se tensiona com Sol e Mercúrio, alertando para desafios de convivência, portanto, tenha cuidado com os dramas das pessoas.



**GÊMEOS**

Seu bem-estar é influenciado positivamente pelos aspectos Lua-Júpiter, pois estimulam sua dedicação às atividades cotidianas. Ainda que a tensão da Lua com Sol e Mercúrio indique que seja necessário fazer sacrifícios para manter certas questões em bom andamento, evite fazer dramas.



**LEÃO**

O ambiente familiar lhe oferece um importante fortalecimento interior, neste momento em que a Lua passa pelo setor de crise e estabelece trígono com Júpiter. A tensão da Lua com Sol e Mercúrio lhe aconselha a ficar mais reservado hoje, então aproveite o momento de recolhimento para estruturar suas ideias.



**LIBRA**

Sua produção profissional e sua imagem no trabalho são favorecidas pelo trígono de Lua e Júpiter. Brevemente a Lua estabelecerá quadraturas com Sol e Mercúrio que alertam para o excesso de trabalho. Portanto, cuidado para não absorver mais responsabilidades do que dá conta.



**SAGITÁRIO**

Os aspectos de crise lhe ajudam a redescobrir sua força interior, pois Lua e Júpiter se aspectam. Mesmo que seja cansativo enfrentar os desafios, grandes lições serão aprendidas no caminho de superação. Seja seletivo quanto às suas companhias, pois logo a Lua formará quadraturas com Sol e Mercúrio.



**AQUÁRIO**

O trígono Lua-Júpiter harmoniza as sexta e décima casas, lhe incentivando a explorar oportunidades no trabalho. Antes de tomar grandes e importantes decisões, procure estudar bem as suas opções, pois você tende a se apegar a ilusões diante das iminentes quadraturas da Lua com Sol e Mercúrio.



**TOURO**

O clima de cooperação mútua e conquistas em grupo se fortalece com a passagem da Lua pelo setor de comunicação e pela sua conexão com Júpiter no setor de relacionamentos. Esteja engajado com o gerenciamento dos conflitos, pois logo a tensão da Lua com Sol e Mercúrio trará aos desafios dinâmicas coletivas.



**CÂNCER**

Seu carisma é ressaltado pelo trígono Lua-Júpiter, beneficiando a vida social. Você tende a ir além do senso comum, movido pelo seu idealismo. Mas a tensão da Lua com Sol e Mercúrio alerta para falhas estratégicas, portanto, seja criterioso. Zele pela viabilidade de suas ideias.



**VIRGEM**

Bom momento para trocar informações e compartilhar experiências, pois elas podem lhe ajudar quanto às suas metas pessoais, neste momento em que a Lua se associa com Júpiter no setor de amizades e de comunicação. A tensão da Lua com Sol e Mercúrio lhe aconselha a se certificar quanto às suas fontes.



**ESCORPIÃO**

Sua sensibilidade e o alcance de seus horizontes de expandem, neste momento em que Lua e Júpiter se aspectam entre o setor espiritual e seu signo. Esteja mais consciente acerca de seus desafios. A iminente tensão da Lua com Sol e Mercúrio lhe pede paciência quanto às metas em longo prazo.



**CAPRICÓRNIO**

A união de potenciais é estimulada por Lua e Júpiter, que se aspectam no setor de relacionamentos. Alguma pessoa próxima poderá lhe ajudar a resolver causas pessoais. A tensão da Lua com Sol e Mercúrio lhe pede cuidado quanto ao gerenciamento conjunto de atividades no trabalho. Evite se exponer demais.



**PEIXES**

Você busca novas experiências, neste momento em que Lua e Júpiter formam trígono entre os setores de prazeres e espiritual, estimulando sua autoestima. Em breve a Lua se tensionará com Sol e Mercúrio, o que indica atitudes imprudentes. Procure ter mais critério e bom senso quanto aos seus gastos!