



## 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!



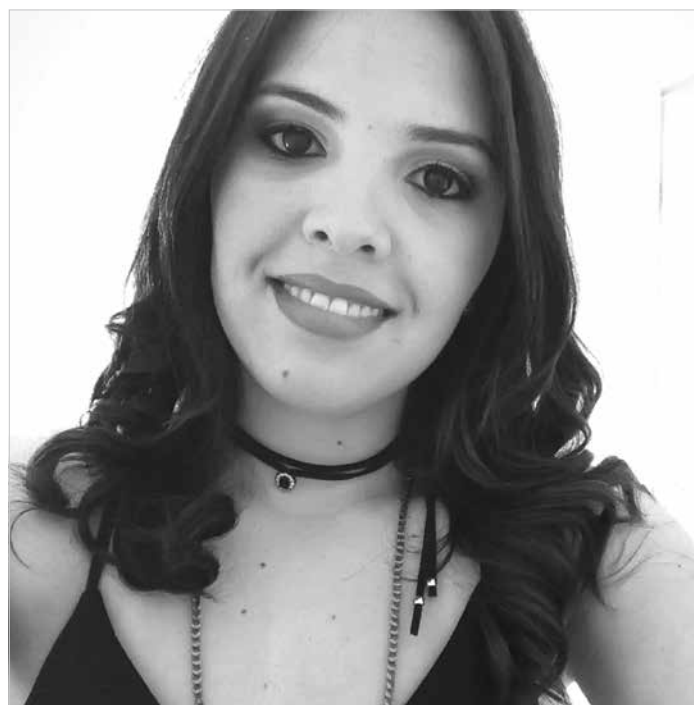
Click especial de **Sérgio Barreto** e **Maisa Bego** curtindo o show do **Guns N' Roses** no último dia 26.



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**

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

**GIGANTÃO**



**pêliculas de vidro**



**SanDisk**  
32 GB



**Barato pra Caramba**



**oferta** produtos a partir de **R\$ 1,99**  
**GIGANTÃO**

**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

Criança chata para comer é um sufoco: 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 TAMANHO 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?

## ESPANTE 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 beliscar 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 sobrecarregado, 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.



**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**

**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 confeitaria (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 escorrega 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

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

**Tel. 17 3843.1505**

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







