





## Receita

# Bolo Briganinho

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 6 colheres de sopa cheias de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 6 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite em pó
- 3 colheres de margarina sem sal
- 1 lata de creme de leite sem o soro



### MODO DE PREPARO:

- Bata as claras em neve, acrescente as gemas e bate novamente, coloque o açúcar e bata outra vez
- Coloque a farinha, o chocolate em pó, o fermento, o leite e bata novamente
- Untar um tabuleiro e colocar para assar por aproximadamente 40 minutos em forno médio
- Enquanto o bolo assa faça a cobertura e o recheio com 4 colheres de chocolate em pó, 1 lata de creme de leite e leve ao fogo até começar a ferver
- Coloque leite condensado, o leite em pó, a margarina e depois o creme de leite e mexa devagar
- É só saborear

**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

**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



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
 Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

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

# Quais os riscos, em longo prazo, das medicações para dormir?

Remédios para insônia podem ter vários efeitos colaterais

A definição de insônia é bastante complexa, mas envolve, em geral, um período prolongado em que a pessoa não consegue dormir - geralmente acima de 30 minutos ou vários despertares durante a noite - por pelo menos um mês seguido. A insatisfação com o sono e dificuldades de desempenhar atividades no dia seguinte também fazem parte dos critérios.

As principais medicações para dormir são os benzodiazepínicos (aquelas vendidas em embalagens com uma faixa preta) e as drogas Z, das quais, no Brasil, são comercializados o zolpidem e o zopiclone - lembra-se que, numa farmácia, estas drogas podem ter várias marcas mas, embaixo do nome comercial, em letras menores, sempre pode ser visto o nome químico. Os benzodiazepínicos foram desenvolvidos a partir de meados da década de 50, no século passado, enquanto as drogas Z têm origem mais recente, a partir da década de 80.

Antes da existência destas medicações, eram muito usados os remédios do grupo dos barbitúricos, que apresentavam riscos elevados quando usados em quantidades maiores. Assim, uma grande vantagem dos benzodiazepínicos e das drogas Z é que são muito seguros e, caso ingeridas em grandes quantidades, geralmente não trazem riscos de morte. Assim, a partir da década de 60, os benzodiazepínicos passaram a ser as drogas preferidas como tranquilizantes e indutores do sono.

**OS EFEITOS COLATERAIS**  
 Porém, apesar da segurança destes remédios (benzodiazepínicos) em relação a



riscos de vida, em curto prazo, eles possuem vários efeitos colaterais, potencialmente perigosos. Assim, logo no início do tratamento, eles aumentam os riscos de quedas e prejudicam a coordenação motora e a memória. Os acidentes indiretamente relacionados ao seu uso envolvem lesões por causa das quedas, prejuízos em atividades que exigem coordenação (como, por exemplo, dirigir veículos) e esquecimento (alguns chegam a cometer atos ilícitos e apagá-los da memória). Além disto, elas são abusadas por algumas pessoas, principalmente por indivíduos que já fazem uso de outras drogas, como a heroína.

Em longo prazo, pode haver uma diminuição dos efeitos sobre a coordenação motora, porém os efeitos negativos sobre a memória tendem a permanecer. Inclusive, existe um estudo que sugere que o uso prolongado pode estar relacionado ao desenvolvimento de quadros de demência - parecidos com a Doença de Alzheimer, com alterações comportamentais e redução progressiva da capacidade de se lembrar, principalmente de fatos recentes - ou da própria Doença de Alzheimer.

As drogas Z parecem ser um pouco mais seguras, porém há

evidências de que mesmo elas podem causar problemas de equilíbrio e coordenação motora, principalmente se seus efeitos forem medidos no decorrer da noite em que as pessoas tomaram estes remédios.

Apesar de não haver conclusões definitivas, pesquisadores que estudam as consequências do uso de benzodiazepínicos recomendam que sejam utilizados por um máximo de duas semanas seguidas. Também se recomenda que se não sejam usados em pessoas acima dos sessenta ou sessenta e cinco anos.

### O QUE FAZER EM CASO DE INSÔNIA?

Quando alguém tem insônia, deve consultar um(a) especialista (geralmente psiquiatra ou neurologista). O(a) profissional fará uma investigação da insônia, que pode aparecer sozinha ou ser causada por quadros como depressão, ansiedade ou vários tipos de doenças clínicas.

Naqueles casos em que a insônia tiver uma causa determinada, deve-se tratar esta causa e, como consequência provável, a insônia será curada ou melhorada.

Em outros casos, quando não houver nenhuma doença que explique a insônia, além do uso de medicações em curto prazo, podem-se usar técnicas

de higiene do sono, que também são eficazes e não têm efeitos colaterais. São elas:

1. Ir para a cama apenas quando estiver muito sonolento, sem conseguir manter-se acordado. Não basta estar cansado. Enquanto isto, ficar assistindo à TV, lendo um livro, folheando uma revista ou escutando música. Sempre atividades tranquilas, que relaxem. Filmes de suspense, músicas muito agitadas, atividades como lavar louças ou varrer a casa podem deixar a pessoa ainda mais acordada.
2. Se acordar no meio da noite e não adormecer em 15 a 20 minutos, fazer como em 1.
3. Exercícios físicos aeróbicos várias vezes por semana.
4. Tomar um lanche leve antes de ir dormir.
5. Não fumar e não beber café na parte da tarde.
6. Jamais tentar "forçar" o sono: quanto mais a pessoa tenta, mais acordada fica.
7. Para algumas pessoas, ajuda tomar um banho morno antes de dormir.
8. Acordar cedo, mesmo nos feriados e fins de semana.
9. Não dormir a mais, mesmo se tiver dormido mal durante a noite.
10. Não tirar cochilos durante o dia.

# Você é atrasado ou pontual? Veja o que isso diz sobre sua personalidade

Especialistas apontam pontos positivos e negativos desses dois tipos de pessoas

Todo mundo tem um amigo que nunca chega na hora (ou você é esse amigo?). Seja atrasado ou pontual, de acordo com a ciência, essa característica não tem nada a ver com educação e sim com psicologia. Cientistas afirmam que a pontualidade é um comportamento psicológico, que tem origem no cérebro, e ainda aponta traços da personalidade.

### VOCÊ É PONTUAL?

Estar sempre no horário certo demonstra que a pessoa tem autocontrole e boa percepção do tempo.

Geralmente são mais cautelosos e frequentemente se imaginam nos piores cenários, por isso precisam de tempo suficiente para solucionar os problemas que possam aparecer. Esse tipo de pessoa também costuma procrastinar menos.

Por outro lado, ser sempre muito pontual tem seu lado ruim, pois pode indicar uma pessoa extremamente preocupada e que quer agradar aos outros. Além disso, essas pessoas também são conhecidas por ficarem irritadas quando precisam esperar alguém chegar.

### VOCÊ É ATRASADO?

Chegar atrasado demonstra que a pessoa é controladora. Querem estar no controle da situação, ser o centro das atenções ao chegar. Longe de ser um sinal de arrogância e despotismo, leve em consideração que há pessoas acostumadas a ter suas vontades realizadas desde pequenas, devemos ser mais empáticos.

Já um estudo do Departamento de Sociologia da Universidade de San Diego, nos Estados Unidos, afirma esse



tipo de pessoa adota uma postura otimista em relação ao tempo que dispõe para cumprir seus compromissos.

Existem dois tipos de pessoas atrasadas: os acelerados e os produtores. O primeiro grupo gosta da sensação de deixar as coisas para a última

hora, quase como se sentisse adrenalina. O segundo grupo é marcado pelo otimismo de querer fazer mais dentro de um prazo curto. Ela completa dizendo ainda que, em geral, os atrasados são pessoas positivas e criativas, porém, pouco realistas.



extra

Palavras Cruzadas



Asno

Aratu

Garoupa

Jabuti

Vaca

Ganso

Rato

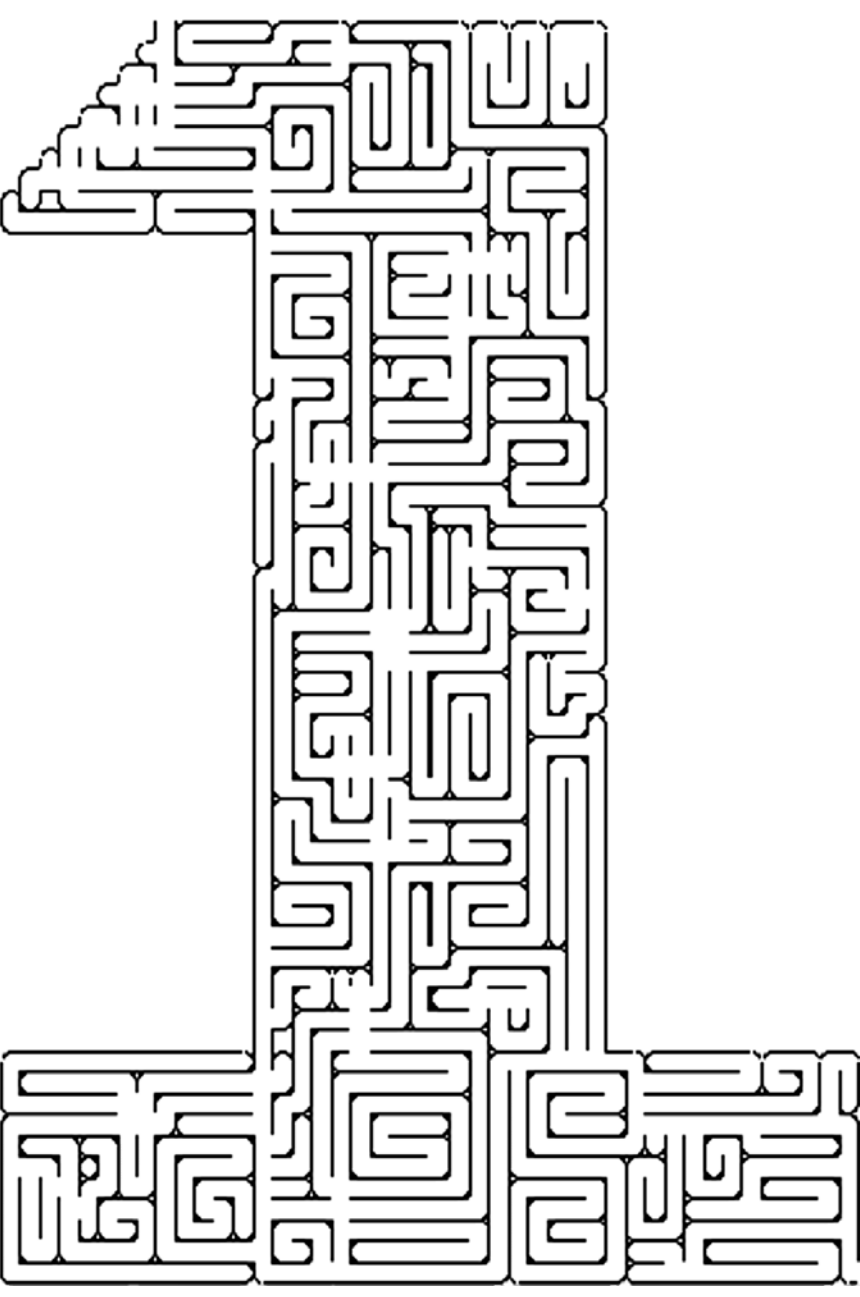
Urubu

Jaburu

Lince



Labirinto



Caça Palavras

"AQUELE que é capaz de fazer INFINITAMENTE mais do que tudo o que PEDIMOS ou PENSAMOS, de ACORDO com o seu PODER que atua em nós, a ele seja a GLÓRIA na IGREJA e em CRISTO JESUS, por todas as GERAÇÕES para todo o SEMPRE! AMÉM!" - EFÉSIOS 3.20-21

A M E M E T D C R I S T O J E S U S A N G T I  
S F R G P Ç L Z X V N B S F H I E A D P D T N  
P G F E F P E D I M O S A S D R H Y N E F R F  
O H E D R I Q R F E Q W R J R D B H A N E R I  
D J F G Y E W H A D R E F E S I O S E S G H N  
E A T I G R E J A J S H N M D G A E I A E J I  
R U R G U A O C R R E G Q H M I O P Q M N O T  
L P U O T J I A O J S E M P R E Y E D O A Q A  
O G A U G T D L P M A A G Q B N M Y W S B V M  
G L O R I A G K G G E R A Ç O E S R E S N M E  
A W Q F T J R R E E H O F D F Y U I A T R R N  
M P Ç S I M M H W D D I V J U I R A I T Y I T  
A Q U E L E B F Q Z C A C O R D O C V B K Q E

Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

Benê sofre com a briga entre suas amigas e Josefina conforta a filha. Keyla confronta Deco, que decide antecipar sua viagem para a Europa. Deco alerta Keyla sobre o estado de Lica. Tina diz a Mitsuko que deseja ir para o Japão. Ellen se irrita com dois rapazes mal-educados no metrô. Marta decide fazer terapia de família com Lica. Ellen confirma que Fio beijou Samantha e pede um tempo ao menino. Cícero se despede de Julinho e Benê. Keyla conta sobre a briga das amigas para Tato, e afirma que precisa passar um período sozinha com Tônico. Anderson tenta falar com Tina. Roney sugere que Keyla viaje para a casa de sua avó. Ellen parte para a Campus Fest com Jota e Juca. Lica vai para Paris com Marta.



**TEMPO DE AMAR**  
Terça-feira, 18h00

irmã Assunção revela a Maria Vitória que José Augusto resgatou Mariana. Ode-te sofre e Conselheiro a conforta. Inácio comenta com Lucinda seu desconforto com Gregório. irmã Assunção promete a Maria Vitória que entregará a carta dela a José Augusto. Helena pensa em trabalhar no empório de Geraldo. Otávio corteja Natália e Tomaso se incomoda. Balbina cobra de Bernardo que assuma Pepito como filho. Celina e Artur se beijam. Em Morros Verdes, Delfina é dura com Tereza. No Rio, Lucerne orienta Pé de Cabra a seguir Felícia. Reinaldo questiona Inácio sobre seus sentimentos por Lucinda. Em Portugal, Padre Lúcio conta a Henriqueta que Inácio se casará no Brasil e lhe passa o endereço do rapaz. Henriqueta expulsa Fernão da Quinta.



**PEGA PEGA**  
Terça-feira, 19h15

Eric comenta com Lourenço que desconfia de que Athaíde possa estar protegendo alguém. Athaíde sai da cadeia. Júlio e Antônia se beijam, e a policial confessa ao rapaz que não consegue esquecê-lo. Luiza conta a Eric que Malagueta convidou Maria Pia para ir até sua casa. Lígia demonstra a Athaíde que tem medo de que algo de ruim lhe aconteça. Flávio aconselha Douglas sobre como tratar Gabriel. Antônia confessa a Domênico que beijou Júlio e os dois decidem dar um tempo na relação. Eric promete a Bebeth que irá à estreia da peça teatral de Borges. Eric e Luiza se preparam para seguir Malagueta e descobrir se existe relação entre ele e Maria Pia.



**CARINHA DE ANJO**  
Terça-feira, 20h30

Frida escuta o pai e o irmão conversando com o falso empresário que deu golpe em Zeca e Inácio. O pai de Frida faz uma nova proposta ao golpista para que ele consiga um bom produtor musical para que Luciano faça sucesso. Zeca e Miguel cantam juntos pela primeira vez para Inácio, Diana, Fabiana e Páscual. Os primos são aplaudidos. A amiga de Juju revela que a música que Luciano fez para a campanha de futebol na verdade foi escrita e produzida por um estúdio. Juju fica decepcionada com a descoberta. A vlogueira conversa com a mãe, que diz que ela mesma irá resolver essa questão. Cecília para o jantar com doutor André e o deixa encantado. Cristóvão diz para Fátima que Gustavo só está com Verônica pelo fato de Cecília ter terminado o namoro.



**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Terça-feira, 21h00

Livia faz uma proposta para Clara e Gael. Nádia afirma que Bruno não se casará com Raquel. Samuel dispensa Suzy e se encontra com um rapaz. Adinéia pede que Samuel se case com Suzy. Elizabeth/Duda pede carona em um posto de gasolina. Livia confia a Clara que está grávida. Duda abre uma conta em um banco e assume de vez a nova identidade. Nádia se surpreende ao perceber que Bruno viajou. Clara e Gael viajam juntos. Livia acredita que conseguiu engravidar, mas é alarme falso. Samuel convida Suzy para jantar. Livia se enfurece quando Renato pergunta por Clara. Sophia afirma a Amaral que terá as esmeraldas quando seu neto nascer. Samuel pede Suzy em casamento. Bruno procura Raquel e a Mãe, líder do quilombo, lhe dá um ultimato.



**O RICO E LÁZARO**  
Terça-feira, 22h15

Sob um capuz, a pessoa acusada é jogada ao rio Eufrates. Beroso e Fassur observam, vitoriosos. Zadoque diz que é preciso ter fé. Elga apoia Malca. Zac chega às margens do rio Eufrates e se desespera. Ele dá um soco em Fassur. O sacerdote anda pelas ruas e é reconhecido por algumas camponesas, que o acusam de abuso. Fassur teme a ira das mulheres. Elga lamenta o tempo perdido ao lado do sacerdote. Ferido com os golpes dados pelas camponesas, Fassur fala com Deus em um misto de pânico e ódio. Alguns abutres se aproximam dele. Em um campo, Asher beija Joana e se perde nas lembranças. Vemos que Asher se passou por Joana e pulou no rio Eufrates em seu lugar. Alguns anos se passam.

Humor

**DESESPERO DO PAPAGAIO**

Um papagaio sofreu um corte na cabeça e pensou: “Meu Deus, vou morrer...”

Desesperado, ele foi até o banheiro e entrou dentro do vaso sanitário. Logo em seguida, chegou uma mulher para fazer xixi. Ela tirou a roupa de baixo e sentou-se no vaso. O papagaio olhou para cima e logo disse:

- Pensando bem, acho que não vou morrer, pois se esta mulher tem um corte deste tamanho e ainda está viva...

**DURANTE O JULGAMENTO**

Durante o julgamento, o juiz pergunta ao ladrão:

- Como você conseguiu entrar em uma casa com cerca elétrica e retirar todos os bens?

O ladrão responde:

- Senhor Juiz, vim para ser julgado pelos meus crimes, não para ensinar os segredos da profissão!

**INVEJA DOS VIZINHOS**

À noite, enquanto o marido lia o jornal, a esposa comentou:

- Os nossos vizinhos, o casal que mora aí em frente, parecem dois namorados. Ele, sempre que regressa a casa, tenho reparado, traz um presente e, de manhã, ao sair, lhe dá sempre vários beijos. Por que não fazes o mesmo?

- Querida, mas eu nem sequer conheço a mulher!

**A TV NOVA**

O entregador foi deixar uma televisão numa casa e o menininho diz:

- Oba! Oba! Uma TV nova! O pai que comprou, não foi, mãe?

A mãe do menino responde:

- Deixa de ser besta, menino, fui eu que comprei. Se fosse esperar pelo teu pai, você nem tinha nascido.

**MAU GOSTO DO SÍNDICO**

Certo dia, o marido estava andando com sua esposa pelo condomínio onde moravam e disse:

- Olha aí, mulher, como este síndico tem mau gosto, essas cores que ele escolheu para o condomínio são horríveis.

A mulher diz:

- E ele é muito deselegante. Acredita que ele ontem me chamou de gostosa?

O marido responde:

- Então estou mesmo certo em dizer que ele tem mau gosto!

TOALHA MOLHADA EM CIMA DA CAMA....

PRIIIIII...

TAMPA DO VASO ABAIXADA...

PRIIIIII...

CUECA NO CHÃO DO BANHEIRO...

PRIIIIII...

ÉPA! COMPRANDO O JUIZ?!

**Lavanderia Ouroeste**

Direção:  
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio


Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 **99646-9916**

Claro 17 **99222-8789**

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**Lanches e Sucos**

**RODOVIÁRIA**

**LANCHES, SALGADOS**

**TORTAS E SUCOS**

**Tel: (17) 99723-1809**

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

