

Como regular o sono das crianças na volta às aulas?

Recuperar a rotina de descanso é fundamental para garantir o bom desenvolvimento escolar

Com o final do recesso escolar, é preciso restabelecer, aos poucos, a rotina de sono dos pequenos. Para os que dormiam pouco e acordavam tarde no pique das férias, é hora de fazer uma pausa e dar aquele alô para a realidade — especialistas indicam que a readaptação dos horários seja feita ainda durante os dias livres, para que as crianças não fiquem com sono durante as horas na escola.

A boa rotina de sono garante um bom funcionamento do organismo que, conseqüentemente, vai garantir uma capacidade melhor de aprendizado da criança e a manutenção dos níveis de

secreção hormonal. Crianças que não dormem bem tendem a ficarem agitadas e com dificuldades de concentração.

HORMÔNIOS DO SONO

Os hábitos de meses podem ser pedidos facilmente em poucos dias ou semanas de um recesso sem regras. No sono, segundo a especialista, vários hormônios estão envolvidos, como por exemplo as endorfinas, serotoninas, leptina, e, principalmente, o hormônio do conhecimento, conhecido como GH e que é extremamente importante nesta fase da vida. Esses hormônios são secretados principalmen-

te quando se tem uma boa qualidade de sono, e se isso é alterado, toda a produção hormonal também sofre mudança.

TEMPO DE SONO

O tempo de sono varia de acordo com a idade da criança. Quanto mais velha, menor a quantidade de horas necessárias de repouso. Comumente isso não é respeitado pelos adultos, já que a maioria dos pais tendem a colocar na criança a rotina da casa, uma rotina de adultos. E os pequenos acabam dormindo poucas horas, com menos qualidade e um sono mais agitado. Em geral, as crianças com idade pré escolar, entre 3 e 5 anos, precisam de 13



horas de sono por dia. Enquanto as de idade entre 6 e 12 anos devem dormir ao menos 10 horas.

O exagero de atividades estimulantes como jogar vídeo game e correr, por exemplo, comuns no período de férias, pode estar entre os fatores que colaboram para uma má noite de sono para crianças. Algumas brincadeiras estimulam demais a função cerebral e, além de atrasarem o

horário de dormir, acabam causando interrupções no sono durante a noite. A falta de rotina, mudanças de ambiente, problemas familiares e escolares também podem afetar diretamente a qualidade do sono dos pequenos.

DICAS

- Leve-as para dormir mais cedo, por volta das 19h, 20 e 21h, antes de todos os adultos irem para cama;
- Mantenha uma rotina rígida

para que a criança saiba diferenciar noite e dia;

- Sonecas durante o dia são aceitáveis, desde que não sejam exageradas e comprometam o descanso a noite;
- Durante o dia deixe as janelas abertas e todos os sons ambientes da casa liberados, enquanto a noite, priorize um local silencioso e no quarto da criança um ambiente escuro ou com luz baixa.

receita

Croissant

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo (10g)
- 3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar
- 2 ovos batidos ligeiramente
- 1 colherinha de sal
- ½ xícara de água em temperatura ambiente
- Para folhar a massa:
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Complemento:
- 1 ovo batido para pincelar



MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela coloque ½ xícara de farinha de trigo, misture o fermento e açúcar, misture bem, coloque sal, água, ovos, 3 colheres de sopa de manteiga e bata bem com uma colher
- Junte farinha aos poucos, passe para a mesa e continue amassando, desta vez com a mão, sempre polvilhando farinha de trigo
- Trabalhe na mesa para alisar, faça uma bola de massa e coloque em uma tigela polvilhada com farinha de trigo, polvilhe farinha de trigo, cubra com um saco plástico e um pano de prato e deixe descansar por 40 minutos
- Misture 100g de manteiga com 1 colher de sopa de farinha de trigo e reserve
- Abra a massa com um rolo e espalhe pedaços de manteiga com farinha e dobre a massa como um pacote, para a manteiga não sair, abra novamente em mesa polvilhada com farinha, virando a massa dos dois lados, deixe meio grossinha, cerca de 1 cm, procure formar um retângulo de massa ao abrir, corte 10 triângulos (quanto maior, melhor), enrole como croissant, para facilitar, dê um pequeno talho na parte mais larga e puxe as pontas levemente para os lados, enrole até a ponta mais fina e acomode na assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo, com a ponta fina para baixo
- Aqueça o forno em temperatura média/baixa por 10 minutos enquanto a massa cresce, pincele com ovo batido e asse em 15 minutos, até dourar
- Rende 10 unidades de tamanho grande, mas pode fazer menor
- **Dica:** caso a forma fique cheia de gordura, ignore que o pão vai sorver tudo

Como curar o nervo ciático inflamado

Para curar o nervo ciático inflamado deve-se realizar o tratamento indicado pelo ortopedista ou pelo fisioterapeuta, com remédios, exercícios, e por vezes, fisioterapia.

O nervo ciático é o maior nervo do corpo humano, sendo formado por várias raízes nervosas que vem da coluna vertebral. O nervo ciático se inicia no final da coluna, passando pelos glúteos e parte posterior da coxa, e quando chega no joelho ele se divide entre nervo tibial e fibular comum, e chega até os pés. E é nesse trajeto todo que ele pode

causar dor com sensação de formigamento, pontadas ou choque elétrico.

SINTOMAS

O nervo ciático inflama quando ele sofre uma compressão e pode causar sintomas na coluna, no glúteo ou na parte de trás da perna, como:

- Dor forte numa determinada região ou que se espalha ao longo do quadril ou perna, ao longo de todo trajeto do nervo;
- Sensação de pontadas ou de choque elétrico;
- Sensação de dormência ou formigamento numa das pernas e na planta do pé;

- Fraqueza numa das pernas;
- Dificuldade para caminhar ou ficar sempre na mesma posição;
- A dor piora com repouso.

COMO SABER SE É DOR CIÁTICA

O diagnóstico da dor ciática pode ser feito pelo médico ortopedista ou pelo fisioterapeuta com base nos sinais e sintomas apresentados. O teste que consiste em comprovar a alteração do nervo ciático pode ser feito no consultório é: ficar deitado de barriga para cima e levantar a perna esticada da maca, se hou-

ver dor ou sensação de formigamento, o teste indica compressão ciática. Se houver dor na outra perna, isso indica grave alteração da coluna, como uma hérnia de disco extrusa, por exemplo.

Os exames de imagem como raio X e ressonância magnética podem ser úteis para avaliar a coluna, ajudando a identificar o que está comprimindo o nervo. Caso a coluna apresente-se saudável e sem alterações, a causa da dor ciática deve ser somente muscular ou da fâscia, e o tratamento é relativamente mais simples.

O QUE CAUSA DOR NO NERVO CIÁTICO

A dor no nervo ciático acontece quando este nervo sofre uma compressão, o que é comum quando a pessoa possui hérnia de disco lombar, especialmente entre L4 ou L5, um aperto do canal onde passa a medula, um desalinhamento de uma vértebra, ou quando possui um aumento do tônus e da firmeza do glúteo, por exemplo.

Mulheres que praticam atividade física na academia e tem o bumbum muito trabalhado, podem ficar com dor ciática porque houve uma aumento do tônus ou, até mesmo, se desenvolveu uma contratura no glúteo, mais especificamente no músculo piriforme.





CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



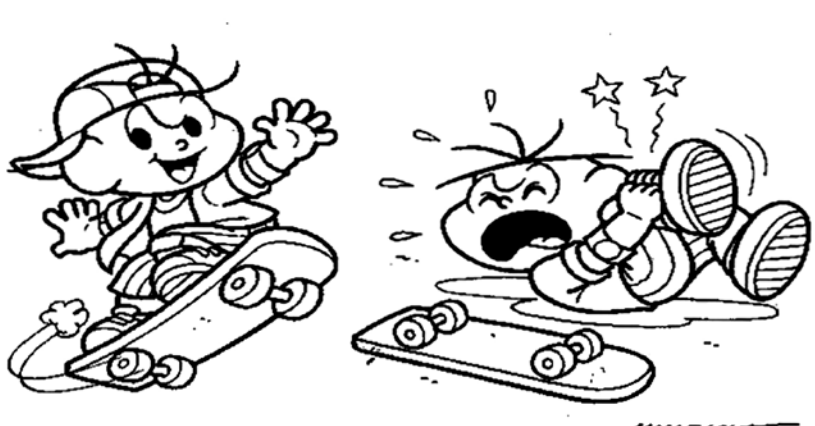
Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

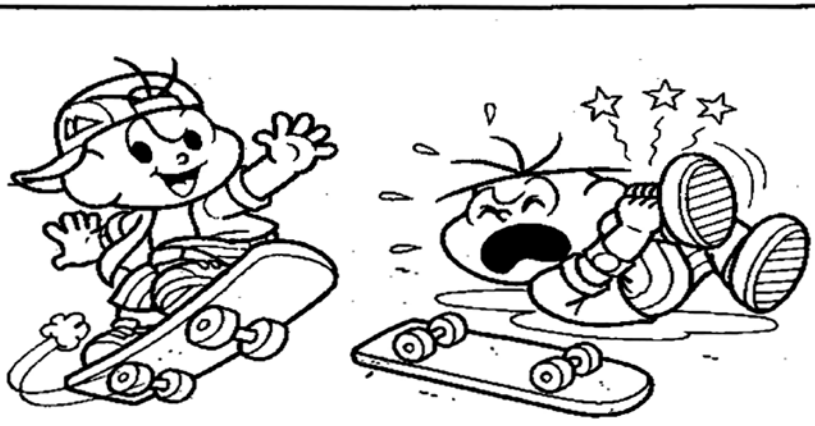
(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

extra

Jogo dos 7 Erros

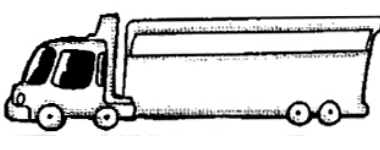





TADINHO DO CEBOLINHA! DEPOIS DESSE TOMBO, SÓ VAI PODER MESMO É BRINCAR DE PROCURAR OS SETE ERROS ENTRE AS CENAS. VAMOS AJUDÁ-LO?



Caça Palavras Kids

➤ Encontre os meios de transporte.




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


QUINTA-FEIRA, 25 DE JULHO DE 2018

B3


Resumo de Novelas




MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30




TEMPO DE AMAR
Quinta-feira, 18h00




DEUS SALVE O REI
Quinta-feira, 19h15



CARINHA DE ANJO
Quinta-feira, 20h30



O OUTRO LADO DO PARAÍSO
Quinta-feira, 21h00



BELAVENTURA
Quinta-feira, 19h45

Roney e Tato se surpreendem com a revelação de Gabriel. Benê pede para pensar no convite de Guto. Anderson confia em sua recuperação. Samantha conta a Lica o que houve com Gabriel no colégio. Julinho implica com Benê por causa do jantar na casa de Guto. Ellen confidencia a Tina que está apaixonada por Jota. Anderson tenta andar sem o andador e cai. Josefina se preocupa com a ansiedade de Benê. Mitsuko pede para conversar com Tina. Ellen pede a Jota que o namoro deles seja discreto. Gabriel não deixa Felipe defendê-lo de Rafa. Benê e Keyla estranham a gentileza de Miguel com Lica. Miguel faz uma aposta com os meninos para conseguir ficar com Lica.

Vicente se aproxima, e Reinaldo se cala. José Augusto chega à Maison, e Lucerne se esconde. Tomaso sai apressado de casa, e Natália desconfia. Emilia revela a Reinaldo sobre seu romance com o pai de Carolina, e Lucinda ouve. Nicota reclama de Geraldo. Justino estranha o jeito que Gregório fala com Lucinda. Gilberto encontra Lucerne desmaiada em seu esconderijo. Iza-bel avisa que os colonos estão sendo expulsos da Quinta, e Inácio enfrenta Delfina. Tereza discute com a mãe. Iza-bel faz uma reunião com os colonos na igreja. José Augusto lamenta por não poder mais voltar com Celeste. Reinaldo sugere a Emilia que se afaste da cidade. Lucerne se preocupa com as atitudes de Felícia.

Adriana afirma a Vinícius que Elizabeth/Duda é inocente. Natanael insiste em conversar com a ex-nora antes de Henrique. Amaral se oferece para ajudar Sophia na audiência de guarda de Tomaz. Clara decide levar frutas para Elizabeth/Duda. Natanael convence Renato a deixar ele falar com Elizabeth/Duda e ela se apavora ao vê-lo. Raquel pede a Bruno que descubra o paradeiro de Tônia. Zé Victor e Tônia marcam um encontro à noite. Karina não conta a Diego que está grávida. Rato disfarça ao ouvir a conversa dos garimpeiros sobre o assassinato de Vanessa. Clara chega para falar com Elizabeth/Duda e estranha ao ver Natanael com ela. Gael vai à terapia, mas reclama de Nalva. Samuel descobre o sexo de seu bebê e fica radiante.

Pietra está assustada diante da sombra. É Biniek. Na masmorra, Nodier tenta ajudar Bartolion a fugir. Cedric também está na masmorra e bate em Nodier com uma barra de ferro. Severo luta com Jacques e Marion grita para que parem. Selena e Páris estão impedidos de sair do castelo pelos soldados. Daros chega e arrebenta o portão, para a surpresa deles. Gonzalo pede Brione em casamento e ela aceita. Tácitus está ferido e é carregado por Arturo e Corinto e Carmona acompanha, nervosos. Tácitus sorri para Carmona. Enrico cavalga com Gregor, Accalon e mais soldados. Fernão surge ali e diz que vem em paz. Marion grita para que Severo e Jacques parem de lutar e Severo sai de cima de Jacques que joga a espada no chão, vira as costas e sai.

Humor

O BÊBADO NO ÔNIBUS

Entrou no ônibus e, só pra chatear, ficou de pé, sem segurar em nada.

O motorista arrancou, ele foi parar bem no fundo. Freou, ele foi bater na frente. Arrancou, lá se abalou ele para o fundo; parou no sinal vermelho, e ele aos trambolhões rumo à frente, e assim até chegar ao ponto final.

- Ei, tem que pagar a passagem - disse o cobrador.

E o bêbado:

- Como pagar?! Eu vim andando até aqui!

AULA DE GEOGRAFIA

- Joãozinho, mostre no mapa onde fica a América.

O menino aponta o dedo para o continente americano.

- Muito bem! Agora você, Juquinha. Quem descobriu a América?

- Ora, professora, foi o Joãozinho!

MOTIVOS PARA NÃO PARAR DE BEBER

- Vou parar de beber.

- Parar? Você está maluco?

- É que toda vez que eu bebo, vejo tudo dobrado.

- E vai parar só por causa disso?

É só fechar um olho!

CONSELHO DE MÃE

Ao ver a filha saindo para uma festa, a mãe aconselha:

- Divirta-se, minha filha, mas comporte-se bem, ouviu?

Aí a menina responde:

- Ora, mamãe, ou uma coisa, ou outra...

SAINDO PRA PESCAR

Sábado, como de hábito, me levantei cedo, coloquei meus agasalhos, vesti-me silenciosamente, tomei o meu café e até andei com o cachorro.

Em seguida, fui até a garagem e engatei o barco de pesca no meu 4x4.

De repente, começou a chover torrencialmente, ventos a mais de 80 km/h, um frio danado!

Liguei o rádio e ouvi que o tempo


seria chuvoso durante todo aquele dia. Voltei imediatamente pra casa, silenciosamente tirei minha roupa e deslizei rapidamente para debaixo dos cobertores.

Afaguei as costas da minha mulher suavemente e sussurrei:

- O tempo lá fora está terrível.

Ela, ainda meio adormecida, respondeu:

- Você acredita que o idiota do meu marido foi pescar com esse tempo?



UM COPÔ DE UISQUE. UM COPÔ DE LEITE. KKKK KEK. E UMA MANGA... QUÊ? QUÊ?

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio


Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

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

vivo 17 99646-9916

claro 17 99222-8789



INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPHTHALMOLOGIA - 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



celebridades

Internautas acusam participante do BBB18 de assediar a própria filha

Big Brother Brasil 2018 mal começou e já está dando o que falar. Um dos participantes, Ayrton, já conquistou o título de desafeto de muito dos fãs por causa de sua relação com a filha, Ana Clara. Ayrton teria dado um selinho longo na jovem durante festa na segun-

da-feira (22). A própria moça fez gesto para afastá-lo.

Em outro momento, o participante se deitou em cima da filha fazendo movimentos com os quadris.

Na tarde desta terça (23/1), enquanto Ana Clara trocava de roupa, o pai fazia comentários como: “Que é isso, hein filha?” Que é isso!”.

Internautas têm descrito o comportamento de Ayrton como “bizarrice”. O brother está no paredão e corre risco de ser eliminado. Já Clara, que é famosa na internet por fazer vídeos para o Vine (uma rede social de vídeos curtos) com o pai, foi acusada de fazer comentários preconceituosos contra mulheres obesas via Twitter.



Ayrton teria dado selinho “longo demais” em Ana Clara, além de tocá-la de forma considerada inapropriada por fãs do programa

“Não vale ter peito se você é gorda, querida”, “Sem preconceito com gorda, mas por favor, tenham noção, né? Você pode até se sentir bem,

mas botar uma coisa que você tá quase embalada a vácuo é sacanagem”, “Não suporto gorda que se acha magra e fica usando roupi-

nha de magra. Por favor me poupe, né?” e “Ah, só porque é gorda não pode usar roupa colada? É isso mesmo”, diziam as mensagens de 2013.

Fernanda Torres admite voltar às novelas depois de 32 anos: “Eu era muito imatura”

Há 32 anos, Fernanda Torres saiu do remake de “Selva de pedra”, arrasa-quarteirão de Janete Clair, com uma única certeza: jamais faria outra novela. Salvo uma participação em “As filhas da mãe”, ela manteve a promessa. Mas, depois de protagonizar os seriados “Os normais” e “Tapas e

beijos”, já admite um reencontro com os folhetins: “Eu era muito imatura. Hoje, me sinto bem mais preparada para enfrentar a estiva e a responsabilidade de uma novela”, comenta ela, que também atuou em “Baila Comigo”, “Brilhante” e “Eu prometo”.

Fernanda pode ter se afas-

tado desse universo, mas continua atenta ao que é produzido em matéria de teledramaturgia. E lista alguns de seus autores preferidos: “Adoro o Benedito Ruy Barbosa, sou fã das histórias dele, que misturam a questão social e as raízes profundas do Brasil. O Walcyr Carrasco está fazendo um baíta de um folhetim na atual novela das nove; a Glória Perez sabe dosar temas e culturas como ninguém”.

Agora uma escritora experiente, com dois romances e um livro de crônicas publicados, Fernanda não economiza elogios ao trabalho dos dramaturgos: “É muito difícil manter tantas tramas paralelas caminhando juntas. É inacreditável a capacidade que um autor de novela tem de escrever quase uma hora de ficção por dia, com a trama no ar, mantendo os personagens coerentes, vivos. Eu não tenho ideia de como eles conseguem isso, é um feito impressionante, extenuante, é de uma responsabilidade inaudita, porque envolve um número enorme de profissionais que se dispõem a colocar o que eles imaginam de pé. Tenho um respeito e uma admiração imensa por esses autores”.



Atriz lançou no final do ano seu novo livro, ‘A glória e seu cortejo de horrores’



Simaria relaxa em casa

De biquíni, Simaria curte piscina de sua mansão em Goiânia

De folga da maratona de shows, a cantora Simaria postou um vídeo feito em sua casa, em Goiânia. “Amores da minha vida, vou tomar um banho de piscina que estou precisando”, contou ela.

A irmã de Simone acabou ganhando elogios dos seguidores. “Mano, que que é essa mulher?”, “Quando eu crescer, quero ser igual a ela: mulherão”, “Minha filha que corpo é esse? Como faço para ficar assim?” e “A bicha quando é gata, não tem jeeeeito!” foram alguns dos comentários deixados na postagem.



horóscopo



ÁRIES

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente de processos que envolvem sua vida profissional e carreira. Em reuniões de negócios, mantenha a atenção nas palavras, pois elas podem trazer uma firmeza quase agressiva.



TOURO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais voltado e focado em projetos de médio prazo que envolvem publicações e possíveis contatos com pessoas e empresas estrangeiras. Você estará mais sério e voltado para seu crescimento, inclusive o espiritual.



GÊMEOS

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente de processos que envolvem emoções profundas e suas verdadeiras necessidades emocionais. O momento pode envolver também uma negociação ou acordo relacionado a uma sociedade financeira e grande soma de dinheiro.



CÂNCER

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente nos relacionamentos. Hoje estará bem claro para você quem vale e não a pena permanecer ao seu lado, em sua vida. Uma sociedade ou parceria comercial pode começar a ser negociada.



LEÃO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente das necessidades que envolvem sua rotina, especialmente a de trabalho. Um novo projeto pode surgir e mostrar a necessidade de organização, para que possa ser cumprido. Uma mudança de emprego não está descartada.



VIRGEM

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente de processos emocionais, que envolvem romances e namoros. Será que você quer mesmo responsabilizar-se por esse novo relacionamento? O momento envolve questionamentos e reavaliações.



LIBRA

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais fechado e voltado para os seus. A vida doméstica ganha força, assim como os relacionamentos em família. Procure respeitar seu estado de espírito e priorize a intimidade. Bom para leituras mais profundas.



ESCORPIÃO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente de suas necessidades emocionais, especialmente as que envolvem o convívio familiar e sua casa. O momento pode envolver, também, uma negociação relacionada à compra ou venda de um imóvel.



SAGITÁRIO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais voltado para acordos e negociações importantes, envolvendo a possibilidade de um novo contrato. Tome cuidado com as palavras, pois você estará mais assertivo e determinado e concretizar o negócio. Fique atento a sua agressividade.



CAPRICÓRNIO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em seu signo deixam você mais intenso e, por esse motivo, as palavras podem trazer maior carga emocional. Tome cuidado ao falar, pois suas palavras podem adquirir uma enorme força, sem que você perceba. Os dias são ótimos para o aprofundamento do conhecimento.



AQUÁRIO

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente de processos emocionais, especialmente os que envolvem o passado. Procure não se deixar levar pelo excesso de pensamentos ou pela negatividade, que pode invadir você momentaneamente.



PEIXES

Plutão e Mercúrio unidos em graus exatos em Capricórnio deixam você mais realista e consciente da necessidade de alguns compromissos sociais, especialmente os que envolvem projetos de trabalho. Você deve tomar muito cuidado com a forma que se coloca, pois suas palavras tendem a ser muito poderosas.