

# Gastronomia

## Mistura da semana

Você já experimentou pudim de claras? É uma sobremesa leve, gostosa, ideal para os dias quentes.

### \* Pudim de claras



#### Ingredientes

• 12 claras de ovos, • 240 g de açúcar refinado, • 5 g de raspas de casca de limão

**Calda:** • 180 g de açúcar refinado, • 90 g de ameixa seca sem caroço, • 90 ml de água

#### Preparo

**Calda:** misture o açúcar com as ameixas e a água, leve ao fogo e não mexa mais até obter uma calda consistente. Reserve.

**Pudim:** bata as claras em ponto de neve bem firme. Junte aos poucos o açúcar. Continue batendo até obter ponto de suspiro. Junte as raspas da casca de limão. Coloque o pudim batido dentro da forma untada com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, em banho-maria, por 15 minutos. O pudim deve crescer e ficar levemente dourado. Desenforme morno. Sirva com a calda por cima.

### \* Bolo de batata recheado com frango



#### Ingredientes

• 1,5kg de batata inglesa, • 200 ml de creme de leite fresco, • 3 g de noz moscada, • 60 g de queijo parmesão ralado, • sal refinado a gosto

**Para o recheio:** • 1 alho-poró, • 20 ml de azeite extravirgem, • 10 g de colorau em pó, • 400 g de filé de peito de frango, • pimenta-do-reino a gosto, • sal refinado a gosto, • 1/2 molho de salsa fresca picada

**Cobertura:** • 30 ml de azeite extravirgem, • 1 gema de ovo

**Para untar o refratário:** • 30 g de manteiga sem sal

#### Preparo

Cozinhe o filé de frango em água e sal, desfie e reserve. Lave, higienize e pique o alho-poró e a salsa. Cozinhe a batata descascada em água com sal. Passe a batata cozida pelo espremedor, acrescente o creme de leite, a noz moscada ralada, o queijo ralado e misture bem. Reserve. Refogue o alho-poró no azeite, junte o peito de frango desfiado e o colorau. Refogue bem. Tempere com sal e pimenta. Finalize com a salsa picada. Por fim, misture a gema com o azeite. Montagem: no refratário untado com manteiga, coloque uma camada do creme de batata. Por cima, coloque o frango refogado e outra camada de creme de batata. Pincele com a gema. Leve ao forno a 200°, por 20 minutos.

# Viver Bem

## ● 'Neuro em ação'

# Celular 'desliga' o cérebro e causa problemas de postura

Campanha alerta sobre o risco de usar telefone no trânsito e seus efeitos na saúde da coluna

EVELIN AZEVEDO

A mistura de celular e direção é perigosa e ocupa a terceira colocação entre as causas de morte em acidentes de trânsito no País, segundo a Associação Brasileira de Medicina do Tráfego (Abramet). Com o objetivo de alertar a população sobre os riscos da combinação, a Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN) lança a campanha "Neuro em ação".

O neurocirurgião da SBN Carlos Drummond explica que o uso do celular "desliga" temporariamente o cérebro.

"Ao responder mensagens no celular, nós demoramos alguns segundos para poder interpretar aquele texto. Cerca de 20% das pessoas apresentam uma onda cerebral que deixa o motorista totalmente alheio ao que está acontecendo ao seu redor enquanto está digitando. Neste momento, a pessoa corre risco de morte, já que ela não vê o que está acontecendo em seu entorno."

De acordo com a Abramet, cerca de 54 mil brasileiros perdem suas vidas no trânsito por causa do uso do celular. Os pedestres também recebem um alerta: digitar mensagens enquanto

anda na rua pode provocar acidentes como atropelamentos.

O outro braço da campanha "Neuro em ação" é o impacto do celular na postura dos brasileiros. Olhar durante muito tempo para a tela pode prejudicar a coluna cervical.

"O ideal para usar qualquer tela é que ela fique na altura do nosso rosto, mas isso não acontece quando olhamos para o celular, que fica no máximo na altura do peito. Quando dobramos

o pescoço para olhar o celular, comprimimos os discos intervertebrais, o que pode causar hérnia de disco", alerta o ortopedista Márcio Schiefer, professor de medicina da UFRJ.

Por outro lado, elevar demais os braços para manter o celular na altura dos olhos pode sobrecarregar os ombros. "Quem sustenta esta posição é o ombro, então, há o risco de desenvolver tendinite. O mesmo pode ocorrer com as mãos", explica Schiefer.

## ▶ MEDIDAS PRÁTICAS

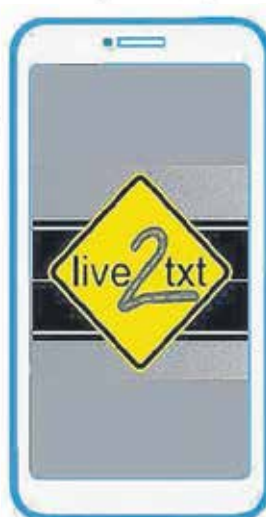
### Aplicativos para o celular

Para diminuir a tentação de usar o celular enquanto dirige



#### Drive safe mode

O app bloqueia o telefone com o aumento da aceleração



#### Live2txt

Bloqueia o recebimento de mensagens quando ativado antes de começar a dirigir



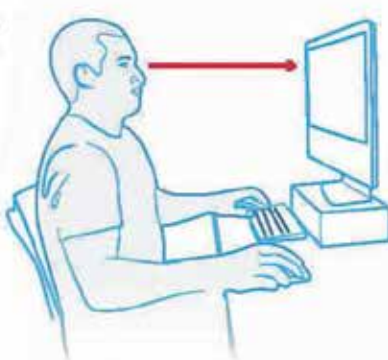
#### Drivemode

Transforma mensagens de texto em áudio



#### Posição correta

O ideal é que os braços estejam encostados no corpo e os cotovelos sejam dobrados elevando o antebraço e o celular à altura do queixo



#### Desktop

Quando for trabalhar ou realizar alguma tarefa mais duradoura, dê preferência ao computador de mesa. Alinhe a tela à altura da sua visão para não sobrecarregar seu pescoço



#### Evite levar para a cama

Deitar na cama com o celular na mão pode provocar duas situações: você vai ter que inclinar o pescoço para ler as mensagens quando estiver deitado ou vai ter que levantar os braços para colocar o celular na altura dos olhos. Os dois cenários são prejudiciais

# RedaCão

## ● VIDA DE CÃO... E GATO

## ■ Adotar é tudo de bom



Essa cachorra foi resgatada da rodovia. Ela precisa de um lar. Informações: (14) 99724-9800.



Esse filhote precisa de um lar. Ele é muito brincalhão e adora crianças. Já foi vermifugado e tomou a primeira dose da vacina. Ele é macho, tem porte médio, basset misturado com outra raça. Informações: (14) 99618-2629



Esses dois filhotes, um macho e uma fêmea, precisam de um lar. Eles têm 2 meses. Informações: (14) 99782-3325.

## ■ Encontrado



Esta cachorrinha foi encontrada na avenida Nuno de Assis, próximo às quadras de esporte da rua Alto Purus. Procura-se pelo dono. Informações: (14) 99104-6384.

## ■ Perdidos



A Lara está desaparecida. Ela tem 2 anos e 10 meses. Sumiu no Bauru 16, próximo à Vila Nova Esperança. Informações: (14) 99738-8892 ou 99702-3155.



Esta gatinha chamada Sheron desapareceu no dia 26/10, na rua João Lopes Toledo, no bairro Vânia Maria. Informações: (14) 3010-0612 ou (14) 99647-6530.

**NOVEMBRO AZUL PET**

Eles também podem desenvolver câncer de próstata

A melhor forma de prevenção é a castração.

**PREÇOS POPULARES**  
Venha negociar com a gente!

**Popular Pet.**  
CLÍNICA VETERINÁRIA

Rua Manoel Bento Cruz, 11-84, esquina com a Professor José Ranieri  
(14) 99862-3445 | 32438398 | dramarianamotta

NOSSOS CONVÊNIOS









