



www.revistahodar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R.\$ 9,90

ANO 17 • EDIÇÃO 198 • MAIO DE 2024

# O FUTURO DO TRABALHO NO BRASIL:

## Desafios e Oportunidades



**José Aparecido Alves:**  
A inspiradora jornada de superação que nos motiva à solidariedade

**Mãe:**  
A dádiva do amor incondicional

**Alerta Nacional:**  
Dengue avança com mais de 4,0 milhões de casos no Brasil

Essa revista é DEMAIS! Recebi em casa a edição de abril, li e amei!

**Lúcia Miranda**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Bernadete, que show que está a revista! Vi a capa no face e amei; agora, imagine quando pegar, abrir e ler! A impressão é ótima, mas o conteúdo, sem dúvida é fantástico, muito rico. Parabéns para você e toda a sua equipe! Tenho grande admiração por você, mulher guerreira, linda...!

**Antônio Carlos Passer**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Obrigada, Hadar Tatuí... Pelas fotos e Parabéns por + uma edição de qualidade. Sucesso!

**Ariane Recollete**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Amooo ler essa revista Hadar!

**Roseli Alves**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Oi, equipe, Hadar, a revista está a cada dia mais linda! Amo essa revista! Beijinhos.

**Sueli Valesco**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Parabéns, a todos da equipe Hadar por tão vibrante e atual divulgação e repleta de assuntos para todas as faixas etárias!! Estive em um Hotel da cidade da região e apossei-me de um exemplar! Parabéns aos Tatuenses por possuírem essa joia tão preciosa! Sucesso é o que eu desejo à Revista Hadar! Sei que não é fácil manter um veículo de comunicação impresso, e desse nível, nos dias atuais!

**Sílvio Furquim**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Essa revista é muito interessante, cheia de assuntos ótimos e estamos ansiosos para ver a edição impressa em minhas mãos! Uuuuuuuuu! Vocês são demaiisssssssssssssss! Bjs

**Jandira Correia (Praia Grande/SP)**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Muito agradecido por mais uma Hadar, que saboreio com alegria, pois é um presente para enriquecer nosso intelecto. Parabéns, Bernadete Elmec.

**João Levi**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Todos os meses, esperava ansioso para encontrar uma revista Hadar; nem sempre conseguia, mas agora estou muito feliz, pois sei que vou conseguir todos os meses. Ela é ótima. Parabéns para a equipe!

**João Batista Marques**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

A revista está magnífica. Amei a matéria sobre suplementação com a entrevista da Dra. Bárbara Pozitel. Sucesso a todos da equipe!! Felicidades.

**Heloiza Barros Meneguel**  
(Fazendo alusão à edição de abril, seção Qualidade de Vida)

# 2024 Maio

- 01 - Dia do Trabalho/ Dia da Literatura Brasileira
- 02 - Dia Nacional da Ética/ Dia Mundial do Atum/ Dia Mundial da Senha
- 03 - Dia Internacional da Liberdade de Imprensa/ Dia do Parlamento/ Dia Nacional do Taquígrafo/ Dia do Sertanejo/ Dia do Pau-Brasil/ Aniversário da cidade de Cesário Lange
- 04 - Dia de Star Wars/ Dia Internacional do Bombeiro
- 05 - Dia da Língua Portuguesa e da Cultura Lusófona/ Dia Nacional do Líder Comunitário/ Dia Nacional das Comunicações/ Dia Nacional do Expedicionário/ Dia do Marechal Rondon/ Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos/ Dia Mundial de Higienização das Mãos/ Dia Nacional do ex-Combatente/ Dia Internacional da Parteira/ Dia Mundial do Riso/ Dia Mundial do Trânsito e da Cortesia ao Volante
- 06 - Dia da Matemática/ Dia do Cartógrafo/ Dia da Coragem/ Dia do Psicanalista/ Dia do Engenheiro Cartógrafo/ Dia Internacional sem Dieta
- 07 - Dia do Oftalmologista/ Dia do Silêncio/ Dia Mundial de Combate à Asma/ Dia Nacional de Prevenção da Alergia/ Dia Mundial da Espondilite Anquilosante/ Dia Internacional da Luta contra a Endometriose
- 08 - Dia Nacional do Turismo/ Dia do Profissional de Marketing/ Dia do Artista Plástico/ Dia Internacional da Cruz Vermelha/ Dia da Vitória/ Dia da Talassemia/ Dia Nacional das Hemoglobinopatias/ Dia Mundial do Câncer de Ovário
- 09 - Dia da Europa
- 10 - Dia do Guia de Turismo/ Dia da Cozinha/ Dia da Cavalaria/ Dia do Campo/ Dia Internacional de Atenção à Pessoa com Lúpus
- 11 - Dia Nacional do Reggae/ Dia Mundial das Aves Migratórias/ Dia da Integração do Telégrafo no Brasil
- 12 - Dia das Mães/ Dia Internacional da Enfermagem e do Enfermeiro/ Dia do Aniversário do Buda Shakyamuni/ Dia Nacional de Conscientização e Enfrentamento da Fibromialgia/ Dia Internacional da Sanidade Vegetal
- 13 - Dia do Automóvel/ Abolição da Escravidão/ Dia do Zootecnista/ Dia da Fraternidade/ Dia Nacional do Chefe de Cozinha/ Dia de Nossa Senhora de Fátima/ Dia Mundial do Coquetel
- 14 - Dia Continental do Seguro/ Dia de São Matias
- 15 - Dia do Gerente Bancário/ Dia do Assistente Social/ Dia Internacional da Família/ Dia Nacional do Controle das Infecções Hospitalares/ Dia Internacional do Serviço de Informação Aeronáutica/ Dia Nacional de Conscientização da Mucopolissacaridose

- 16 - Dia do Gari/ Dia Internacional da Luz/ Dia Internacional da Convivência em Paz/ Dia do Médico Geriatra/ Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca
- 17 - Dia de Vesak/ Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade da Informação/ Dia Internacional Contra a Homofobia/ Dia Mundial da Hipertensão/ Dia Mundial da Reciclagem
- 18 - Dia dos Vidraceiros/ Dia Internacional dos Museus/ Dia Nacional do Coquetel/ Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual Infantil/ Dia Nacional da Luta Antimanicomial/ Dia de Conscientização sobre a Necessidade de Vacina Contra HIV/AIDS
- 19 - Dia Nacional de Combate à Cefaleia/ Dia de Pentecostes/ Dia do Físico/ Dia dos Acadêmicos de Direito/ Dia do Estudante de Direito/ Dia do Defensor Público/ Dia de São Crispim de Viterbo/ Dia Nacional de Doação de Leite Humano/ Dia Mundial da Doença Inflamatória Intestinal/ Dia Mundial do Médico de Família
- 20 - Dia do Pedagogo/ Dia Nacional do Técnico e Auxiliar de Enfermagem/ Dia Mundial das Abelhas/ Dia Nacional do Medicamento Genérico/ Dia do Comissário de Menores/ Dia Mundial da Metrologia
- 21 - Dia da Língua Nacional/ Dia do Afilhado/ Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento/ Dia Internacional do Chá
- 22 - Dia do Apicultor/ Dia Internacional da Biodiversidade Biológica/ Dia do Abraço/ Dia de Santa Rita/ Dia Mundial do Gótico
- 23 - Dia da Tartaruga/ Dia Internacional para Acabar com a Fístula Obstétrica/ Dia da Juventude Constitucionalista
- 24 - Dia da Infância/ Dia do Datilógrafo/ Dia do Telegrafista/ Dia do Vestibulando/ Dia do Detento/ Dia Nacional do Café/ Dia Nacional do Calcário Agrícola/ Dia Nacional do Cigano/ Dia Nacional do Milho
- 25 - Dia da Indústria/ Dia do Massagista/ Dia da Toalha/ Dia Nacional da Adoção/ Dia do Trabalhador Rural/ Dia Internacional do Sapateado/ Dia Internacional das Crianças Desaparecidas/ Dia do Orgulho Geek/ Dia da Costureira/ Dia Nacional do Respeito ao Contribuinte/ Dia Internacional da Tireoide/ Dia da África
- 26 - Dia Nacional de Combate ao Glaucoma/ Dia do Revendedor Lotérico
- 27 - Dia Nacional da Mata Atlântica/ Dia do Profissional Liberal/ Dia do Serviço de Saúde/ Dia do Serviço de Saúde do Exército/ Dia do Engenheiro de Custos
- 28 - Dia do Ceramista/ Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna/ Dia de São Germano de Paris/ Dia do Hambúrguer/ Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher/ Dia Mundial do Brincar
- 29 - Dia do Estatístico/ Dia do Desafio/ Dia do Geógrafo/ Dia Mundial da Energia/ Dia Internacional dos Soldados da Paz das Nações Unidas/ Dia de São Maximino/ Dia Mundial da Saúde Digestiva/ Dia do Iboeano
- 30 - Corpus Christi/ Dia do Geólogo/ Dia do Decorador/ Dia da Santa Joana d'Arc/ São Fernando/ Dia Mundial da Esclerose Múltipla/ Dia Mundial da Batata Frita
- 31 - Dia do Comissário de Bordo/ Dia do Espírito Santo/ Dia Mundial sem Tabaco/ Dia da Aeromoça/ Dia Mundial de Combate ao Fumo/ Dia do Aeroporto

**Mas não se esqueça: todo dia é dia de ser feliz...!**

# Carta ao leitor

## Prezado leitor:

Com alegria, chega às suas mãos mais uma edição cuidadosamente elaborada da Revista Hadar. Esperamos que aprecie todo o conteúdo dela, pois nossa equipe dedicou-se com amor, carinho, ética e profissionalismo para oferecer a você um material rico e diversificado.

Encontramo-nos em maio, pleno outono, porém o calor insiste em permanecer, como se o verão decidisse prolongar sua estada, em nosso país. Essa peculiaridade faz-nos sorrir, pois parece que o calor é intrinsecamente brasileiro, e não desiste facilmente!

Todavia, por trás dessa persistência, reside uma reflexão mais profunda sobre as mudanças climáticas e seu impacto, em nossa relação com o planeta. É inegável que estamos testemunhando transformações significativas, exigindo uma postura mais responsável e sustentável em relação ao meio ambiente.

No âmbito profissional, também somos confrontados com mudanças. O avanço tecnológico, por exemplo, tem impulsionado o surgimento de novas profissões e modalidades de trabalho, como o *home office*, por exemplo, uma tendência já consolidada em diversos setores. Nossa reportagem de capa aborda as perspectivas do mercado de trabalho diante dessas transformações.

Além disso, nesta edição, a Revista Hadar oferece uma variedade de temas interessantes. Celebramos o Dia das Mães, homenageando a essência materna que nos trouxe à vida. Também, compartilhamos a inspiradora história de José Aparecido Alves, um exemplo de superação e solidariedade que nos ensina valiosas lições sobre simplicidade, resiliência e empreendedorismo.

Nas páginas da Hadar, encontramos relatos comoventes que nos fazem refletir sobre a capacidade humana de enfrentar desafios e encontrar esperança, mesmo nos momentos mais difíceis. A solidariedade, em especial, emerge como uma força transformadora, capaz de inspirar mudanças significativas, em nossa sociedade.

Além disso, oferecemos uma variedade de conteúdos, abrangendo tendências, moda, beleza, qualidade de vida, saúde, cultura, educação, comportamento, entre outros.

Convidamos você a embarcar conosco nesta jornada e a acompanhar-nos em nossas redes sociais, onde compartilhamos ainda mais conteúdos surpreendentes.

É isso aí, caro leitor! Nosso próximo encontro está marcado para junho. Até lá, desejamos-lhe uma excelente leitura!

**“Até aqui nos ajudou o Senhor” (Samuel 7-12).**

	<b>MODA</b>
	<b>Marrom:</b> Como a versatilidade dessa cor está reinventando a moda no inverno 2024 <b>12</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>	
<b>Disfunção Erétil:</b> Um olhar abrangente sobre um desafio masculino global <b>26</b>	
<b>AUTOS &amp; CIA</b>	<b>CULTURA</b>
<b>Motor V8:</b> Conheça a história e as características que fazem do v8 uma lenda na indústria automobilística <b>45</b>	<b>Educação:</b> Saiba como a IA está revolucionando as salas de aula <b>33</b>
	<b>UNIVERSO TEEN</b>
	<b>Sinal de Alerta:</b> O aumento preocupante do suicídio entre jovens brasileiros <b>40</b>

**Visão:** Como Revista regional, almeja a valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira a expor cultura, mas também, ser agradável e diversificada.

**Propósito:** A Revista Hadar tem como firme intenção oferecer entretenimento e informação correta a seus leitores; também tem o propósito de manter a qualidade de seu estilo publicitário. Cada dia traz consigo um desafio, de modo que o leitor, ao abrir seu exemplar, identifique-se com as publicações, com a simetria da beleza nas imagens e, principalmente, com a seriedade da informação, da atualização, da ética e do respeito.

**Valores:** Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo o que é feito; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte  
Bernadete Camargo Elmec  
editora@revistahadar.com.br

Jornalista/Redação  
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e  
Maria Eliza Rosa MTB 0083950/SP  
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Leonardo Manis Casarini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramacao@revistahadar.com.br

Site  
Elmec Comunicações  
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade  
Elmec Comunicações, Marketing e Negócios Ltda.  
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 02, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,  
CEP: 18271-590  
(15) 3259-7014 / (15) 99789-5266 / 99789-5267  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável  
Camargo Elmec Comunicações e Marketing Ltda.  
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 03, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,  
CEP: 18271-590  
(15) 3259-4543 / (15) 99789-5266 / 99789-5267  
editora@revistahadar.com.br

Colaboradores  
Ana Regina Elmec; Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo Marques Ramos; Pacco, Veridiana Pettinelli e Cláudia Garcia (Cacau)

Agradecimentos  
Cristiano Tamura Vieira Gomes; Sidney Vieira; Veridiana Pettinelli; Luís Antônio Galhego Fernandes; Angélica Duarte; Lisa Tavares; José Aparecido Alves; Mônica Batista; João Carlos Simão; Flávia Jôse Alves; Fiocruz; Kelly Graziani Vedana; Bruno Nascimento; Ana Lúcia Recio; Celso Amodeo; Isabela Capeto; Cristienne Souza; Joaquim H. Tavares; Juliana Aparecida de Camargo da Costa; Sandra Cardoso Sanches e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Distribuição  
Araçoiaba da Serra, Boituva,  
Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Quadra e Tatuí.

Tiragem  
4.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos, opiniões e afirmações emitidos por entrevistados e colaboradores da revista; visto não necessariamente refletirem a verdadeira opinião da redação e editores; assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários, quaisquer sejam eles.



*A vida como ela é!*



## **José Aparecido Alves: exemplo de resiliência, simplicidade, empreendedorismo e solidariedade**

*A história inspiradora de um homem que enfrenta as adversidades com coragem e determinação, enquanto nos convida a refletir sobre a importância da solidariedade em nossa sociedade*

**N**a imprevisibilidade da vida, surgem histórias que nos desafiam, comovem e nos inspiram. Entre idas e vindas, encontramos José Aparecido Alves, uma figura que personifica a resiliência e a perseverança, diante das maiores adversidades.

Nascido em Porangaba, aos 10 anos José mudou-se para Tatuí, onde vive até os dias atuais. Sua infância foi marcada pela Paralisia Infantil, uma condição que o acompanhou ao longo dos anos, agravando-se com o tempo. Mas José não se deixou abater. Mesmo com suas limitações físicas, ele encontrou maneiras de enfrentar os desafios, trabalhando na roça, quebrando milho, colhendo algodão, plantando mandioca, batata...!

À medida que o tempo avançava, as dificulda-

des intensificavam-se, impedindo José de continuar trabalhando na roça. No entanto, ele se reinventou, dedicando-se à limpeza de jardins e calçadas. Com uma colher improvisada como espátula, José buscava o sustento para sua família, enquanto alimentava o sonho de proporcionar uma vida melhor aos seus entes queridos.

Viúvo e pai de três filhos, José encontrou o amor novamente e vive há mais de duas décadas ao lado de sua companheira. Seus dias são marcados por incansáveis esforços, enquanto ele vende produtos como FLANELAS, PANOS DE CHÃO, ESPONJAS, PANOS DE PRATO, TAPETES E VASILHAS PLÁSTICAS, durante a noite, após um árduo dia de trabalho (angariava recursos do trabalho de dia para investir nas mercadorias que vende à noite).

Seu ponto de venda é o Auto Posto Comendador - Marapé, da Rede Comendador, onde o encontramos diariamente, empurrando sua bicicleta, carregada com mercadorias. Por ser portador de deficiência física, José persiste, sonhando em adquirir uma BICICLETA ELÉTRICA que lhe proporcionaria maior mobilidade e conforto; contou-nos que está até tentando economizar para poder comprar a tal bicicleta.

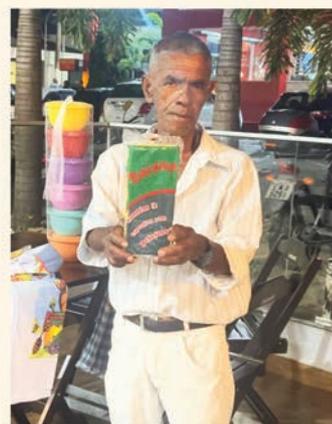
Com mais de 30 anos nessa jornada, José é um exemplo de determinação e empreendedorismo, mostrando que é possível superar as adversidades e viver com dignidade. Sua história nos lembra da importância da solidariedade e do apoio mútuo, em uma sociedade cada vez mais desigual.

Se você, caro leitor, deseja ajudar José em sua jornada, visite o Auto Posto Comendador - Marapé, todas as tardes, a partir das 18 horas. Além de adquirir PRODUTOS DE QUALIDADE A PREÇOS ACESSÍVEIS, você contribuirá para a realização do SONHO DE JOSÉ DE TER SUA BICICLETA ELÉTRICA.

José transcende a figura de um mero vendedor ambulante. Ele é um símbolo de perseverança, um exemplo vivo de que, mesmo diante das maiores dificuldades, é possível encontrar motivos para trabalhar, sorrir e seguir em frente com

dignidade. Sua história nos convida a enxergar "A VIDA COMO ELA É": repleta de desafios, sim, mas também abundante em oportunidades para PRATICAR O BEM, SEM OLHAR A QUEM.

Nós, da Revista Hadar, acompanhamos de perto a trajetória desse guerreiro. Sua jornada nos ensina que a vida, apesar dos desafios, é um presente valioso a ser apreciado e compartilhado com generosidade. A história de José, entre outras, reforça nosso compromisso para com uma sociedade mais humana, inclusiva e igualitária. Durante essa caminhada em direção à solidariedade, constatamos que há mais pessoas e empresas engajadas em fazer o bem sem distinção. Um exemplo disso, é a REDE COMENDADOR, que permite que o senhor José utilize o espaço físico do Auto Posto Comendador - Marapé para vender seus produtos. Cada ato de solidariedade, por menor que seja, contribui para a construção de um mundo onde todos têm a oportunidade de prosperar e realizar seus sonhos. Expressamos nosso profundo agradecimento à REDE COMENDADOR. Essa é a mensagem da REVISTA HADAR.



Apoio:   
**Elmec**  
comunicações

# Mãe: sinônimo do Amor Incondicional

*Um tributo à jornada materna e à dedicação exemplar das mulheres que moldam nossa vida com seu amor sem limites*



**E**m meio às páginas do calendário, o Segundo Domingo de Maio desponta como uma ocasião sagrada para milhões ao redor do mundo: o Dia das Mães! Neste ano, comemorado no dia 12 de maio, transcende a mera celebração; é um tributo à essência da maternidade, à sublime dádiva de ser mãe. Cada maternidade é uma jornada multifacetada, uma experiência que transcende culturas, fronteiras e estilos de vida. Das mães que geram seus filhos no ventre ao amor maternal adotivo, cada trajetória é única e carregada de significado.

Ser mãe é enfrentar desafios com bravura e determinação, é equilibrar múltiplos papéis com uma força inabalável. Das mães solteiras que desbravam obstáculos com resiliência, às que enfrentam desafios de saúde para cuidar de seus filhos, cada mãe representa um farol de amor, guiando seus filhos, através das águas turbulentas da vida. É uma presença reconfortante, nos momentos de dor e uma fonte de alegria, nos momentos de triunfo.

## Testemunhos de maternidade: desafios e resiliência

Ao equilibrar os múltiplos pratos da vida, as mulheres se veem como equilibristas em uma corda bamba. Cada prato simboliza um papel desempenhado: mulher, esposa, mãe, profissional, entre outros. No entanto, é a maternidade que, muitas vezes, recebe a atenção mais dedicada, gerando, ao mesmo tempo, sentimento de culpa, medo e incerteza.

De acordo com uma pesquisa da Infojobs, 83% das mulheres vivenciam duplas jornadas de trabalho, conciliando empregos com os cuidados com a família e afazeres domésticos. Dessas, 45% enfrentam essa realidade sem o suporte de uma rede de apoio.

Angélica é mãe de três filhos: Ana Beatriz, de oito anos; Benjamin, de cinco anos; e Helena, de dois anos. Ela concilia o papel de mãe com o trabalho à frente de uma empresa de produção de vídeos e marketing digital, além de atuar como a presidente do BNI Black, que reúne empresários de diversos setores para trocas de experiências.

Segundo a empresária, o sonho de ser mãe

veio na juventude, e cada filho trouxe experiências diferentes. Seja durante as gravidezes ou já diante dos cuidados com as crianças, Angélica enfrentou vários desafios profissionais em paralelo: mudou de emprego, depois de carreira, estudou e começou a empreender.

“Quando eu tive minha primeira filha, eu trabalhava como CLT. Tive cinco meses de licença-maternidade e logo voltei a trabalhar. Aquilo doeu, mexeu muito comigo. Eu não a vi começar a andar, por exemplo. Então, decidi buscar uma estratégia para ter uma rotina mais flexível, como a que tenho hoje”, afirma.

Superada essa etapa, quando Benjamin tinha cinco meses, a mãe percebeu que a mão direita do filho não abria. “Fomos a um neurologista infantil, que pediu exames e percebeu uma mancha no cérebro. O diagnóstico dele foi de hemiparesia, um tipo de paralisia”, explica.

A empresária conta que lidou com todas essas questões enfrentando, ainda, uma depressão pós-parto. “A fase mais difícil foram os primeiros dois anos do Benjamin, mas eu tive muita ajuda dos meus pais e do meu marido. Até porque também tinha a Ana Beatriz, que não podia ser deixada de lado. Eu fiz terapia, passei por uma psicóloga e tive que ir pegando os caquinhos de mim e ir colando, porque eu amava os meus filhos”.

Quando a terceira filha nasceu, Angélica diz que já estava no “ritmo frenético do empreendedorismo” e alguns meses depois, teve que encarar, inclusive, a primeira viagem internacional a trabalho, e longe das crianças. “Eu digo que a Ana Beatriz me trouxe maturidade; o Benjamin me fez descobrir uma força que eu não sabia que tinha; e a Helena me deu esperança, porque os médicos achavam que ela poderia ter uma malformação semelhante a do irmão, mas isso não se confirmou”, resume.

Angélica conta que, até hoje, é um desafio conciliar todos os papéis que representa na rotina. “Estou indo nesse malabarismo e aprendendo que algum prato vai cair. Tenho que entender que não sou perfeita, que vou errar e preciso encontrar formas de seguir. Como mãe, meu papel é formar seres humanos fortes para enfrentar a vida. Consigo enxergar que estou fazendo um bom trabalho”, finaliza.

Já a empresária do ramo da beleza, Lisa Tavares, também enfrentou essa busca por equilíbrio entre a maternidade e a vida profissional. Foi mãe aos 17 anos, quando ainda estudava e trabalhava em uma rede de lanchonetes. Ao lado do marido, mudou-se para o Japão quando a filha, Giovana, estava com pouco mais de dois anos.

No país, ela trabalhou em um posto de gasolina e em um campo de golfe, enquanto Giovana ficava na escola. “No Japão, é natural que as pessoas não tenham essa rede de apoio. Então, as escolas são em período integral e, após as aulas, as instituições de ensino têm creches para onde as crianças vão, até que os pais possam buscar. Mesmo assim, elas só funcionam até meio-dia, aos sábados e, na época do posto de gasolina, minha filha ficava comigo no trabalho após esse horário”.

Lisa afirma que, nessa época, quando não estava na escola, a filha ficava sozinha em casa. “Ela já veio de uma cultura onde as crianças eram acostumadas a ficar na escola, por isso, não foi tão assustador. Aqui no Brasil, as mães sofrem por deixar os filhos, durante muito tempo na escola, mas, para mim, isso era uma tranquilidade. Éramos só nós duas. Então, no fim do dia, chegávamos em casa, fazíamos uma comidinha e começávamos tudo de novo, no dia seguinte”, conta.

## Reflexão e celebração

Neste Dia das Mães, honramos todas as mães – presentes fisicamente, vivas em nossas memórias ou ausentes, mas nunca esquecidas. É uma celebração da generosidade, da dedicação e da resiliência que caracterizam a maternidade. Que possamos expressar nossa gratidão não apenas hoje, mas em todos os dias, reconhecendo o amor infinito que elas nos oferecem.

Que este Dia das Mães seja uma homenagem não apenas às mães individuais, mas à essência mesma da maternidade – um testemunho do poder transformador do amor incondicional.

Feliz Dia das Mães!

Pizzaria

Ebo & Lima



ElmeC



**EXPERIMENTE  
NOSSAS  
DELICIOSAS  
PIZZAS!**

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h  
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

**Serviço Delivery:**

**(15) 3251-9688 / 99669-6390**

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP

**f** Pizzaria Ebo & Lima | **@** @pizzariaebolima\_





Foto: Freepik

# Cidades mobilizam-se no combate à Dengue

*Casos aumentam, nos municípios da Região*

**A** Dengue volta a preocupar o país, com mais de 4 milhões de casos prováveis da doença, em todo o Brasil, com 2.073 óbitos desde janeiro. Os dados são do Pannel de Monitoramento de Arboviroses do Ministério da Saúde, até o último dia 1º de maio

De acordo com o levantamento, o país registra 4.176.810 casos prováveis da doença, com 2.073 óbitos confirmados e outras 2.291 mortes sob investigação.

O Estado de São Paulo contabiliza a marca de 1.041.180 casos prováveis de dengue até o dia 1º de maio, com 663 mortes sob investigação. Até esta data, foram confirmadas 547 mortes por Dengue.

## Itapetininga

Itapetininga atingiu a marca de 2.771 casos, até este feriado do Dia do Trabalho, conforme o Ministério da Saúde. O município não registra óbitos em decorrência da doença.

Diante desse quadro, o município tem realizado ações para combater os focos e criadouros do mosquito transmissor da doença. Uma dessas ações aconteceu no último final de semana de abril, dias 27 e 28, em quatro bairros: jardim Leonel e as vilas Palmeira, Sônia e Regina. O Mutirão contra a Dengue mobilizou aproximadamente 80 colaboradores e servidores da Prefeitura, que percorreram os bairros para recolher materiais inservíveis que podem armazenar água, eliminando assim, o surgimento de focos de criadouros do mosquito “*Aedes Aegypti*”, responsável por doenças como a Dengue, Zika e Chikungunya.

A orientação da Vigilância Epidemiológica é para que os moradores separem e coloquem em suas calçadas todos itens inservíveis que possam acumular água. O mutirão aconteceu das 7h às 16h30 de sábado e das sete ao meio-dia de domingo.

Foram utilizados diversos caminhões na limpeza. Essa iniciativa é uma ação multidisciplinar entre as pastas da Educação, Serviços Públicos, Obras e Saúde, além da Defesa Civil Municipal.

O objetivo do Mutirão é prevenir e combater a proliferação de possíveis focos do mosquito e conscientizar os moradores sobre o descarte correto de

materiais possíveis de acúmulo d’água. Durante a ação, seis equipes do Controle de Vetores realizarão um trabalho coordenado com o apoio das secretarias municipais, retirando materiais considerados inservíveis, que os moradores devem deixar em frente à sua residência.

## Como funciona

De acordo com o cronograma, a população pode colaborar, colocando na calçada em frente à sua casa os materiais que queiram descartar. É muito importante que os moradores deixem os resíduos na calçada, nas datas e horários correspondentes à programação.

## Multa

A população também pode ajudar no combate ao mosquito “*Aedes Aegypti*”, ao denunciar áreas com descarte irregular de materiais, ou terrenos com lixo. Basta acionar os seguintes contatos para denúncias.

**Setor de Controle de Vetores** – (15) 3273-2567  
**Ouvidoria SUS** – 0800 774-3990  
**SAC** – 156

## Todos os serviços funcionam de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h.

A denúncia será apurada pelos setores de fiscalização, com multa prevista superior a R\$ 2 mil.

## Tatui

De acordo com o Ministério da Saúde, o município possuía, até 1º de maio, 228 casos prováveis de Dengue, sem óbitos. Segundo dados da prefeitura local, entre 21 de março e 17 de abril, o município registrou uma alta repentina no número de casos confirmados de Dengue: 138 novos casos, sendo 39 importados e 99 autóctones.

## Mobilização

A alta nos casos fez com que as autoridades locais mobilizassem-se. Uma reunião foi realizada na Prefeitura no dia 18 de abril. Chamada de Sala de Situação de Dengue, a reunião foi organizada pela Secretaria de Saúde do município e contou com a participação de diversas autoridades.

Para prevenir novas contaminações, a equipe do Setor de Combate à Dengue intensificou os trabalhos de prevenção em diversas regiões

da cidade e promoveu, neste período, 13.391 controles de criadouros; 8.053 nebulizações portáteis e 248 visitas à imóveis. “Pedimos, mais uma vez, que a população faça a sua parte, especialmente cuidando do seu quintal, para controlar os criadouros, que é a etapa mais importante e eficaz no combate ao mosquito *Aedes Aegypti*”, salientou a Coordenadora do Setor de Combate à Dengue, Juliana Aparecida de Camargo da Costa.

## Cuidados

A Prefeitura de Tatui pede a colaboração de todos quanto à limpeza e à manutenção de terrenos e residências, que devem ser constantes; o descarte correto de entulhos e demais materiais deve ser feito nos diversos Ecopontos (confira a lista completa, com dias, horários e locais de funcionamento em [www2.tatui.sp.gov.br/servicos/ecopontos/](http://www2.tatui.sp.gov.br/servicos/ecopontos/)). O município também pode denunciar os terrenos sujos e abandonados da cidade, ou as casas recém-construídas sem moradores e com piscinas, para a Ouvidoria Municipal no [link](http://link.tatui.sp.gov.br/ouvidoria) [tatui.sp.gov.br/ouvidoria](http://link.tatui.sp.gov.br/ouvidoria) ou pelos telefones 0800-770-0665 e (15) 3251-3576; ou ainda pelo telefone da Secretaria da Saúde (15) 3305-8855.

Todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS’s) atendem as pessoas com suspeitas de Dengue, realizam notificações, coleta de exames e todas as ações necessárias, conforme protocolo do Ministério da Saúde. Portanto, quem apresentar febre, acompanhada de, pelo menos, dois sintomas como náuseas, vômitos, manchas avermelhadas pelo corpo, dor nas articulações, dor de cabeça ou dor no fundo do olho, deve procurar a UBS mais próxima de sua residência, de segunda a sexta-feira. Aos fins de semana, é necessário procurar a UPA.

## Boituva

A cidade está em situação de emergência em saúde pública desde o começo do ano, devido a epidemia da Dengue. Segundo o Ministério da Saúde, até o dia 1º de maio foram registrados 2.674 casos prováveis no município, sem mortes.

Em razão da crise, o decreto baixado pela administração municipal “autoriza a adoção de todas as medidas administrativas e assistenciais

necessárias à contenção do aumento da incidência de casos de dengue e outras arboviroses, em especial a aquisição pública de insumos e materiais, a doação e cessão de equipamentos e bens e a contratação de serviços estritamente necessários ao atendimento da situação emergencial com base na lei de licitações”.

A administração municipal solicita a mobilização da população no combate dos focos de criadouros do mosquito *Aedes aegypti*, adotando todos os cuidados já orientados para evitar o acúmulo de água – possível criadouro.

### Iperó

O município contabiliza 324 casos prováveis de Dengue, sem mortes.

### Cerquilha

Segundo o Ministério da Saúde, o município registrou, até o sai 1º, 251 casos prováveis da doença, sem óbitos

### Capela do Alto

Segundo o levantamento do Ministério da Saúde, o município possui 512 casos prováveis de Dengue, sem mortes. A prefeitura informou, através do site oficial, que “está dedicando esforços para conter os avanços do mosquito da dengue. As ações preventivas foram intensificadas, incluindo a nebulização em áreas com casos confirmados”.

### Itu

A cidade registrou 10.427 casos prováveis de Dengue, com três mortes confirmadas e um óbito sob investigação. O município também decretou situação de emergência.

De acordo com o decreto, “a Prefeitura terá condições de dar respostas imediatas para evitar o agravamento da situação epidêmica local, permitindo o uso emergencial de recursos públicos e reforçando a atuação de seus agentes

de Saúde no combate ao mosquito “*Aedes Aegypti*”, transmissor da Dengue e outras arboviroses, tais como a Chikungunya e a Zika”.

### Salto

Com 2.762 casos de Dengue e uma morte sob investigação, a cidade também decretou situação de emergência. “Com o Decreto, a Prefeitura terá condições de dar respostas imediatas para evitar o agravamento da situação, permitindo, assim, o uso emergencial de recursos públicos e reforçando a atuação de seus agentes de Saúde no combate ao mosquito “*Aedes Aegypti*”, transmissor da Dengue e outras arboviroses, como como a Chikungunya e a Zika”, explicou a prefeitura, por meio das redes sociais.

Um Centro de Atendimento foi montado e funciona ao lado da porta do Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Estadual, localizado na rua Europa, número 1575, no Jardim Celani. Segundo a prefeitura, a unidade atenderá casos suspeitos e confirmados de Dengues separadas em dois grupos:

**Grupo A:** Dengue sem sinais de alarme, sem condição especial, sem risco social e sem comorbidades;

**Grupo B:** Dengue sem sinais de alarme, com condição especial, ou com risco social e com comorbidades.

### Vacinas e Recursos

De acordo com comunicado do Ministério da Saúde, 203 municípios de São Paulo serão os destinatários das primeiras doses da vacina contra a dengue. Esta expansão, anunciada no final de abril, beneficia agora um total de 264 cidades paulistas com o referido imunizante. No âmbito estadual, serão distribuídas 180.390 doses, das quais 149,3 mil serão alocados para os municípios recém contemplados e 31 mil para as regiões já atendidas em fases anteriores. Adicionalmente, 625 novos municípios em 12 estados

do país receberão a quarta remessa, totalizando 986,5 mil doses.

“Agora, 25 estados brasileiros terão acesso à vacina. Com a distribuição dessas novas remessas, alcançaremos a marca de 1,3 mil municípios atendidos em todo o país. É importante ressaltar que seguimos uma lista de regiões previamente acordada com os gestores de saúde estaduais e municipais”, explicou Ethel Maciel, secretária de Vigilância em Saúde e Ambiente.

A distribuição das doses nos municípios foi determinada com base em três critérios principais: ranqueamento das regiões de saúde e municípios, quantidade necessária de doses conforme disponibilidade prevista pelo fabricante e cálculo do total de doses a serem entregues em uma única remessa ao município. As doses destinadas para aplicação da segunda dose (D2) serão enviadas posteriormente, considerando o intervalo recomendado de 3 meses para completar o esquema de vacinação. O Ministério da Saúde ressalta a importância de os estados e municípios acompanharem as notas técnicas que serão elaboradas a cada envio.

### Apoio aos Estados e Municípios

O Ministério da Saúde já liberou R\$ 140 milhões, através de portarias, em apoio aos seguintes estados: Acre, Amapá, Goiás, Espírito Santo, Minas Gerais, Santa Catarina, São Paulo, Rio Grande do Sul e Rio de Janeiro, além de mais 491 municípios. Estes recursos integram o montante de R\$ 1,5 bilhão reservado para este fim.

### Quem pode tomar a Vacina

Quanto ao público-alvo da vacina, houve uma ampliação. Inicialmente, a imunização era direcionada a crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, residentes em municípios que corresponderiam a 10% do total do país. Todavia, devido à baixa adesão, o Ministério da Saúde permitiu a ampliação das faixas etárias para a vacinação pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em casos de vacinas com vencimento próximo. As vacinas com validade até 30 de abril puderam ser aplicadas em pessoas de 4 a 59 anos, a critério dos municípios que dispunham de doses excedentes. A faixa etária de 10 a 14 anos deveria ser priorizada, embora a estratégia de ampliação tenha sido adotada para evitar o desperdício de doses. A segunda dose foi garantida para aqueles que receberam a vacina durante essa antecipação, respeitando-se o prazo de validade até 30 de abril. A vacinação contra a dengue visou, portanto, abranger um público mais amplo, incluindo além dos adolescentes, também adultos e idosos, desde que dentro do período de validade das doses disponíveis. Em caso de dúvidas, orienta-se que a pessoa procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS), em seu município.



Foto: Freepik



Foto: Freepik

## Saboreie seu caf3

**U**m grupo de ex-alunos, todos muito bem estabelecidos profissionalmente, reuniu-se para visitar um antigo professor da universidade. Em pouco tempo, a conversa girava em torno de queixas de estresse no trabalho, na vida familiar e na vida como um todo.

Como bom anfitri3o, o velho professor quis oferecer caf3 a seus alunos.

Ao oferecer caf3 aos seus convidados, ele foi 3 cozinha e retornou com um grande bule e uma variedade de x3caras - de porcelana, pl3stico, vidro, cristal; algumas simples, outras caras, outras requintadas, e dizendo a todos para se servirem. Quando todos os estudantes estavam de x3caras em punho, o professor disse:

“Se voc3s repararem, pegaram todas as x3caras bonitas e caras e deixaram as simples e baratas para tr3s. Uma vez que n3o 3 nada anormal que voc3s queiram o melhor para si, isto 3 a fonte dos seus problemas e estresse. Voc3s podem ter certeza de que a x3cara em si n3o

adiciona qualidade nenhuma ao caf3. Na maioria das vezes, s3o apenas mais caras e, algumas vezes, at3 ocultam o que estamos bebendo. O que todos voc3s realmente queriam era o caf3, n3o as x3caras – mas escolheram, conscientemente, as melhores x3caras... e ent3o ficaram todos de olho nas x3caras uns dos outros.”

Agora pensem nisso:

“A Vida 3 o caf3, e os empregos, dinheiro e posi33o social s3o as x3caras. Elas s3o apenas ferramentas para sustentar e conter a Vida... E o tipo de x3cara que temos n3o define, nem altera, a qualidade de Vida que vivemos. 3s vezes, ao nos concentrarmos apenas na x3cara, deixamos de saborear o caf3 que Deus nos deu.”

Deus coa o caf3, n3o as x3caras...

Saboreie seu caf3!!!!

*Luis Carlos Magaldi Filho*

*Instagram/ luiscarlosmagaldifilho*

*Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541*

Sem tempo e com problemas el3tricos?

**ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial  
**Somente nos finais de semana**

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

(15) 99784-4165 | [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)



Caderno de  
**MODA**

# Marron: versatilidade incontestável

*Nos mais variados tons, a cor conquistou os holofotes nas coleções de Inverno 2024, apresentadas durante as Semanas de Moda internacionais*



Foto: Freepik

**N**as passarelas de Paris e Milão, o marrom e suas diversas tonalidades terrosas marcaram presença em *looks* urbanos e em vestidos mais elaborados. Café, mogno, caramelo ou camelo – o marrom surge como uma alternativa sofisticada para quem deseja explorar uma paleta sóbria sem recorrer ao tradicional “pretinho básico”.

Investir nesse tom é mais simples do que parece e abre espaço para composições monocromáticas, tom sobre tom e contrastes de cores. A versatilidade do marrom torna o guarda-roupa prático e atemporal, permitindo que as peças sejam facilmente combinadas em diversos *looks*. Foi uma das cores protagonistas nas semanas de moda internacionais e é uma das principais tendências para o outono-inverno 2024. Assim, vale a pena apostar nos tons terrosos, para criar inspiradores *looks*, nesta estação.

Além disso, o marrom apresenta-se numa



Foto: Freepik

variedade de tonalidades, como chocolate, café, castanho, mogno, caramelo e ocre, oferecendo uma alternativa versátil e elegante para uma paleta sóbria, sem a necessidade do pretinho básico. Possui diversos significados e pode transmitir diferentes mensagens e emoções, dependendo do contexto em que é utilizada e de como é combinada com outras tonalidades e elementos de estilo.

Associada à terra e à natureza, transmite autenticidade, simplicidade e uma conexão com o mundo natural. Em peças de alta qualidade e cortes elegantes, alguns tons sugerem uma sofisticação discreta. Comumente encontrado em peças de alfaiataria, transmite uma sensação de solidez e estabilidade, relacionando-se à terra firme e transmitindo segurança e confiabilidade.

Tons mais quentes, como chocolate, caramelo ou bronze, evocam uma sensação de calor, conforto e aconchego, sendo ideais para roupas de inverno. É possível combinar preto e

marrom, pois ambas são consideradas neutras e combinam facilmente entre si e com outras cores. O marrom pode ser considerado o novo “pretinho básico”, oferecendo uma base segura para composições elegantes.

A combinação de texturas diferentes pode tornar a produção ainda mais interessante e estilosa. Experimente o tom sobre tom para uma composição elegante e descomplicada. O marrom também pode ser incorporado em estampas, como a clássica oncinha, e combinado com outras cores neutras, como branco, bege e cinza, ou até mesmo com cores vibrantes, como rosa, azul e roxo.

Em resumo, usar marrom é mais simples do que parece e oferece inúmeras possibilidades de composição. Acompanhe as tendências de moda e explore novas maneiras de incorporar essa cor atemporal e elegante ao seu estilo pessoal.

<https://vogue.globo.com/>



Foto: Freepik



Foto: Becca Correia Ph. - Pixels

# GIGO

MULTI BRAND



Elméc



Foto: Isabela Scaled - amadaudiathorpe

## Isabela Capeto

*A estilista que encanta o mundo com sua identidade brasileira*

**I**sabela Capeto, nascida em 1970 no Rio de Janeiro, iniciou sua jornada rumo ao sucesso como estilista, após sua formação pela Accademia Di Moda, em Florença, Itália. Sua carreira é marcada por uma trajetória de dedicação, criatividade e reconhecimento, posicionando-a como uma das principais personalidades da moda brasileira.

### Início da carreira e consolidação como estilista:

Isabela Capeto deu seus primeiros passos na moda ao graduar-se na Accademia di Moda em Florença, Itália, em 1990. Antes de lançar sua própria marca, ela contribuiu significativamente para a criação de estampas na Fábrica Bangu e passou por importantes grifes brasileiras, como Maria Bonita, Maria Bonita Extra e Lenny. Em 2003, inaugurou seu próprio ateliê, marcando o início de uma carreira brilhante.



Foto: www.isabelacapeto.com.br

### Reconhecimento nacional e internacional:

Desde então, Isabela Capeto tem recebido inúmeros prêmios e honrarias, incluindo o prestigioso prêmio “fazDiferença”, em 2004. Sua marca tem sido amplamente reconhecida internacionalmente, com *showrooms* realizados em Paris, a partir de 2004, e suas peças sendo vendidas em mais de vinte países ao redor do mundo, incluindo Japão, Reino Unido, França e Estados Unidos. A mídia internacional, incluindo publicações renomadas como Collezione Donna, Conde Nast Traveller, Teen Vogue, ID, Jalouse, Elle France e Vogue América, também tem destacado o talento e a originalidade de Isabela Capeto.

### Diversificação e expansão do negócio:

Além de suas coleções de moda, Isabela Capeto expandiu sua atuação para outras áreas, desenvolvendo quatro coleções infantis



Foto: www.isabelacapeto.com.br



Foto: www.isabelacapeto.com.br

para a rede de Fast fashion C&A entre 2011 e 2016 e lançando uma linha de óculos em parceria com a rede Chilli Beans. Sua visão empreendedora e seu estilo único têm atraído colaborações com marcas de renome, como Pão de Açúcar, Delano, Macy's e Monoprix, fortalecendo ainda mais sua presença no cenário nacional e internacional.

### Conclusão:

A trajetória de Isabela Capeto é marcada por sua paixão pela moda, sua criatividade e sua determinação em levar o melhor do *design* brasileiro para o mundo. Com uma identidade única, suas peças artesanais e cheias de cor encantam não apenas o Brasil, mas também, diversos países ao redor do globo, solidificando seu lugar como uma das mais respeitadas e influentes estilistas da atualidade.

Fonte: <https://www.isabelacapeto.com.br/sobre>

Feliz Dia das Mães!



*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio  
✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349  
Facebook Taty moda e Acessorios



# Explorando os Jardins Sensoriais

## *Um refúgio para crianças com Autismo*

**N**os últimos anos, uma tendência crescente tem conquistado parques, escolas e espaços públicos e clínicas ao redor do mundo: os jardins sensoriais. Esses ambientes cuidadosamente projetados são mais do que simples áreas verdes; são oásis de estímulos sensoriais que beneficiam não apenas o bem-estar geral, mas também, têm mostrado resultados notáveis no desenvolvimento e conforto de crianças portadoras de Autismo.

### **Que são os Jardins Sensoriais?**

Os jardins sensoriais são espaços concebidos para despertar os sentidos humanos de maneira consciente e intencional. Com uma variedade de texturas, cores, aromas e sons, esses jardins oferecem uma experiência imersiva que estimula os sentidos, promovendo relaxamento, interação e aprendizado.

Para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), os jardins sensoriais representam mais do que apenas um ambiente agradável – eles são uma ferramenta terapêutica poderosa. Aqui estão alguns dos benefícios observados:

**1. Estímulo Sensorial Controlado:** Para crianças autistas, que frequentemente experimentam hipersensibilidade sensorial, os jardins sensoriais oferecem uma oportunidade de explorar estímulos de forma controlada e gradual, ajudando a reduzir a ansiedade e a superestimulação.

### **2. Desenvolvimento das Habilidades Sociais:**

Os jardins sensoriais são espaços compartilhados, onde as crianças podem interagir umas com as outras e com adultos, de forma natural. Isso proporciona oportunidades valiosas para o desenvolvimento de habilidades sociais, comunicação e trabalho em equipe.

**3. Melhora da Concentração e Foco:** A natureza tranquila e os estímulos sensoriais dos jardins podem ajudar as crianças Autistas a aumentarem sua capacidade de concentração e foco, o que se pode refletir positivamente em outras áreas da vida, como a escola e atividades cotidianas.

### **4. Redução do Estresse e Comportamento Disruptivo:**

A beleza e serenidade dos jardins sensoriais oferecem um refúgio para crianças autistas que podem sentir-se sobrecarregadas pelo ambiente urbano ou pelas demandas diárias. Passar tempo em um ambiente tranquilo e natural pode ajudar a reduzir o estresse e a minimizar comportamentos disruptivos.

Muitas comunidades, ao redor do mundo, já estão abraçando a ideia de jardins sensoriais inclusivos, adaptando espaços públicos para atender às necessidades de crianças com Autismo. Exemplos notáveis incluem:

#### **- Sensory Gardens, Melbourne, Austrália:**

Este parque possui trilhas sensoriais, fontes interativas e áreas de jogo especialmente projetadas para crianças com autismo, proporcionando uma experiência enriquecedora para toda a família.

**- Snoezelen Rooms, Holanda:** Embora não sejam jardins tradicionais, esses espaços oferecem uma experiência sensorial controlada em ambientes internos, com luzes suaves, música tranquila e texturas variadas.

**- The Nook, Reino Unido:** Este jardim sensorial inclui uma variedade de elementos naturais, como plantas, cascas de árvores e pedras, projetados para estimular os sentidos e proporcionar um ambiente acolhedor e inclusivo.

Na cidade de Tatuí-SP, existem 2 jardins sensoriais em funcionamento. Um está localizado na APAE, e outro, no Centro Municipal de Educação e Atendimento ao Autista. Ambos funcionam como equipamentos terapêuticos utilizados por centenas de crianças.

À medida que a conscientização sobre o autismo e a importância do *design* inclusivo continua a crescer, é provável que os jardins sensoriais tornem-se ainda mais difundidos e sofisticados. Com o apoio de pesquisas e investimentos públicos e privados, esses espaços têm o potencial de se tornarem não apenas refúgios para crianças com Autismo, mas também, modelos inspiradores de como a natureza e o *design* inclusivo podem promover o bem-estar e a inclusão, em nossa sociedade.



Foto: Freepik

## O Dia da Vitória

**E**m 8 de maio de 1945, a história mundial testemunhou um momento memorável: a rendição incondicional da Alemanha nazista, marcando o fim da Segunda Guerra Mundial e a capitulação do eixo Berlim-Roma-Tóquio.

Mas o que significa verdadeiramente a palavra “vitória”, em nossa vida?

Desde o momento em que somos concebidos, lutamos contra milhares de adversários para chegar à vida, uma vitória por si só. Como seres humanos, enfrentamos desafios diários, acumulando quase sempre vitórias em batalhas constantes. Somos exemplos vivos de resiliência e determinação.

Mulheres, especialmente, têm sua história marcada por lutas e conquistas, superando até mesmo momentos obscuros da história, como a Inquisição, e emergindo como guerreiras vencedoras.

A diversidade que compõe nossa humanidade, seja racial, étnica, religiosa ou de opinião,

levou-nos a superar o preconceito e a celebrar a vitória do amor e da tolerância. Como afirmou Jesus, “todos somos iguais”, e a verdadeira vitória da humanidade está na união pelo amor.

O dia 8 de maio não é apenas um marco, no calendário. Representa a vitória dos valores democráticos, da justiça e da liberdade sobre a opressão e a intolerância, representadas pelos regimes totalitários do Eixo. Ao relembarmos os sacrifícios e as glórias do Brasil na Segunda Guerra Mundial, honramos aqueles que enfrentaram os horrores do combate e aqueles que, com coragem, perderam a vida em nome do país, deixando um legado inestimável para as gerações presentes e futuras.

Neste dia, saudamos a Vitória e celebramos a coragem e a resiliência daqueles que tornaram possível a conquista da paz.

Viva a Vitória!

*Claudia Garcia (Cacau)*  
@cacauterapeuta

17



No mês de maio, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 22, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Suruí) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP  
 (15) 99696-3817/99775-7405 | [gaata.tatui@gmail.com](mailto:gaata.tatui@gmail.com) |  @GaataDeTatuí

# O Futuro do Trabalho: desafios e oportunidades no mercado brasileiro

*Profissionais experientes compartilham suas perspectivas sobre as tendências do mercado, o impacto da Inteligência Artificial e as carreiras mais promissoras, no futuro próximo*

O mercado de trabalho no Brasil – e no mundo – está passando por profundas mudanças. Empresas e profissionais devem preparar-se para os desafios e as tendências de um mercado que muda rapidamente e está sujeito até a fatores externos, como o desempenho da economia de grandes potências, como os Estados Unidos e a China.

Em nosso país, o mercado de trabalho desenvolve-se em uma série de tendências que estão moldando a dinâmica profissional, ao longo do ano.

Entre as tendências e fatores que influenciam o mercado de trabalho brasileiro estão: **Estabilidade econômica** – espera-se um menor impacto das incertezas econômicas vindas do exterior, principalmente diante da perspectiva de regularização da política de juros nos EUA, além da estabilização de crescimento na região da Ásia e da recuperação na Europa. Isso pode ter um impacto positivo no Brasil, reduzindo inflação e juros, consequentemente, melhorando os investimentos no país. **Geração de Empregos** – há uma expectativa de manutenção do nível de geração de empregos. Apesar das incertezas geradas por ações do governo e

Congresso, o Brasil tem mantido um ambiente de negócios relativamente estável, em comparação com outros países.

## Setores em Alta

O agronegócio deve continuar forte e com mais equilíbrio nas contratações. Os setores de energia fóssil e renovável, bem como mineração e logística, devem acelerar, segundo especialistas.

Outro setor que deve ser o foco das atenções é o de infraestrutura, pois toda a cadeia de infraestrutura, no Brasil, segue com grande necessidade de desenvolvimento, gerando oportunidades em todas as suas partes.

## Mais setores

Após um ano de ajustes, o mercado de tecnologia deve progredir, apoiado pela digitalização, melhor uso de dados nas empresas, automação com inteligência artificial e investimento em segurança da informação.

No setor de finanças, observa-se um aumento do interesse de investidores em ativos nacionais, além da busca por profissionais para viabilizar movimentos de IPO, M&A e VC das companhias.

Os bens de consumo e a saúde também devem apresentar boas perspectivas, pois são setores mais resilientes. Com relação ao setor de serviços, espera-se alguma recuperação, com a queda nos juros, em meados deste ano.

## Tendências em gestão de pessoas

Algumas tendências surgidas, nos últimos anos, devem consolidar-se e outras, adaptar-se: é o caso do **Trabalho Remoto e flexibilidade de jornada**: essas duas situações podem acentuar-se na área corporativa, embora a jornada reduzida ainda seja pontual. Já nas áreas industriais e de operação, a expectativa é de retorno total ao trabalho presencial.

Quanto aos salários, a remuneração do fixo + variável ainda é o principal fator de atração e retenção dos candidatos, seguido de flexibilidade e capacidade de desenvolver-se na companhia. Em resumo, o cenário para o mercado de trabalho, em 2024, promete um equilíbrio entre desafios e oportunidades, com setores liderando o crescimento e uma necessidade cada vez maior de atenção para as estratégias de contratação e retenção de talentos.

## 2025

Pode parecer que não, mas o ano de 2025 já está aparecendo, no final do túnel. E neste ano, temos as eleições municipais, que concentram as atenções de políticos e de boa parte da população. Ou seja, 2024 é um ano mais curto, sob muitos aspectos.

Por isso, vamos abordar as profissões mais promissoras para o ano que vem. Segundo especialistas, as carreiras com melhores perspectivas são aquelas que se alinham às tendências emergentes e às necessidades do mercado. Embora o cenário esteja sempre sujeito a mudanças, aqui estão algumas áreas que se destacam:

**Tecnologia da Informação** – Desenvolvedores de *Software* e Engenheiros de Dados: com a crescente digitalização, a demanda por profissionais de TI continuará a aumentar. Especialistas em desenvolvimento de *software*, análise de dados e segurança cibernética estarão em alta. Especialistas em **Inteligência Artificial (IA) e Machine Learning (ML)**: à medida que a IA e o ML tornam-se mais integrados nos negócios,

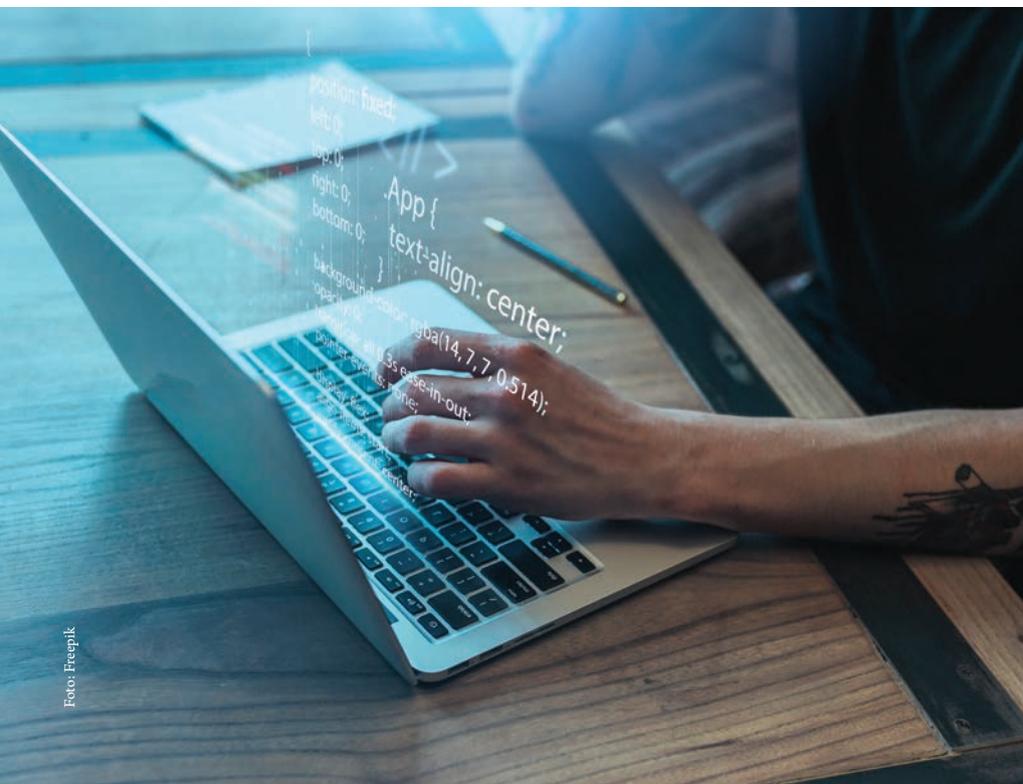




Foto: Freepik

profissionais com habilidades nessas áreas serão altamente procurados.

#### Saúde e Bem-estar

Profissionais de Saúde Digital: a telemedicina e a saúde digital estão em ascensão. Médicos, enfermeiros e especialistas em saúde mental com habilidades em tecnologia e comunicação online terão oportunidades significativas.

Além disso, a conscientização sobre saúde mental e bem-estar está crescendo, criando demanda por terapeutas, nutricionistas, treinadores pessoais e outros profissionais relacionados.

#### Energias renováveis e sustentabilidade

Com o foco crescente na sustentabilidade, profissionais que trabalham em projetos de energia solar, eólica, hidrelétrica e outras fontes renováveis terão oportunidades significativas.

Especialistas em logística e em cadeia de suprimentos também terão mais espaço no mercado. Atividades como comércio eletrônico, globalização e cadeias de suprimentos complexas exigem profissionais que possam otimizar processos logísticos e gerenciar eficientemente a distribuição de produtos.

As áreas de Educação e Treinamento devem ter expansão. A aprendizagem *online* continua a crescer. Profissionais que podem criar conteúdo educacional de qualidade e facilitar a aprendizagem virtual serão valorizados.

#### Criatividade e entretenimento

Com o aumento do entretenimento digital, profissionais que criam jogos, aplicativos e conteúdo multimídia terão oportunidades.

Por fim, lembre-se de que o sucesso em qualquer profissão também depende de habilidades interpessoais, adaptabilidade e

aprendizado contínuo. Mantenha-se atualizado nas tendências e esteja disposto a adaptar-se às mudanças do mercado de trabalho. Afinal, o mercado é dinâmico e as mudanças são contínuas. Novas oportunidades sempre surgem, mas você precisa estar antenado e preparado para as mudanças e desafios futuros. Veja agora a opinião de profissionais experientes ouvidos pela reportagem.

#### Atrás de novos talentos

Para Cristiano Tamura Vieira Gomes, 45 anos, advogado, contabilista e empreendedor, sempre haverá espaço para novos talentos. “No setor de prestação de serviços, em especial nas áreas jurídica e contábil, nas quais possuo atuação mais direta, acredito que o mercado continuará atrás de novos talentos, pois a complexidade dos temas cotidianos que

os empresários estão enfrentando é crescente, o que gera grande demanda pela mão de obra cada vez mais capacitada, com uma visão cada vez mais multidisciplinar, para atuarem como verdadeiros parceiros de negócios dos empresários”, afirmou Tamura.

Segundo avaliação dele, “é nítido o crescimento de oportunidade de trabalho em profissões relacionadas à tecnologia e à internet. Estamos vivendo uma nova era da comunicação, em que toda empresa/empresário tem a possibilidade de criar conteúdo e acessar seu público. Essa nova forma de comunicar, na minha opinião, gera uma procura por profissionais que dominem esses meios de comunicação”.

O advogado ressaltou ainda que “sobre profissões que podem perder espaço, particularmente, via de regra, não acredito nisso. Acredito que determinados perfis de profissionais perderão espaço. Explico: por exemplo, despachantes: eles perderam espaço nos últimos anos? Sim, perderam. Mas aqueles que trabalham com excelente atendimento, inovando no seu trabalho, mantiveram-se fortes! Isso vale para várias profissões e ramos de atividade: hotelaria (com o Airbnb), turismo (com as ofertas na internet), etc. Assim, quem sofrerá é o empresário que não evoluir!”

#### Entrada no mercado

Perguntado sobre como a pessoa pode preparar-se para entrar e manter-se no mercado de trabalho, Cristiano Tamura afirmou que “o profissional moderno precisa ter uma visão cada vez mais completa, multidisciplinar, tentando entender várias dores do mercado em que atua, ofertando soluções eficientes. Estes profissionais também precisam investir em *networking*, trabalhando em relacionamentos, que, por vezes, podem significar parcerias de negócios, gerando produtos e serviços inovadores.



Foto: Freepik

Isso vale para todos: estudo e aprendizado contínuo. Se o mercado evolui, o profissional precisa evoluir junto.”

Para ele, “existe mercado para diversos perfis de profissionais, com formações diferentes. Certamente, os cursos técnicos profissionalizantes possuem um papel fundamental para o desenvolvimento humano e social, auxiliando os jovens em sua formação e em seu ingresso no mercado de trabalho, bem como, no desenvolvimento da sociedade em geral, na medida que as empresas sempre buscam instalar-se em regiões com mão de obra qualificada. É o estudo e a educação fomentando o desenvolvimento econômico e social”.

### Inteligência Artificial

“No estágio em que estamos, a Inteligência Artificial, em minha ótica, é uma ferramenta benéfica. Ela pode auxiliar o trabalho humano, trazendo celeridade e assertividade. Nas minhas áreas de atuação profissional, na contabilidade e no direito, a Inteligência Artificial está colaborando muito com o trabalho, porém sempre com a participação humana, que é quem a comanda e valida. O olhar e a participação humana são fundamentais! A Inteligência Artificial é uma realidade e um caminho sem volta; logo, os profissionais precisam entendê-la e utilizá-la”, finalizou Tamura.

### Mercado em evolução

“O mercado está em constante evolução, e o setor de serviços é o que mais cresce. Para o ano de 2025, continuaremos com crescimento no setor de tecnologia e com um avanço substancial para profissionais que conhecem Inteligência Artificial em todos os segmentos de mercado. Os setores da indústria e comércio podem sofrer baixas se a economia continuar desacelerando e sem investimentos e ações específicas do governo”, avalia Sidney Vieira, empreendedor, consultor corporativo – especialista em Gestão Estratégica de negócios. 53 anos.

Ele também acredita que as carreiras mais promissoras estão ligadas à tecnologia. “As profissões voltadas à tecnologia, engenharia e comportamento humano estão em alta, em função das mudanças atuais, no cenário mundial. Quanto às profissões que podem deixar de existir, serão aquelas que podem ser substituídas ou auxiliadas pela tecnologia, tais como: Operador de caixa; Vigilante; Operador de *telemarketing*; Porteiro; Garçom; caixa de supermercado”.

### Multidisciplinar

Assim como Cristiano Tamura, Sidney Vieira afirma que “os novos profissionais precisam entender a importância da multidisciplinaridade, ou seja, conhecer de tudo um pouco, já que o

mercado é bastante dinâmico. Todo profissional precisa ser muito bom em algo, preferencialmente em sua formação principal, mas precisa conhecer todo o cenário macro funcional que envolve sua profissão”.

Para ele, “toda educação profissional contribui para o crescimento do jovem, mas a qualidade do ensino profissionalizante precisa ser considerada. De nada adianta fazer um curso técnico que não prepara para o mercado e acaba reduzindo o conhecimento básico das principais disciplinas. Acredito que as ações implementadas para aumento dos cursos técnicos não levaram em consideração o aspecto qualitativo, mas somente quantitativo, ou seja, números de jovens formados em alguma profissão. A pergunta que fica é: eles estão preparados para enfrentar o mercado de trabalho?”.

### Sem volta

Na avaliação de Sidney Vieira, “a IA (Inteligência Artificial) veio para ficar, já se falava sobre isso há dezenas de anos, e agora estamos experimentando o início desta evolução tecnológica em quase todos os setores da economia. O mercado de trabalho será transformado pela IA, pois alguns profissionais serão substituídos pela IA, todavia, por outro lado, novas profissões e profissionais irão surgir no mercado, para atuar com esta ferramenta tecnológica. Não acredito que a IA veio para prejudicar, mas sim, para mexer com os profissionais; então, quem ficar parado e não evoluir, ficará à margem do crescimento profissional.

A palavra que vem junto com a IA é adaptação”.

### Otimismo é necessário

Para a Arquiteta e Urbanista Veridiana Pettinelli, “o mercado em geral está bem

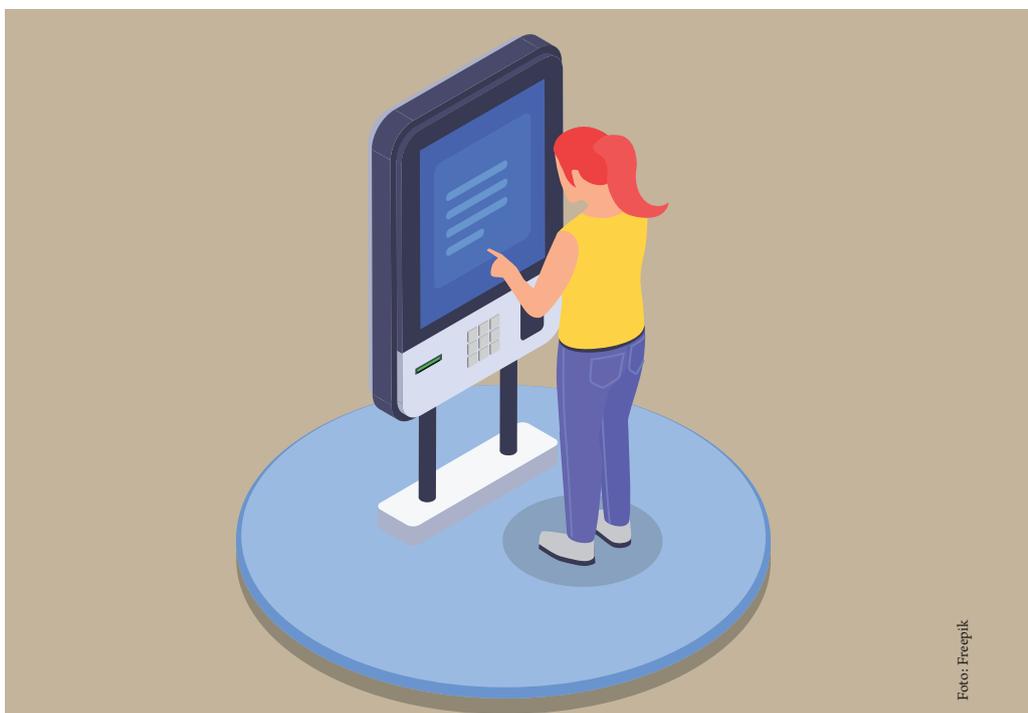


Foto: Freepik

parado, mas temos que ser otimistas! As mudanças bruscas na política nacional geraram um desgaste de cunho socioeconômico grande”.

Falando especificamente sobre o mercado da construção civil, ela afirma que “já sentimos na pele a escassez de mão de obra, como: serventes, carpinteiros, pintores. As áreas voltadas à tecnologia da informação nunca perderão o seu lugar ao sol. Daqui pra frente, os trabalhadores de TI terão um crescimento exponencial no mercado de trabalho”.

A arquiteta lembra que “existem alguns focos de construções sendo impressas por impressoras gigantes, onde foi substituída tinta por argamassa fluida. A tecnologia tem se mostrado cada vez mais a serviço de transformar todos

os setores. No automobilístico, acompanhamos os braços mecânicos tirando o trabalho de muitos! Num futuro não muito distante, também não será diferente na construção civil”.

Ela considera os cursos técnicos como uma alternativa para os jovens que não podem frequentar uma faculdade. “Os cursos técnicos, em sua maioria, são gratuitos e sempre deram um bom suporte para os jovens adquirirem bagagem e enfrentarem cedo o mercado de trabalho. São cursos que duram entre 3 a 4 semestres, onde os professores transmitem com maestria e agilidade conteúdos essenciais para que os alunos dominem as bases curriculares e possam brilhar”.

Sobre o avanço da IA, a arquiteta afirma que “no caso da automobilística, vimos inúmeros



Foto: Freepik

trabalhadores trocados por robôs. Já na medicina, as operações feitas com ajuda dos robôs melhoram muito a precisão, em casos delicados. Penso que umas das essências da vida é saber dosar! Existe a teoria em que tudo será robotizado e todos receberão em salário igual. Para mim, chega a ser assustador, porque seria uma forma de domínio global”.

### Mercado deve aquecer

Luís Antônio Galhego Fernandes, 50 anos, é Professor Universitário da FATEC Tatuí e pesquisador na área de Educação e Andragogia (método de educação para adultos, surgido na década de 70, que defende um ensino baseado na motivação e autoconhecimento).

Ele avalia que o mercado de trabalho “vai aquecer. Do ponto de vista macro, tenho visto com bons olhos a política econômica do país, de incentivar a circulação do dinheiro e estimular o mercado real. Do ponto de vista individual, aquele que investe em qualificação e tem vontade de trabalhar, dificilmente fica sem emprego”.

Para o professor, “as profissões promissoras são às vinculadas à Tecnologia de Informação. Acredito muito, também, no turismo brasileiro e no paulista, principalmente. Investir em iniciativas que atraíam o turista estrangeiro, ou mesmo, interno têm sido a tônica do Estado de São Paulo, nos últimos anos, muito acertadamente. Assim, as profissões ou empresas que investirem nas experiências para o turismo ou o entretenimento: música e gastronomia, para nossa cidade, são uma boa opção.

### Educação é o caminho

Para Galhego, não há mistério para quem se quer preparar para o mercado de trabalho. “É preciso investir na educação, tanto quem quer entrar, como quem pensa em atualizar-se. Eu acredito que a educação formal é sempre

a melhor opção. Instituições com histórico, experiência, fazem a diferença. Cuidado com essa proliferação de cursos na internet, com conteúdo raso, práticas questionáveis... Porém, cursos rápidos, pontuais podem ter qualidade, dependendo da intenção de quem se quer qualificar, desde que sejam bem estruturados, com profissionais que, além de conteúdo técnico, saibam concretizar o ensino, ou seja, tenham foco no aprendizado e não somente no conteúdo. O que não pode é acomodar-se. Estamos vivendo o chamado *lifelong learning*, que traduzindo seria “a necessidade de se aprender até o fim da vida”, ou seja não há mais a possibilidade de manter-se competitivo no mercado de trabalho somente com o seu curso de graduação”.

### Cursos técnicos

“São, sim, uma boa alternativa. Porém, há muita desinformação da população. Não há motivos para não se fazer um curso superior

em São Paulo. O Centro Paula Souza, por meio das FATECs, tem entregado opções gratuitas em 77 Faculdades, com mais de 91 mil alunos em 95 cursos superiores e de qualidade em todo o Estado de São Paulo. Ensino superior gratuito e de qualidade, com cursos focados no mercado, com estrutura de laboratórios de primeiro mundo, com professores extremamente selecionados em concursos públicos muito concorridos. Cheguei a participar de banca de concursos com mais de 50 professores para uma vaga na FATEC Tatuí”.

Sobre o avanço da tecnologia e da IA, Galhego afirma que “toda nova tecnologia tem consequências. Mas não dá para frear esse processo. Falaram que o cinema ia acabar com o surgimento da TV. Depois foi o videocassete, o DVD, as TVs a cabo e agora o *streaming*. E os cinemas continuam, e muitas dessas tecnologias nem existem mais. Claro, temos menos cinemas nas cidades, o que afetou o emprego de uma parcela da população. Mas foram surgindo outros. Lembra do *lifelong learning*? É por aí. Não acredito que a IA vai acabar com empregos. Ela pode reduzir o número de postos de trabalho, uma vez que vai permitir para diversos profissionais produzirem mais. Isso aconteceu com o AutoCAD e os desenhos em pranchetas, no campo da engenharia. Mudou o processo de estruturação dos projetos, da elaboração dos desenhos e, aliado à internet, foi possível reduzir o número de profissionais, que tinham produtividade muito maior. Assim será com a Inteligência Artificial. Temos que ficar sempre atentos às inovações e saber explorá-las. Quem fizer isso, terá a inteligência artificial como um benefício. A quem não souber aproveitar, caberá lamentar...”, finalizou.



Foto: Freepik

Foto: Freepik

# O mundo à beira da guerra, de novo?

**O** expandir da tensão no Oriente Médio eleva o temor mundial de um conflito em larga escala, envolvendo várias nações. Parece que a humanidade, mais uma vez, mostra possuir uma vocação muito mais para a guerra que para a paz. É lamentável que precisemos voltar a este assunto.

Em pleno século 21, parece que o diálogo e a temperança estão perdendo cada vez mais espaço para o atrito e o radicalismo. Como já dissemos anteriormente, existem inúmeros conflitos acontecendo pelo planeta, neste momento. Todavia, em alguns casos, quando envolvem certos jogadores do xadrez mundial, a repercussão é maior.

Parece que, de fato, algumas nações são tratadas como as queridinhas do planeta e a elas tudo, ou quase tudo, é permitido. Também é interessante notar que, conforme a situação, apela-se para o Conselho de Segurança da ONU. O mesmo conselho que, por vezes, é solenemente ignorado em outras situações. Para

alguns analistas, está na hora de rever o modelo do Conselho de Segurança, inclusive na questão do poder de veto de alguns membros do referido Conselho.

Não resta dúvida de que uma nação deve ter sua soberania e seu território respeitados, assim como a vida de seus cidadãos inocentes, que, invariavelmente, são as principais vítimas desses conflitos.

Entretanto, o que vemos com frequência é uma tentativa dos dois lados da contenda de desumanizar o seu oponente, transformando-o em um inimigo que precisa ser detido, e até mesmo, destruído a qualquer custo.

Enquanto a humanidade avança muito em alguns setores, em outras questões parece que pouco evoluímos, desde que os nossos ancestrais desceram das árvores e começaram a caminhar eretos pelo Continente Africano.

A humanidade parece fazer questão de caminhar a passos largos para um conflito que envolva as principais potências do planeta.

## *Aumento da tensão no Oriente Médio gera preocupação*

Potências estas que, se hoje estão ricas, é porque no passado começaram sua riqueza explorando os países mais pobres. Será que as nações realmente desejam uma paz no mundo, ou seus interesses políticoeconômicos estão acima da paz mundial?

A humanidade já sobreviveu a 2 grandes guerras mundiais, mas pagou um preço caro demais por isso, com a morte de milhões de pessoas. Será que a humanidade não aprendeu nada com essas mortes? E não são apenas as lideranças e os políticos que se devem preocupar em manter a paz mundial e buscar a Harmonia entre os povos!

A sociedade inteira, incluindo eu, você, seu vizinho, seu colega de trabalho, seu parceiro de chope, todos se devem empenhar para construir uma sociedade mais tolerante, com maior diversidade, com maior diálogo entre seus membros. Afinal, se nós não nos preocuparmos com o futuro da nossa espécie, quem se preocupará? Vamos refletir sobre isso!

**Elio Sonda**

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP | Élio: (15) 99766-3067



# Qualidade de Vida





Foto: Freepik

# Hipertensão: O Inimigo Silencioso

## *Conhecendo e prevenindo os riscos da pressão alta que ameaça a saúde cardiovascular*

**A** Hipertensão, popularmente conhecida como “pressão alta”, emerge como um dos principais desafios de saúde pública, carregando consigo o potencial devastador de afetar o coração, cérebro e rins, desencadeando doenças potencialmente fatais. Segundo dados do Ministério da Saúde, mais de 38 milhões de brasileiros enfrentam essa condição, caracterizada pela leitura da pressão arterial igual ou superior a 140 por 90 mmHg, cujo diagnóstico, muitas vezes, ocorre sem sintomas aparentes.

Este “inimigo silencioso”, como é chamado pelos especialistas, ceifa anualmente cerca de 300 mil vidas no Brasil, principalmente devido a complicações cardiovasculares, como infartos agudos do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (AVC). O cardiologista e nefrologista, do HCor Celso Amodeo, CRM/SP 36913, ressalta que aproximadamente 80% dos óbitos por AVC e 60% dos casos de infarto estão associados à hipertensão arterial.

As causas da Hipertensão são diversas, envolvendo tanto fatores genéticos quanto ambientais, o que torna sua prevenção desafiadora. No entanto, adotar hábitos saudáveis, como uma dieta equilibrada com baixo teor de sal, prática regular de exercícios físicos, abstenção de tabaco e álcool, e cuidado com a qualidade do sono são medidas fundamentais. Além disso, é essencial estar atento ao uso prudente de certos medicamentos, como anti-inflamatórios e contraceptivos orais, que podem contribuir para o desenvolvimento da condição.

O diagnóstico preciso da Hipertensão requer monitoramento ao longo do dia, considerando

inclusive a pressão arterial noturna, que pode aumentar o risco cardiovascular, mesmo em pacientes com leituras normais, durante o dia. A abordagem terapêutica, por sua vez, por vezes envolve o uso combinado de medicamentos que atuam em diferentes sistemas do organismo, visando controlar os níveis de pressão arterial.

É importante que as pessoas aprendam a medir sua própria pressão arterial regularmente, seja em casa, no consultório médico ou na farmácia. Existem dois tipos de aparelhos disponíveis para essa finalidade: os aneróides e os digitais, ambos requerendo certos cuidados durante a medição para garantir resultados precisos e confiáveis.

### **A Relação Entre COVID-19 e Hipertensão: Novos Desafios Emergem**

Além dos desafios preexistentes associados à Hipertensão, um estudo recente publicado pela Revista Hypertension revelou uma associação significativa entre a infecção pelo SARS-CoV-2 e o aumento da pressão arterial. Indivíduos infectados pela COVID-19 enfrentam um risco substancialmente maior de desenvolver Hipertensão em comparação com aqueles diagnosticados com gripe comum, destacando a importância de abordagens preventivas e monitoramento contínuo.

O Dr. Celso Amodeo observa que o aumento da pressão arterial entre pacientes com COVID-19 pode ser atribuído a uma variedade de fatores, incluindo estresse psicossocial, mudanças no estilo de vida decorrentes do isolamento, e possíveis efeitos diretos do vírus no sistema cardiovascular.

Essa interação entre a infecção viral e a saúde cardiovascular sublinha a necessidade de uma vigilância mais atenta e estratégias de tratamento preventivo adequadas.

À medida que a pesquisa avança, espera-se que sejam identificadas mais pessoas com Hipertensão arterial relacionada à COVID-19, reforçando a importância de um rastreamento eficaz e intervenções terapêuticas oportunas. Investir em medidas preventivas e adotar um estilo de vida saudável são passos fundamentais na luta contra os riscos associados à Hipertensão, promovendo não apenas a saúde cardiovascular, mas também, o bem-estar geral da população.

### **Aprenda a aferir a pressão**

Seja em casa, no consultório do médico ou na farmácia, fazer a medição com certa regularidade pode salvar a vida. Existem dois tipos de aparelhos para aferir a pressão arterial: os aneróides, que empregam o método auscultatório e necessitam de estetoscópio; e os aparelhos digitais, que empregam um método chamado oscilométrico. Independentemente do modelo escolhido, são indicados alguns cuidados:

- Não tomar medicamentos antes
- Não estar com bexiga cheia
- Não ter praticado exercícios físicos há pelo menos 60 minutos
- Descansar 5 minutos antes de iniciar
- Estar sentado e não cruzar as pernas
- Não falar durante a medição
- Utilizar sempre o braço esquerdo
- Não tomar café ou álcool 30 minutos antes



Foto: Freepik

# Melasma

*Causas, tratamentos e prevenção: profissionais renomados oferecem perspectivas e orientações*

**O** melasma, caracterizado por manchas escuras e irregulares na pele, desperta interesse na comunidade dermatológica. Apesar de benigno, pode afetar significativamente a autoestima. Para esclarecer sobre essa condição as opções de tratamento, entrevistamos especialistas renomados que oferecem *insights* valiosos.

A Dra. Mônica Batista (CRM 52.0127.326-4), médica e pós-graduanda em dermatologia clínica, Biomédica Esteta no Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação, no Rio de Janeiro, destaca o inverno como uma época propícia para tratar o melasma. A menor exposição solar torna procedimentos como peelings químicos e terapia a laser menos arriscados.

Ela enfatiza a importância do uso do protetor solar diário, mesmo no inverno, para prevenir

danos causados pelos raios UV. Contudo, ressalta que o cuidado com o melasma é necessário durante o ano todo e existem produtos que podem ajudar a amenizar o problema; portanto, tudo precisa ter indicação de um profissional.

Por outro lado, o Dr. João Carlos Simão (CRM/SP 94214), dermatologista e médico colaborador do HCFMRP da USP, destaca que o melasma afeta principalmente mulheres e pode surgir em várias partes do corpo, não apenas no rosto.

Embora não tenha cura, o Dr. João Carlos enfatiza que há tratamento e a importância do controle da condição e do uso de protetor solar. Ele destaca três tipos principais de Melasma: **Epidérmico**: ocorre na camada superficial da pele (epiderme), sendo tratado com terapias tópicas. **Dérmico**: envolve o depósito de melanina ao redor dos vasos sanguíneos superficiais e profundos da pele (derme), sendo

mais difícil de tratar. **Misto**: é o tipo mais comum, envolvendo um excesso de pigmentação tanto na epiderme quanto na derme, requerendo abordagens terapêuticas combinadas. Cada um exige abordagens terapêuticas específicas.

Além de que, um estudo da UNESP revelou que de 15% a 35% das mulheres brasileiras são afetadas pelo melasma, evidenciando sua relevância. Esses dados destacam a importância da conscientização e do desenvolvimento de medidas eficazes de prevenção e de tratamento.

Em resumo, os profissionais entrevistados enfatizam a importância da prevenção e tratamento adequado do melasma, destacando a necessidade de acompanhamento médico regular para gerenciar eficazmente essa condição crônica.

Fonte: <https://dramonicabatista.com.br/>  
<https://jornal.usp.br/>



**PERSONAL PHARMA**

farmácia de manipulação

[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)

*Bio Blanc*

- Ação despigmentante: clareia a pele e combate manchas ocasionadas pelo sol;
- Antioxidante e anti-inflamatório: combate os radicais livres e atua na renovação celular;
- Responsável pelo remodelamento da matriz extracelular;
- Protege contra o envelhecimento precoce, preservando colágeno e elastina.

Faça-nos uma visita e comprove!!

\* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - (15) 3251-2331/ 97403-4211  
Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo - (15) 3205-3100/ 99743-2331

Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
 personal\_pharma



Foto: Freepik

# Disfunção Erétil

*Um olhar abrangente sobre um problema que afeta milhões de homens em todo o mundo*

**É** inegável que uma vida sexual saudável e satisfatória é uma parte essencial de um relacionamento a dois e faz parte do bem-estar integral de qualquer ser humano. No entanto entre os homens, diversos problemas podem afetar o desempenho sexual, gerando inconvenientes e aspectos psicológicos que podem agravar o quadro. Um exemplo notável é a Disfunção Erétil (DE).

Com múltiplas causas e diversas possibilidades de tratamento, a Disfunção Erétil é um assunto de extrema relevância, dada a sua proporção na vida de homens de todas as idades. A Disfunção Erétil é caracterizada pela incapacidade de um homem, independentemente da idade, em obter e manter uma ereção para uma relação sexual satisfatória. Na prática, ela não é considerada uma doença, mas sim, uma associação de manifestações de sintomas relacionados a fatores fisiológicos e psicológicos, de forma isolada ou combinada, como ressalta o Urologista Dr. Bruno Nascimento (CRM/SP 150.591), membro de várias sociedades médicas especializadas, incluindo a Sociedade Brasileira de Urologia de São Paulo.

“A Disfunção Erétil é uma condição comum, tratável, e a busca por ajuda profissional é o primeiro passo para uma vida sexual satisfatória e melhor qualidade de vida. Porém, é essencial que a(o) parceira(o) esteja envolvida e seja ouvida durante o processo de tratamento, pois tal atitude pode ter um impacto significativo no resultado”, enfatiza o doutor Nascimento.

Estudos mostram que, aproximadamente,

50% da população masculina, após os 40 anos de idade, relatam sinais e sintomas de disfunção erétil. É um mal universal, acometendo mais de 200 milhões de homens no mundo (30 milhões nos EUA e 11 milhões no Brasil). Estima-se que, no ano de 2025 haverá mais de 322 milhões de casos, ao redor do mundo. No Brasil, estudos similares corroboraram esses resultados, indicando que aproximadamente 46% a 45% dos homens enfrentam algum grau de disfunção erétil.

Um estudo americano do “National Health and Social Life Survey” analisou a função sexual em homens e mulheres. Este estudo pesquisou 1.410 homens com idade entre 18 e 59 anos e documentou haver aumento na DE com a idade. Além disso, o estudo encontrou uma diminuição no desejo sexual, com o aumento da idade. Homens entre 50 e 59 anos tinham três vezes mais chances de apresentar problemas de ereção e relatar baixo desejo sexual, em comparação com homens de 18 a 29 anos. A experiência de disfunção sexual era mais provável entre homens com baixa saúde física e emocional. O estudo também concluiu que a disfunção sexual é um importante problema de saúde pública e que questões emocionais, provavelmente, contribuem para a disfunção sexual.

O desenvolvimento e manutenção de uma ereção é um evento complexo, envolvendo a integração de sistemas anatômicos, psicológicos, neurológicos, endócrinos e vasculares. Estudos de tomografia por emissão de pósitrons sugerem que a excitação sexual é ativada

no cérebro, em centros corticais superiores. Esses sinais descem através de uma complexa rede neural (via medula), ativam os nervos na região sacral, o que resulta na liberação de neurotransmissores e óxido nítrico no pênis. Isto resulta em um turgor peniano adequado para a atividade sexual.

## **Entendendo a Disfunção Erétil: causas e tipos**

A Disfunção Erétil é definida como a incapacidade de iniciar ou manter uma ereção suficiente para ocorrer relação sexual satisfatória. Embora muitos utilizem o termo, “impotência sexual” para descrever o problema, especialistas evitam esse termo devido à sua conotação negativa.

A Disfunção Erétil pode ser classificada em três principais tipos: orgânica, psicogênica e mista, cada um com suas características distintas e abordagens terapêuticas específicas.

**Orgânica:** é desencadeada por fatores físicos, a saber, decorrentes do próprio organismo. Nesses casos, o problema está diretamente ligado a outras enfermidades, como Hipertensão Arterial, problemas cardíacos, diabetes, colesterol alto e obesidade.

As ereções dependem de uma boa circulação sanguínea, pois é isso que desencadeia as alterações no pênis. Todas essas doenças causam impactos nesse aspecto, o que, por sua vez, afeta a qualidade das ereções. Vale ressaltar que o tabagismo também contribui com essas questões, então fumantes correm um risco maior de apresentar o problema.

**Psicogênica:** decorre de fatores emocionais,

estando diretamente ligada ao quadro de saúde mental do homem. O problema costuma aparecer após longos períodos de estresse e ansiedade, além de distúrbios mais sérios, como a depressão.

Esse tipo de disfunção vem se mostrando cada vez mais comum, especialmente pelo excesso de problemas emocionais que as pessoas enfrentam, atualmente. O tratamento depende de psicoterapia e outras abordagens que buscam promover o bem-estar mental do paciente; então, são casos mais complexos, mas que têm solução.

**Mista:** pode ser causada por uma combinação de todos os fatores citados anteriormente, o que classificamos como mista. Nesse caso, as ereções são impactadas tanto por fatores físicos quanto emocionais, sendo necessário um acompanhamento médico multidisciplinar.

Independente da causa, a Disfunção Erétil pode ser tratada e, na maioria dos casos, tem cura. Ao ser identificado o problema de forma persistente, o mais indicado é procurar a ajuda de um urologista o quanto antes, para que, assim, o quadro possa ser investigado e tratado adequadamente.

#### **Desmistificando crenças: há o melhor remédio natural para tratar a Disfunção Erétil?**

A maioria dos fitoterápicos ou suplementos alimentares, vendidos com o intuito de tratar Disfunção Erétil, carece de evidências científicas suficientes, segundo o especialista. Porém, como boa parte dos casos tem origem psicogênica, acreditar que determinado produto pode funcionar pode surtir efeito, para alguns homens. O ideal é procurar um profissional antes



de aventurar-se em qualquer tipo de tratamento, até porque certas ervas e plantas naturais também têm efeitos colaterais importantes.

#### **Alimentação: comer frutas ajuda a combater Disfunção Erétil?**

Segundo o doutor Bruno, “existem alimentos que podem, sim, dar uma mãozinha ao seu desempenho sexual. O conjunto da obra é mais importante aqui: a literatura científica mostra que uma dieta rica em oleaginosas, frutas, legumes, cereais integrais, verduras e peixes está relacionada à melhora da saúde sexual do homem. Mas o efeito vem do consumo constante, dentro de uma alimentação equilibrada. Assim, não adianta achar que vai comer e ter a melhor noite da vida”.

Alguns exemplos de alimentos que podem ajudar na circulação e, conseqüentemente, na ereção: ostra, azeite, romã, melancia, oleaginosas, peixes, chocolate amargo.

#### **Catuaba, amendoim ou algum outro método natural melhora a ereção?**

27

“Não existe nenhuma substância natural conhecida e testada cientificamente que melhore o desempenho sexual ou facilite a ereção significativamente”, ressalta o doutor Nascimento.

#### **Abordagens terapêuticas e cuidados especializados**

O tratamento da Disfunção Erétil envolve diversas opções, incluindo o uso de medicamentos, como inibidores da fosfodiesterase 5, injeções penianas, bombas de vácuo, implantes e terapia. Além disso, mudanças no estilo de vida, tratamento hormonal e mudança de medicamentos podem ser recomendados, dependendo do caso específico.

A prevenção da Disfunção Erétil envolve a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo dieta equilibrada, atividade física regular e evitar o tabagismo e o abuso de álcool.

#### **O papel fundamental da compreensão e do tratamento adequado**

A Disfunção Erétil não deve ser vista como um problema vergonhoso, mas sim, como uma condição médica que requer cuidados e atenção especializada. A compreensão mútua entre parceiros é fundamental, e buscar apoio profissional é um passo essencial para a recuperação e o bem-estar sexual.

*Fontes: Sociedade Brasileira de Urologia Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)/ Portal Fiocruz/ Associação Médica Brasileira (AMB)*

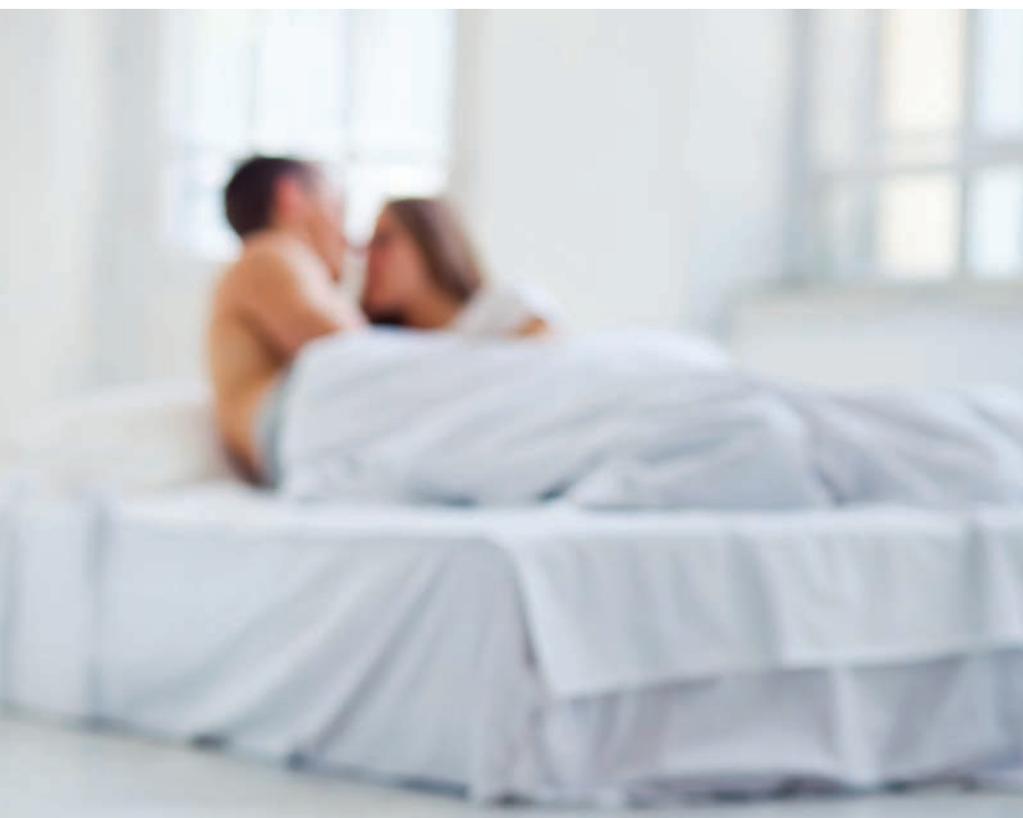




Foto: Freepik

## Pernas e Pés

*Aumento de 30% nas queixas de varizes durante os períodos mais quentes do ano alerta para a importância da prevenção e tratamento adequado*

**C**om as temperaturas quentes que têm ocorrido ultimamente, os problemas relacionados às varizes intensificam-se e as pessoas começam a perceber uma piora nos sintomas. As temperaturas mais elevadas podem tornar-se vilãs, para quem já sofre com a doença. Segundo a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), há um aumento de 30% nas queixas referentes a esse problema, durante os períodos mais quentes do ano. A cada dia, pelo menos 145 mulheres são internadas para tratamento de varizes, no Brasil. A saúde das pernas é muito importante para o funcionamento de todo o corpo, por ser uma região fundamental na circulação sanguínea e na sustentação.

A angiologista Cristienne Souza (CRM/DF 24913), especialista em cirurgia vascular, explica que a relação entre o calor e o agravamento dos sintomas está diretamente associada à vasodilatação. Por isso, quem tem a doença ou tem predisposição deve ficar ainda mais atento, nessa estação do ano.

“O calor promove a dilatação dos vasos sanguíneos, e como as varizes são veias que já estão doentes e dilatadas, esse acréscimo na dilatação torna o fluxo ainda mais lentificado. Isso aumenta a pressão nas veias, contribuindo para o desconforto, o inchaço e a dor, que são características desta condição”, relata.

“Essa dilatação, associada à desidratação, que pode ocorrer nos períodos mais quentes do ano, resulta em aumento da viscosidade sanguínea, fluxo lento, má circulação, com dificuldade do retorno venoso nas pessoas que

já sofrem com as varizes”, esclarece a médica.

Entre 2013 e 2022, mais de 529 mil pessoas foram internadas para tratar as varizes. O cálculo aponta que, a cada hora, em média, são realizadas seis cirurgias para tratamento do problema pela rede pública de saúde, conforme a SBACV. O levantamento foi feito a partir de informações disponíveis, na base de dados do Ministério da Saúde. A pesquisa também revela que as mais atingidas são as mulheres. Na série histórica analisada, elas representam 76% dos 695 mil casos registrados.

### Cuidados e Orientações

A Doutora Cristienne Souza informa que certas medidas preventivas durante os períodos de calor podem minimizar os sintomas.



Foto: Freepik

“O impacto nas pessoas com varizes inclui a manutenção de uma boa hidratação para preservar a viscosidade sanguínea, evitar longos períodos em pé ou sentado; o uso de meias de compressão graduada para melhorar o retorno venoso, elevar as pernas pelo menos umas três vezes ao dia, durante 30 minutos, fazer atividades físicas para ativar a bomba muscular da panturrilha”, ressalta.

Segundo a especialista, também é recomendável praticar caminhadas durante as primeiras horas da manhã ou no final da tarde, “quando as temperaturas estão mais amenas.” Outras recomendações incluem evitar alimentos com muito sal, industrializados ou ultraprocessados, uma vez que favorecem ainda mais a retenção de líquidos, completa a angiologista.

O aposentado Joaquim H. Tavares, de 74 anos, conta que, assim que foi alertado por um familiar, ao chamar sua atenção para o problema, ele foi logo procurar ajuda de um médico. “Eu tive que procurar correndo um angiologista, um médico para fazer a cirurgia, e depois de vários exames, chegou à conclusão que realmente estava precisando e muito fazer a cirurgia. Agora, está bem melhor, graças a Deus”, comemora.

De acordo com a angiologista, após a redução na quantidade de cirurgias para varizes na rede pública, durante a pandemia da COVID-19, houve uma melhora em 2022, mas não se conseguiu alcançar os números registrados antes da crise sanitária.

### Internações nos Estados

De acordo com os dados levantados, até

dezembro de 2022, as regiões Sudeste e Sul tiveram maior expressão em números absolutos. A primeira é responsável por mais de 56% de todas as notificações, com um montante de 297.097 pessoas submetidas a tratamento de varizes. Já no Sul, 120.524 foram internadas no mesmo período. Na sequência, vem a região Nordeste, com 64.741

registros; o Centro-Oeste, com 29.240; e o Norte, com 18.096.

Embora a idade não seja o principal fator de risco, mulheres acima dos 40 anos estão 78% mais suscetíveis ao aparecimento de varizes, segundo a SBACV. O levantamento revela que pacientes com idades entre 50 e 59 anos concentram 28% dos casos, já mulheres com

idades entre 40 e 49 anos são responsáveis por outros 27% dos registros.

Conforme o Ministério da Saúde, as varizes são veias dilatadas e tortuosas que se desenvolvem, abaixo da pele. As veias mais acometidas são as dos membros inferiores: nos pés, pernas e coxas. Algumas pessoas apresentam minúsculas ramificações, de coloração avermelhada. Estes casos costumam não apresentar sintomas e provocam apenas desconforto estético. A doença é causada, sobretudo, por questões hereditárias, mas o tratamento adequado pode reduzir os sintomas e evitar a progressão do problema para doenças mais complexas.

#### Dicas para prevenir varizes

A prática de exercícios físicos regularmente, ter uma alimentação saudável, evitar o sobrepeso, controlar o uso prolongado de hormônios (anticoncepcional), não fumar, elevar os membros inferiores sempre que possível e o uso de compressão elástica (meias elásticas), são medidas simples que podem ajudar a prevenir as varizes. Consultar um cirurgião vascular para diagnóstico e tratamento adequado é fundamental.

29

Fonte: <https://brasil61.com/> / <https://sbacv.org.br/>



Foto: Freepik

12 DE MAIO

Feliz Dia  
das Mães



Você é a melhor!



Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
www.revistahadar.com.br

f /hadar.tatui | @/revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543





## Saúde vem da cozinha

**H**oje, vamos mergulhar em águas límpidas, em busca de um produto delicioso que é o peixe. Pode ser de mar ou de rio, e claro, hoje em dia, de criadouros. O importante é que esteja fresco. Conhecemos pelos olhos que tem brilho e as guelras vermelhas denotam frescor. E o cheiro, claro. Se ele entra e sai da câmara frigorífica, sua carne (proteína) começa a se degradar, dando um famoso cheiro de xixi. Isso mesmo – urina. Então, não compre. Deixe pra outro dia, quando estiver em boas condições.

Outra coisa que nos assusta é que temos uma imensa costa produtora de peixes e seu preço é sempre tão alto! E não estamos falando de salmão e bacalhau, que são importados. Estamos referindo-nos à pescada branca, tilápia, sardinha, tambaqui, pacu e outros tantos que estão por aí. Infelizmente, não são todos os bolsos que têm acesso a essa delícia, preferindo comprar frango ou carne suína, que estão mais baratos.

Uma vez comprado o produto, surge outro problema. Como prepará-lo. Eu confesso ser louca por peixes; como cru, cozido, ensopado, grelhado, mas não gosto de peixe frito. Primeiro, por não comer fritura e depois, pela sujeira e cheiro que deixam na cozinha.

Então, vamos lá passar algumas dicas que deixam a comida gostosa, sem sujeira e sem cheiro, é claro, fazendo uso de vegetais.

Pescada, tilápia, cação e outros files são de cozimento rápido. Nada de meia hora e nem precisa de forno. Vamos com uma boa frigideira, que seja grande e funda, tipo wok para não fazer sujeira.

Escolhemos um legume da nossa preferência ou mais de um; acho que abobrinha ralada com cebola combina com tudo: a cenoura e abobrinha também raladas, folhas de espinafre bem lavadas e cruas, uma ou duas azeitonas picadas e cheiro verde. Um

filio de azeite na frigideira e colocamos os legumes crus. Mexemos para incorporar, uma pisca de sal e tampar, fogo médio para fraco. Isso vai fazer com que os legumes e folhas soltem água. Levantamos a tampa e colocamos delicadamente os filés temperados com sal e limão, para quem gosta, e tampamos novamente. Não há necessidade de virar os filés. Com auxílio de uma colher, vamos regando os mesmos com o líquido formado.

Quando vemos que estão prontos, e isso não demora nem 15 minutos, retiramos com cuidado, com o auxílio de uma espátula e passamos a uma travessa. Ai sim, vamos aumentar o fogo, mexendo sempre para secar o líquido. Vamos obter um creme de legumes que tranquilamente será uma ótima opção para acompanhar os filés. Sirva com arroz branco ou um purê de mandioquinhas.

Os peixes mais gordurosos, como o tambaqui e o pacu são excelentes para quem tem churrasqueira. Dá pra fazer no forno também, tomando o cuidado de colocar um recipiente para coletar a gordura que vai pingando, e assim, não sujar todo o forno.

Na churrasqueira, vocês podem ir virando e a gordura toda acaba no carvão. O sabor fica excelente, só temperando com sal e limão, e colocando alguma erva debaixo da pele dele.

Pode ser recheado à moda de Mato Grosso, onde fazem uma couve refogada com farinha de milho bem molhadinha, recheiam e prendem com palitos.

Mas se você, assim como eu, não tem churrasqueira, faça na frigideira funda. Nada de óleo, pois eles têm gordura suficiente. Tempere com sal e limão as postas e coloque com o lado da pele para baixo. Ele vai fritando e o óleo que é liberado fará as vezes do que vocês gostariam de colocar. Vai ficando crocante. Enquanto isso, vocês já estarão cozinhando pedaços de mandioca. Peixe pronto, mandioca cozida, comer quentinho. Não frite as mandiocas. Curtam o sabor

## Dica de como preparar um peixe, para o seu dia a dia

dela em natura, só com um pouquinho de sal.

Agora, vamos ao mais popular – a sardinha. Não é tão cara e dá pra fazer inúmeras coisas. Vou começar com um patê que fazemos em casa e é um sucesso, em pequenas reuniões, ou no dia a dia em nossa casa. Uma lata de sardinha ao óleo, 1 ovo cozido. Amassar a sardinha e o ovo com o garfo. Picar cebola em pedaços pequenos. Salsinha picada e uma colher pequena de maionese para dar liga. Não coloquem mais óleo, pois o que vem na lata é mais do que suficiente. Fazer de um dia para outro para acentuar o sabor. Sirva com torradinhas. Bem bom!

Esse é outro prato familiar à moda europeia, com sardinha fresca. Sardinha sem tripa e sem a espinha central. É fácil tirar a pelinha, mas se não conseguirem, não tem problema.

Vamos montar. Uma camada de cebola em fatias fininhas, sardinha onde vocês irão passar apenas sal, cobrindo as cebolas. Outra camadinha de cebola e sardinha e até acabar o peixe. Cobrir com vinagre de vinho tinto, pode colocar 2 folhas de louro e alguns grãos de coentro. Se tiver tampa, ainda assim coloque dentro de um saco plástico e vai pra geladeira, por 5 dias. Tiramos e vamos notar que as sardinhas que eram avermelhadas estão de cor cinza, ou seja, elas cozinham no vinagre. Com auxílio de uma espátula ou com as mãos mesmo, viramos tudo. Quem estava em baixo vai pra cima e vice versa. Experimente uma e veja se está com bom sabor.

Desprezamos um tanto do vinagre e um pouco é misturado a uma boa colher de maionese e remontamos o prato. Na hora de servir, coloca-se a sardinha e se você gostar, a cebola. Caso contrário, descarte-a. Coma com uma bela fatia de pão integral e delicie-se.

Bom apetite. Espero ter dado boas ideias!



# Cultura



Fotos: Bernadete Elmeis

# Inauguração do Complexo Cultural de Tatuí

*Um tributo à História e Cultura local: celebração emocionante marca o surgimento de um novo marco na cidade*

**N**a ensolarada tarde de sexta-feira, dia 5 de abril, Tatuí testemunhou um evento histórico e emocionante. Ao som contagiante da banda “Ruby Woo”, o Complexo Cultural da cidade foi solenemente inaugurado, trazendo consigo duas preciosas adições: o Museu da Imagem e do Som - MIS Tatuí “Jornalista Renato Ferreira de Camargo” e o Memorial do Rugby 1928 “Dr. Gualter Nunes”.

A cerimônia, que teve início às 18h, foi prestigiada por autoridades locais, familiares dos homenageados, pessoas envolvidas na concepção do projeto e membros da imprensa. Destacando-se entre os presentes, o secretário de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo, Roberto de Lucena, trouxe uma participação especial, enriquecendo ainda mais o evento. A atmosfera foi tomada pela magnífica apresentação da Banda “Ruby Woo”, formada por Amanda Antunes, Winny França, Rebeca

Maciel e Bruna Ramos, que cativaram a todos com seu talento.

O Complexo Cultural é o resultado de três convênios entre a Prefeitura de Tatuí e o Governo do Estado de São Paulo, representando um marco significativo para a cidade. Estrategicamente localizado na Avenida Domingos Bassi, esquina com a Avenida João Batista Correia Campos, o local promete ser um ponto central de atividades culturais e turísticas, oferecendo à comunidade uma variedade de opções de entretenimento, incluindo apresentações musicais, exposições permanentes e itinerantes, entre outras manifestações artísticas.

Um destaque especial foi dado ao Memorial do Rugby 1928, que abriga o raro veículo modelo M-2 da Durant Motors, pertencente ao saudoso Dr. Gualter Nunes, conhecido como “o médico da pobreza”. Emocionada, sua neta, Marisa Nunes Bassoi, enfatizou a importância desse veículo para o Museu de

Tatuí, ressaltando seu papel na preservação da memória e história local.

Por sua vez, o Museu da Imagem e do Som - MIS Tatuí presta homenagem a Renato Ferreira de Camargo, destacado membro da comunidade, cujo profundo interesse pela história e cultura de Tatuí deixou um legado valioso através de suas obras e pesquisas. Reconhecido por suas contribuições acadêmicas e comunitárias, Renato Ferreira de Camargo permanece como uma figura emblemática na preservação da identidade cultural da cidade.

A Revista Hadar teve a honra de compartilhar este momento marcante com seus leitores, reafirmando seu compromisso com o apoio à cultura e ao desenvolvimento local. Esta conferência representa mais um capítulo na rica história de Tatuí, onde a tradição é baseada na inovação, e o passado é reverenciado com olhos voltados para o futuro.



**CONECTE-SE  
COM A GENTE!**

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
www.revistahadar.com.br

[f/hadar.tatui](#) | [i/revistahadar](#)

[\(15\) 99789-5267/3259-7014/3259-4543](#)

# O IMPACTO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA EDUCAÇÃO

*Saiba como a IA está evoluindo, nas salas de aula, e quais são as necessárias para uma adoção eficaz*



Fotos: Freepik

**A** ascensão da Inteligência Artificial (IA) está redefinindo os paradigmas educacionais, oferecendo tantas oportunidades promissoras quanto desafios complexos. No âmbito escolar, essa tecnologia emergente está sendo integrada aos processos de ensino, prometendo melhorar a experiência de aprendizagem dos alunos e aprimorar os métodos educacionais. No entanto, esse avanço não é isento de riscos e incertezas, exigindo uma análise cuidadosa de seus benefícios e implicações.

Considerada como algo futurista e distante por muito tempo, a Inteligência Artificial (IA) experimentou um boom recente, conquistando rapidamente milhares de usuários, em todo o mundo. Neste cenário, a IA encontrou aplicações nos mais diversos setores e ambientes, desde em centros cirúrgicos e industriais até em salas de aula e residências. No universo educacional, a Inteligência Artificial está sendo incorporada ao processo de ensino e utilizada nas salas de aula, para aprimorar a experiência de aprendizagem dos alunos e melhorar os processos educacionais. No entanto, juntamente com os benefícios, esta tecnologia traz também riscos e novos desafios. Nesta matéria, exploraremos o uso da IA em sala de aula, bem como sugestões de soluções que podem ser adotadas pelas escolas.

## **Definindo Inteligência Artificial: fundamentos e evolução**

Antes de explorarmos os impactos da IA nas salas de aula, é fundamental compreender sua definição e contexto. A Inteligência Artificial é um ramo da ciência da computação dedicado ao desenvolvimento de sistemas capazes de simular o raciocínio humano, aprendizado, tomada de decisões e resolução de problemas. Em essência, trata-se da capacidade de máquinas e dispositivos comportarem-se e replicarem habilidades humanas, durante a execução de tarefas.

Ao longo do tempo, a IA evoluiu consideravelmente, dando origem a diversos tipos, como a IA Generativa e a IA de Aprendizado de Máquina (Machine Learning), entre outras. Esse progresso foi impulsionado pelo rápido desenvolvimento da computação e da informática, que permitiu a criação de novas funcionalidades e aplicações.

## **Benefícios da Inteligência Artificial na Educação**

A integração da IA na educação oferece uma variedade de benefícios, tanto para professores quanto para alunos. Uma das vantagens mais proeminentes é a facilitação do processo de pesquisa. Ferramentas como o ChatGPT proporcionam aos alunos acesso rápido a informações e conhecimentos, dependendo da dependência de fontes tradicionais.

Além disso, as plataformas de aprendizagem adaptativas, baseadas em IA, permitem a personalização do ensino, adaptando o conteúdo ao ritmo e às necessidades individuais de cada aluno. Esse nível de personalização não só melhora a experiência de aprendizagem, mas também permite aos educadores identificar e abordar as dificuldades específicas de cada estudante.

Outro benefício significativo é a automação de processos de avaliação, como correção de provas e *feedbacks* aos alunos. Isso não apenas reduz a carga de trabalho dos professores, como também aumenta a eficiência das atividades escolares internas.

## **Desafios e riscos associados ao uso da IA na Educação**

Apesar dos benefícios evidentes, a adoção da IA na educação também apresenta desafios e riscos. Um dos principais é a facilidade de plágio, decorrente do uso de ferramentas generativas de IA, que não podem ser citadas corretamente como fontes de dados. Isso ressalta a importância do ensino de habilidades críticas de pesquisa e atribuição adequada de créditos. Outro desafio é a disseminação de informações

falsas. Ferramentas de IA generativas podem inadvertidamente propagar informações incorretas, destacando a necessidade de desenvolver o senso crítico dos alunos e promover a seleção de fontes confiáveis.

Além disso, o uso excessivo de ferramentas de IA pode levar à dependência dos alunos, prejudicando a criatividade, o pensamento crítico e a autonomia. Esse aspecto ressalta a importância de encontrar um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e métodos de ensino tradicionais.

## **Adaptações necessárias na Educação para uma integração efetiva da IA**

33

Diante dos desafios apresentados, é essencial que as instituições educacionais adotem práticas e ajustes para acompanhar a evolução da IA na educação. Além de investir em métodos educacionais mais personalizados e responsáveis, as escolas podem explorar soluções específicas para melhorar o uso da IA e atenuar seus riscos.

Uma dessas soluções é o URÂNIA, um software de gestão de horários escolares que utiliza algoritmos avançados para criar notas horárias personalizadas. Essa ferramenta não apenas simplifica o processo de organização escolar, mas também promove uma experiência educacional mais eficiente e satisfatória para alunos e professores.

Em resumo, a IA está desempenhando um papel cada vez mais significativo na educação, oferecendo oportunidades de aprendizagem inovadoras e eficazes. No entanto, é essencial abordar os desafios associados ao seu uso e adotar estratégias adequadas para maximizar seus benefícios e minimizar seus riscos. O URÂNIA exemplifica uma dessas estratégias, destacando o potencial da tecnologia para transformar especificamente a educação.

## Pequeno Notável



Ottavio Fogaça Sanches, da cidade de Tatuí, tem 15 anos e, desde criança, é apaixonado por cavalos. Estudante do segundo ano do Ensino Médio, ele domina os estudos e também os laços. Atleta de *Team Roping*, começou a montar a cavalo com dois anos e, desde então, não parou mais. “Aos oito anos de idade, eu comecei a laçar por *hobby*, mas na pandemia, decidi que queria ser um profissional no *Team Roping*. Já participei de muitas provas e, desde pequeno, sempre fui muito incentivado pelo meu pai e pelos meus amigos do cavalo”, conta Ottavio.

O jovem treina 3 vezes na semana, mas sempre tem procurado manter uma consistência e rapidez, ao mesmo tempo. “Hoje, eu tenho uma égua chamada Star Lad Chicks e é com ela que eu corro nas provas”, diz.

Ottavio considera o esporte divertido e prazeroso, mesmo sendo algo radical. “Eu fico muito feliz ao praticá-lo, e eu acho que o incentivo da família é muito importante para não deixar a pessoa desistir”, finaliza.

Foi um prazer conversar com você, aprender um pouco mais sobre o *Team Roping* e saber que sua dedicação está levando-o para muito longe. Parabéns e sucesso!



Fotos: Sandro Pinheiro, Sérgio Ferreira, Monique Campos e WTR Produções

Seu filho(a) também é um pequeno(a) notável?

Então, mande seu trabalho para o e-mail: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.

### MINUTO DE REFLEXÃO

“Se a sua vida for a melhor coisa que já lhe aconteceu, acredite, você tem mais sorte do que pode imaginar.”

**Daniel Godri**

### MINUTO DE SABEDORIA

“Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela, corre por nossa conta.”

**Chico Xavier**

“

### FRASES DOS FAMOSOS

“Estou chegando em casa... O Antônio adorava sair correndo pelo meio do corredor e pular na minha cama. Eu estava indo atrás dele e passa um homem atrás de mim. Quando eu olhei para o Antônio, ele falou assim: ‘Pai, quem que entrou no meu quarto? O homem saiu do banheiro e entrou no meu quarto’. Eu tive que demonstrar coragem!”

**Murilo Benício** – Ator, revelou, durante o programa “Que História É Essa, Porchat?”, que foi ao ar na última terça-feira (16), que o apartamento que ele comprou de Adriana Esteves era habitado por um fantasma. Via Pure People

”



Foto: Freepik

## Dia do Silêncio

*Conscientização, reflexão e cuidado integral*

Você sabia, caro leitor, que existe um dia dedicado ao silêncio? Sim, é isso mesmo! Em 7 de maio, celebra-se o Dia do Silêncio, uma oportunidade para refletirmos sobre a importância de momentos de tranquilidade e contemplação, especialmente para aqueles que são sensíveis ao excesso de ruído, reconhecendo os benefícios que o silêncio proporciona para a saúde mental e o bem-estar geral.

A poluição sonora, visual e as rotinas agitadas têm um impacto significativo em nossa qualidade de vida, como alertado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O Dia Mundial do Silêncio foi instituído com o propósito de sensibilizar sobre os danos causados pela poluição sonora, que vão além das consequências físicas, afetando a concentração, aumentando o estresse e contribuindo para distúrbios do sono e cardiovasculares.

O objetivo desta data é conscientizar sobre os malefícios da poluição sonora, convidando as pessoas a fazerem pausas para desfrutar do silêncio. O excesso de ruídos pode prejudicar a audição, comprometer a atenção e o foco, além de aumentar o estresse e a propensão a doenças cardiovasculares e digestivas.

Por outro lado, o silêncio oferece benefícios significativos, como estimular a criatividade, fortalecer a memória, prevenir doenças cardiovasculares e auxiliar no tratamento de depressão e ansiedade. A prática da meditação e a busca por ambientes silenciosos são recomendadas para que se aproveitem os benefícios do silêncio e promovam o autoconhecimento.

No Dia Mundial do Silêncio, é momento de refletirmos sobre nossa saúde emocional e nosso estilo de vida. A pandemia da COVID-19 trouxe desafios adicionais para a saúde mental, destacando aqui a importância de cuidados integrais. A otimização das tarefas durante o período pandêmico levou a um aumento do estresse, houve menos tempo para o autocuidado e ocorreu um impacto negativo na saúde física e mental.

Nesse contexto, é fundamental buscar práticas integrativas que combinem tradição e ciência, como por exemplo, *yoga*, meditação, *tai chi chuan*, *mindfulness*, acupuntura, entre outras. Mudar o estilo de vida requer compromisso e perseverança, mas cultivar um propósito de vida consciente e sustentável pode conduzir-nos a uma atitude saudável e equilibrada, diante dos desafios da vida.

Fonte: <https://novabrasilfm.com.br> / <https://hospitalsiriolibanes.org.br/>

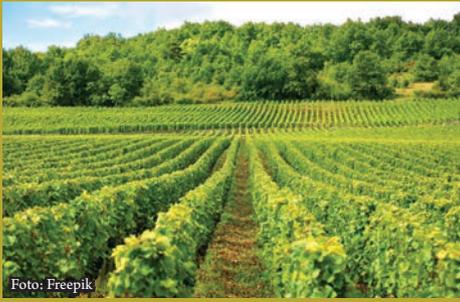


Foto: Freepik

## Dia Internacional da Sanidade Vegetal

*FAO lidera esforços para conscientização e ação contra diretrizes orgânicas*

A história por trás do Dia Internacional da Sanidade Vegetal remonta a março de 2022, quando a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou uma decisão promovida pela Zâmbia e reforçada por diversos países, incluindo Bolívia, Filipinas, Finlândia, Paquistão e Tanzânia. Essa iniciativa foi um desdobramento significativo do Ano Internacional da Sanidade Vegetal, realizado em 2020-21. Desde então, a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) comprometeu-se a organizar celebrações anuais todo dia 12 de maio, em escala global, regional e nacional.

A importância desse dia é evidenciada pela necessidade urgente de proteger as plantas contra pragas e doenças, que resultam na perda de até 40% das colheitas de alimentos, a cada ano. Consequentemente, investir na sanidade vegetal não apenas é preservar recursos, mas também, é fundamental para a segurança alimentar global. A prevenção de emergências fitossanitárias é mais econômica do que lidar com suas consequências, pois uma vez determinantes, as sentenças e doenças das plantas são difíceis de erradicar.

Os cinco objetivos do Dia Internacional da Sanidade Vegetal são multifacetados e direcionados para alcançar uma série de metas, incluindo a conscientização sobre a importância da preservação da sanidade vegetal, para cumprir a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, especialmente o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 (Fome Zero). Além disso, as campanhas visam minimizar o risco de propagação de pragas vegetais por meio do comércio e viagens, fortalecer os sistemas de monitoramento e alerta precoce, e promover o manejo sustentável de pragas e pesticidas.

A FAO está dedicada a conter a propagação de doenças e pragas de plantas, uma tarefa que se tornou mais desafiadora devido à globalização, ao comércio e às mudanças climáticas. Esses fatores têm aumentado a incidência de complicações fitossanitárias, tornando imperativo o investimento em inovações, pesquisa, capacitação e divulgação no campo da sanidade vegetal.

Portanto, o Dia Internacional da Sanidade Vegetal não é apenas um dado simbólico, mas uma chamada à ação global para proteger os recursos vegetais, garantindo assim, um futuro alimentar mais seguro e sustentável para as gerações

futuras. A conscientização e o engajamento são essenciais para enfrentar os desafios crescentes relacionados à sanidade vegetal e promover práticas agrícolas mais resilientes e sustentáveis, em todo o mundo.

Fonte: <https://brasil.un.org/>



Foto: Freepik

## O fascínio nutricional do bambu

*Conheça as propriedades, benefícios e o uso versátil do bambu na nutrição e na sociedade*

### **Bambu: uma Planta de Múltiplas Faces**

O bambu, pertencente à subfamília Bambusoideae da família das gramíneas, é uma espécie diversificada e amplamente distribuída, com cerca de 1.250 espécies catalogadas em todo o mundo, presentes em 90 gêneros. Sua presença é notável em uma variedade de condições climáticas e topográficas, desde zonas tropicais até altitudes superiores a 4.000 metros. Além de seu uso tradicional na fabricação de instrumentos musicais, móveis e na construção civil, o bambu também é reconhecido por sua fibra versátil, que possui propriedades comparáveis à seda, além de ser uma opção sustentável para várias indústrias.

### **O Potencial Agrícola do Bambu e sua Importância Sustentável**

O bambu é uma cultura renovável de rápido crescimento, capaz de regenerar-se anualmente, sem a necessidade de replantio. Além de sua eficiência como sequestrador de carbono, o bambu apresenta propriedades físicas, químicas e mecânicas excepcionais. Sua rápida taxa de crescimento e versatilidade tornam-no uma escolha promissora para a agricultura sustentável em várias regiões do mundo, oferecendo benefícios ambientais, econômicos e sociais significativos.

### **Explorando os Usos Industriais do Bambu**

O uso do bambu tem sido intensificado, nas últimas décadas, em diversas áreas industriais, incluindo alimentação, fabricação de papel, engenharia e

química. A produção de polpa celulósica a partir do bambu oferece oportunidades para a fabricação de uma variedade de produtos, desde papéis de escrever e imprimir até embalagens. A versatilidade do bambu como material de construção também é destacada, com produtos que vão desde carvão até componentes para construção e móveis.

### **Desafios e Oportunidades no Contexto Brasileiro**

Apesar de sua versatilidade e potencial agrícola, o bambu ainda é pouco explorado no Brasil, devido em parte ao desconhecimento sobre suas espécies e aplicações. Ainda assim, iniciativas como a Lei nº 21.162, no estado do Paraná, que incentiva o cultivo do bambu como meio de promoção do desenvolvimento socioeconômico sustentável, destacam o crescente interesse na utilização do bambu, no país.

### **Brotos de Bambu: Um Tesouro Nutricional**

Os brotos de bambu, reconhecidos por sua versatilidade na construção e decoração, também são uma adição nutritiva e saborosa à alimentação. Rico em fibras, vitaminas e minerais essenciais, os brotos de bambu oferecem uma série de benefícios para a saúde, incluindo a promoção da saúde digestiva, fortalecimento ósseo e controle dos níveis de açúcar no sangue.

### **Integrando o Brotos de Bambu em uma Dieta Equilibrada**

Com sua textura crocante e sabor suave, os brotos de bambu podem ser incorporados numa variedade de pratos, incluindo saladas refrescantes, sopas nutritivas e refogados aromáticos. Sua versatilidade culinária torna-os uma escolha popular em muitas cozinhas ao redor do mundo, adicionando um toque único e nutritivo às refeições.

### **Cultivando o Brotos de Bambu para Consumo**

Para aqueles interessados em cultivar seus próprios brotos de bambu, é importante obter informações sobre as espécies adequadas e práticas de cultivo. Organizações como o Sítio da Mata oferecem recursos e orientações para cultivadores, garantindo uma produção sustentável e de alta qualidade.

### **Conclusão**

O bambu, com sua diversidade, versatilidade e benefícios nutricionais, continua a desempenhar um papel importante, na sociedade global. Desde suas aplicações industriais até o seu uso na alimentação, o bambu oferece oportunidades para promover o desenvolvimento sustentável e a saúde humana, em todo o mundo.

## DICAS DOMÉSTICAS

**Como limpar tábua de corte de plástico**  
Lave normalmente com água e sabão;  
Deixe de molho por cerca de 30min. Em uma solução de 1 colher (sopa) de água sanitária + 1 litro de água;  
Enxague com água;  
Enxague com vinagre para remover os resíduos da água sanitária;  
Seque com pano limpo e espere cerca de 1 hora para guardá-la no armário.  
Faça essa limpeza quinzenalmente.

Fonte: *Blog da Mimis*

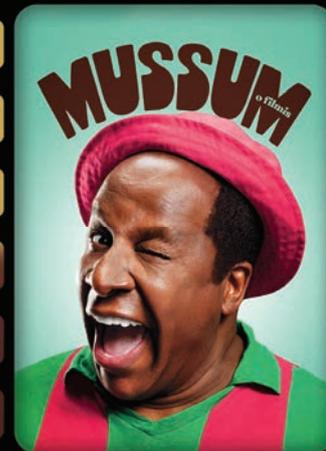


**MANIAC**  
**AUTOR:** Benjamín Labatut  
**EDITORA:** Todavia

Um menino-prodígio húngaro encanta-se com o tear mecânico que o pai, um rico banqueiro judeu, mostra em casa para a família. A máquina é capaz de produzir tapeçarias automaticamente a partir de cartões perfurados, e o menino percebe que “qualquer padrão, fosse natural ou artificial, poderia ser decomposto e traduzido para a ‘linguagem’ do tear”. Décadas mais tarde, trabalhando para o governo americano no despertar da Guerra Fria, aquele menino inventaria algo capaz de “transformar todas as áreas do pensamento humano e agarrar a ciência pela garganta, liberando o poder do cálculo ilimitado”: o primeiro computador digital. O menino é o matemático John von Neumann, personagem central deste novo romance de Benjamín Labatut. Além de inventar o computador moderno como o conhecemos, Von Neumann contribuiu para os fundamentos da física quântica, teve importante participação no Projeto Manhattan, que desenvolveu a bomba atômica, e foi um dos criadores da teoria dos jogos, que exerceu enorme influência em áreas como a Economia e a Inteligência Artificial.

### Mussum o Filmis

**Mussum o Filmis**, é uma cinebiografia brasileira dirigida por Silvio Guindane e roteirizada por Paulo Cursino, com base no livro Mussum – uma história de Humor e Samba, de Juliano Barreto. A trama mostra a história real sobre a vida e trajetória de Antônio Carlos Bernardes Gomes, popularmente apelidado de Mussum – interpretado, no filme, pelo ator Ailton Graça (Carandiru, Travessia). Tendo crescido como um garoto pobre, filho de empregada doméstica analfabeta e com passado militar, Mussum ficou conhecido por ter-se tornado um dos maiores humoristas do Brasil. Além de fundar o grupo musical Os Originais do Samba, ele encontrou seu caminho para a fama na televisão, após unir-se ao famoso quarteto Os Trapalhões, formado por – além dele – Renato Aragão (Gero Camilo), Dedé Santana (Felipe Rocha) e Zacarias (Gustavo Nader). Também fazem parte do elenco os atores Thawan Lucas Bandeira, Yuri Marçal, Cacau Protásio, Neusa Borges, Jennifer Dias e Cinnara Leal.



**Solicite um orçamento!**

Jardinagem  
 Preparação de terra  
 Aragem de solo com trator  
 Perfuração de poço caipira  
 Sondagem de água  
 Entre outros



Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP  
 Cláudio: (15) 99815-3477/Élio:  (15) 99766-3067

# “NOITES FRIAS PRA SE AMAR”

Nestas noites frias e nebulosas,  
É delicioso amar meu querido.  
Céu escuro, brisa carinhosa  
A névoa lá fora, seu manto estendido.

Suave perfume de flores inunda  
Toda a Terra adormecida.  
No quarto, estou serena e muda  
E minha alma enaltecida.

Dormes tranquilo, sob meu olhar,  
Com os cabelos negros sobre o travesseiro.  
Réstia de branca luz teu peito a luminar.

Beijo tua boca morna e macia;  
Beijo teus olhos e teu rosto inteiro,  
Desejando que demore a luz do dia!

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

Fotos: Freepik

# Como eu a amo!...

Meu Deus, como eu a amo!... E a adoro tanto!...  
Tu levas minh'alma — à alacridade...  
A vagar num Universo — à imensidade...  
Repleto de ventura, em mores cantos!...

E a vejo, num estuoso e em infindo encanto,  
Pousar entre as estrelas — qual deidade,  
Nu'a imensurável alfombra — à Eternidade...  
Onde este amor fulgura, em nobres mantos!

Não existe u'a luz iriante, no Universo...  
Tão deslumbrante e ardente, em infindo 'scolho...  
Num imensurável Empíreo — em Multiverso!

Navego em meio às pérolas de abrolhos...  
N'ua imensidão de arco-íris, que eu professo:  
Oh! Ninfa... Tu és a Musa dos meus olhos!...

*Paulo Costa (Pacco)*



# 54<sup>o</sup> FESTIVAL DE INVERNO DE CAMPOS DO JORDÃO

Dr. Luís Arrobas Martins

Foto: Carlos Lima - Unsplash

## Campos do Jordão comemora 150 anos

*Uma jornada através da música e da cultura em meio às paisagens encantadoras da cidade mais alta do Brasil*

**C**ampos do Jordão, no Estado de São Paulo, conhecida como a cidade mais alta do Brasil, situada a 1.628 metros de altitude, é um verdadeiro tesouro nacional. Além do clima ameno e das deslumbrantes paisagens serranas, a cidade se destaca por sua rica história, tradições e legado cultural. Este ano, comemorando seu 150º aniversário, Campos do Jordão reinventa-se e renova-se, mantendo-se fiel à sua essência, enquanto abraça o futuro com entusiasmo.

Este aniversário, comemorado em 29 de abril, não é apenas uma marca temporal, mas uma oportunidade para recontar e celebrar uma história rica em tradições, cultura e legado, que merece ser preservada para as gerações futuras.

### Festival “Arte no Outono - A Trilha dos Campos” comemora 150 anos da cidade

Para celebrar esse marco histórico, foi lançado o Projeto Campos do Jordão 150 anos + 15, uma iniciativa dedicada a homenagear a história da cidade e a preparar para o futuro. Uma das iniciativas mais marcantes desse projeto é o Festival “Arte no Outono - A Trilha dos Campos”, que traz renomados artistas da música brasileira para o palco do Auditório Claudio Santoro.

### Grandes nomes da música brasileira são apresentados em Campos do Jordão

De 26 de abril a 19 de maio, o Festival “Arte no Outono” promete uma experiência cultural única, reunindo artistas consagrados em uma programação diversificada e emocionante. Nomes como Fafá de Belém, Tiê, Rael, Lagum e 14 Bis levarão seus talentos ao público, celebrando a rica diversidade cultural do Brasil.

“A cultura do Estado de São Paulo é potente, a maior da América Latina, e pode ser usufruída neste festival que movimenta o turismo, a economia e traz para Campos do Jordão grandes nomes da música brasileira”, afirma Marília Marton, secretária da Cultura, Economia e Indústria Criativa do Estado de São Paulo.

### Programação diversificada para todos os gostos

Com uma variedade de gêneros musicais, o festival promete agradar a todos os públicos. Desde o ritmo envolvente do *funk* e do *soul* até as melodias marcantes da MPB e do *pop rock*, há algo para todos os gostos e idades.

### Informações práticas

Os ingressos para os shows principais serão vendidos a R\$ 80 (R\$ 40 a meia-entrada), com desconto especial para moradores de Campos do Jordão, que pagarão R\$ 60 mediante comprovante de residência. Já os eventos de abertura e alguns shows terão ingressos a R\$ 40

(R\$ 20 a meia-entrada), com preço promocional de R\$ 30 para residentes. As apresentações realizadas aos domingos têm entrada gratuita, proporcionando acesso democrático à cultura e à música de qualidade.

O 3º Festival “Arte no Outono - A Trilha dos Campos” será realizado no Museu Felícia Leirner e Auditório Claudio Santoro, situado à Av. Dr. Luis Arrobas Martins, 1880 - Alto Boa Vista, Campos do Jordão, SP. Mais informações e ingressos podem ser encontrados no site oficial do evento: [www.artenooutono.com.br](http://www.artenooutono.com.br)

Em meio às comemorações do 150º aniversário de Campos do Jordão, o Festival “Arte no Outono” promete encantar e emocionar, celebrando não apenas a história da cidade, mas também seu presente vibrante e promissor. Campos do Jordão destaca-se como um símbolo vivo da rica cultura brasileira e um farol de renovação e suspensão. Este festival é apenas um dos muitos capítulos da história dessa cidade encantadora, que continua a inspirar e encantar todos aqueles que têm a oportunidade de conhecê-la. Prepare-se para uma jornada musical inesquecível, nas belas montanhas da Serra da Mantiqueira.

Fonte: <https://dicadeteatro.com.br/festival-arte-no-outono-a-trilha-dos-campos-celebra-150-anos-de-campos-do-jordao-sp-com-grandes-nomes-da-musica-brasileira/>

# universo Teen





# Epidemia Silenciosa: o crescente número de suicídios, entre jovens brasileiros

*Estudo da Fiocruz revela aumento alarmante nas taxas e alerta para os perigos da presença de armas de fogo (em casa)*

**U**m estudo conduzido por pesquisadores da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) revelou um aumento alarmante na taxa de suicídio entre jovens no Brasil, crescendo a uma média de 6% ao ano, no período de 2011 a 2022. Paralelamente, as notificações de autolesões também aumentaram significativamente, registrando um crescimento de 29% ao ano na faixa etária de 10 a 24 anos. Essas autolesões incluem cortes e outros ferimentos deliberados, sem a intenção de tirar a própria vida.

Publicado na revista científica “The Lancet Regional Health – Americas”, o estudo destacou que o aumento das taxas de suicídio e autolesões entre os jovens foi superior ao observado na população em geral, com um crescimento de 3,7% e 21% ao ano, respectivamente, considerando todas as faixas etárias. Essa tendência preocupante coloca o Brasil em contraste com a maioria dos países, que experimentaram uma redução global de 36% na taxa de suicídios.

Os dados, analisados em colaboração com pesquisadores de Harvard e baseados em um conjunto de quase 1 milhão de registros dos sistemas de informação de mortalidade, hospitalar e de agravos de notificação, destacam uma preocupação especial com a população

indígena, que apresenta uma incidência ainda maior de notificações por autolesões.

Flávia Jôse Alves, pesquisadora do Cidacs/Fiocruz e líder da investigação, ressaltou que as taxas de notificação por autolesões aumentaram consistentemente, em todas as regiões do Brasil durante o período analisado, assim como os registros gerais de suicídio, indicando uma urgência na abordagem dessas questões.

Além disso, dados da Sociedade Brasileira de Pediatria destacam uma tendência preocupante, com os jovens do sexo masculino entre 10 e 19 anos, emergindo como o grupo mais vulnerável. A especialista Kelly Graziani Vedana ressaltou que viver em uma casa onde há uma arma de fogo está associado a um risco de três a quatro vezes maior de suicídio entre os jovens. Essa associação direta com a posse de armas de fogo reforça a importância de políticas públicas para limitar o acesso a esses métodos altamente letais.

As normas culturais e sociais também desempenham um papel fundamental, especialmente na forma como os homens lidam com a saúde mental. A pressão social para evitar demonstrar fragilidade emocional, por vezes, leva os homens a esconderem seus sentimentos e a evitarem buscar ajuda, contribuindo para um aumento nos índices de suicídio, entre esse grupo demográfico.

Diante desse cenário alarmante, é essencial uma abordagem holística na prevenção do suicídio, envolvendo não apenas Profissionais de Saúde Mental, mas também de outras áreas médicas e sociais. A orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância de limitar o acesso a métodos de suicídio, educar a mídia sobre uma cobertura responsável do tema, promover habilidades socioemocionais entre os jovens e garantir a identificação precoce e o acompanhamento das pessoas em risco.

Para aqueles que precisam de apoio imediato, serviços como o Centro de Valorização da Vida (CVV) oferecem atendimento gratuito 24 horas por dia, todos os dias da semana, por telefone, no número 188, com atendimento gratuito. Também é possível acessar o site do CVV, onde estão disponíveis opções de *chat*, *Skype*, *e-mail* e até unidades presenciais. Além disso, os Serviços de Saúde, como Postos de Saúde, Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), Hospitais e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) estão prontos para oferecer acolhimento e assistência profissional.

Foto: Freepik



## Red Cherry: a especial trend no Inverno

Descubra como incorporar a tendência do vermelho cereja em seu look, com estilo e atitude



Foto: Freepik

você sentir-se poderosa. Não se esqueça de complementar com um belo par de *scarpins* vermelhos e uma bolsa da mesma cor.

Outra peça em alta no *street style* é a meia-calça vermelha. Queridinha das fashionistas, ela adiciona estilo e impacto a qualquer *look*. Parece difícil de combinar, mas as combinações mais vistas incluem *blazers oversized* e saias com blusas, camisas ou tricôs. Para um toque final, aposte no *mix* de sapatos e bolsa na cor vinho.

Se você prefere uma abordagem mais prática, adicionar acessórios vermelhos ao seu *look* favorito é a maneira mais fácil de seguir a tendência. Uns sapatos ou bolsa bordô darão um toque moderno às suas produções diárias. Escolha sua forma preferida de incorporar os



Foto: Freepik

**S**e você já ouviu falar em “Red Cherry” e está se perguntando do que se trata, nós lhe vamos explicar! *Red Cherry* é simplesmente a tradução de “vermelho cereja”, uma das maiores tendências do inverno 2024. Essa cor está fazendo sucesso nas passarelas e nas ruas internacionais, destacando-se tanto nos acessórios quanto nos visuais completos. Se você é fã de tons de vermelho, confira nossas dicas para adotar essa tendência, no seu dia a dia.

### Dicas para incorporar o vermelho cereja em seu visual

Para mergulhar de cabeça na tendência, experimente um visual monocromático todo em vermelho! Esse estilo é marcante e vai fazer



Foto: Freepik

tons de vermelho ao seu guarda-roupa, e faça sucesso nesta estação.

No cenário da moda europeia e em outros lugares do mundo, o outono já chegou, trazendo consigo as mais recentes tendências do Inverno 2024, que agora dominam as passarelas, as vitrines e as ruas.

Quem está antenado sabe que as tendências que fazem sucesso na Europa logo chegam ao Brasil, moldando o cenário *fashion* por aqui. Portanto, estar à frente e observar de perto essas influências é fundamental para escolher os elementos que mais combinam com o seu estilo próprio e incorporá-los ao seu guarda-roupa, confiante!

<https://www.meninashoes.com.br/>

<https://www.arezzo.com.br/>



Fotos: Freepik

## Cuidado masculino: a ascensão da depilação entre os homens

*A crescente tendência e suas influências na saúde e no bem-estar de jovens e adultos*

**C**ada vez mais, homens estão adotando a depilação como parte de sua rotina de cuidados pessoais, em um movimento que reflete séria mudança cultural em relação à masculinidade e à higiene. Neste novo cenário, a depilação masculina está tornando-se uma prática essencial para muitos, impulsionada pela busca por uma aparência mais cuidada e pela preocupação com a higiene pessoal.

Resultados de uma pesquisa conduzida pela revista Alfa, revelaram que 9% dos entrevistados são adeptos da depilação, enquanto 57% preferem aparar os pelos. Alguns, como o estudante Marcos Rodrigues, adotam uma abordagem mista, depilando certas áreas e aparando outras, com base na praticidade e na estética. A experiência pessoal de Marcos ilustra como a depilação masculina tem se tornado uma escolha consciente para inúmeros homens, não

apenas por motivos estéticos, mas também, por considerações de higiene.

A dermatologista Ana Lúcia Recio (CRM/SP 49.039) destaca que o método de depilação escolhido pode variar de acordo com a área do corpo e as preferências individuais. Ela ressalta a crescente aceitação dos homens em relação à depilação e enfatiza a importância de encontrar métodos que sejam eficazes e confortáveis. A opinião feminina também desempenha um papel significativo, influenciando muitos homens a adotarem a depilação como parte de sua rotina de cuidados pessoais.

Grandes empresas do setor estão atentas à crescente demanda por serviços de depilação masculina, e têm investido no desenvolvimento de produtos e espaços exclusivos para atender a esse público. Observa-se um aumento significativo na procura por depilação masculina, o que evidencia como tal tendência está se tornando mais e mais

integrada à cultura contemporânea.

A depilação masculina não se limita apenas à estética; muitos homens também a consideram uma questão de higiene e conforto. A depilação a laser, por exemplo, oferece uma solução prática e duradoura, embora exija um compromisso significativo. No entanto, é importante considerar os possíveis efeitos colaterais e garantir que o procedimento seja realizado com segurança por profissionais qualificados.

Em resumo, a crescente popularidade da depilação masculina reflete efetiva mudança nas normas de beleza e cuidados pessoais, com mais homens optando por incluir a depilação em sua rotina de cuidados pessoais. Além de proporcionar uma aparência mais cuidada, a depilação masculina também pode ter benefícios significativos para a higiene e o conforto pessoal, tornando-se uma escolha cada vez mais comum entre os homens modernos.



Visite nosso site!

[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)



Revista Hadar  
Trazendo informações e novidades até você!

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
 f /hadar.tatui | i /revistahadar  
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

# AUTOS



# & CIA



## Ford Ranger Raptor: a picape com vocação esportiva

*Modelo é fabricado na Tailândia; chega com motor V6 biturbo*

**D**esenvolvida paralelamente à nova Ranger, a Ford Raptor é 4 cm mais alta, 19 cm mais larga e um centímetro mais comprida. Não é uma Ranger comum mas foi melhorada. É um projeto diferente que recebeu diversas melhorias, inclusive estruturais, com o objetivo de aprimorar, e muito, a performance desta picape, tanto na terra quanto no asfalto. Com o motor de seis cilindros em V biturbo, a Raptor chega para disputar o título da picape mais rápida do Brasil. Claro que tudo isso, incluindo tecnologia e conforto que ela proporciona, tem um preço: R\$ 450 mil.

Esta poderosa picape possui uma bitola dianteira 25 cm mais larga do que a Ranger “comum”; a bitola traseira é 19 cm mais larga. Não é exagero dizer que esta é uma picape totalmente diferente. Pra começar, os faróis são *full* LED, como na Ranger, mas oferecem mais: são faróis Matrix, que conseguem “re-cortar” o carro que vem em sentido contrário para não ofuscar o motorista. É tecnologia que pode ser encontrada em modelos topo de linha, como no Audi.

Na parte de suspensão, a Raptor usa um projeto totalmente diferente, com amortecedores Liveshock, além de sensores espalhados pela picape e que fazem leitura 500 vezes por segundo, para conseguir ajustar a pressão de cada amortecedor de forma individual. São amortecedores ajustáveis, iguais aos usados na Ford F 150, não por acaso a mais vendida nos EUA.

Outra novidade é a suspensão traseira, que não é mais de feixe de molas e passou a ser do mesmo padrão da dianteira. Isto reduziu a capacidade de carga de uma tonelada para 750 kg, mas o objetivo desta picape não é levar cargas muito pesadas. A Raptor usa freios a disco na dianteira e na traseira, além de enormes pneus 285 7017.

Para abrigar os pneus, os paralamas dianteiros são mais largos. A câmera instalada na grade dianteira, quando você está guiando no modo baja, fica ligada na central multimídia, mostrando o caminho para você. O equipamento possui um esguicho para limpar a lente.

### **Inteligência**

A inteligência embarcada na Raptor identifi-

ca quando o veículo salta, e enrijece a suspensão ajustável, possibilitando que o motorista tenha maior controle e, ao aterrissar, não fique balançando de um lado para outro.

Conforto e tecnologia são o que não faltam nesta picape. Lembrando sempre que, ao menos em tese, este é um veículo para ser usado no trabalho diário, mesmo tendo um motor V6 de quase 400 cv.

A picape tem uma câmera de 360°, luz perimetral ao longo de toda a carroceria, lanternas traseiras também em LED, escape duplo e adesivos texturizados de fábrica. Ela pode enfrentar cursos d'água de até 85 cm. A Raptor possui sensor de tráfego cruzado, câmera traseira, sistema de som premium e painel digital, além de tela multimídia. O câmbio é automático de 10 velocidades e a picape possui ainda vários modos de condução, que podem ser selecionados, ao gosto do motorista.

Segundo a montadora, a Raptor faz de 0 a 100 km/h em 5,8 seg., com velocidade final limitada em 187 km/h; claro que a economia não é o seu foco. Ela faz 8 km/l na cidade e 10 km/l na estrada. Para quem gosta de performance, é a picape ideal.



Foto: Freepik

# V8: o motor mais famoso da indústria automobilística

*Propulsor é famoso por ronco característico e por unir potência e desempenho*

45

**O**s apaixonados por carros, e mesmo quem não liga muito, invariavelmente viram o rosto, quando passa um automóvel com motor V8 acelerando. Ainda mais em tempos em que motores grandes estão cada vez mais raros, perdendo espaço para motores menores (mais econômicos) e propulsores elétricos, que praticamente não produzem nenhum som!

Mas quando passa um V8 roncando...ah! Certamente é música para os ouvidos de muita gente. Há uma frase famosa atribuída a Elvis Presley, que, por sinal, adorava Cadillacs, e que pode ser usada para retratar como as pessoas veem este motor: “a ambição é um sonho com motor V8”, teria dito certa vez o Rei do Rock.

O V8 é um dos designs de motor mais icônicos e amplamente utilizados na indústria automobilística. Vamos explorar sua origem e características:

## Origem

O termo V8 refere-se à disposição dos cilindros no motor. Os motores V8 têm oito cilindros, dispostos em duas fileiras de quatro, formando um ângulo de 90 graus entre elas. A origem do motor V8 remonta ao início do século XX. A primeira aplicação comercial bem-sucedida de um motor V8 foi feita pela

Cadillac, em 1914. A empresa introduziu o motor V8 em seus carros de luxo, oferecendo maior potência e suavidade de funcionamento, em comparação com os motores de quatro e seis cilindros da época.

## Características

- **Potência:** Os motores V8 são conhecidos por sua potência e torque impressionantes. Eles são frequentemente usados em veículos esportivos, caminhonetes e SUVs.

- **Suavidade:** A disposição em V proporciona um equilíbrio natural, reduzindo as vibrações e tornando o funcionamento mais suave.

- **Som característico:** Os motores V8 produzem um som distinto e encorpado, que muitos entusiastas de carros apreciam.

- **Versatilidade:** Os motores V8 podem ser encontrados em uma variedade de configurações, incluindo aspiração natural, sobrealimentação (turbinados) e até mesmo sistemas híbridos.

## Uso amplo

Os motores V8 ainda são amplamente usados em carros esportivos, como Ford Mustang, Chevrolet Camaro e Dodge Challenger. Também são populares em caminhonetes grandes, como a Ford F-150 e a Chevrolet Silverado. Além disso, muitas marcas de luxo, como Mercedes-Benz e Audi, oferecem mode-

los com motores V8. Em resumo, o motor V8 tem uma rica história e continua sendo uma escolha popular para quem busca desempenho e potência, em seu veículo.

## História

O primeiro motor com cilindros dispostos em formato de “V” foi construído no final de 1890 pelo alemão Gottlieb Daimler (fundador da Mercedes, junto com Karl Benz). Esse bicilíndrico tinha apenas 3,5 cv de potência. No entanto, para chegar aos motores com um maior número de cilindros, foi necessário esperar até 1904, quando a empresa francesa Darracq montou um carro para tentar quebrar o recorde mundial de velocidade.

Em 1906, surgiram uma série de motores franceses feitos por Lavoisier. Esses motores eram grandes e incluíam não apenas V8, mas também V12 e até mais cilindros. Eles eram arrefecidos a ar ou a água, mas sempre montados em esquemas multiblocos, unindo dois blocos de quatro cilindros para formar um V8.

## A Revolução Americana:

A indústria automobilística norte-americana foi pioneira na adoção dos motores com mais de um cilindro dispostos em formato de “V”. Entre 1906 e 1914, esses motores começaram a ser difundidos.



Fotos: Freepik

# ACESSÓRIOS PERMITEM CONDUÇÃO MAIS SEGURA

*Confira alguns equipamentos para melhorar a segurança*

**D**irigir é um ato que dá prazer a muita gente. Atualmente, com o avanço da tecnologia, essa atividade está cada dia mais prazerosa e segura. Mas se o seu carro não tem toda essa tecnologia, veja agora alguns acessórios que podem tornar sua experiência de condução mais confortável e segura:

## Faróis de LED

Esses faróis são mais eficientes, econômicos e duráveis que os convencionais. Além disso, são mais bonitos e seguros. Agora, você pode instalá-los em qualquer carro por meio da regularização do CSV (Certificado de Segurança Veicular).

## Lâmpada de Xenon

Uma alternativa aos faróis de LED, a lâmpada de Xenon é indicada para condutores que

frequentemente trafegam por estradas escuras, estreitas e longas. Ela aumenta a luminosidade em aproximadamente 30%.

## Sensor de estacionamento

Este é um velho conhecido dos brasileiros (mas nem por isso deve ser desprezado). Instalado no para-choque, emite um sinal sonoro conforme o carro aproxima-se de obstáculos. Pode ser instalado em qualquer modelo de carro, sem grandes complicações.

## Câmera de ré

Com visão noturna em LED ou infravermelho, linhas sinalizadoras e sons de aproximação. É necessário que o seu carro possua uma tela fixa no painel ou uma central multimídia.

## Transporte de crianças

Quem tem criança sabe que a cadeira infantil é indispensável para transportar os pequenos

com segurança. Reduz o risco de lesões graves em até 90% e o risco de morte em mais de 70%, em caso de acidentes.

## Pets

Cada vez mais integrados às famílias, os animais de estimação também merecem viajar bem. A capa protetora de banco para animais proporciona mais segurança e conforto para o seu animal de estimação, impedindo que ele caia no chão, ou no vão do carro.

Por último, atenção especial com o extintor de incêndio, pois ele continua sendo um dos acessórios mais importantes para a segurança do veículo. Lembre-se de verificar a data de validade e aprender a usá-lo corretamente.

Esses acessórios podem facilitar o seu dia a dia, e tornar suas viagens mais agradáveis. Escolha aqueles que melhor atendem as suas necessidades e aproveite a experiência de dirigir!



SERRALHERIA ElmeC  
**CASARINI**

Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs  
Corrimão | Instalação de motor para Portão  
e muito mais

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatui/SP

(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com



01



03



04



02



05

01 - Igor, Claudia, Vanessa, Wagner, Diego e Vinícius, inauguração do Plantão de Vendas, Reserva dos Ypês IV, Tatuí; 02 - Victor, Bernadete e Martha, 51ª ExpoAgro, Itapetininga; 03 - Adriana, Cláudia e Caetano, Expo Noivas e Debutantes 2024, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 04 - Daniel e Veridiana, Inauguração do Memorial Rugby 1928 e MIS (Museu da Imagem e do Som), Tatuí; 05 - Taís e Marco, Emílio Lounge Bar, Tatuí



## REFRILUX

Peças e assistência técnica para  
lavadoras | refrigeradores | freezer | ar-condicionado



Loja 1: (15) 3305-5522

 (15) 99705-5085

Loja 2: (15) 3259-1684

Loja 1: Rua do Cruzeiro, 830 | Tatuí/SP  
Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182 | Tatuí/SP

[www.refrilux.com.br](http://www.refrilux.com.br)



06 - Ricardo, Claudio, Bernadete e Simone, Emílio Lounge Bar, Tatuí; 07 - Beth e Voss, Inauguração do Memorial Rugby 1928 e MIS (Museu da Imagem e do Som), Tatuí; 08 - Vicente e Sônia, Noite Italiana, Rotary Club – Cidade Ternura; 09 - Eloa, Ana, Márcio e Micaella, 51ª ExpoAgro Itapetininga; 10 - Martha, Victor, Mário, Ana Paula, Cris, Neto, Carla, Mamede e Paulo, nível Neto, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí

**GHS**  
Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio  
Negócios Integrados

CLCB  
AVCB  
PGR/PPP  
Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros  
PCMSO  
Avaliações Ambientais  
Perícias  
Laudo de Caldeiras

Elmec

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

GHS - Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

[www.ghsenhariaast.com.br](http://www.ghsenhariaast.com.br)

15 99144-8747 / 15 98191-1248



11



13



14



12



15

11 - Roberta e Fábio, 51ª ExpoAgro, Itapetininga; 12 - Degustação do *wedding*, Isabela e Matheus, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 13 - Rafael e Bernadete, inauguração do Plantão de Vendas, Reserva dos Ypês IV, Tatuí; 14 - Magaly e Godoy, Noite Italiana, Rotary Club – Cidade Ternura, Tatuí; 15 - Juliano e Karina, Emílio Lounge Bar, Tatuí



Feliz Dia das Mães!



16



17



18



19

16 - Expo Noivas 2024, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 17 - Alunos, Coordenadores e Professores da ETEC de Itapetininga, 51a. ExpoAgro, Itapetininga; 18 - Inauguração do Memorial Rugby 1928 e MIS (Museu da Imagem e do Som), Tatuí; 19 - Nílcia Cristina, Hágia Sophie e Antônio David, Noite Italiana, Rotary Club – Cidade Ternura, Tatuí

## CHÁCARA EM BOITUVA\*

**Terreno: 4,5 alqueires**  
**Local: Bairro dos Correias**

### IMÓVEL:

#### CASA SEDE

Sala ampla | Cozinha | 4 Suítes | 1 Quarto | 2 Banheiros  
Lavanderia | Piscina | Salão de festa | Salão de jogos | Churrasqueira

#### CASA DO CASEIRO

Sala | Cozinha | Banheiro | 2 Quartos

Campo de futebol | Quadra de vôlei + futsal | Canil | Curral  
Nascente | Área verde

## Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



CAMARGO ELMEC  
EMPREENDIMENTOS



## Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec

Emec

# Pavê de Pêssego com Coco ralado

O Pavê de Pêssego, uma sobremesa brasileira de inspiração francesa, é uma verdadeira delícia gelada. Composto por camadas de biscoitos champanhe, mergulhados na própria calda do pêssego ou em licores, alternadas com um cremoso creme branco e com pêssegos picadinhos, é uma escolha certa para ocasiões especiais, como o Dia das Mães, por exemplo. Esta receita, em particular, foi gentilmente compartilhada por nossa leitora e editora, Bernadete do Carmo Camargo Elmec, de Tatuí. Mais antigo que o Tiramisù italiano, o Pavê brasileiro remonta aos anos 30, oferecendo uma combinação de sabores delicados e uma apresentação encantadora. O toque final de coco ralado eleva ainda mais a experiência sensorial desta sobremesa, tornando-a perfeita para qualquer ocasião. Agora, vamos ao preparo.

## Ingredientes:

- 1 lata de pêssego em calda
- 1 pacote de bolacha champagne
- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite (use a lata do leite condensado, como medida)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 gemas de ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pacote (pequeno) de coco ralado

## Modo de Preparo:

Em uma panela, misture o leite condensado, o leite, as gemas, o amido de milho e a baunilha. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente, até engrossar e obter um creme liso. Deixe esfriar.

Escorra os pêssegos, reservando a calda para umedecer as bolachas. Pique os pêssegos em cubinhos, reservando alguns pedaços inteiros para decorar. Misture os pêssegos picados ao creme.

Bata as claras em neve, adicione o açúcar e misture bem. Acrescente o creme de leite e reserve na geladeira.

## Montagem:

Em um recipiente médio, alterne camadas de creme com os pêssegos picadinhos e as bolachas embebidas, levemente, na calda do pêssego, sendo a última camada de creme. Após, finalize com a cobertura do creme que está em reserva na geladeira. Em seguida, salpique o coco ralado e decore com os pêssegos também reservados, e leve à geladeira por algumas horas.

Pronto! Sirva gelado e delicie-se com essa gostosa sobremesa. Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mandar e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) ou mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:15997895267)  
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)  
 e seja o próximo a brilhar com a gente!



## TAMBELLI 75 ANOS

PASTELARIA E LANCHONETE

*Comemore o Dia das Mães, com o pastel de que ela mais gosta!*





R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210  
 Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016  
[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Acesse o nosso cardápio através do QR code



Elmec

# BOX BEER

SUA CERVEJA SEMPRE GELADA!



EXCLUSIVIDADE DAS  
CONVENIÊNCIAS DA  
REDE COMENDADOR!



A mais gelada,  
pelo menor preço, e  
agora com essa super novidade.



COMPRE  
JÁ A SUA!

SE FOR DIRIGIR NÃO BEBA. PROIBIDO VENDA DE  
BEBIDAS PARA MENORES DE 18 ANOS.



COMENDADOR

*Sempre o melhor para você!*