



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



A crise global e os crescentes perigos que ameaçam a liberdade e a justiça



Aromaterapia:

Ajuda no tratamento do Alzheimer e demais doenças neurodegenerativas

Pedagogia Waldorf:

Uma alternativa humanizadora na era digital

Energia Sexual:

Impacta o bem-estar e a conexão emocional, nas interações íntimas

Ebaaa a revista!!!
Oiii Be, tudo bem?
Que muitooo toppp a edição de agosto... Parabéns!!

Dione
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns! Parabéns! Parabéns.
Eba! Parabéns, Chefia Querida!

Maria Eugênia
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Quero parabenizar o trabalho que vocês fazem pela cidade e pelas edições da revista!

Carlos Olivier Jr.
(Fazendo alusão à todas as edições)

Está linda a Revista!!

Tatiane Covre
(Fazendo alusão à edição de agosto)

A revista está (como sempre) maravilhosa.
Muito obrigado pela brilhante matéria sobre o nosso clube!

Godoy Nogueira
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Bernadete, a sua revista está incrível!
Você é porreta, hein mulher!!!
Impressionante a qualidade das matérias, da diagramação, das fotos...
Tudo está perfeito! Você e sua equipe estão de parabéns!!! Cada dia mais se superam e surpreendem-nos!!! Sou fã de carteirinha da Revista Hadar!!!

Luciane
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Obrigado
Vou tirar uma tarde para ler a Revista Hadar, sempre há muitos assuntos interessantes!!
Parabéns!!
Deus lhe abençoe!

Armando
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Olá, tudo bem?
A revista está cada vez mais bonita.
Parabéns!

Douglas Sá
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Bernadete, parabéns pela revista!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns, Bernadete! A revista Hadar desse mês, está ótima!
Assuntos muito interessantes e muito bem redigidos.

Lucia Varo
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Muito booom!
Parabéns pela matéria!!
Ficou ótima
Obrigado pela consideração

Manu
(Fazendo alusão à edição de agosto, niver de 198 anos da cidade de Tatuí)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2024 | Setembro

- 01 - Dia do Profissional de Educação Física/ Dia da Bailarina/ Dia de Santa Beatriz da Silva/ Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação/ Dia do Médico Endocrinologista
- 02 - Dia de Santa Dorotéia/ Dia do Florista/ Dia do Repórter Fotográfico
- 03 - Dia do Biólogo/ Dia de São Gregório Magno/ Dia do Guarda Civil/ Dia das Organizações Populares
- 04 - Dia de Santa Rosália/ Dia Mundial do Taekwondo/ Dia Mundial da Saúde Sexual
- 05 - Dia da Amazônia/ Dia do Irmão/ Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística/ Dia do Oficial de Farmácia do Brasil/ Dia Internacional da Caridade/ Dia da Raça
- 06 - Dia do Alfaiate/ Dia do Sexo/ Aniversário da cidade de Boituva
- 07 - Dia da Independência do Brasil/ Dia de Santa Regina/ Dia de São Clodoaldo/ Dia Internacional do Ar Limpo para um Céu Azul/ Dia Mundial da Barba
- 08 - Dia Mundial da Alfabetização/ Dia de Santo Adriano/ Dia de Nossa Senhora da Natividade/ Dia Nacional de Luta por Medicamento/ Dia Mundial da Fisioterapia/ Dia Mundial da Fibrose Cística
- 09 - Dia do Administrador/ Dia do Médico Veterinário/ Dia do Cachorro-Quente/ Dia da Velocidade/ Dia Internacional para Proteger de Ataques a Educação
- 10 - Dia do Gordo/ Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio
- 11 - Dia Nacional do Cerrado/ Dia do Árbitro Esportivo
- 12 - Dia Nacional da Recreação/ Dia do Operador de Rastreamento/ Dia do Programador/ Dia do Médico Urologista
- 13 - Dia Nacional da Cachaça/ Dia do Agrônomo/ Dia Mundial da Sepse/ Dia Nacional de Luta dos Acidentados por Fontes Radioativas/ Dia de São João Crisóstomo
- 14 - Dia da Cruz/ Dia do Frevo
- 15 - Dia do Cliente/ Dia de Nossa Senhora das Dores/ Dia Mundial de Conscientização sobre Linfomas/ Dia Internacional da Democracia/ Dia do Musicoterapeuta
- 16 - Dia do Caminhoneiro/ Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozônio/ Dia de São Cipriano/ Dia Nacional de Combate e Prevenção à Trombose
- 17 - Dia da Compreensão Mundial/ Dia Nacional do Transportador Rodoviário de Carga/ Dia Mundial da Segurança do Paciente
- 18 - 2º Eclipse Lunar de 2024 - Eclipse Parcial/ Dia dos Símbolos Nacionais/ Dia Nacional de Conscientização e Incentivo ao Diagnóstico Precoce do Retinoblastoma/ Dia Oficial da Televisão/ Dia Internacional da Igualdade Salarial
- 19 - Dia Nacional do Teatro/ Dia do Ortopedista/ Dia do Comprador/ Dia Nacional do Educador Social/ Dia de São Januário/ Dia Internacional de Atenção aos Acidentes Ofídicos/ Dia Mundial pela Limpeza da Água
- 20 - Revolução Farroupilha (Dia do Gaúcho)/ Dia do Engenheiro Químico/ Dia do Funcionário Municipal/ Dia do Baterista
- 21 - Dia da Árvore/ Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência/ Dia do Adolescente/ Dia do Fazendeiro/ Dia da Tia e do Tio/ Dia Mundial da Doença de Alzheimer/ Dia Internacional da Paz/ Dia Mundial do Doador de Medula Óssea/ Dia de São Mateus/ Dia Nacional de Conscientização da Doença de Alzheimer/ Dia Mundial da Gratidão
- 22 - Início da Primavera/ Dia do Contador/ Dia da Juventude do Brasil/ Dia Mundial Sem Carro/ Dia Nacional do Atleta Paralímpico/ Dia da Banana/ Dia Nacional de Defesa da Fauna/ Dia de São Maurício/ Equinócio de Primavera/ Dia Nacional da Saúde de Adolescentes e Jovens/ Dia Mundial da Leucemia Mieloide Crônica
- 23 - Dia dos Filhos/ Dia do Sorvete/ Dia do Soldador/ Dia Nacional dos Profissionais de Nível Técnico/ Dia Internacional das Línguas de Sinais/ Dia Internacional Contra a Exploração Sexual e o Tráfico de Mulheres e Crianças/ Dia de Combate ao Estresse/ Dia do Técnico Industrial/ Dia do Técnico em Edificações
- 24 - Dia do Mototaxista (SP)
- 25 - Dia Nacional do Trânsito/ Dia Internacional do Farmacêutico/ Dia do Rádio/ Dia da Radiodifusão/ Dia Mundial do Sonho/ Dia Mundial do Pulmão
- 26 - Dia Interamericano das Relações Públicas/ Dia dos Primos/ Dia Nacional dos Surdos/ Dia Internacional para a Eliminação Total das Armas Nucleares/ Dia Marítimo Mundial/ Dia Mundial da Contracepção
- 27 - Dia de São Cosme e Damião/ Dia Nacional de Doação de Órgãos/ Dia Nacional dos Vicentinos/ Dia Mundial do Turismo/ Dia Nacional do Turismólogo e dos Profissionais do Turismo/ Dia do Encanador
- 28 - Dia do Hidrógrafo/ Dia Mundial de Luta contra a Raiva/ Dia de São Venceslau/ Dia Internacional do Acesso Universal à Informação/ Dia Internacional do Coelho
- 29 - Dia Mundial do Petróleo/ Dia de São Gabriel Arcanjo/ Dia de São Rafael Arcanjo/ Dia de São Miguel Arcanjo/ Dia do Anunciante/ Dia Mundial do Coração/ Dia Internacional de Conscientização sobre Perda e Desperdício de Alimentos/ Dia Mundial dos Rios
- 30 - Dia da Secretária/ Dia da Bíblia Católica/ Dia Nacional do Jornaleiro/ Dia Mundial do Tradutor/ Dia Internacional da Tradução/ Dia Internacional do Podcast

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

É com enorme entusiasmo que apresentamos mais uma edição da Revista Hadar, cuidadosamente preparada para você. Nesta edição, trazemos à tona um tema de extrema relevância e urgência: a democracia. Vivemos momentos de inquietação política, em diversas partes do mundo, onde discursos de ódio e discriminação estão se tornando cada vez mais comuns, ameaçando os princípios democráticos que tanto são valorizados por nós. Nossa reportagem de capa aborda essa questão importante, oferecendo uma análise profunda e reflexiva sobre os desafios que a democracia enfrenta hoje.

Enquanto setembro promete temperaturas oscilantes, com dias de calor intenso intercalados com frentes frias, é impossível não traçar um paralelo com o clima político global, igualmente imprevisível e tenso. A Terra, assim como a política, responde às nossas ações, e estamos colhendo os frutos de décadas de descuido e polarização. A humanidade está sendo confrontada com as consequências de seus próprios atos, e cabe a nós refletir e agir com responsabilidade.

Aqui, na Revista Hadar, há 16 anos, dedicamo-nos a trazer conteúdo de qualidade para você, nosso estimado leitor. A cada edição, buscamos não apenas informar, mas também, inspirar e provocar reflexão. Além do tema principal, você encontrará nesta edição uma rica variedade de assuntos: cultura, música, entretenimento, qualidade de vida, amor, moda, solidariedade...., tudo cuidadosamente selecionado para manter você sempre atualizado e bem-informado.

É a sua fidelidade e o seu interesse que nos motivam a continuar aprimorando nosso trabalho, a cada dia. Sua confiança impulsiona-nos a buscar sempre o melhor, e é por isso que existimos: para informar você, que nos acompanha, há tanto tempo.

Esperamos que aproveite cada página desta edição e que ela o inspire tanto quanto nos inspirou a criá-la. Encontrar-nos-emos novamente em outubro, com mais conteúdo relevante e instigante.

Boa leitura e até a próxima!

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

	MODA
	Cores: Descubra a paleta vibrante da nova estação e o impacto das tendências sustentáveis na moda. 12
QUALIDADE DE VIDA	
Otosclerose: Diagnóstico precoce e tratamento são fundamentais para a preservação auditiva. 29	
	CULTURA
	Café, Viola & Companhia: Uma celebração da música Caipira, no Centro Cultural de Tatuí. 38
AUTOS & CIA	
Farol: Evite levar multa por conta de uma simples lâmpada queimada. 44	
	UNIVERSO TEEN
	Menstruação: Orientação médica e informação são essenciais para desmistificar o ciclo menstrual. 42

Visão: Como Revista regional, almeja à valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira a divulgar cultura, mas também, a 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
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
Paula Carolina Vieira Maciel; Simone Missias de Almeida; Carlos Eduardo de Almeida; Verônica Cecília Lopes; Nélio Coelho; Carlos Eduardo Olivier; Paula Yume; Paula Fernanda; Victor Penachini; Luciano Moreira; Cristiane Adami; Juliana Sperandio; Dr. Alexandre Yakushijin Kumagai; Godoy Nogueira; Maria Eugênia Voss Campos Bacha e Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuí

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.

21 de setembro: Dia da Árvore

No dia 21 de setembro, celebramos o Dia da Árvore, um momento demasiado oportuno para refletir sobre a importância das árvores e a preservação do meio ambiente. As árvores desempenham um papel fundamental, em nosso planeta, fornecendo oxigênio, oferecendo abrigo e alimento para inúmeras espécies e contribuindo para a regularização do clima. Elas são, sem dúvida, pilares essenciais da vida na Terra.

A preservação do verde é essencial para manter o equilíbrio ecológico e para garantir a qualidade de vida das futuras gerações. As árvores não apenas embelezam nossas paisagens, mas também, ajudam a combater as mudanças climáticas, reduzindo a quantidade de dióxido de carbono, na atmosfera, e mantendo a umidade do solo. Além disso, florestas saudáveis desempenham papel vital na prevenção de desastres naturais, como enchentes e deslizamentos de terra.

No entanto, apesar da crescente conscientização sobre a importância da preservação

ambiental, enfrentamos uma crise alarmante. Recentemente, queimadas devastadoras têm assolado o interior do estado de São Paulo, atingindo cidades como Ribeirão Preto, Araquara, São Carlos, Jaú, Botucatu, Marília, Avaré entre outras. Esses incêndios, frequentemente causados por atividades criminosas e negligência de fiscalização, resultam em danos irreparáveis ao meio ambiente. A destruição intencional das florestas não apenas ameaça a vida das árvores e dos animais que dependem delas, mas também, compromete a saúde e o bem-estar das comunidades humanas.

É inaceitável que, em uma era de crescente conscientização ambiental, ainda haja pessoas que desrespeitam a natureza de forma tão cruel e destrutiva. Cada incêndio e cada área desmatada são lembretes dolorosos de que há muito a ser feito para proteger nosso planeta! A devastação das florestas é um desrespeito profundo, não apenas para com o meio ambiente, mas também, para com todos os seres vivos que compartilham deste espaço.

Urgência e reflexão sobre a crise ambiental

A reflexão que devemos fazer, neste Dia da Árvore, é sobre o legado que deixaremos para as futuras gerações. Que tipo de planeta entregaremos aos nossos filhos e netos? Que estamos fazendo, para garantir que eles herdem um ambiente saudável e equilibrado? A responsabilidade pela preservação da natureza não deve ser delegada a poucos; é um dever coletivo que exige ação imediata e comprometida de todos nós.

Neste Dia da Árvore, convidamos todos a que se engajem na proteção e valorização do meio ambiente. Vamos plantar árvores, apoiar iniciativas de preservação e educar as futuras gerações sobre a importância do verde. A natureza oferece-nos recursos preciosos e um lar único; é nossa responsabilidade cuidar dela e garantir que ela continue a prosperar para as gerações que virão. É hora de agir com responsabilidade e respeito pela Terra, para que se possa deixar um legado de esperança e sustentabilidade para o futuro das gerações que hão de vir. A esperança vive!



Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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



Pizzaria

Ebo & Lima

*Um sabor melhor
que o outro.*



*Venha!
E experimente
massas deliciosas
pizzas!*

Elméc



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 |  Pizzaria Ebo & Lima |  @pizzariaebolima_



6ª Rotary Gaúcha: em prol do Lar do Bom Velhinho

*Evento fortaleceu laços e contribuiu
para uma causa nobre, em um dia
de solidariedade e amizade*

A 6ª edição da Rotary Gaúcha, realizada no dia 25 de agosto no Centro Hípico Tatuí, foi um marco de sucesso, destacando-se como um evento que superou todas as expectativas e deixou uma marca indelével nos corações dos presentes. A energia positiva e o ambiente acolhedor criaram uma atmosfera única, onde todos se sentiram envolvidos por um sentimento genuíno de calor humano e solidariedade, princípios fundamentais desta celebração extraordinária.

O evento teve início com a emocionante apresentação de Nando Nunez, que deu o tom de solidariedade e união que permeou todo o dia. Logo após, Bruna Viola tomou o palco e encantou o público com uma performance envolvente que rapidamente transformou a ocasião em uma grande festa. Sua energia contagiante aqueceu os corações, mas o verdadeiro calor vinha da solidariedade e da vontade genuína dos participantes em servir ao próximo, tornando cada momento ainda mais especial.

A gastronomia foi um destaque à parte. A costela de chão, servida pela equipe do Galo Veio, derretia na boca com uma maciez e sabor inigualáveis, sendo perfeitamente acompanhada pelo chopp gelado da Cervejaria Comendador, que completou o cardápio com maestria. Mesmo com o clima mais frio, a animação dos participantes manteve o ambiente aquecido, refletindo o compromisso de todos com a causa.

A organização da 6ª Rotary Gaúcha foi impecável, demonstrando o comprometimento e a dedicação de todos os envolvidos. A venda de ingressos não só alcançou, mas superou as expectativas, resultando em um recorde extraordinário. Parte dessa arrecadação será destinada ao Recanto do Bom Velhinho - Vale da Lua, em Tatuí, auxiliando a instituição a suprir suas necessidades mais urgentes, e outra parte, para ações do Rotary.

A equipe da Revista Hadar teve a honra de participar e registrar cada instante desse evento que, mais uma vez, demonstrou o poder da solidariedade e da amizade. Estamos ansiosos para a próxima edição da Rotary Gaúcha, já prevista para agosto do próximo ano, quando esperamos reviver momentos tão especiais quanto os que vivemos agora, embalados pelo calor da amizade e da vontade de servir.





Lar São Vicente de Paulo de Tatuí

119 anos de dedicação e serviço à comunidade



Fundado em 1905, o Lar São Vicente de Paulo de Tatuí é uma das instituições mais respeitadas e tradicionais da cidade, dedicada ao cuidado e apoio de idosos em situação de vulnerabilidade. Ao longo de seus 119 anos, o Lar tem construído uma história marcada por amor, dedicação e serviço comunitário, adaptando-se aos desafios de cada época e mantendo seu compromisso com a missão de amparar aqueles que mais necessitam de assistência e cuidados.

Em mais uma edição especial, a Revista Hadar tem o prazer de entrevistar Carlos Eduardo Olivier, atual presidente do Lar, e destacar a trajetória e as expectativas para o futuro dessa venerável instituição. Nossa missão é informar o que realmente importa, e é com grande satisfação que divulgamos esta matéria, que celebra o legado e os desafios enfrentados pelo Lar São Vicente de Paulo.

Carlos Eduardo Olivier, em sua visão sobre a instituição centenária, ressalta: “O Lar São Vicente de Paulo é mais do que uma casa para os nossos idosos; é um lugar onde o amor é soberano. Ao longo do tempo, as principais transformações envolvem o esforço contínuo para respeitar a individualidade de cada residente, mesmo em um ambiente coletivo. Buscamos sempre proporcionar uma qualidade de vida superior para todos os nossos assistidos.”

Sobre as expectativas para o futuro, Olivier destaca a importância da capacitação contínua dos funcionários e da busca por recursos financeiros. “Para o futuro da instituição, é essencial que continuemos investindo na capacitação de nossa equipe, realizando palestras e incentivando a adaptação e o aprimoramento profissional. Também estamos focados em buscar recursos



financeiros para expandir e modernizar o Lar, garantindo, assim, um atendimento cada vez melhor e a possibilidade de acolher um número maior de idosos.”

O impacto da pandemia de COVID-19 foi significativo para o Lar, limitando o contato dos residentes com o público externo e afetando a rotina da instituição. Olivier reflete sobre o período desafiador: “A pandemia trouxe muitas restrições e desafios, desde a limitação das visitas até a implementação de cuidados sanitários rigorosos. Ainda estamos lidando com algumas normas, mas conseguimos manter o compromisso com a saúde e o bem-estar dos nossos residentes.”

O presidente também compartilha suas esperanças para a expansão e modernização do Lar, revelando a elaboração de um Plano Diretor para os próximos dez anos. “Estamos desenvolvendo um plano para expandir tanto os leitos quanto os espaços do Lar, sempre com o foco em adaptar as instalações às necessidades dos

nossos assistidos. A obtenção de recursos para tais projetos é fundamental, e estamos buscando emendas parlamentares e apoio de empresários e da população.”

Olivier aproveita a oportunidade para expressar sua gratidão aos voluntários, colaboradores, funcionários, Irmãs da Providência e à população de Tatuí. “Agradeço a todos que, com dedicação e amor, fazem do Lar São Vicente de Paulo uma instituição tão relevante! Sem o apoio contínuo da comunidade, a nossa missão seria impossível. A população, através de doações, participação no bazar e outros apoios, contribui de maneira fundamental para o sucesso do Lar.”

A Revista Hadar parabeniza Carlos Eduardo Olivier e toda a equipe do Lar São Vicente de Paulo, incluindo a diretoria, colaboradores, organizadores e voluntários, pelo trabalho incansável e pela dedicação com quem têm feito a diferença na vida de tantos idosos. Celebrar os 119 anos dessa instituição é reconhecer a importância do amor, cuidado e comprometimento que a fundamentam, e é com orgulho que divulgamos esta matéria, cumprindo nossa missão de informar o que realmente importa.

A história do Lar São Vicente de Paulo é um testemunho do impacto positivo que uma instituição dedicada pode ter, na vida de uma comunidade. Com cada desafio superado e cada conquista alcançada, o Lar continua a desempenhar um papel vital em Tatuí, oferecendo um lar acolhedor e respeitoso para aqueles que mais precisam dele.





Dia
27/09/2024

Horas
20:00

LISBELA EO PRISIONEIRO

Teatrando por Ai

Direção: Geral Paula Fernanda
Produção: Trupe Garagem e Cia de Teatro

O espetáculo “Lisbela e o Prisioneiro: Teatrando por Ai - O Musical” retorna com força total, celebrando a rica cultura nordestina e o talento artístico do interior paulista. Criado pela Trupe Garagem & Cia de Teatro de Tatuí-SP, este projeto inovador nasceu com o objetivo de descentralizar a produção cultural, levando o teatro musical para além dos grandes centros, como São Paulo e Rio de Janeiro.

Com direção geral de Paula Fernanda e direção musical de Victor Penachini, a montagem traz um elenco de 19 talentosos artistas locais que, com maestria, dão vida à obra de Osman Lins. O espetáculo é um verdadeiro mergulho no universo do teatro musical, com cenários deslumbrantes e figurinos sustentáveis, que capturam a essência do Nordeste brasileiro.

Prepare-se para uma experiência inesquecível, com música ao vivo, dança, cores vibrantes, e uma celebração da arte e da cultura brasileira. “Lisbela e o Prisioneiro: Teatrando por Ai - O Musical” será apresentado no Teatro Municipal de Cerquillo, no dia 27 de setembro, às 20 horas. Não perca a chance de emocionar-se, rir e apaixonar-se por essa história, que é pura magia!

Adquira já os seus ingressos e venha fazer parte dessa viagem inesquecível pelo teatro musical nordestino!

Local

Teatro Municipal de Cerquillo
Rua Ângelo Luvizotto, Centro - Cerquillo

Ingressos: **R\$ 60** inteira, **R\$50** antecipado e **R\$30** Meia (estudantes e professores da rede particular e pública; pessoas acima de 60 anos; PCD)

Ingressos já estão à venda na bilheteria do Teatro Municipal em horário comercial (das 8h às 12h e das 13h às 17h), ou pelo site (www.cerquillo.sp.gov.br)





Foto: Freepik

O Paradoxo Moderno

O artigo abaixo 3 bastante conhecido, da autoria de George Carlin (1937-2008); talvez voc3 j3 o tenha lido, em algum outro local.

Se for seu primeiro encontro com a mensagem abaixo, 3timo; vale muito a pena a reflex3o; se voc3 j3 o tiver lido, vale uma nova reflex3o, talvez com olhos de maior maturidade.

N3s bebemos demais, gastamos sem crit3rios. Dirigimos r3pido demais, ficamos acordados at3 muito mais tarde, acordamos muito cansados, lemos muito pouco, assistimos 3 TV demais e, raramente, estamos com Deus.

Multiplicamos nossos bens, mas reduzimos nossos valores.

N3s falamos demais, amamos raramente, odiamos frequentemente.

Aprendemos a sobreviver, mas n3o a viver; adicionamos anos 3 nossa vida, e n3o vida aos nossos anos.

Fomos e voltamos 3 Lua, mas temos dificuldade em cruzar a rua e encontrar um novo vizinho. Conquistamos o espaço, mas n3o o nosso pr3prio.

Fizemos muitas coisas maiores, mas pouqu3ssimas melhores.

Limpamos o ar, mas polu3mos a alma; dominamos o 3tomo, mas n3o nosso preconceito; escrevemos mais, mas aprendemos menos; planejamos mais, mas realizamos menos.

Aprendemos a nos apressar, e n3o, a esperar.

Constru3mos mais computadores para armazenar mais informaço, produzir mais c3pias do que nunca, mas n3s nos comunicamos cada vez menos.

Estamos na era do 'fast-food' e da digest3o lenta; do homem grande, de car3ter pequeno; lucros acentuados e relaço3es vazias.

Essa 3 a era de dois empregos, v3rios div3rcios, casas chiques e lares despedaçoados.

Essa 3 a era das viagens r3pidas, fraldas e moral descart3veis, das rapidinhas, dos c3rebros ocios e das p3lulas 'm3gicas'.

Um momento de muita coisa na vitrine e muito pouco na despensa.

Uma era que leva essa mensagem a voc3, mas que n3o sabe se voc3 vai parar para refletir sobre o que leu...

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541

Revista **hadar**
www.revistahadar.com.br

A Hadar parabemiza
Botuvera
pelo anivers3rio de sua fundaço!



caderno de
MODA



Cores da Primavera/Verão 2024/2025

Explore a paleta de tons que promete elevar o astral e conquistar a moda, na próxima estação

Caro leitor, prepare-se para mergulhar nas tendências que prometem agitar a moda da primavera/verão 2024/2025 que já está sendo celebrada por especialistas, que destacam uma estação repleta de cores vibrantes e de muita energia. As passarelas antecipam uma paleta cromática que reflete a alegria, o otimismo e a sofisticação, elementos essenciais para encarar a nova estação com um espírito renovado. Este ano, a moda não apenas abraça o conforto e a inovação, mas também se alinha, cada vez mais, com práticas sustentáveis, tornando o vestir um ato de consciência e estilo.

Cores que energizam e inspiram

Entre as cores que prometem dominar as vitrines e as ruas estão tons elétricos e vibrantes, capazes de transformar qualquer *look* em uma declaração de personalidade. O azul elétrico, uma cor que exala modernidade e frescor, surge como protagonista nas coleções de grifes renomadas como Versace e Balmain. Ideal para peças marcantes como *blazers* e vestidos, esse tom garante uma presença ousada e contemporânea.

Outro destaque é o laranja tangerina, que irradia calor e vitalidade, trazendo à tona o entusiasmo das criações de Gucci e Stella McCartney. Essa tonalidade é perfeita para aqueles que desejam incorporar energia e criatividade em suas produções. Não menos importante, o verde pistache oferece uma abordagem mais

suave, evocando frescor e elegância, como visto nas coleções de Bottega Veneta e Jacquemus.

O amarelo limão também se destaca, irradiando alegria e otimismo, uma escolha ideal para quem deseja um toque de diversão no guarda-roupa de verão, evidenciado nas passarelas de Prada e Miu Miu. Para finalizar a paleta, o rosa quartzo traz um toque romântico e delicado, com um charme que remete à feminilidade e sofisticação, características destacadas nas coleções de Dior e Chanel.

Sustentabilidade em foco

Além da explosão de cores, a primavera/verão 2024/2025 marca uma virada na direção de práticas mais sustentáveis na moda. A conscientização ambiental está em alta, e cada vez, mais marcas adotam materiais ecológicos e processos de produção éticos. O uso de tecidos reciclados, algodão orgânico e tingimentos naturais não só reflete uma moda mais consciente, mas também se alinha ao desejo crescente por um consumo mais responsável. A moda circular, com foco na reutilização e reciclagem de peças, ganha força, incentivando a compra consciente e a durabilidade das roupas.

Estampas que florescem e encantam

As estampas florais e tropicais, sempre associadas ao verão, retornam com força total, mas agora com um toque mais audacioso. Flores de grande escala, folhas exuberantes e animais exóticos dominam as criações, trazendo um

frescor e uma vivacidade que são a essência do verão. A combinação dessas estampas com peças neutras cria um equilíbrio perfeito, permitindo um visual sofisticado e criativo, ideal para o ambiente urbano ou para destinos tropicais.

Leveza e transparência: o toque final de elegância

Para completar a paleta de tendências, os tecidos leves e as transparências serão protagonistas, adicionando frescor e sensualidade às produções. *Tulle* e *Chiffon*, com suas texturas fluídas, são perfeitos para os dias mais quentes, proporcionando conforto e um certo toque de mistério. O jogo de transparências, combinado com peças opacas, cria um efeito visual intrigante, permitindo uma exploração criativa da moda.

Conclusão

As cores da primavera/verão 2024/2025 não apenas elevam o astral, mas também redefinem a forma como nos conectamos com a moda. Incorporar esses tons vibrantes e adotar práticas sustentáveis é estar alinhado com as tendências globais, que moldam um futuro mais consciente e cheio de estilo. Prepare-se para uma estação onde as cores não apenas vestem o corpo, mas também refletem uma atitude de otimismo e renovação.

GIGO

MULTI BRAND

Elmec



Rua Santa Cruz, 86 . Tatui/SP . (15) 3205-2758/ (15) 99665-8565
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . f/Marilsa Gigo . i/marilsagigo

Vitorino Campos: a ascensão de um estilista visionário na moda brasileira

De raízes baianas ao comando de uma das maiores grifes do país, o estilista redefine a moda nacional com elegância e inovação

Vitorino Campos, nascido em 15 de dezembro de 1987, em Feira de Santana, Bahia, cresceu imerso no universo da moda, cercado pelos tecidos e aviamentos do ateliê de alta-costura de sua tia e da fábrica de fardamentos de sua mãe. Desde cedo, ele compreendeu o poder da comunicação através das roupas, uma habilidade que refinaria, ao longo dos anos.

Formado em Design de Moda pela Universidade Salvador (UNIFACS), Vitorino lançou sua marca homônima em 2008. Apenas quatro anos depois, ele já fazia parte do calendário oficial da moda nacional, estreando no São Paulo Fashion Week (SPFW), em junho de 2012. O talento de Vitorino rapidamente ganhou reconhecimento, sendo destacado pela Vogue Americana como um dos estilistas brasileiros mais promissores. A revista Elle também o



apontou como um dos sete principais nomes da alta-costura sob medida no Brasil, e ele se tornou membro da Associação Brasileira de Estilistas (ABEST).

Sua trajetória é marcada por uma série de prêmios e reconhecimentos. Ele foi agraciado com o prêmio CONTIGO! Talentos do Brasil como o melhor profissional de moda da Bahia e eleito Melhor Estilista na 7ª edição do Prêmio QUEM pelos internautas. A revista L'Officiel o incluiu entre os cinco estilistas latino-americanos com maior potencial de sucesso, na moda internacional. Em 2016, Vitorino foi consagrado Estilista do Ano pelo Prêmio APCA.

Desde 2014, além de gerir sua própria marca, Vitorino Campos atua como estilista da renomada grife Animale, onde é responsável por assinar os desfiles. Sua criação é marcada pela excelência no desenvolvimento de peças prêt-à-porter e sob medida, sempre utilizando materiais de

altíssima qualidade. Vitorino destaca-se pelo cuidado minucioso para com o acabamento, a simplicidade sofisticada de suas linhas e sua sensibilidade ímpar na costura. Ele acredita no poder de um bom corte e na conexão profunda entre quem veste e o que é vestido, refletindo sua filosofia em todas as suas criações.

Ao longo dos anos, Vitorino Campos consolidou seu nome no cenário da moda brasileira, estabelecendo-se como um dos criadores mais talentosos e inovadores da atualidade. Sua identidade e vivências culturais, originárias de suas raízes baianas, continuam a influenciar sua abordagem única na moda, tornando-o um ícone que representa a elegância e a modernidade da moda nacional. Atualmente, ele segue à frente da Animale, liderando a grife com uma visão que alia tradição e vanguarda, reafirmando seu legado e sua influência, na indústria *fashion*.





Nova coleção



Primavera/Verão

Faça seu pedido!

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

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

Sistema de pressurização de água

Entenda um pouco mais sobre como ele funciona



A pressurização da água, em sistemas residenciais, representa um avanço significativo no conforto e na eficiência das atividades diárias, dentro de casa. A principal vantagem desse sistema é a criação de certa pressão de água feita através da instalação de uma bomba d'água na saída da caixa d'água, que melhora a qualidade de vida dos moradores de várias formas. São elas:

1- Conforto e Praticidade

A pressurização da água oferece um conforto notável, especialmente em momentos como o do banho. Sem um sistema de pressurização, a pressão da água pode variar, resultando em chuveiros fracos e insatisfatórios. Com uma pressão constante e adequada, o banho torna-se uma experiência mais agradável e relaxante, com jatos de água consistentes e confortáveis. Isso também se aplica à lavagem de louças e roupas, onde a eficiência e a eficácia da água são melhoradas. A água com pressão adequada facilita a remoção de sujeiras e resíduos, reduzindo o tempo e o esforço necessários para completar tais tarefas.

2- Economia e Eficiência

Outro aspecto crucial da pressurização da água é a economia que ela pode gerar. Embora o investimento inicial, em um sistema de pressurização, possa parecer alto, os benefícios a longo prazo justificam o custo. A pressão constante permite um uso mais eficiente da água, reduzindo o desperdício. Isso ocorre porque a pressão adequada assegura que a água seja distribuída de maneira uniforme e eficaz, minimizando a necessidade de usar água em excesso para obter o mesmo resultado. Além disso, a eficiência na lavagem e na limpeza reduz o tempo gasto em tarefas domésticas, o que pode levar a uma menor utilização de energia, em comparação com sistemas de água com pressão inadequada.

3- Impacto Ambiental

Também, a pressurização da água contribui para a preservação dos recursos hídricos. Com a redução do desperdício de água e a melhora na eficiência do uso, os sistemas de pressurização ajudam a minimizar o impacto ambiental da residência. Menos água utilizada significa menos

pressão sobre os recursos naturais e menor carga sobre os sistemas de tratamento de água.

4- Manutenção e Durabilidade

Os sistemas de pressurização modernos são projetados para serem duráveis e de baixa manutenção, o que representa vantagem adicional. A manutenção regular é simples e, quando realizada, garante que o sistema continue a operar de maneira eficiente, proporcionando conforto e economia contínuos.

Em resumo, a pressurização da água residencial oferece uma série de benefícios que vão além do simples conforto. Ela melhora a qualidade das tarefas diárias, contribui para a economia de água e energia, e ajuda a reduzir o impacto ambiental. Com um sistema de pressurização bem instalado e mantido, os moradores podem desfrutar de uma vida doméstica mais confortável, eficiente e mais sustentável.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

**S.O.S.
ELETRICISTA**

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

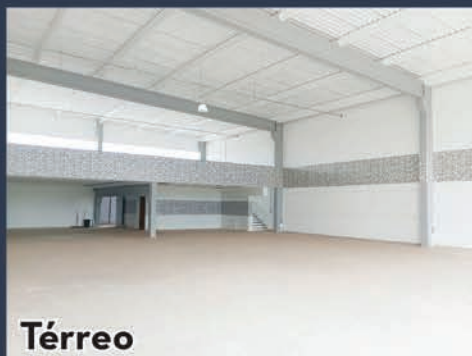
ETM/C

Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel **comercial**, no **Centro Empresarial Castelo Branco**, em **Boituva** pode ser seu!



Vista da entrada



Térreo



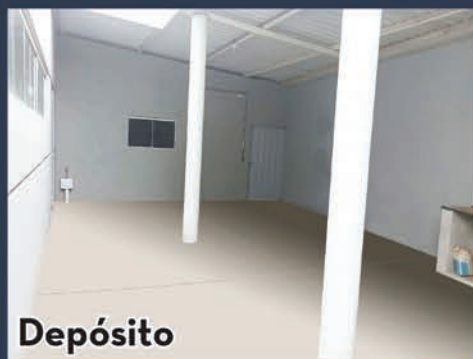
Escada para o mezanino



Mezanino



Banheiro



Depósito


Terreno com 1.086m² | Galpão com 850m² de área construída, sendo: 650m² Térreo e 200m² Mezanino
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)


Informações:

CRECI SP 46288-J

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

A democracia enfrenta seu maior desafio

Sistema de governo está em xeque, em vários países



(*dēmokratía*), o conceito reflete a ideia de uma comunidade política na qual todos têm o direito de participar e influenciar as decisões em igualdade de condições. Esse princípio de inclusão e representatividade é o que diferencia a democracia de outras formas de governo. No entanto, será que esses princípios estão sendo respeitados e aplicados de maneira justa, em todo o mundo?

Raízes históricas da democracia

A história da democracia é rica e complexa. Remonta à Atenas clássica, onde formas primitivas de governança democrática já existiam. Comunidades pequenas tomavam decisões por consenso ou maioria, sem líderes dominantes. Com o tempo, à medida que as comunidades cresceram, surgiram formas mais sofisticadas de organização política. A democracia ateniense, por exemplo, permitia que os cidadãos participassem diretamente das decisões de governo, uma prática revolucionária para a época.

Atenas é amplamente reconhecida como o berço da democracia moderna. Após as reformas de Sólon e as subsequentes mudanças implementadas por Clístenes, a cidade-estado desenvolveu um sistema onde os cidadãos podiam participar diretamente das decisões do governo. Esse modelo inspirou o desenvolvimento de sistemas democráticos posteriores, incluindo a República Romana, que combinava elementos democráticos e oligárquicos.

No entanto, a democracia não se restringe apenas a tais origens antigas. Com o passar

Nos últimos anos, a democracia – o sistema de governo em que a maioria da população escolhe seus representantes por meio do voto – tem enfrentado desafios significativos. Este conceito, que originalmente emergiu como um ideal de participação cidadã e justiça social, está sendo constantemente testado, à medida que surgem novas ameaças e perigos. Em muitos países, testemunhamos uma crescente ascensão de regimes autoritários e autocratas, que utilizam as ferramentas da democracia para alcançar o

poder, apenas para depois tentar enfraquecer e desmantelar o próprio sistema democrático que os colocou lá.

Como podemos entender essa transformação? O que está acontecendo com a democracia, que teoricamente deveria ser o melhor sistema para garantir liberdade e justiça? Nesta matéria, exploraremos essas questões, bem como veremos a análise de especialistas sobre o assunto.

O significado da democracia

A democracia, em sua essência, significa “poder do povo”. Originado do grego “*δημοκρατία*”



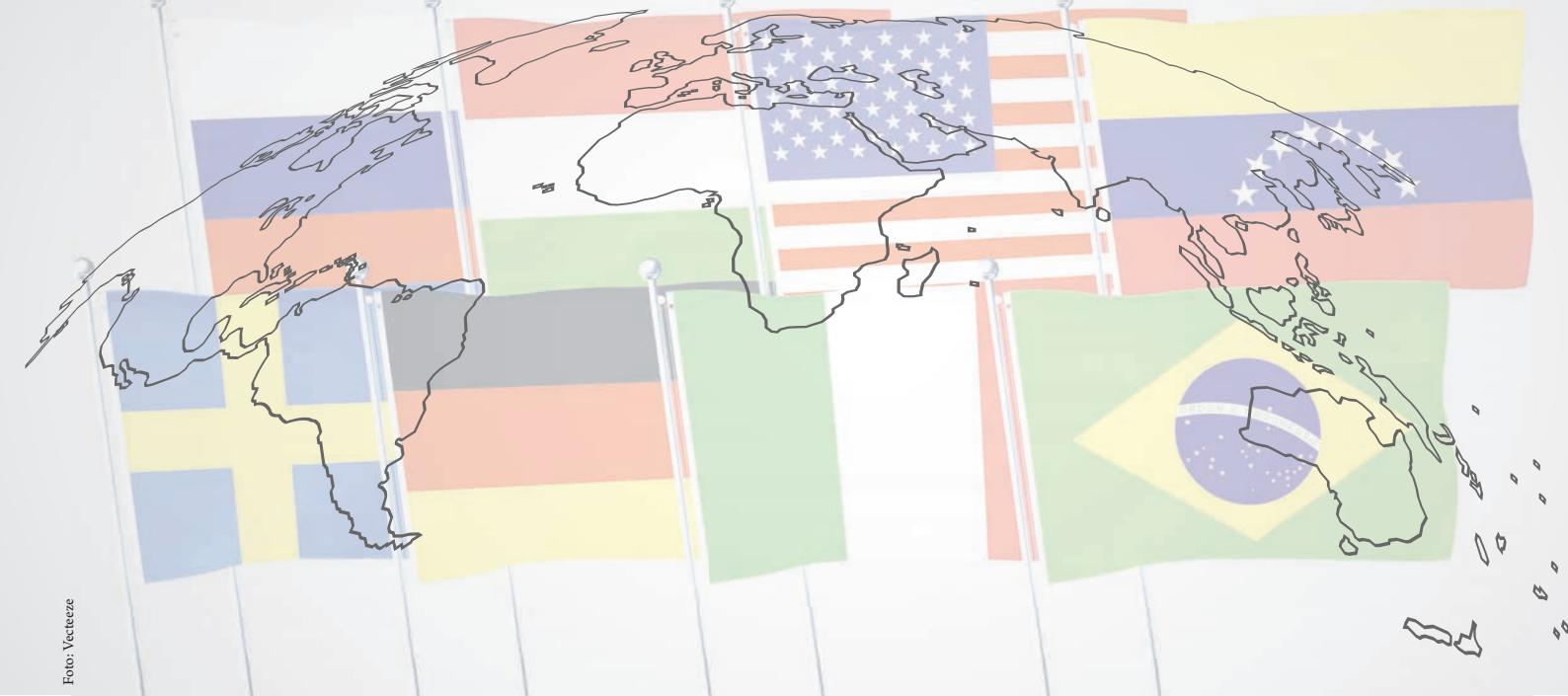


Foto: Vecteeze

dos séculos, o conceito foi adaptado e modificado, levando à criação das democracias modernas que conhecemos hoje. A Revolução Francesa e a Constituição dos Estados Unidos foram marcos cruciais na consolidação dos princípios democráticos, oferecendo novos modelos de governo representativo e proteção dos direitos individuais.

Desafios atuais da democracia

A democracia enfrenta uma crise global, em vários países. A ascensão de líderes autoritários e a erosão das instituições democráticas são preocupações crescentes. Países como Itália e Alemanha veem o crescimento da extrema direita, enquanto regimes autocráticos, como o de Viktor Orbán, na Hungria, e Vladimir Putin, na Rússia, atacam as instituições democráticas. A ascensão de tais líderes é frequentemente acompanhada por discursos de ódio e a criação de inimigos fictícios, o que justifica sua permanência no poder.

Na Venezuela, Nicolás Maduro ameaçou um

“banho de sangue” caso perdesse a eleição, e o que vemos é uma repressão violenta aos protestos populares. Esse exemplo evidencia como a erosão da democracia pode levar a uma crise humanitária e ao agravamento da instabilidade política.

Outro exemplo é o Brasil, onde a polarização política e o ataque constante às instituições democráticas têm gerado incertezas quanto à estabilidade do sistema. A crescente desinformação e os ataques à integridade das eleições também representam sérios desafios para a democracia no país.

Perspectiva de um especialista

Para entender melhor essas questões, ouvimos o professor Nélio Coelho, especialista em Ciência Política, que oferece uma visão valiosa sobre a situação atual da democracia.

“A democracia não é perfeita”, avalia o professor. “Longe disso, mas para mim é o regime de governo que mais se aproxima dos anseios humanos de liberdade, paz social, igualdade,

respeito aos direitos humanos, respeito às diferenças e tudo o que é de mais caro à vida humana em nosso planeta.”

Ele continua: “Os regimes extremistas e totalitários procuram atender apenas aos anseios das ‘castas’ que exercem o poder, e para isso, exercem-no com mão de ferro, a fim de se perpetuarem no comando. A história nos mostra que não depende de época ou de lugar em que esses regimes possam ter se estabelecido, ou mesmo, que rouparam para chegarem ao poder. O fato é que seus privilégios só são saboreados por um pequeno contingente da população, restando aos demais a obediência cega ou sua eliminação do seio social.”

O professor ressalta que “as democracias pelo mundo não são exatamente iguais e para entendê-las de forma mais ampla, precisamos levar em consideração os contextos históricos e econômicos de cada nação. Há países com democracias consolidadas como os EUA, Canadá e alguns países europeus, só para ficar em alguns exemplos e outros, como o Brasil, com





Foto: Freepik

democracias novas e que ainda estão em fase de maturação.”

Ele cita o exemplo da Suécia para ilustrar a diferença na representatividade popular: “Lá, um deputado do parlamento ganha um pouco mais que um professor do ensino fundamental, não possui assessores, não tem penduricalhos que aumentem seus salários, como auxílios de qualquer ordem, não possuem carros do parlamento à sua disposição e os apartamentos funcionais para os parlamentares que vêm de outras cidades são, na verdade, quitinetes apertadíssimas. Logo, uma pessoa que queira disputar uma eleição para representar sua região, na Suécia, já sabe de antemão que não vai enriquecer na política e que será mesmo por amor a seu povo e à sua causa. Lá, eles consideram uma honra poder representar a sociedade.”

Sobre a possibilidade de uma reforma no sistema eleitoral brasileiro, o professor sugere

a implementação do voto distrital misto: “Deveríamos pôr em prática aqui uma ideia proposta em outros tempos pelo ex-senador José Serra, de São Paulo, e nunca aprovada pelo Congresso Nacional, que tratava do voto distrital misto. Em poucas palavras, esse sistema de representatividade levaria o eleitor a votar em um candidato de seu distrito e daria outro voto a seu partido, levando o eleitor a uma maior identificação com seu candidato e, por consequência, a maior fiscalização.”

O professor também é questionado sobre se a democracia está passando por um processo de desgaste: “Eu não diria desgaste, diria teste. Estamos passando por diversos testes onde os limites colocados pela Constituição são atacados, a todo momento. Ao resistir às muitas tentativas de furar os bloqueios constitucionais, por meio das atuações das instituições democráticas e da socie-



Foto: Pixabay

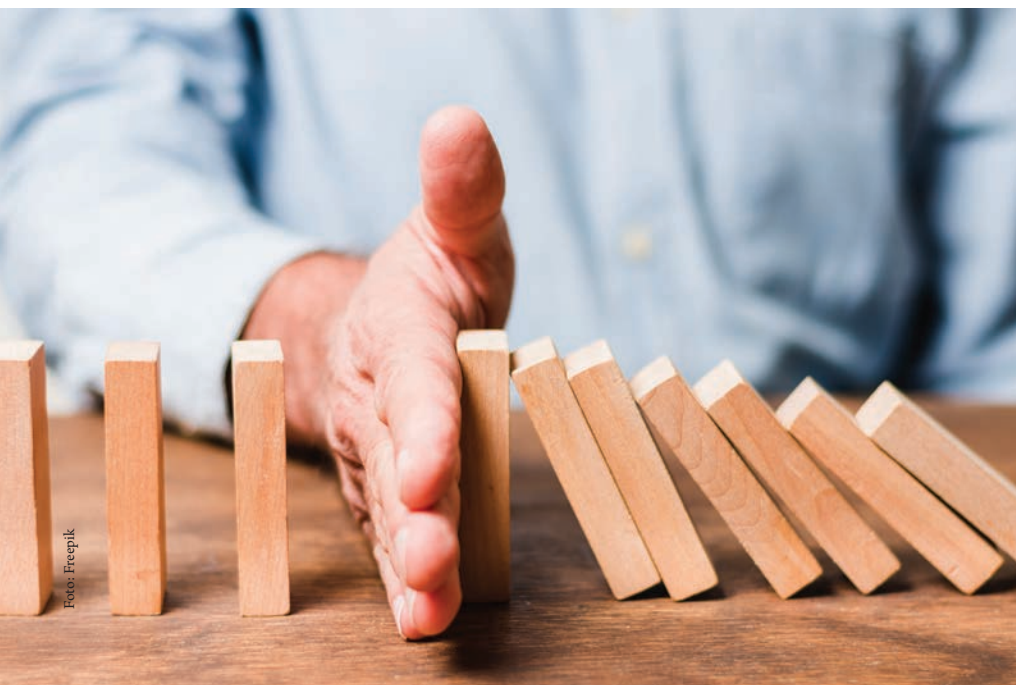


Foto: Freepik

dade, a democracia acaba saindo fortalecida.”

Consequências da erosão democrática

A erosão democrática traz consequências significativas para a sociedade. Quando as instituições democráticas são enfraquecidas, a confiança pública diminui e a corrupção pode aumentar. Além disso, a repressão política e a violação dos direitos humanos tornam-se mais comuns, afetando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas.

Estudos mostram que a erosão democrática pode levar a uma maior polarização social e política, dificultando a cooperação e o diálogo entre diferentes grupos da sociedade. Em longo prazo, isso pode resultar em instabilidade e conflitos internos, prejudicando o desenvolvimento econômico e social.

Recomendações e soluções

Para fortalecer a democracia, é essencial implementar reformas que garantam maior transparência e representatividade. Isso inclui a revisão dos sistemas eleitorais, a promoção de uma maior participação cidadã e a defesa dos direitos humanos e das liberdades fundamentais.

Exemplos de boas práticas incluem a implementação do voto distrital misto, que pode aumentar a representatividade e a fiscalização. Além disso, a educação cívica deve ser fortalecida para garantir que os cidadãos compreendam e valorizem o sistema democrático.

Em resumo: a democracia, apesar de suas imperfeições, continua sendo o sistema de governo que melhor reflete os anseios de liberdade e igualdade. No entanto, sua preservação exige vigilância constante e participação ativa da sociedade. O que podemos aprender com as experiências atuais e passadas? Como podemos



Foto: Freepik



fortalecer nossas instituições democráticas e garantir que elas funcionem para todos?

O professor Coelho destaca que, apesar dos desafios, as instituições democráticas e a sociedade civil desempenham um papel vital na defesa da democracia. “A cada solavanco, nossa democracia renascerá fortalecida”, conclui o professor, enfatizando que, mesmo diante das dificuldades, a democracia tem a capacidade de renovar-se e fortalecer-se.

Em 7 de setembro, o Brasil celebra o Dia da Independência, um marco histórico fundamental para o país. Há 202 anos, em 1822, Dom Pedro de Alcântara de Bragança, então príncipe regente, proclamou a independência do Brasil com o célebre grito “Independência ou morte!” às margens do Rio Ipiranga. Este ato simbólico marcou o rompimento com

Portugal e iniciou a trajetória do país como nação independente.

A importância histórica da data

Apesar de batalhas de resistência subsequentes e desafios para consolidar a independência, o Dia da Independência é um momento de celebração da identidade nacional e da trajetória histórica do Brasil. O país tem uma rica herança cultural e uma diversidade, que é motivo de orgulho para seus cidadãos. Celebrar a independência é também uma oportunidade para refletir sobre o papel da democracia na sociedade e a importância de preservá-la, para garantir um futuro mais justo e livre para todos os brasileiros.



Foto: UOL

Foto: Freepik

O poder da energia sexual

Entenda a influência das trocas energéticas no bem-estar

Já parou para refletir sobre a energia e a consciência que uma pessoa traz, para haver uma interação sexual? Você sabe se ela está carregada de amargura, felicidade, depressão ou amor-próprio? E, o mais importante, se ela sente amor por você?

O ato sexual transcende o simples ato físico, configurando-se como um ritual de troca de energias, pensamentos, emoções e sensações. Durante o sexo, inadvertidamente liberamos e absorvemos energia, funcionando como uma esponja que capta o que está ao seu redor.

A energia vital é a força que nos impulsiona, proporcionando-nos bem-estar mental, emocional e físico. Já a energia sexual tem o poder

de elevar nossa consciência e nos conduzir-nos a níveis mais elevados de vitalidade. Quando o ato sexual é permeado pelo amor, há uma expansão dos nossos campos energéticos, promovendo uma feliz troca enriquecedora.

Entretanto, quando o sexo é meramente casual e desprovido de amor, essa troca energética pode tornar-se vazia e estagnada. Algumas pessoas sentem-se “travadas” ou incapazes de atingir uma plenitude sexual real, evidenciando a importância da conexão emocional na interação sexual.

Estudos demonstram que a troca energética pode ser extremamente intensa, com alguns parceiros relatando uma sensação de familiaridade, como se já se conhecessem há muito

tempo. Por outro lado, outros podem sentir-se consumidos e exaustos após o clímax do prazer, evidenciando a necessidade de cautela.

É fundamental estarmos atentos às pessoas com quem nos envolvemos sexualmente, reconhecendo as emoções e energias que regem nossos sentimentos e pensamentos. Nosso corpo reflete essas trocas, e por vezes, a força da energia sexual é subestimada.

Portanto, cuide para não trocar sua energia divina com qualquer pessoa, especialmente com aquelas que não compartilham dos mesmos sentimentos ou intenções que você!

Claudia Garcia (Cacau)
@cacauterapeuta



No mês de setembro, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 25, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.



Qualidade de Vida





Foto: Freepik

Memória olfativa: a nova fronteira para o tratamento do Alzheimer

Aromaterapia destaca-se no auxílio à recuperação de memórias em pacientes com Alzheimer, trazendo esperança e melhorando-lhes a qualidade de vida



Foto: Freepik

A memória olfativa, nossa capacidade de lembrar e associar cheiros a experiências passadas, está emergindo como uma ferramenta inovadora no tratamento de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas. Utilizar aromas familiares para estimular a memória tem mostrado resultados promissores, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes.

O papel da memória olfativa no tratamento

Condições como o Alzheimer afetam profundamente a memória e a cognição. No entanto, o uso de aromas conhecidos e agradáveis pode proporcionar alívio significativo. O Dr. Alexandre Yakushijin Kumagai (CRM/SP 173309), otorrinolaringologista do Hospital Paulista, esclarece que “O uso da memória olfativa, no tratamento de doenças relacionadas ao sistema nervoso central, como o Alzheimer, visa principalmente a auxiliar na identificação e recuperação de memórias em estágios avançados. Isso ocorre porque a memória olfativa é uma das últimas habilidades sensoriais a deteriorar-se.”

Na prática, a estimulação olfativa pode reativar memórias antigas e promover o reconhecimento

de pessoas, lugares e eventos importantes, o que cria uma sensação de conexão com o passado e ajuda a manter um vínculo com o ambiente no entorno. “Por estar intimamente conectada ao sistema límbico e ao hipocampo – regiões cerebrais ligadas à emoção e memória –, a memória olfativa pode evocar lembranças e emoções de maneira que outros estímulos sensoriais não conseguem. Isso a torna uma ferramenta essencial no tratamento de doenças neurodegenerativas,” enfatiza o especialista.

Benefícios da aromaterapia e o papel do óleo de lavanda em pó

Embora o Dr. Alexandre tenha mencionado a lavanda de forma geral, o óleo de lavanda em pó é uma forma concentrada e prática de integrar os benefícios da lavanda na aromaterapia. Este produto pode ser usado para criar ambientes relaxantes e proporcionar alívio emocional e físico. Dr. Kumagai destaca que “aromas como lavanda, camomila e hortelã são conhecidos por suas propriedades relaxantes. Para pacientes com Alzheimer, que frequentemente enfrentam ansiedade e alterações comportamentais, a criação de um ambiente com esses cheiros pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar emocional.”

Redução de Ansiedade e Estresse A lavanda é amplamente reconhecida por suas propriedades calmantes. Estudos indicam que o uso de lavanda pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse em pacientes com Alzheimer, promovendo um ambiente mais relaxante e confortável.

Melhoria da Qualidade do Sono A lavanda também é conhecida por melhorar a qualidade do sono. De acordo com pesquisas da Universidade de Southampton, a aromaterapia com lavanda pode ajudar pacientes a obter um sono mais tranquilo e reparador, essencial para o manejo dos sintomas do Alzheimer.

Propriedades Antissépticas e Calmantes Além

dos benefícios emocionais, o óleo de lavanda possui propriedades antissépticas e anti-inflamatórias. Estudos da Universidade de Coimbra mostram que a lavanda pode aliviar irritações na pele e promover uma sensação geral de bem-estar.

Aplicações em outras condições

As terapias olfativas também têm mostrado eficácia no tratamento de Lesões Cerebrais, Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs) e na recuperação de pacientes afetados pela Covid-19. A principal aplicação é reativar áreas do cérebro comprometidas, melhorar a função

cognitiva e promover a reabilitação sensorial.

Conclusão

A combinação de aromaterapia e o uso do óleo de lavanda em pó oferece uma abordagem complementar promissora para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida de pacientes com Alzheimer. É fundamental personalizar o tratamento para atender às necessidades específicas de cada paciente, consultando profissionais de saúde para ajustar as terapias adequadamente.

Fonte: <https://www.hospitalpaulista.com.br/imprensa>.
hospitalpaulista@maquinacw.com

Foto: Freepik

25



PERSONAL PHARMA
farmácia de manipulação
www.personalpharma.com.br

22 anos

Natur-Cell Lavanda
O primeiro óleo essencial de lavanda em pó

- Importante atividade ansiolítica natural e relaxante;
- Atua no sistema nervoso parassimpático amenizando o estresse;
- Modulador do neurotransmissor serotonina, promovendo sensação de bem-estar e relaxamento;
- Redução da depressão e insônia, melhorando a qualidade do sono;
- Coadjuvante no tratamento de fibromialgias;
- Pode ajudar a diminuir o bruxismo, que é o aperto ou ranger dos dentes;
- Promove o relaxamento muscular;
- Coadjuvante no tratamento de dores crônicas em geral.

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](https://www.instagram.com/personal_pharma)

Elmcc
Imagem meramente ilustrativa.

A coqueluche e o aumento alarmante de casos dela, no Brasil

O aumento de casos da doença e a necessidade urgente de manter o calendário vacinal atualizado



Foto: Freepik

A coqueluche, também conhecida como tosse convulsa ou tosse comprida, é uma infecção respiratória causada pela bactéria *Bordetella pertussis*. Esta doença, altamente transmissível, aloja-se na garganta e pode ser especialmente grave em crianças, levando a complicações, como insuficiência respiratória. No Brasil, o aumento significativo dos casos, em 2024, levanta preocupações sobre a eficácia das medidas de prevenção e a necessidade urgente de reforçar a vacinação.

Aumento alarmante de casos

No Estado de São Paulo, os casos de coqueluche aumentaram dramaticamente de janeiro ao início de junho de 2024, com 139 registros, o que representa um aumento de 768,7% em comparação com o mesmo período do ano anterior, quando foram registrados 16 casos, conforme dados da Secretaria Estadual de Saúde. Em São Paulo capital, o aumento é ainda mais alarmante, com um incremento de 1178% no número de casos, subindo de 14 para 165 casos. No Rio de Janeiro, a situação também é crítica, com um aumento de 300% no número de casos até julho deste ano.

Além disso, o Paraná registrou 16 casos de coqueluche entre janeiro e junho de 2024. O aumento desses números revela uma tendência preocupante, não apenas em São Paulo e no Rio de Janeiro, mas também em outras regiões do Brasil e no cenário global. O Boletim Epidemiológico do European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) relatou mais de 32 mil casos de coqueluche em 17 países da União Europeia entre janeiro e março de 2024,

indicando que a coqueluche tornou-se uma preocupação global.

A importância da vacinação

A principal forma de prevenção contra a coqueluche é a vacinação. A vacina pentavalente, oferecida gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), é administrada aos 2, 4 e 6 meses de vida, com dois reforços adicionais aos 15 meses e aos 4 anos. Esta vacina protege contra difteria, tétano e coqueluche, e sua administração é primordial para a prevenção da doença.

A Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo reforça que a vacinação deve ser realizada nos primeiros meses de vida, com intervalo de 60 dias entre as doses. A vacina pentavalente está disponível nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e Assistências Médicas Ambulatoriais (AMAs)/UBSs Integradas e é distribuída pelo Departamento do Programa Nacional de Imunizações (DPNI). Além disso, a Secretaria recomenda a vacinação de gestantes e profissionais de saúde, e recentemente ampliou a vacinação para profissionais de berçários e creches, que atendem crianças de até quatro anos.

A diretora do Centro de Vigilância Epidemiológica (CVE) da Secretaria de Saúde de São Paulo (SES-SP), Tatiana Lang, destaca a importância dos reforços periódicos na vacinação. "A imunidade não é duradoura; por isso, é importante reforçar a vacinação, que está disponível em todos os 645 municípios do estado de São Paulo", afirma Lang. Atualmente, a cobertura vacinal atinge 76,3% do estado.

Fases e sintomas da coqueluche

A coqueluche evolui em três fases distintas:

Fase catarral: Dura até duas semanas e assemelha-se a um resfriado comum, com febre baixa, coriza e tosse seca. É a fase mais infecciosa, pois a tosse aumenta gradualmente em frequência e intensidade.

Fase paroxística: Dura de duas a seis semanas e é caracterizada por crises de tosse súbitas e intensas, seguidas por um som agudo, ao inspirar. A tosse intensa pode levar a complicações, como dificuldades respiratórias e vômitos.

Fase de convalescença: A tosse diminui em frequência e intensidade, mas pode persistir por vários meses.

Complicações e prevenção

A coqueluche pode levar a sérias complicações, principalmente em crianças menores de 1 ano, incluindo pneumonia, fraturas de costelas e até óbito. Em adolescentes e adultos, pode causar incontinência urinária e pneumonia. A vacinação continua sendo a medida mais eficaz para prevenir a doença e suas complicações.

É essencial que pais, responsáveis e profissionais de saúde empenhem-se em manter o esquema vacinal atualizado e combater a desinformação sobre vacinas. A falta de vacinação não apenas expõe indivíduos ao risco de complicações graves, mas também, contribui para a propagação da doença na comunidade. A proteção coletiva começa com a vacinação individual, e a cooperação de todos é fundamental para controlar o aumento dos casos de coqueluche e de outras doenças preveníveis.

Fontes: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/>

<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/>

<https://www.instagram.com/hospitalpequenoprincipe/>



Foto: Freepik

O poder transformador da musicoterapia

Uma abordagem científica para a saúde e o bem-estar: música como ferramenta terapêutica, em ambientes clínicos e educacionais

A musicoterapia, uma prática que utiliza a música para promover a saúde e o bem-estar, conquistou um novo marco regulatório com a sanção da Lei 14.842/24 pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva. Esta legislação, publicada em edição extra do Diário Oficial da União, em 11 de agosto de 2024, regulamenta a profissão dos musicoterapeutas, estabelecendo diretrizes mais rigorosas para a prática e garantindo maior qualidade nos atendimentos. A lei exige que os profissionais possuam diploma de graduação ou pós-graduação em musicoterapia, com exceção daqueles que já exerciam a atividade, há pelo menos cinco anos antes da regulamentação. Este avanço legal é fruto do Projeto de Lei 6379/19, promovido pela ex-deputada Marília Arraes e aprovado pelo Congresso Nacional.

Musicoterapia: uma ferramenta de cura

A musicoterapia é uma prática que vai além do mero entretenimento musical; ela atua como um poderoso instrumento terapêutico, influenciando a saúde mental, física, emocional e energética dos indivíduos. Em essência, a musicoterapia utiliza o som como uma ferramenta para harmonizar e restaurar o equilíbrio interno dos pacientes, promovendo uma abordagem holística para a cura e o bem-estar.

Como a música impacta a saúde?

O impacto da música sobre o ser humano é profundo e multifacetado. O som pode afetar nossas emoções e processos físicos de maneiras

significativas, funcionando como um agente de purificação e restauração. Imagine o corpo humano como um rio que precisa de limpeza e revitalização; os sons atuam como barcos que navegam por este rio, eliminando bloqueios e restaurando a fluidez do fluxo interno.

Instrumentos utilizados na musicoterapia

Na prática da musicoterapia, uma variedade de instrumentos é empregada para criar sons terapêuticos. Desde tambores e flautas até tigelas de cristal e gongos; cada instrumento tem uma vibração única que contribui para o processo de cura. As tigelas de cristal, por exemplo, são ajustadas para ressoar com a frequência natural do planeta, proporcionando uma profunda sensação de harmonia e conexão com a natureza.

Ondas binaurais: o que são e seus benefícios

As ondas binaurais são uma técnica especial de som usada para induzir estados alterados de consciência, como relaxamento profundo e foco mental. Criadas ao reproduzir frequências ligeiramente diferentes em cada ouvido, essas ondas fazem com que o cérebro gere uma terceira frequência interna. Esse processo pode reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e promover uma sensação geral de bem-estar.

Benefícios da musicoterapia no cotidiano

A musicoterapia oferece uma gama de benefícios para a saúde e o bem-estar, incluindo:

- Regulação do sistema nervoso, da ansiedade
- Auxílio no tratamento de questões inconscientes
- Regulação das glândulas corporais
- Controle do estresse

- Fortalecimento do sistema imunológico
- Melhoria das funções cognitivas
- Promoção do bem-estar geral
- Como Acessar a Musicoterapia?

Para explorar os benefícios da musicoterapia, os indivíduos podem participar de sessões presenciais, tanto individuais quanto em grupo, ou optar por sessões online. Independentemente da modalidade escolhida, a musicoterapia oferece uma experiência única de descoberta e cura, que pode ser altamente benéfica.

A musicoterapia no Brasil: uma jornada de reconhecimento

O Dia da Musicoterapia, comemorado em 15 de setembro, destaca a importância dos musicoterapeutas na promoção da saúde e desenvolvimento humano. A profissão, que exige formação especializada, é aplicada em diversos contextos, incluindo clínicas, escolas e instituições de reabilitação. A prática tem suas raízes históricas desde a II Guerra Mundial, com o primeiro programa de musicoterapia estabelecido em 1944 na Universidade Estatal do Michigan, e sua importância tem sido crescente, desde a sua introdução no Brasil.

A sanção da Lei 14.842/24 representa um avanço significativo na valorização e regulamentação da musicoterapia, reafirmando seu papel crucial na promoção da saúde e qualidade de vida. Esta prática continua a expandir-se e a oferecer novas possibilidades de cura e bem-estar para aqueles que a utilizam.

Fonte: <https://www.camara.leg.br/>



Foto: Freepik

Dormir Bem: o alicerce para a saúde e o papel da tecnologia na qualidade do sono

Entenda por que o sono é fundamental para o bem-estar e como as inovações tecnológicas estão revolucionando a maneira de descansar

O sono, muitas vezes subestimado, é um pilar essencial para a saúde física e mental. Ele desempenha um papel primordial na recuperação do corpo, na manutenção do equilíbrio hormonal e no fortalecimento do sistema imunológico. A privação de sono, por outro lado, pode desencadear uma série de problemas de saúde, desde alterações de humor até doenças cardiovasculares e metabólicas.

Segundo a Associação Brasileira do Sono (ABS), é recomendado que adultos durmam entre 7 e 9 horas por noite, para garantir uma saúde plena. “O sono é um processo vital em que o cérebro realiza a limpeza do sistema nervoso central, protegendo o organismo de uma série de disfunções”, explica a neurologista Andréa Bacelar (CRM/RJ 52.57416-5), diretora da ABS. Durante o sono, funções essenciais como a eliminação de impurezas, a restauração muscular e a regulação do metabolismo ocorrem, garantindo a recuperação física e mental.

O ciclo do sono é dividido em duas fases principais: o sono não-REM (NREM) e o sono REM (Movimento Rápido dos Olhos). A fase NREM é composta por três estágios, cada um desempenhando uma função específica, na recuperação do corpo. “No estágio N1, ocorre a transição entre a vigília e o sono; no estágio N2, a memória é consolidada; e no estágio N3, há a recuperação celular e o equi-

líbrio hormonal”, detalha o cronobiologista Mário André Leocadio Miguel, representante do Conselho de Cronobiologia na ABS. O sono REM, por sua vez, é marcado pela intensa atividade cerebral e é fundamental para a consolidação da memória e o equilíbrio emocional.

As consequências da falta de sono adequado são inúmeras e perigosas. “A privação de sono pode causar cansaço extremo, irritabilidade, dores de cabeça e baixo desempenho cognitivo”, alerta o pneumologista Geraldo Lorenzi Filho, coordenador do Laboratório do Sono do Instituto do Coração (InCor) da USP. Além disso, noites mal dormidas elevam significativamente o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, e transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que quatro em cada dez pessoas enfrentam dificuldades para dormir, um problema que se tem tornado cada vez mais comum. Estudos indicam que dormir menos de cinco horas por noite pode aumentar em até 69% o risco de infarto, ressaltando a importância de um sono de qualidade para a saúde cardiovascular.

Diante desse cenário, a indústria de colchões tem investido em inovações tecnológicas para melhorar a qualidade do sono. Colchões modernos, equipados com tecnologia de monitoramento e ajuste às necessidades individuais, estão revolucionando a forma como dormimos. “A tecnologia embarcada nos colchões

evoluiu significativamente, com materiais que reduzem o acúmulo de calor e sistemas de monitoramento que se ajustam às preferências do usuário”, afirma Rogério Soares Coelho, Coordenador da Comissão de Normas e Certificações da Abicol (Associação Brasileira da Indústria de Colchões).

Os avanços incluem colchões de molas ensacadas, que oferecem maior suporte e conforto; colchões de látex natural, conhecidos por sua durabilidade e propriedades hipoalergênicas; e bases ajustáveis, que permitem ao usuário adaptar a posição de dormir conforme suas necessidades. Além disso, o controle térmico dos colchões, por meio de materiais inovadores, como fibras de polietileno e aditivos como nanocobre, tem sido fundamental para garantir um sono mais confortável.

Em um mundo em que o ritmo acelerado da vida moderna frequentemente compromete a qualidade do descanso, investir em um sono de qualidade é mais do que um luxo; é uma necessidade para a manutenção da saúde e do bem-estar geral. A combinação de práticas saudáveis de sono com a utilização de tecnologias avançadas pode ser a chave para melhorar significativamente a qualidade de vida.

Dormir bem não é apenas repouso, mas uma estratégia vital para a longevidade e a saúde integral.

Otosclerose: uma situação que requer atenção e tratamento especializado

Entenda a importância do diagnóstico e as opções de tratamento para a doença que afeta a audição e pode comprometer a qualidade de vida, se não for diagnosticada e tratada adequadamente



Fotos: Freepik

A otosclerose é uma condição caracterizada pela formação anormal de tecido ósseo na cápsula ótica, especialmente na região da janela oval, o que pode levar à perda progressiva da audição. A detecção precoce e o tratamento apropriado são cruciais para impedir que a doença comprometa severamente a qualidade de vida dos pacientes.

De acordo com o Dr. Luciano Moreira, otorrinolaringologista (CRM-RJ 65192-3), “a otosclerose, também conhecida como otospongiose, é uma doença hereditária de padrão autossômico dominante, com penetrância incompleta e expressão variada”. Isso significa que a doença pode ser transmitida geneticamente, mas nem todos os portadores do gene manifestarão a condição de forma evidente.

A otosclerose tem múltiplas causas, incluindo fatores genéticos, hormonais, metabólicos, vasculares e, possivelmente, infecciosos, como o vírus do sarampo. “Há uma predisposição familiar clara, com uma probabilidade de 25% de manifestação se um dos pais for afetado e de 50%, se ambos forem portadores”, explica o Dr. Moreira. A perda auditiva decorrente dessa condição pode surgir na infância, mas frequentemente se torna mais evidente durante a adolescência ou no início da vida adulta.

Diagnóstico e tratamento: caminho para a preservação da audição

O diagnóstico da otosclerose exige uma avaliação clínica minuciosa, que deve incluir exames de audiometria precisos e tomografia computadorizada de alta resolução. “Muitos pacientes chegam ao consultório com diagnósticos imprecisos, o que ressalta a importância de procurar um otorrinolaringologista especializado para uma avaliação correta”, adverte o Dr. Moreira.

O tratamento da otosclerose pode ser realizado por meio do uso de aparelhos auditivos, que ajudam a compensar a perda auditiva, ou

pela realização de uma estapedectomia. Esta cirurgia consiste na remoção parcial ou total do estribo, um dos ossículos do ouvido médio, substituindo-o por uma prótese que restaura a transmissão das vibrações sonoras. “Quando a estapedectomia é bem-sucedida, ela pode melhorar significativamente a audição e impedir o agravamento da doença”, afirma o especialista.

Riscos e alternativas no tratamento

Apesar de eficaz, a estapedectomia não é isenta de riscos. “Embora a cirurgia corrija a rigidez do estribo, ela não cura a otosclerose”, ressalta o Dr. Moreira. Em alguns casos, a doença pode progredir e afetar a cóclea, resultando em perda auditiva neurosensorial. “Nessas situações, alternativas como aparelhos auditivos ou implante coclear podem ser consideradas.”

Além disso, o uso de medicamentos, como o alendronato, que estabilizam o metabolismo ósseo, deve ser cuidadosamente avaliado, devido aos seus potenciais efeitos colaterais. “Esses medicamentos não são indicados para todos os pacientes, e seu uso deve ser criterioso”, adverte o Dr. Moreira.

Impacto hormonal na otosclerose

A Dra. Cristiane Adami – CRM/SP 121706, otorrinolaringologista do Hospital Paulista, destaca que a otosclerose pode ser agravada por alterações hormonais, especialmente durante a gravidez. “Os hormônios femininos, particularmente os estrogênios, estão associados à progressão da otosclerose”, esclarece. “Durante a gravidez, o quadro clínico pode ser agravado, intensificando a perda auditiva.”

Crescimento ósseo anormal e sintomas

A otosclerose é uma doença óssea que afeta o ouvido médio, especialmente o estribo, um dos três ossículos responsáveis pela transmissão do som do tímpano para o ouvido interno. “O crescimento anormal de tecido ósseo ao redor do estribo reduz sua mobilidade,

dificultando a condução das vibrações sonoras até a cóclea, o que leva à perda auditiva”, explica a Dra. Cristiane.

Os principais sintomas incluem a dificuldade auditiva progressiva e a presença de zumbido. “Com o diagnóstico correto e o tratamento adequado, os sintomas podem ser significativamente amenizados”, destaca a especialista. Dependendo da gravidade da doença, as opções de tratamento variam de medicamentos a 29 cirurgias e o uso de aparelhos auditivos.

Causas e prevenção

Embora as causas exatas da otosclerose ainda não sejam completamente compreendidas, fatores genéticos e hormonais desempenham papéis significativos. “Prevenir a doença diretamente é um desafio, mas algumas medidas podem ajudar a minimizar o risco de progressão ou aliviar os sintomas”, recomenda a Dra. Cristiane.

Entre as ações sugeridas estão o monitoramento regular da audição, especialmente para aqueles com histórico familiar da doença, evitar a exposição a ruídos altos, e manter um acompanhamento contínuo com um otorrinolaringologista para monitorar a evolução da condição. Além disso, um estilo de vida saudável, com uma alimentação equilibrada, pode contribuir para a manutenção da saúde auditiva.

Em resumo, a otosclerose é uma doença complexa que pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes. O diagnóstico preciso e o tratamento adequado são essenciais para gerenciar a doença de forma eficaz. “O acompanhamento especializado e a escolha informada do tratamento são fundamentais para preservar a audição e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos pacientes”, conclui o Dr. Luciano Moreira.

Saúde vem da cozinha

Cuidados na alimentação do idoso



A credito que bastante gente está passando, nesse momento, por grandes dificuldades em relação à alimentação de um idoso, em sua casa. Pais ou avós, ou mesmo algum tio.

À medida que envelhecemos, várias transformações ocorrem em nosso organismo.

1- Caminhamos menos e necessitamos de menos ingestão, pois não há o fator de queima energética. Passamos mais tempo sentados e deitados do que caminhando.

2- Nossas papilas gustativas presentes na língua vão perdendo-se. Existem papilas para ácido, azedo, sal, doce e elas vão diminuindo. A que mais dura é para doce. Por isso o idoso, por vezes, não quer comer, pois não sente o gosto das coisas. Tem a impressão de estar comendo isopor.

3- Nosso intestino também vai perdendo as vilosidades, ficando com menos “ruas”. Quem já viu uma tripa de galinha aberta, sabe a enorme quantidade de dobrinhas no seu interior, parecendo mesmos pequenas ruas. Daí, advém outro problema. Menos alimentos são absorvidos. Quase levando a uma síndrome de má absorção.

4- Problemas de dentes. Presença ou não de próteses que não cortam a carne ou mesmo as verduras.

5- Anosmia ou somente diminuição de olfato, o que leva ao desinteresse, pois não mais percebem o perfume dos alimentos.

Algumas dicas:

Oferecer alimentos de fácil mastigação. Sopas, cremes, purês, lembrando-se de variar o ingrediente básico sempre. Podemos fazer purês de abóbora, cenoura, batata, batata doce. Sem a necessidade de utilizar grandes quantidades de leite ou manteiga. Cozinhe o tubérculo, amasse o ainda quente e coloque um pedacinho de manteiga e sal. Se necessário, uma colher de sobremesa de leite.

As sopas e cremes podem levar mais ingredientes. Um ou dois tubérculos, um legume e algo que perfume, como salsão ou alho-poró.

Por exemplo: batata e cenoura, abobrinha e alho-poró

Mandioquinha e cenoura, abóbora e alho-poró

Beterraba, cenoura e maçã

Abóbora, batata, alho-poró e mandioquinha.

Couve-flor com batata,

Existente uma infinidade de combinações. Abram a geladeira e vejam o que há. Tentem e tenho certeza de que sairá uma delícia.

Não faça um panelão, se for somente para o idoso. Faça algo que dê dois pratos, assim os sabores e cores vão mudando diariamente.

As panquecas de que já dei a receita são muito bem-vindas sempre, pois são leves e nutritivas. Vamos à receita novamente, se alguém não recebeu.

1 xícara de leite semidesnatado, 1 xícara do legume ou folha escolhido, 1 xícara de farinha de trigo (uso um pouco de farelo de aveia, um pouco de farinha de aveia e completo com a farinha branca. (Se fizer com a integral, fica muito pesado. Não recomendo), 2 ovos inteiros, sal a gosto, queijo ralado 1 colher de sobremesa e 1 colher rasa de chá de fermento em pó.

Pode ser feita com cenoura, batata doce, beterraba, abobrinha. Cozinhe o legume até ficar macio. A abobrinha é crua e ralada. Pode ser feito com folhas cruas e higienizadas – folhas de cenoura, brócolis, couve, de beterraba etc.

Bata tudo no liquidificador, misture a farinha branca no final, e fora da máquina o fermento. Frite em uma boa frigideira que não grude. Se for tamanho 18, rende 15 a 16 panquecas. Como recheio, que seja criativo. Ricota, creme de ricota, muçarela, patê de atum, refogado de palmito. A preferência do cliente que vai comer. Cada um monta a sua. Se for aquecer, apenas 30 segundos no micro, para que não fique borrachuda.

Frutas - são muito importantes. Se não conseguirmos mastigar, bata no liquidificador e ofereça como vitaminas no horário do lanche da tarde. Faça mesclas de uma fruta e um legume. Por exemplo: 1 maçã com 1 cenoura. Um pouquinho de leite ou água mesmo, para facilitar o motor do liquidificador. Procure não adoçar.

Melão com maçã, abacaxi com laranja,

cenoura e pêra. Experimente! Fica ótimo!

E as verduras. Eles também têm dificuldade de mastigar. Misture com algum legume, bata com o mixer e façam bolinhos. O milho é maravilhoso para o intestino. Cozinhe, retire do sabugo e mescle com folhas de espinafre ou couve. Não precisa ser muito. Bata com um ovo e uma pitada de queijo ralado. Sal, farelo de aveia ou de trigo e um pouquinho de farinha. Frite com pouquinho óleo. Ficam deliciosos!

Façam antepastos como 1º prato.

Pepino ralado bem fino, sal, esgotar a água e acrescentar iogurte natural e gotas de limão.

Patê de atum – 1 lata de atum no óleo, 1 colher de sopa de mostarda, 2 colheres de sopa de catchup e nada mais. Misture tudo e sirva no dia seguinte, com torradinhas ou mesmo pão de forma em quadradinhos aquecidos.

De berinjela. Queime a berinjela inteira sobre um queimador do fogão, virando para queimar toda a pele. Sobre a tábua, abra a berinjela e retire todo o recheio que estará cozido com o auxílio de uma colher. Bata um dente de alho, sal, gotas de limão e 1 colher de sobremesa cheia de maionese. Sirva no dia seguinte.

Carnes. O idoso começa a rejeitar a ingestão de carne vermelha, a princípio, e depois frango, pois ele mesmo nota que a digestão delas é muito lenta e sente-se empachado, depois de muito tempo de ter comido. Assim, não insista. Parta para o peixe, que é bem mais leve. Não precisa ser frito, não é a melhor opção.

Faça uma cama de cebola e espinafre ou cebola e abobrinha ralada, em uma frigideira untada levemente com óleo. Tampem. O legume ou a verdura irão soltar água. Coloque o filé de pescada ou peixe escolhido e tampem novamente. Ele cozinhará ao vapor. Retirem o peixe e mexendo rapidamente na frigideira teremos um creme de legumes ou verduras para acompanhar. Muito leve e de fácil digestão.

Espero ter ajudado em algo!

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta

Cultura





Resgatando a conexão humana na educação

Pedagogia Waldorf: promove o desenvolvimento integral, nesse mundo dominado pela tecnologia

“A

nossa mais elevada tarefa é formar seres humanos livres, capazes de dar sentido e direção à sua vida.” – Rudolf Steiner

Em um cenário global cada vez mais marcado pela digitalização e pelo avanço tecnológico, a educação tem enfrentado o desafio de equilibrar o uso da tecnologia com o desenvolvimento humano integral. A Pedagogia Waldorf, fundada pelo filósofo austríaco Rudolf Steiner, propõe a abordagem educativa que prioriza o desenvolvimento físico, emocional, e espiritual das crianças, em contraste com a tendência predominante de foco exclusivo no desenvolvimento cognitivo.

Desenvolvida em 1919, em Stuttgart, na Alemanha, a Pedagogia Waldorf diferencia-se por sua visão holística do ser humano. Ela busca formar indivíduos capazes de pensar, sentir e agir de maneira coesa e equilibrada, preparando-os para contribuir positivamente para com a sociedade. O currículo é cuidadosamente estruturado para respeitar o ritmo natural das crianças, integrando a arte, o contato com a natureza e a vivência prática como pilares do aprendizado.

Os princípios da Pedagogia Waldorf

Um dos aspectos mais marcantes da Pedagogia Waldorf é a ênfase na aprendizagem prática e sensorial. Desde a Educação Infantil até o Ensino Fundamental, o método promove um ambiente em que as crianças podem explorar e interagir com o mundo ao seu redor, de forma significativa. O uso de materiais naturais, a criação manual e a integração da arte em todas as disciplinas são práticas comuns, que estimulam a criatividade e o desenvolvimento integral.

Outro princípio fundamental é o ensino em épocas, que permite um mergulho profundo em temas específicos por períodos prolongados. Essa metodologia evita a fragmentação do conhecimento e promove uma compreensão mais profunda e conectada entre as áreas de estudo.

Além disso, a Pedagogia Waldorf valoriza a colaboração entre família e escola, reconhecendo a importância de um ambiente educacional que seja a extensão do lar. A participação ativa dos pais em

atividades escolares fortalece os laços entre a comunidade escolar e a familiar, criando um ambiente de aprendizado mais harmonioso e integrado.

A aplicação prática da Pedagogia Waldorf: uma abordagem viva e personalizada

A crescente relevância da Pedagogia Waldorf motivou a Revista Hadar a visitar o Espaço Florescer, uma escola localizada em Tatuí, com o objetivo de observar como tal abordagem educativa manifesta-se na prática cotidiana. Ao chegarmos, fomos calorosamente recebidos por Simone Missias de Almeida e Carlos Eduardo de Almeida, pais de um dos alunos, e pela professora Verônica Cecília Lopes, que nos guiou em uma visita pelas instalações da escola. O ambiente, cuidadosamente integrado à natureza e à sustentabilidade, reflete a essência da Pedagogia Waldorf, onde cada elemento é transformado em uma oportunidade de aprendizado, princípios fundamentais dessa pedagogia.

Durante a visita, pudemos perceber a paixão da professora ao explicar o funcionamento da escola e a satisfação dos pais ao verem seu filho recebendo uma educação diferenciada. Em seguida, entrevistamos Paula Carolina Vieira Maciel, mantenedora e diretora do Espaço Florescer, que compartilhou sua experiência e visão sobre a aplicação da Pedagogia Waldorf em um contexto educacional contemporâneo. Paula destacou que a escola não segue um método, mas pratica uma “pedagogia viva”, na qual o ensino é constantemente adaptado às necessidades e características de cada turma. “Não utilizamos apostilas padronizadas. O professor desenvolve o material de acordo com as particularidades da sala e dos alunos”, afirmou Paula.

Essa abordagem flexível permite uma educação verdadeiramente personalizada, respeitando o ritmo de cada criança e promovendo seu desenvolvimento integral. A prática no Espaço Florescer exemplifica como a Pedagogia Waldorf distancia-se dos métodos tradicionais, buscando, de maneira inovadora, formar indivíduos conscientes, criativos e profundamente conectados com o mundo, ao seu redor.

Desafios e adaptações na educação Waldorf

Paula também comentou sobre os desafios enfrentados pela escola, especialmente na conscientização dos pais sobre a importância do desenvolvimento natural das crianças. “Nosso maior desafio é mostrar aos pais que não há necessidade de alfabetizar a criança antes dos 6 anos. No jardim, ela pode brincar livremente, o que é essencial para sua saúde e desenvolvimento”, ressalta. A Escola Florescer valoriza a aprendizagem através do corpo e da natureza, priorizando o desenvolvimento físico e emocional antes do cognitivo.

Além disso, a escola esforça-se para integrar a Pedagogia Waldorf à realidade local, promovendo o contato com a natureza e o uso de materiais orgânicos, em suas atividades, um esforço conjunto para formar indivíduos livres, conscientes e responsáveis.

A educação Waldorf como um caminho para o futuro

“Estamos sempre buscando o equilíbrio em uma era dominada pela tecnologia, incentivando o contato com a terra e a simplicidade, nas brincadeiras”, afirma Paula.

O papel essencial da comunidade e da família

Outro ponto enfatizado por Paula foi a importância do envolvimento dos pais na vida escolar. Como uma instituição sem fins lucrativos, a Escola Florescer depende do apoio da comunidade e das mensalidades para manter suas atividades. “Os pais participam ativamente das atividades da escola, o que fortalece o vínculo entre a família e a escola e impacta positivamente o desenvolvimento das crianças”, destaca.

Parceria entre escola e família é um dos pilares da Pedagogia Waldorf

A Pedagogia Waldorf, exemplificada pela prática do Espaço Florescer, em Tatuí, oferece uma alternativa enriquecedora e humanizadora em um mundo cada vez mais tecnológico. Ao valorizar a conexão humana, o contato com a natureza e o desenvolvimento integral das crianças, essa abordagem educativa mostra-se essencial para formar futuros cidadãos conscientes, capazes de navegar com sabedoria pelos desafios de uma era digitalizada.



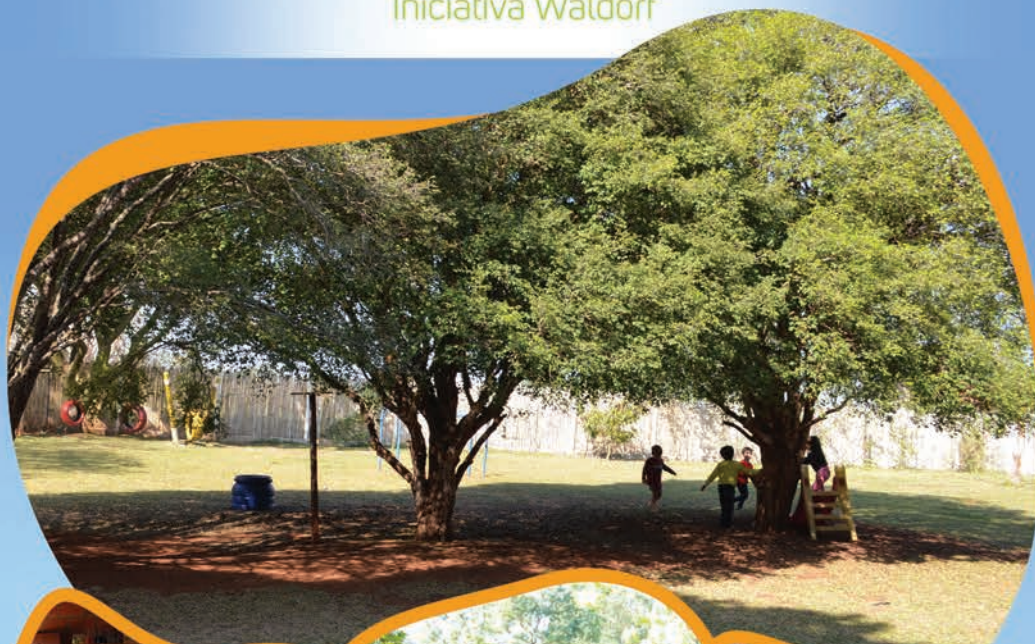
Florescer

Iniciativa Waldorf

Matrículas Abertas!

Agende a sua visita!

 (15) 99782-1136



Uma escola com vasta área verde de 6000 m², para exploração e relação harmoniosa delas com a natureza
Aprendizado por meio de experiências e vínculos fortes entre professoras e crianças
Autonomia social, emocional e intelectual para a formação de adultos responsáveis





Acesse nesse Instagram!



@EW.FLORESCER

Não percam dia **28 de setembro** a escola Florescer estará com o projeto **PORTAS ABERTAS**, onde irá receber pais de alunos e pessoas que gostariam de conhecer o espaço e como a escola ensina os seus alunos. **Estamos esperando por você!**

Rua Eny Vanni de Campos, 270 | Jardim Bela Vista | Tatuí/SP | (próximo ao Reserva dos Ypês 4)

 Espaço Florescer |  @ew.florescer



Cachaça

Tradição e história no dia nacional da cachaça

Você sabia, caro leitor, que a cachaça tem um dia dedicado a ela?

A cachaça, ícone da cultura brasileira, possui uma data especial para sua celebração: 13 de setembro, o Dia Nacional da Cachaça. Se você ainda não conhece a rica trajetória dessa bebida, continue lendo para descobrir como a cachaça evoluiu de uma bebida modesta a um símbolo cultural de grande importância.

Origens e evolução

A história da cachaça remonta ao Brasil colonial, no século XVI. Acredita-se que a bebida tenha sido desenvolvida por negros escravizados nas fazendas de cana e engenhos de açúcar, que utilizaram técnicas para destilar o caldo da cana-de-açúcar. Inicialmente, a cachaça era vista como uma bebida de baixo

status, consumida principalmente por escravizados e pela população pobre, em contraste com os destilados europeus mais sofisticados.

No século XVII, a cachaça enfrentou um grande obstáculo. A corte portuguesa, preocupada com a competição com os destilados europeus, proibiu sua produção e comercialização no Brasil. Esse embargo provocou uma revolta significativa entre os produtores locais, que se opuseram à decisão da Coroa Portuguesa. Essa resistência culminou em um evento crucial para a história da bebida.

Em 13 de setembro de 1661, a rainha Luísa de Gusmão autorizou a produção e venda da cachaça, no Brasil. Esse ato foi um marco importante, permitindo que a bebida prosperasse e se estabelecesse como um produto relevante. Por isso, a data de 13 de setembro foi escolhida para ser o Dia Nacional da Cachaça, celebrando sua importância cultural e histórica.

Regulamentação e reconhecimento

A regulamentação oficial da produção de cachaça foi estabelecida pelo Decreto nº 4.851, publicado em 2003. Esse decreto define que a cachaça deve ter uma graduação alcoólica entre 38% e 48%, e deve ser produzida a partir da destilação do mosto fermentado de cana-de-açúcar. Essas normas garantem a qualidade e autenticidade da bebida, preservando sua tradição, enquanto atendem aos padrões modernos. É

importante destacar que a regulamentação foi formalizada em 2003, e não em 2009.

O ano de 2009 é notável por outro motivo: foi quando a cachaça recebeu o reconhecimento oficial como patrimônio cultural brasileiro. Nesse ano também foi instituído o Dia Nacional da Cachaça, reforçando a importância cultural e histórica da bebida e destacando seu papel essencial na identidade nacional.

A cachaça na atualidade

Hoje, a cachaça é produzida em todo o Brasil, com uma vasta gama de estilos e sabores, que refletem a diversidade regional do país. A sommelière e consultora de bebidas Bárbara Soares destaca que a cachaça é um verdadeiro símbolo da cultura nacional, representando não apenas a tradição, mas também, a inovação na forma como é apreciada e consumida.

A paixão pela cachaça

O professor universitário Guarino Colli, de Brasília, é um grande entusiasta da cachaça e exemplifica o orgulho nacional que a bebida inspira. Sua paixão demonstra a importância da cachaça não apenas como um produto, mas como um emblema cultural do Brasil.

Em resumo, a cachaça é muito mais do que uma bebida; é um reflexo da identidade brasileira e de sua história. O Dia Nacional da Cachaça, celebrado em 13 de setembro, é uma oportunidade para reconhecer e valorizar essa tradição milenar e a contribuição da cachaça para a cultura do Brasil.

Fonte: <https://brasilescola.uol.com.br/curiosidades/a-origem-cachaca.htm>

DICAS DOMÉSTICAS

Como limpar pisos laminados

Um dos queridinhos do momento, o **piso** que imita madeira traz uma sensação de modernidade para a casa. Além de ser mais escuro que um porcelanato, ajudando a ter menos sensação de sujeira.

Por lembrar o uso da madeira, sua durabilidade e manutenção são relativamente, mais fáceis. Para cuidar, basta seguir as mesmas etapas da limpeza do porcelanato: primeiro, você retira toda a sujeira e resíduos para, então, passar um pano com água e detergente neutro. Só isso, já vai dar um outro aspecto ao **piso**, deixando-o muito **limpo**.

Para ajudar na limpeza desses tipos de **pisos, ceras e polidores não são recomendados**, porque podem deixá-los oleosos e com manchas.

Fonte: Blog Compra Certa

MINUTO DE SABEDORIA

“O segredo da existência humana reside não só em viver, mas também em saber para que se vive.”

Fiódor Dostoiévski

MINUTO DE REFLEXÃO

“Não há nada como regressar a um lugar que está igual, para descobrir o quanto a gente mudou.”

Nelson Mandela

FRASES DOS FAMOSOS

“Levei uma hora e meia nadando, sem prancha, para chegar em outra praia. Que roubada! Correnteza forte, tentei dar a volta, tomei a série toda na cabeça, tive que sair lá em Thomas Beach”

Cauã Reymond – Ator, contando, em sua rede social, a situação desafiadora que viveu na praia de Bali, quando estava surfando e sua prancha quebrou. Via Jovem Pan



Foto: Freepik

Mandioca: o tesouro nutricional e agrícola do Brasil

Conheça a versatilidade, os benefícios e as técnicas de cultivo da planta que contribui para com a alimentação mundial

A mandioca (*Manihot esculenta* Crantz), originária da América do Sul, é o segundo alimento energético mais consumido no mundo, logo após o arroz, alimentando cerca de 1 bilhão de pessoas, principalmente em países em

desenvolvimento. Cultivada em aproximadamente 100 países, os maiores produtores de mandioca são Nigéria (líder mundial na produção de mandioca, com um cultivo intensivo destinado tanto ao consumo interno quanto à exportação), República Democrática do Congo (outro grande produtor, a mandioca é o alimento básico para grande parte da população), Tailândia (conhecida pela sua produção em larga escala, grande parte da mandioca é exportada para a indústria de amido), Gana (produzida em grande quantidade, a mandioca é essencial para a alimentação e economia local) e Brasil (representando 5,7% da produção mundial, o Brasil é o quinto maior produtor de mandioca), conforme dados da FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) de 2021.

A mandioca no Brasil

Em nosso País, a mandioca é cultivada em todos os estados, sendo um dos oito principais produtos agrícolas, em termos de área cultivada, e o sexto em valor de produção. Os estados que mais se destacam na produção de mandioca são:

Pará: líder na produção, destaca-se pela vasta área de cultivo e pela importância da mandioca na alimentação e na economia local.

Paraná: conhecido por suas condições climáticas favoráveis e solos adequados, além de técnicas avançadas de cultivo e uma forte tradição agrícola.

Bahia: outro grande produtor, com um consumo elevado devido à diversidade culinária da região.

Consumo de mandioca no Brasil

É significativo o consumo, especialmente nos estados que lideram a produção. No Pará, a mandioca é um alimento básico, utilizado em diversas formas culinárias tradicionais. A Bahia também tem um consumo elevado, com a mandioca sendo um elemento central da dieta local. No Paraná, além de ser um grande produtor, o consumo também é relevante devido à produção de derivados como a farinha e o amido.

Características da mandioca

A mandioca pertence à família Euphorbiaceae, gênero Manihot, espécie Manihot esculenta, sendo a única cultivada comercialmente em mais de 100 países tropicais e subtropicais. É uma planta arbustiva, lenhosa e perene, que pode atingir até cinco metros de altura. Suas folhas variam da púrpura ao verde-escuro e seu caule pode ser ereto e ramificado. As raízes tuberosas têm formato cilíndrico ou cônico, cor marrom-claro e tecido interno branco ou amarelado, pesando até 40 kg. A planta apresenta

flores masculinas e femininas na mesma inflorescência e frutos trilobulados e deiscentes.

Mandioca Brava e mandioca Mansa

A mandioca é uma planta cianogênica, contendo ácido cianídrico, uma substância tóxica. Com base nos níveis desse ácido, divide-se em dois tipos: mandioca mansa (ou de mesa) e mandioca brava (ou de indústria). A mandioca mansa, comum em supermercados e feiras, tem baixos teores de ácido cianídrico, geralmente abaixo de 50 mg/kg de polpa crua. Já a mandioca brava, com níveis elevados do ácido, requer preparo cuidadoso para consumo seguro e é amplamente utilizada na indústria para fabricação de farinha. A diferenciação entre os dois tipos é feita por testes laboratoriais, quando a origem da planta é desconhecida.

Valores nutricionais e benefícios

A raiz da mandioca é rica em amido, sendo excelente fonte de carboidratos e calorias, oferecendo cerca de 1460 calorias por quilo. Embora tenha baixa quantidade de proteínas, a mandioca é rica em vitaminas, como a vitamina C e minerais como cálcio, fósforo e ferro. As variedades de coloração amarelada contêm beta-caroteno, precursor da vitamina A. Além disso, a mandioca é rica em fibras e possui pouca gordura.

Benefícios para a saúde

Fonte de Energia: A mandioca é uma excelente fonte de carboidratos, fornecendo energia para atividades diárias.

Rica em Fibras: Contribui para a saúde digestiva, auxiliando no bom funcionamento do intestino.

Vitaminas e Minerais: Fornece vitaminas C e A, além de minerais essenciais como cálcio, fósforo e ferro.

Propriedades Antioxidantes: As variedades biofortificadas com altos teores de carotenoides ajudam a combater os radicais livres no corpo.

Sem glúten: Ideal para pessoas com intolerância ao glúten ou doença celíaca.

Benefícios terapêuticos

Artrite: A mandioca contém compostos que podem ter efeitos anti-inflamatórios, o que pode ser benéfico para pessoas com artrite. A presença de nutrientes anti-inflamatórios e antioxidantes, como a vitamina C e os carotenoides, pode ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas da artrite. Além disso, a mandioca é uma fonte de fibras, que podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo.

Câncer: Estudos preliminares sugerem que compostos presentes na mandioca, como saponinas e polifenóis, podem ter propriedades

anticancerígenas. Esses compostos podem ajudar a inibir o crescimento de células cancerígenas e a induzir a apoptose (morte programada de células cancerígenas). No entanto, esses estudos são iniciais e mais pesquisas são necessárias para confirmar tais benefícios.

Cuidados no consumo e restrições

Apesar de seus benefícios, a mandioca contém compostos cianogênicos que podem ser tóxicos se consumidos em grandes quantidades, sem o devido preparo. Para reduzir os níveis de ácido cianídrico, é necessário cozinhar, assar, ferver ou secar a mandioca antes do consumo. A mandioca mansa, com baixos teores de ácido cianídrico, é mais segura para consumo in natura, enquanto a mandioca brava deve passar por processamento industrial, para ser segura.

Importância da mandioca

A mandioca é fundamental para a segurança alimentar, especialmente em países em desenvolvimento, sendo uma fonte crucial de energia. Sua raiz é utilizada para fabricar farinha e polvilho, além de ser consumida de diversas formas, como cozida e frita. As folhas também têm valor nutricional, sendo ricas em proteínas e aminoácidos como a lisina, utilizadas em pratos típicos, como a maniçoba. Além do consumo alimentar, a mandioca é usada na produção de etanol, plásticos biodegradáveis, madeira compensada, cosméticos e na indústria têxtil. Sua versatilidade inclui ainda a fabricação de ração animal.

Como plantar mandioca

O cultivo da mandioca é adaptável a diferentes climas, podendo ser realizado em larga escala, hortas ou vasos, desde que o solo seja profundo, solto, arenoso ou de textura média. A planta desenvolve-se bem em solos pobres e é resistente a pragas e doenças. No entanto, solos arenosos ou permanentemente alagados são inadequados. A plantação utiliza pedaços do caule, chamados manivas, que, colocadas em covas, dão origem a novas plantas. A colheita, feita manualmente, ocorre após cerca de seis meses, quando as raízes atingem mais de três centímetros de diâmetro.

Conclusão: A mandioca é um alimento versátil, nutritivo e essencial para a segurança alimentar global. Seu cultivo e consumo proporcionam inúmeros benefícios, destacando-se como um verdadeiro tesouro da agricultura brasileira e mundial.



O TATUADOR DE AUSCHWITZ

AUTOR: Heather Morris

EDITORA: Planeta

Nesse romance histórico, um testemunho da coragem daqueles que ousaram enfrentar o sistema da Alemanha nazista, o leitor será conduzido aos horrores vividos dentro dos campos de concentração da Alemanha nazista e, verá que o amor não pode ser limitado por muros e cercas.

Lale Sokolov e Gita Fuhrmannova, dois judeus eslovacos, conheceram-se em um dos mais terríveis lugares que a humanidade já viu: o campo de concentração e extermínio de Auschwitz, durante a Segunda Guerra Mundial.

No campo, Lale foi incumbido de tatuar os números de série dos prisioneiros que chegavam, trazidos pelos nazistas – literalmente, marcando na pele das vítimas o que se tornaria um grande símbolo do Holocausto.

Ainda que fosse acusado de compactuar com os carcereiros, Lale, no entanto, aproveitava sua posição privilegiada para ajudar outros prisioneiros, trocando joias e dinheiro por comida para mantê-los vivos e designando funções administrativas para poupar seus companheiros do trabalho braçal do campo.

Nesse ambiente, feito para destruir tudo o que nele tocasse, Lale e Gita viveram um amor proibido, permitindo-se viver, mesmo sabendo que a morte era iminente.

Fonte: Amazon - Livros

Planeta dos Macacos: O Reinado

Planeta dos Macacos: O Reinado dá continuidade à saga dos primatas inteligentes, situando-se após os eventos de Guerra pelo Planeta dos Macacos, de 2017. Com muitas sociedades de macacos surgindo desde a liderança de Caesar (Kevin Durand), a divisão entre eles é evidente: alguns descobrem completamente os efeitos do líder, enquanto outros distorcem seus ensinamentos para construir impérios poderosos. Neste novo mundo, um líder macaco busca escravizar outros grupos para adquirir tecnologia humana, desencadeando uma luta pelo poder e para a sobrevivência. Enquanto isso, um jovem macaco testemunha a captura de seu clã, e inicia uma jornada em busca da liberdade. No entanto, é uma jovem humana que se torna a chave para o destinos entrelaçados dessas diferentes facções.


Fonte: Adoro Cinema



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

“LÁGRIMAS”

As lágrimas
 Brotam em silêncio,
 Deslizam devagarinho...
 Pelas faces, felizes ou tristes.
 Na vida, derramamos lágrimas...
 Às vezes, de felicidade,
 Outras, de dor, nostalgia,
 De emoção, de saudade...
 Em meus olhos, brotam
 Teimosas lágrimas
 Da indizível saudade
 De ti, meu amor!
 Escorrem por meu rosto,
 Até chegarem à minha boca,
 Com o amargo sabor
 Da dor de tua ausência.
 As lágrimas, muitas vezes,
 Acalmam corações,
 Libertam as emoções,
 Alegres ou tristes.
 As lágrimas felizes
 Alegam a alma
 E fazem o coração
 Pulsar com alegria.
 Essas, são lágrimas benditas!

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*

Fotos: Freepik

37

Uma obra inacabada... Certamente é um poema extemporâneo,
 E já causa polêmica aos nobres acadêmicos contemporâneos.
 Ora, não posso me limitar unicamente ao academicismo;
 Isso porque as melodias que ouço em minha mente — é estoicismo!

Escrever essas trilhas sonoras, numa dada virtude — simplesmente
 Estou sendo verdadeiro ao que já está consumado, em minha mente!...
 Sentir-me-ia um insensato se tentasse mudar ou acrescentar
 “Qualquer nota”!... Com certeza, seria uma arbitrariedade no atentar.

A principal importância sobre o idealismo do nosso sentimento...
 É que nos permitimos ir além dos nossos limites... Sem acomodação...
 Além do nosso conhecimento consciente e inconsciente... Fomento,

Direto ou indireto sobre todas as coisas particulares da emoção...
 Uma coexistência pela qual buscamos no âmago do argumento —
 Nas idéias do real nos ideais... No prazer d’escrever uma canção!

Paulo Costa (Pacco)

Uma obra inacabada

Foto: Freepik



Cultura Popular: projeto “Café, Viola & Companhia”

A tradição da Música Caipira em foco, no Centro Cultural de Tatuí

No dia, 18 de agosto, o Centro Cultural de Tatuí foi palco de um evento que celebrou a rica tradição da música caipira: a estreia do projeto “Café, Viola & Companhia”. Realizado pela Prefeitura de Tatuí, através da Secretaria de Esporte, Cultura, Turismo e Lazer, o projeto contou com o apoio do Grupo de Viola “Alma Cabocla” e de diversos convidados.

O projeto oferece uma vibrante celebração da música tradicional e raiz, reunindo artistas e entusiastas para compartilhar experiências e desfrutar de performances, ao vivo. A música caipira, que retrata a vida no campo e o estilo interiorano, cria um ambiente de confraternização e amizade. A programação também destaca o folclore e outras expressões artísticas essenciais à identidade cultural de Tatuí e do Brasil.

Com entrada gratuita, o “Café, Viola & Companhia” acontece todo terceiro domingo do mês, das 9h às 12h, no Centro Cultural de Tatuí, localizado na Praça Martinho Guedes, nº 12, Centro. O público é convidado a trazer seus instrumentos e a desfrutar de um café acompanhado de bolo de fubá.

Para entender melhor a importância do projeto e a trajetória por trás dele, conversamos com Godoy Nogueira, coordenador do Grupo de Viola “Alma Cabocla”. Godoy compartilhou insights sobre a origem do projeto e seu impacto na preservação da cultura local.

“A ideia para o ‘Café, Viola & Companhia’ surgiu após minha participação em um evento semelhante em Guarulhos, organizado por Vera Bianca. Em 5 de março de 2023, o Grupo de Viola ‘Alma Cabocla’ participou do 10º aniversário do ‘Café com Viola’ em Porangaba, liderado por Licério Generoso da Silva. Essa experiência inspirou-nos a criar algo semelhante em Tatuí, o que foi possível graças ao apoio da Secretaria Municipal de Esporte, Cultura, Turismo e Lazer. O projeto estreou no dia 19 de maio de 2024, e desde então, tem sido um sucesso”, revelou Godoy.

A conexão de Godoy com a música caipira é profunda e pessoal. “Minha jornada com a música caipira começou em 2007, quando recebi uma viola de Antônio Nunes de Brito. Adauto Rodrigues de Oliveira, seu parceiro, também me transmitiu valiosos ensinamentos. Ambos foram fundadores do Grupo de Choro ‘Os Coroas’. A música caipira toca a alma de quem a interpreta e ouve, refletindo a vida no campo e servindo como uma crônica das vivências rurais. Defendo e valorizo esse estilo musical, com entusiasmo”, explicou ele.

Godoy expressou o quanto é gratificante participar do “Café, Viola & Companhia”. “É maravilhoso ver a união do ‘Alma Cabocla’ com o grupo do Pedro Pavanelli, Paulo Rita, Léo Rosa, Dorival Roseiro (Garotinho) e outros, formando ‘Os Amigos da Música de Tatuí’. A recepção do público é

sempre especial, acolhendo nossas apresentações de músicas caipiras, MPB e tributos a autores locais, como Roberto Rosendo.”

O evento de 18 de agosto, que marcou a quarta edição do projeto, foi particularmente emocionante. “Ver o público cantar junto as músicas como ‘Cabocla Tereza’ e ‘Chico Mineiro’ foi incrível. Contudo, foi também um momento de tristeza, pois tivemos que lembrar do nosso amigo Chico, Francisco de Sales Aquino, que faleceu no dia 3 de agosto. Em sua homenagem, começamos a programação com ‘Chico Mineiro’ e fizemos um minuto de silêncio”, relatou Godoy.

Sobre o futuro do projeto e do grupo, Godoy comentou: “Desde que retornei a Tatuí, sempre acreditei na necessidade de um grupo de viola, na cidade. O ‘Alma Cabocla’ tem sido convidado para se apresentar em diversas cidades, e a música caipira continua a prosperar. A nova geração de violeiros, sanfoneiros e cantadores, como Bruna Viola, prova que esse estilo musical tem um futuro promissor. A música caipira, que ganhou força com Cornélio Pires, e foi imortalizada por Tonico e Tinoco, continua a encantar e inspirar.”

Assim, o “Café, Viola & Companhia” consolida-se como um importante evento cultural, preservando e celebrando a tradição da música caipira, enquanto fortalece a identidade cultural de Tatuí e promove a união da comunidade.

universo TEEN





Fotos: Freepik

Os riscos do uso precoce de maquiagem por crianças e adolescentes

Sob influência das redes sociais, elas adotam rotinas de skincare, as quais podem passar dos limites

Com a popularidade crescente das redes sociais, a pressão para que crianças e adolescentes adotem rotinas de *skincare* e uso de maquiagem tem se intensificado. Este fenômeno pode acarretar consequências sérias para a saúde física e mental dos jovens.

A brincadeira de imitar adultos, especialmente diante do espelho ou da câmera do celular, é cada vez mais comum entre as crianças. No entanto, tal prática pode ser prejudicial quando incentiva a busca por padrões de beleza inatingíveis para essa faixa etária. As redes sociais, particularmente o TikTok, desempenham um papel significativo nisso, com algoritmos sofisticados que direcionam conteúdos, influenciando crianças e adolescentes a adotarem rotinas de cuidados para com a pele.

A geração alfa, composta por crianças nascidas a partir de 2010, é especialmente suscetível a essas influências. Embora as plataformas sociais permitam usuários apenas a partir dos 13 anos, inúmeras crianças menores acessam esses conteúdos, sem restrições. Influenciadores mirins, que compartilham vídeos de maquiagem, imitando comportamentos adultos, são um reflexo claro dessa tendência.

Adultização precoce

Especialistas alertam para os riscos físicos e psicológicos dessa antecipação de comportamentos adultos. Segundo a professora Luciana Caetano, do Instituto de Psicologia da USP, a

adultização precoce retira das crianças o direito de vivenciar uma infância saudável. Elas são expostas a preocupações com a aparência e a beleza, típicas do mundo adulto, deixando de lado atividades essenciais ao desenvolvimento infantil, como brincadeiras ao ar livre e construção de amizades.

Luciana também destaca a influência negativa das estratégias de *marketing* direcionadas ao público infantil, que ainda não possui capacidade crítica para tomar decisões bem-informadas. Os pais desempenham um papel fundamental em proteger as crianças desses estímulos inadequados, restringindo o uso excessivo de telas e promovendo atividades mais saudáveis e educativas.

Consequências físicas e psicológicas

Segundo Luciana, a antecipação de comportamentos adultos pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, e ao desinteresse pela escola e pela construção de conhecimento. A professora ressalta que a valorização excessiva da aparência pode impedir o desenvolvimento de outros valores importantes para a criança.

A especialista enfatiza a necessidade de os pais monitorarem e limitarem o uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais, promovendo atividades que fortaleçam o vínculo familiar e o desenvolvimento saudável das crianças.

Cuidados essenciais

Do ponto de vista dermatológico, a médica Paula Yume (CRM/SP 162.654), da Faculdade

de Medicina da USP, alerta para os riscos do uso de maquiagem adulta na pele infantil. A pele das crianças, por ser mais fina e ainda imatura, é mais suscetível a alergias e dermatites causadas por substâncias irritantes presentes nos cosméticos, como fragrâncias, corantes e metais pesados.

Doutora Yume enfatiza que a prática de *skincare* com produtos adultos é desnecessária para crianças. A pele jovem já é rica em colágeno e fibras elásticas, e a perda dessas substâncias só ocorre por volta dos trinta anos. Para crianças, a rotina de cuidados deve incluir apenas limpeza com sabonete adequado, uso de creme hidratante e protetor solar. Em casos específicos, como pele atípica, produtos específicos podem ser necessários, porém com orientação de um profissional.

Conscientização

É essencial que pais e responsáveis conversem com seus filhos sobre os riscos do uso precoce de maquiagem e de cuidados com a pele. Promover um ambiente saudável e equilibrado, longe das influências prejudiciais das redes sociais, é fundamental para garantir o desenvolvimento pleno e saudável das crianças.

Essa conscientização é vital para garantir que as crianças desfrutem de uma infância livre de pressões estéticas inadequadas, focada no desenvolvimento de valores sólidos e na construção de um futuro saudável.

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

Prepare-se para arrasar: ousadia e estilo em cada passo

Tendências primavera/verão 2024/2025: o que vem por aí no mundo dos calçados

A primavera/verão 2024/2025 promete transformar o universo *teen* com calçados que são puro charme e atitude. Se você é apaixonado por moda e quer estar um passo à frente, esta temporada traz uma explosão de estilos que vão deixar sua marca. Das sandálias gladiadoras às rasteirinhas cheias de brilho, cada escolha é uma chance de expressar sua personalidade e criatividade. Vamos explorar os estilos mais quentes e como você pode usá-los, para criar *looks* incríveis!



Sapatilhas: clássicas com um toque moderno

As sapatilhas continuam a ser um clássico indispensável no guarda-roupa *teen*, e a estação traz novos ares para esse estilo. As sapatilhas de bico fino, inspiradas no estilo de bailarina, permanecem em alta, com novas interpretações que misturam elegância e modernidade. Modelos em couro ecológico ou tecido sustentável, com detalhes em *glitter* ou pedrarias, são ideais para quem busca um toque de sofisticação sem renunciar ao conforto.

As cores, para as sapatilhas, variam entre os tons pastéis suaves, como lavanda e menta, e os vibrantes, como laranja e azul-turquesa. Esse *mix* de cores permite que você crie desde visuais delicados e românticos até combinações ousadas e cheias de personalidade.



Sandálias gladiadoras: ousadia e poder

As sandálias gladiadoras estão de volta, com

um *twist* moderno! Este ano, elas aparecem com tiras entrelaçadas em novos comprimentos e acabamentos. Além do tradicional preto e marrom, prepare-se para ver versões em cores vibrantes, como vermelho e azul cobalto. Para um toque extra de *glamour*, muitos modelos vêm adornados com pedrarias e brilhos, criando um visual de garantir sucesso. Use suas gladiadoras com vestidos fluidos ou *shorts* de cintura alta para um *look*, que é tanto estiloso, quanto poderoso.



Rasteirinhas: conforto com estilo

Se você procura algo mais descontraído e confortável, as rasteirinhas são a pedida certa. Mas não pense que são só básicas! As rasteirinhas de 2025 vêm com detalhes super descolados, como bordados florais, laços gigantes e acabamentos metálicos. As cores também não ficam atrás: prepare-se para tons pastéis suaves e combinações *neon* vibrantes, que garantem um toque de frescor e modernidade. Para um *look* mais *glam*, escolha rasteirinhas com pedrarias ou aplicações de *glitter* que fazem seus pés brilharem.



Tênis estilo futurista: o novo preto

Os tênis continuam a dominar a moda *teen*, mas a primavera/verão 2025 traz uma nova onda de estilos futuristas. Pense em modelos com solados transparentes e acabamentos metálicos, que dão um visual supermoderno. As cores? Tons *neons* como verde-limão e rosa-choque estão na crista da onda. Além

disso, os tênis com detalhes em brilho e texturas holográficas são ideais para quem ama um visual ousado e inovador.



Sapatos com detalhes especiais: brilho e diversão

Para os momentos em que você quer um toque extra de *glamour*, os calçados com detalhes especiais são a escolha certa. Laços grandes, flores tridimensionais e acabamentos metálicos são tendências fortes, nesta temporada. Esses detalhes adicionam um charme extra e fazem com que qualquer *look* se destaque. Se você ama um visual mais feminino, escolha sapatos com aplicações de flores ou com acabamentos em *glitter*, para um visual de impacto.



Conclusão: expresse sua personalidade com estilo

A primavera/verão 2024/2025 é a sua chance de brilhar com calçados que são a cara da ousadia e da diversão. Seja nas sandálias gladiadoras, rasteirinhas cheias de detalhes, sapatilhas elegantes ou tênis futuristas, cada escolha é uma forma de expressar seu estilo único. Não tenha medo de experimentar novas cores, texturas e acabamentos. Prepare-se para um verão em que seus calçados serão a estrela do seu *look*, e cada passo será dado com confiança e estilo. Arrase nas ruas, nas festas e nas redes sociais, com as tendências mais quentes da temporada!

Fonte: <https://www.youtube.com/@pireitrends>



Fotos: Freepik

Menstruação sem tabus

A importância de estar preparada, desde a primeira menstruação

A menarca, conhecida como a primeira menstruação, marca uma fase importante no desenvolvimento das meninas. Esse evento, que sinaliza o início da capacidade reprodutiva feminina, ocorre geralmente entre os 9 e 16 anos, dependendo de fatores genéticos, nutricionais e ambientais. A preparação para esse momento, tanto física quanto emocional, é fundamental para garantir uma transição saudável e bem-informada.

A menarca é o marco do desenvolvimento físico e hormonal das meninas e pode ocorrer a partir dos 9 anos de idade, quando o corpo começa a passar por mudanças significativas. Esses sinais incluem o desenvolvimento das mamas, o surgimento de pelos na região púbica e axilas, e o alargamento dos quadris. Durante essa fase, o corpo também pode apresentar outros sintomas, como o aumento da gordura corporal, mudanças na pele, que se torna mais oleosa e propensa a acnes, e alterações no humor.

O acompanhamento ginecológico, a partir desse momento, é essencial. Consultas regulares com um especialista ajudam a sanar dúvidas, prevenir doenças e evitar uma gestação indesejada. A Dra. Juliana Sperandio, ginecologista (CRM/SP 164.184), ressalta que a primeira consulta ginecológica deve ser agendada logo após a menarca ou se a menina ainda não estiver menstruando, até os 16 anos.

A menarca é a primeira vez que a menina menstrua, um processo em que as paredes internas do útero se descamam, resultando na perda de sangue pela vagina. Esse evento é um indicativo de que o sistema reprodutivo feminino está amadurecendo e a menina está biologicamente pronta para a reprodução. No entanto, cada jovem desenvolve-se de forma individual,

e a menarca pode acontecer mais cedo ou mais tarde, sem que isso necessariamente seja um sinal de problema de saúde.

Antes da menarca, a menina pode experimentar diversos sintomas que indicam que a primeira menstruação está próxima. Entre os sinais mais comuns estão os seios inchados e doloridos, cólicas abdominais, acne, alterações no humor, corrimento, crescimento acelerado, desenvolvimento das mamas, aumento da transpiração e ganho de peso. Esses sintomas variam de menina para menina, mas geralmente, sinalizam que o corpo está se preparando para menstruar, pela primeira vez.

A primeira menstruação pode durar entre três e oito dias e, nos primeiros ciclos, é comum que o sangramento seja irregular, sem seguir um padrão específico. Esse é um período de ajuste para o corpo, e é natural que a menstruação leve algum tempo para tornar-se regular.

Logo após a menarca, é possível engravidar, se houver ovulação e a jovem tiver relações sexuais sem proteção. A Dra. Juliana Sperandio destaca que a ovulação pode ocorrer antes mesmo da primeira menstruação, o que significa que a gravidez pode ser possível mesmo antes da menarca. Por isso, é essencial educar as adolescentes sobre os riscos e a importância do uso de métodos contraceptivos.

A menstruação ainda é um tabu, em muitas culturas, o que pode levar a uma falta de educação e cuidados adequados com o corpo. A Dra. Juliana Sperandio enfatiza a necessidade de discutir o tema abertamente para evitar problemas de saúde, como infecções, cistite, candidíase, e até a síndrome do choque tóxico, uma condição rara, mas potencialmente fatal.

Os sintomas desconfortáveis da menarca, como cólicas, inchaço e irritabilidade, podem

ser aliviados com medicamentos e o uso de bolsas de água quente. Além disso, a Dra. Juliana Sperandio recomenda que a jovem adote hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e uma boa gestão do estresse para melhorar o bem-estar geral, durante o ciclo menstrual.

A primeira consulta ginecológica é fundamental para que a adolescente entenda melhor o que está acontecendo com seu corpo. Durante a consulta, o ginecologista abordará questões como a anatomia feminina, o funcionamento do sistema reprodutivo e os cuidados necessários durante a menstruação. Essas consultas também são uma oportunidade para discutir métodos contraceptivos e práticas de sexo seguro.

Falar sobre menstruação com naturalidade é essencial para promover a saúde menstrual e combater o estigma que ainda cerca o tema. A educação, desde cedo, tanto em casa quanto na escola, é essencial para que as meninas sintam-se preparadas e seguras, ao lidar com sua primeira menstruação. Produtos de higiene adequados, como absorventes internos ou externos, copos menstruais ou absorventes reutilizáveis, devem ser introduzidos e utilizados corretamente para evitar problemas de saúde.

A menstruação não é algo a ser temido ou escondido, mas um sinal de saúde reprodutiva que deve ser tratado com respeito e naturalidade. Ao promover um diálogo aberto e educado sobre o tema, contribuímos para uma sociedade mais consciente e inclusiva, onde as meninas podem crescer sem medo ou vergonha de seu próprio corpo.

Fonte: <https://www.drajulianasperandio.com.br/>

AUTOS



& CIA

Cuidado com o farol desregulado

Luzes queimadas, desreguladas ou desligadas podem gerar multas



Assim como outros equipamentos do seu carro, os faróis devem estar em perfeito estado de funcionamento. Além da questão da segurança, o bom funcionamento deste equipamento evita dores de cabeça, como multas e menos pontos na carteira. Rodar com luzes queimadas, desreguladas ou simplesmente desligadas pode gerar multas, e até a remoção do veículo. Existem diversas resoluções e artigos do Conselho Nacional de Trânsito (Contran) e do Código de Trânsito Brasileiro (CTB) indicando a forma correta de utilização das luzes de um veículo, para evitar infrações.

Luzes de freio, faróis, lâmpadas auxiliares e até a luz de rodagem diurna (DRL, do inglês Daytime Running Light) parecem ser apenas elemento de design, mas a verdade é que elas precisam estar nos conformes para deixarem o veículo visível aos outros atores na via.

A Resolução do Contran 993/2023, em seu Anexo I, estabelece e regulamenta todos os equipamentos obrigatórios que um veículo deve ter para trafegar com segurança. Dentre eles, o sistema de iluminação completo que cada veículo precisa ter, independentemente do porte e das peculiaridades técnicas.

Levando isso em conta, e que muitas vezes não é claro quando se deve utilizar um

ou outro equipamento de iluminação, separamos uma série de dicas para você ajustar as luzes do seu carro ou moto e escapar de infrações.

Faróis desregulados

Quem já foi ofuscado por um fecho de luz enquanto dirigia, sabe a quão perigosa é esta situação, quando um fecho fortíssimo de luz, refletido no retrovisor interno, ofusca a visão do motorista. Ou pior, quando um carro no sentido contrário dispara uma luz fora do padrão. Situações como essas podem causar acidentes graves. Por isso, a legislação é bastante detalhada sobre a iluminação dos automóveis.

Segundo Artigo 223 do Código de Trânsito Brasileiro, “transitar com farol desregulado ou com fecho de luz alta, de forma a perturbar a visão de outro condutor” gera infração grave, com cinco pontos na carteira e multa de R\$ 195,23.

Farol alto

Essa ferramenta é uma das mais polêmicas e que gera muitas dúvidas. O farol alto é voltado para utilização de vias sem iluminação, para que o motorista possa visualizar o trajeto e objetos presentes, a uma distância maior. De acordo com a Secretaria Nacional de Trânsito (SE-NATRAN), do Ministério dos Transportes, “o

farol alto deve ser desligado automaticamente quando um veículo se aproxima ou é detectado à frente, de modo a não causar distração, desconforto ou brilho para outros usuários da via”.

Quando usar: Em vias públicas sem iluminação, mas sem prejudicar a visão dos demais usuários da via.

Quando não usar: Em vias públicas iluminadas. Caso o motorista insista na utilização desse equipamento, estará sujeito às penalidades previstas no CTB

Penalidade: INFRAÇÃO: leve, três pontos; MULTA: R\$ 88,38.

No caso de veículos que possuam a tecnologia do farol alto automático, o item pode ficar sempre acionado, desde que o equipamento esteja funcionando corretamente: diminuindo o fecho quando se tem um veículo à frente ou vindo em mão oposta. Se o farol alto automático não estiver regulado, o motorista também estará sujeito à multa.

Farol baixo e auxiliares

Os faróis baixos, normalmente, são ativados depois de ligar a luz da lanterna, no estágio do meio, em um carro convencional. Assim, na chave onde se acionam as luzes do veículo, ele fica na posição intermediária entre a luz da lanterna (de posição) e a do farol alto.

Fonte: <https://g1.globo.com/carros>

Seu anúncio onde todos possam ver!



Elmec
comunicações

Chip aumenta potência e melhora a performance do veículo

Dispositivo pode ser adquirido a partir de R\$100

O chip de potência é um dispositivo que pode ser instalado no motor de praticamente qualquer veículo (incluindo caminhões) e tem por objetivo aumentar a potência e a aceleração do veículo, permitindo uma performance mais esportiva.

O chip pode ser colocado em motores movidos a qualquer tipo de combustível e o aumento da potência traduz-se em mais torque e aceleração; há casos em que o motor pode ganhar mais 23 cavalos de potência.

Como funciona

Antes de sair de fábrica, praticamente todo veículo que chega ao mercado tem uma limitação proposital de potência do motor. Por medidas de segurança e de regulamentações, os fabricantes restringem a velocidade e a aceleração eletronicamente. A Volvo, por exemplo, anunciou que seus modelos serão limitados a uma velocidade máxima de 180 km/h.

O chip de potência faz com que uma parte

da reserva de força do motor seja liberada, reprogramando o módulo de injeção eletrônica (ECU). Ele rastreia dados do acelerador, do combustível, das rotações e da temperatura média, e libera grande parte da potência que antes estava escondida.

Instalação

Para acessar o módulo de injeção eletrônica de um veículo, a operação é feita por cabos que conseguem alcançar o “cofre” do motor. Como cada automóvel tem uma configuração diferente, é impossível determinar um procedimento padrão para a instalação do chip.

O mais aconselhável é procurar um mecânico em quem você confie. Ele pode indicar onde adquirir o chip automotivo. A maioria desses profissionais já sabe como fazer a instalação correta. A operação exige conhecimentos tanto de mecânica quanto de programação, já que os ajustes são feitos por meio de um computador. Em lojas on-line, os preços variam de R\$ 100 a R\$ 300 para carros, dependendo do modelo,

e podem chegar até R\$ 1.500 para caminhões.

Riscos

O chip de potência pode ser muito bom para aumentar o desempenho de um motor, dando mais velocidade e aceleração a um veículo. Contudo, existem alguns fatores que devem ser avaliados, antes de instalar esse dispositivo.

Em carros aspirados, à gasolina ou *flex*, essa alteração pode provocar aumento de emissão de gases poluentes na atmosfera. Isso ocorre devido ao maior consumo de combustível. Existem, ainda, carros que não foram feitos para suportar a potência extra que o dispositivo proporciona, e isso pode prejudicar a suspensão, os freios e a durabilidade do motor.

Portanto, pesquise e converse com um profissional da sua confiança, antes de fazer essa modificação no seu veículo. O mais importante é ver se chipar o motor vai afetar de alguma maneira o tempo de vida útil da máquina e a segurança, no seu automóvel.

Fonte: <https://www.amazon.com.br/>



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



Chinesa BYD apresenta modelo Song Pro

Considerado irmão menor do Song Plus, modelo pode ser encontrado a partir de R\$ 189.800

A BYD está lançando o modelo BYD Song Pro, considerado “irmão menor” do Song Plus, o carro perdeu alguns equipamentos para que pudesse ser oferecido a uma faixa de preço um pouco menor: R\$ 189.800 (versão GL, com bateria de menor autonomia) e R\$ 199.800 na versão GS. Lembrando que o carro é um modelo híbrido, possuindo dois motores (um elétrico e outro a combustão). Combinados, os propulsores podem oferecer uma autonomia de mais de mil quilômetros.

Os motores ficam acondicionados na parte dianteira, sob um capô que usa dois braços pantográficos para sustentar a tampa, e também são envolvidos por uma manta acústica. O motor à gasolina é o DMI 1.5 aspirado, que gera 98 cv e um torque de 12,4 kgfm. Combinado com o propulsor elétrico, a potência salta para 235 cv. A tração é dianteira.

Na versão GS, a bateria gera 18,3 kwh. É essa bateria que, combinada com o motor à gasolina, proporciona a autonomia de 1040 km, segundo a montadora.

O *design* do Song Pro é agradável, com linhas um pouco mais agressivas na frente e faróis *full led*, além de acabamento em aço

escovado. Na verdade, ele não é menor que o Song Plus, apenas as rodas passaram de 19 para 18 polegadas; o entre eixos é também um pouco menor, assim como o porta-malas, mas, em alguns itens, ele é maior do que o irmão mais velho. As luzes de indicação de direção, nos retrovisores, estão habilitadas apenas para alguns modelos. Na traseira, além das lanternas unificadas, quase uma linguagem universal das lanternas mais modernas, a novidade é a adição do logotipo da BID.

O porta-malas tem abertura elétrica e capacidade de 521 litros, que podem chegar a 1.339 L com o banco rebatido. No soalho do porta-malas, ficam: um *kit* para reparos, cabo para recarga, nichos para colocar objetos e uma bolsa para levar a extensão do carregador de emergência.

O Song Pro possui 2,71m de entre eixos (5 cm a menos do que o Song Plus). Mesmo assim, o espaço interno é bom, inclusive para quem viaja atrás. Os bancos traseiros têm regulagem de inclinação e as portas são revestidas com material macio, que ajuda no conforto e no isolamento acústico. O acabamento, em todo o interior do carro, é muito bom.

O carro não tem sistema que avisa quando há invasão de faixa, mas tem sensor de estacionamento e câmeras 360 graus, com

imagem projetada na tela multimídia, que é giratória.

Na frente, o painel de instrumentos tem nova grafia; há o uso de materiais macios, *black piano*, couro ecológico nos bancos e material plástico que imita aço escovado. Tudo de qualidade. O volante tem novo *design* e ajustes curtos.

A ergonomia é boa e os comandos estão bem à mão. O painel digital LCD colorido tem 8,8 polegadas e a central multimídia, 12,8. Você pode conectar o seu celular sem fio ou usando as portas USB do tipo A, além do carregador por indução que há perto da saída do ar-condicionado.

No console, não há novidades na manopla do câmbio, mas você encontra vários comandos, como seletor de tração (modo motor ou modo híbrido). Há ainda um seletor de pista, que inclui piso escorregadio e neve, além de entradas USB tipo A e C. tem ainda os modos de condução: Eco. Normal e Sport

Em termos de tecnologia e conectividade, o Song Pro vem com tudo o que se espera. Quanto à dirigibilidade, o carro é bem macio, mas dá a sensação de segurança, fazendo de 0 a 100km/h em menos de oito segundos.

Fonte: <https://www.webmotors.com.br/carros>

Constelação:



01 - Victor, Ana Paula e Martha, exposição de Binho Vieira “70 Artistas Celebrando os 70 Anos do Conservatório de Tatuí”, Museu de Imagem e Som (MIS), Tatuí; 02 - Rafaela, Matheus, Talita, Tamile, Maria Clara, Letícia e Nathália, níver Maria Clara, *Camargo Family House*, Boituva; 03 - Júlia e Bruna Viola, 6ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 04 - Lorena, Matheus, Carla e Júlia, visita ao Coliseu, Roma, Itália; 05 - Daiane, Bia e Rogério, Desfile Cívico 198 anos da cidade de Tatuí



Gustavo Serralheiro

- Portas e Portões em Geral
- Escadas
- Lixeiras
- Grades de Proteção
- Corrimão
- Estruturas Metálicas





06 - Rizek e Ana Flávia, “Mulheres em Cena”, Emílio Lounge Bar, Tatuí; 07 - Guto, Djalma, Neto, Claudio e Marcos, 6ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 08 - Godoy e Eduardo, palestra com o oncologista Eduardo Borges Coscia, sobre prevenção ao Câncer de colo do útero, Rotary Club de Tatuí; 09 - André e Renata, nível Maria Clara, Camargo Family House, Boituva; 10 - Professor Joel e professor Coelho, exposição de Binho Vieira “70 Artistas Celebrando os 70 Anos do Conservatório de Tatuí”, Museu de Imagem e Som (MIS), 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



11



13



14



12

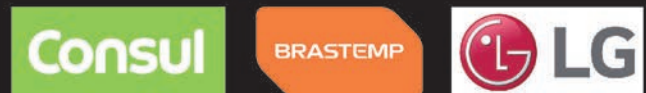


15

11 - Clorinda, Laura e Nathália, níver Nathália, Chácara Reino Encantado, Bairro Água Branca, Boituva; 12 - Rafaela, Ângela e Márcio, níver Maria Clara, *Camargo Family House*, Boituva; 13 - Nando Nunez, festa de aniversário dos 95 Anos da Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 14 - Giovanni e Binho, exposição de Binho Vieira "70 Artistas Celebrando os 70 Anos do Conservatório de Tatuí", Museu de Imagem e Som (MIS), Tatuí; 15 - Gionani, Eliana e Rochinha, 6ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico 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



16 - Mauro e Cláudia, 6ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 17 - Orestes, Rodrigo, Josieli, Nathália e Fabiano, níver Nathália, Chácara Reino Encantado, Bairro Água Branca, Boituva; 18 - Marry e Javier, exposição de Binho Vieira "70 Artistas Celebrando os 70 Anos do Conservatório de Tatuí", Museu de Imagem e Som (MIS), Tatuí; 19 - Débora e Lena, "Mulheres em Cena", Emílio Lounge Bar, Tatuí; 20 - Maria Clara e Adriana, níver Maria Clara, Camargo Family House, Boituva; 21 - Rogério e Nathy, festa de aniversário dos 95 Anos da Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí

onde ideias...
tomam forma...
cores... e vida...

Elmec
 Comunicações

Pavlova à Moda da Renata

A

pavlova é uma sobremesa sublime que combina a crocância do suspiro com a suavidade do creme batido e o frescor das frutas. Criada em 1926 para homenagear a bailarina russa Anna Pavlova, a receita tem uma história controversa, com reivindicações tanto da Nova Zelândia quanto da Austrália, devido às visitas da bailarina a esses países. Independentemente de sua origem, a pavlova conquistou paladares ao redor do mundo, e continua sendo um sucesso.

Nesta edição, temos o prazer de compartilhar com você, caro leitor, a versão especial da pavlova preparada por Renata Camargo Elmec, nossa amiga e leitora da cidade de São Paulo. Renata trouxe um toque especial à receita tradicional, utilizando morangos frescos que realçam ainda mais o sabor da sobremesa.

Nós, da Revista Hadar, aprovamos com entusiasmo essa receita e estamos com água na boca! Anote aí!



Ingredientes:

- 6 claras em temperatura ambiente
- 1 pitada de sal
- 350g de açúcar
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de vinagre
- 250ml de creme de leite fresco
- Frutas para decorar (nesta receita, morangos)

Modo de Preparo:

51

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Forre uma forma redonda de 20 cm com papel manteiga.
- Em uma tigela limpa e seca (preferencialmente de vidro ou metal), coloque as claras com o sal e bata até formar picos macios. Você pode usar uma batedeira ou um fouê.
- Quando atingir o ponto de pico, adicione o açúcar, uma colher de sopa por vez, sem parar de bater, até o merengue ficar liso e brilhante.
- Espalhe o merengue na forma e alise, formando um círculo.
- Leve ao forno por 5 minutos a 180°C. Depois, reduza a temperatura para 140°C e asse por mais 1 hora e 15 minutos, até que a parte externa esteja quebradiça.
- Deixe esfriar e transfira para um prato de servir.

Finalização:

Bata o creme de leite fresco até atingir o ponto de chantili e espalhe-o sobre a base de merengue.

Decore com morangos frescos e sirva (você pode usar a fruta de sua preferência).

Bom apetite!

Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar?

Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/00299a20400000000000000000000000) (15) 99789-5267

[f](https://www.facebook.com/hadar.tatui)/hadar.tatui | [i](https://www.instagram.com/revistahadar)/revistahadar

e seja o próximo a brilhar com a gente!

TAMBELLI 77
PASTELARIA E LANCHONETE

Acesse o nosso cardápio
através do QR code

É peça já o seu
pastel favorito!

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016

[f](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) Pastelaria Tambelli [i](https://www.instagram.com/pastelariatambelli) pastelariatambelli





SETEMBRO

VERDE E AMARELO

Mês de cerveja em promoção, nas conveniências da Rede Comendador

HEINEKEN E SKOL

COM PREÇOS
IMBATÍVEIS

HEINEKEN
LONGNECK
FARDO 6 UNI

APENAS **39**,90*



Quem seguir o Instagram da Rede Comendador concorre ao sorteio de duas caixas de cerveja por semana, durante todo o mês

@redecomendador



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

Siga nosso Instagram

