



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 9 • EDIÇÃO 103 • JUNHO DE 2016

# Empreendedorismo

Nas adversidades surgem as oportunidades



**Política:**  
O País vive um momento histórico



**Simeão Sobral:**  
Um homem que faz histórias



**Festa Junina:**  
Viva as delícias dessa tradição



Bernadete, você é uma profissional competente, mulher guerreira e encantadora... Acompanho todos os meses a evolução da Revista Hadar, você e sua equipe estão de parabéns, a cada dia ela está melhor! Desejo todo o sucesso do mundo para vocês. Parabéns!

Júlio Carrascoza

Olha sua mãe aí na Revista Hadar!

Renato Erica

Que linda! Olha, Dalete Silva, como nossa mãe ficou linda.

Sthefany Luara

(Referindo-se ao projeto Realize-se de maio)

Mãe, a senhora está muito linda, estou com lágrimas nos olhos ao ver a senhora assim, linda! E ver a história de uma mulher guerreira, batalhadora, sinto muito mais orgulho da senhora, mais do que já tenho. Te amo, estou feliz por você, mãe, está linda!

Dalete Silva

Nossa, foi o melhor presente que ganhei! Sonho realizado, obrigada a todos!

Sueli Silva

(Realizada do mês de maio, referindo-se ao projeto Realize-se)

Olha sua mãe, Sthefany Luara! Cuide muito bem dela, pois ela é uma joia!

Ana Luiza Schiffers

Obrigada por realizar o sonho da minha mãe. Muitas vezes, eu a ouvia falar: um dia vou realizar meu sonho em sair na Revista Hadar! E, hoje, ela linda e maravilhosa está aí. Muito abrigada!

Dalete Silva

Amei tudo!

Cilene Inoki  
(referindo-se ao realize-se da edição de maio)

Sueli Silva, você ficou maravilhosa!!!

Ana Luiza Schiffers

(Referindo-se ao realize-se da edição de maio)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2016 | Junho

- |  |  |
|--|--|
| 01 - Dia da Imprensa Nacional  | 14 - Dia Mundial do Doador de Sangue/Dia do Solista                              |
| 03 - Dia Internacional do Administrador de Pessoal e da Comunidade Social/Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil | 15 - Dia do Paleontólogo   |
| 04 - Aniversário da cidade de Porangaba  | 17 - Dia do Funcionário Público Aposentado                                       |
| 05 - Dia Mundial do Meio Ambiente  | 18 - Dia do Químico/Dia da Imigração Japonesa                                    |
| 07 - Dia da Liberdade de Imprensa  | 19 - Dia do Cinema Brasileiro/Dia do Migrante                                    |
| 08 - Dia do Oceanógrafo/Dia do Citricultor/Dia Mundial dos Oceanos   | 20 - Dia do Revendedor/Dia do Vigilante/Início do Inverno                        |
| 09 - Dia do Porteiro/Dia do Tenista/Dia Nacional de Anchieta/<br>Dia do Protético  | 21 - Dia da Mídia/Dia do Aperto de Mão/Dia Mundial do Skate                      |
| 10 - Dia da Artilharia   | 22 - Dia do Aeroviário/Dia Mundial do Fusca                                      |
| 11 - Dia da Marinha Brasileira/Dia do Educador Sanitário   | 23 - Dia Mundial do Desporto Olímpico/Dia do Atleta Olímpico/Dia do Lavrador     |
| 12 - Dia dos Namorados/Dia do Correio Aéreo Nacional/<br>Dia Mundial de Combate ao Trabalho Infantil                                 | 24 - Dia de São João/Dia do Caboclo  |
| 13 - Dia de Santo Antônio/Dia do Turista   | 25 - Dia do Imigrante  |
|  | 26 - Dia do Professor de Geografia/Dia do Meteorologista                         |
|  | 27 - Dia Nacional do Vôlei   |
|  | 29 - Dia de São Pedro e São Paulo/Dia do Papa/Dia do Pescador/Dia do Telefonista |
|  | 30 - Dia do Caminhoneiro   |

Mas não se esqueça, todo dia é dia de ser feliz!

## Carta ao leitor

Mais uma vez, estamos aqui, caro leitor, obrigada por nos dar estímulos e, assim, continuarmos com êxito a nossa jornada.

Está chegando em suas mãos mais uma edição da Revista Hadar, com matérias, artigos e reportagens muito interessantes.

Nossa reportagem de capa aborda um assunto que está na cabeça de muita gente: como enfrentar e superar a atual crise econômica do país. Tornar-se dono do seu próprio negócio, ou seja, ser empreendedor, pode ser um caminho, mas o visionário precisa saber como fazer essa jornada. A nossa reportagem especial traz relatos de empreendedores de sucesso, além de dicas para concretizar o sonho de ser empresário.

Também neste mês de junho, no dia 05, comemoramos o Dia Mundial do Meio Ambiente. E temos de comemorar mesmo, enquanto ainda temos o meio ambiente. Sim, é isso mesmo! Graças à ação do homem, o clima da Terra está cada dia mais louco e o grande perigo, o aquecimento global, pode prejudicar vários ecossistemas, sendo prejudicial também à humanidade. Por isso, é bom comemorar enquanto ainda temos razões para isso.

Comemoramos também a Festa Junina, vamos dar um Viva a Santo Antônio, São João, São Pedro! Um viva ao amor! Este mês também comemoramos o Dia dos Namorados. Aliás, o amor é a base de tudo, não é?

Falando em amor - ajudar alguém sem olhar a quem -, o maior ato de amor e desprendimento é salvar vidas! Com um simples ato, você pode fazer isso, 14 de junho é o Dia Mundial do Doador de Sangue e você pode ser um deles, caro leitor, precisamos ser solidários, pois, se cada um fizer um pouco, juntos seremos mais fortes.

Valorizar a vida deveria ser o objetivo de todos nós. Infelizmente, muitos optam por valorizar o dinheiro, o poder, a violência e a intolerância. Não podemos nos esquecer de que muitas crianças sofrem violência, humilhações e são abusadas sexualmente. Isso precisa mudar! Também é um dos assuntos que preparamos para você.

Respeitar as pessoas, sejam elas adultas ou crianças, e saber conviver com as diferenças, são os preceitos básicos de uma vida em sociedade. Não podemos jamais nos esquecer disso, caro leitor!

É isso aí, como você percebeu, a Hadar está cheia de informações com conteúdo pertinente que farão parte da sua vida. Esperamos que leia cada página e se sinta motivado a ler mais e mais... Uma ótima leitura!

<b>QUALIDADE DE VIDA</b>	<b>MODA</b>
<b>Paralisia do Sono:</b> Saiba o que a neurociência explica sobre esse mal	<b>Couro:</b> A peça que não pode faltar em seu guarda-roupa <b>20</b>
<b>40</b>	<b>CULTURA</b>
<b>AUTOS&amp;CIA</b>	<b>Cinema brasileiro:</b> Está em alta e tem muito a comemorar <b>48</b>
<b>Tanque na reserva:</b> Além de danificar o carro, pode render multa ao motorista <b>62</b>	<b>UNIVERSO TEEN</b>
	<b>Batalha da Rodo:</b> A música a favor da vida <b>58</b>

**Visão:** Como Revista regional, há o desejo de valorizar o interior paulista com uma publicação de qualidade e que, realmente, atinja, satisfatoriamente, nosso público.

**Missão:** A Revista Hadar tem o propósito de entreter e informar seus leitores com qualidade. Todo dia é um desafio para que, quando você abrir seu exemplar, consiga identificar-se com as matérias, com o equilíbrio de beleza nas imagens e com a qualidade de informação, inovação, qualidade e ética.

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Ana Luiza Schifflers e Marcos A. Vieira de Moraes  
MTB 026705

Atendimento  
Juliana Souza  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
Leonardo Manis Casarini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramacao@revistahadar.com.br

Site  
Danilo Casemiro de Campos  
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade  
Claudio Elmec  
(15) 99144-8747  
R. Sete de Maio 150 - sala 03  
(15) 3259-7014 – 3259-5937 – 3259-4543  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável  
Editora Camargo & Cia Ltda.  
R. Sete de Maio 150 - sala 03- Tatuí  
(15) 3259-4543  
revistahadar@gmail.com

Colaboradores  
Julio César Gomes, Veridiana Pettinelli, Luiz Carlos Magaldi Filho, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia, Maria do Carmo Marques Ramos, Carla A. Barreto, Maura Regina Laureano e Rebeca Kuntz

Agradecimentos  
Dra. Eliandre Palermo, Marco Rezende, Maria Fernanda Pereira, Jorge Soto, Willian Costa, Dr. Alexandre Amato, Dr. Roberto Debski, Roberto M. Nakatsubo, Sérgio Torrean, Simeão Sobral, Heloisa Saliba Borges e Soraia Benavides

Distribuição  
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Araçoiaba da Serra, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê e Porangaba

Tiragem  
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos por entrevistados e colaboradores da revista, não, necessariamente, refletem na opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.



Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h. Informações (15) 3251-8520.

Em Tatuí, toda quinta-feira, acontece o Bazar do Lar São Vicente de Paulo em prol à Instituição. Além de roupas e acessórios, tem também móveis e utensílios. Informações (15) 3251-4286 / 3305-4920/ 3305-4920.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral, que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

O posto do Ministério do Trabalho da cidade de Tietê passou a funcionar em novo endereço. Atendendo, agora, na Rua Domingos Aparecido Lazarin, 19, centro, (acesso pelo portão lateral da Secretaria da Educação). O expediente ao público é das 7h30 às 15h. Informações: (15) 3282-2272.

Em Tatuí, acontece o curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais), na Associação "Surdos de Tatuí". O curso será dado somente até novembro de 2016. Informações (15) 99850-5050/3305-6328 ou [tilibras@hotmail.com](mailto:tilibras@hotmail.com).

O CRAS Cidade das Rosas de Cerquillo está atendendo na Avenida Vinicius Gagliardi, nº 92, Centro de Cerquillo, próximo à Cooquerqui. Informações: (15) 3384-9122.

O Detran-Unidade da cidade de Tietê, também conhecido como Ciretran, mudou de endereço e está atendendo no prédio que fica ao lado da Secretaria Municipal da Educação. O novo endereço é Rua Domingos Lazarim, 19, no Centro. Informações (15) 3285-8755.

Acontece, no dia 05 de junho, pela 3ª vez, a Corrida e Caminhada Cidade de Boituva. As inscrições estão abertas e todos receberão um kit atleta para participar da prova. A caminhada terá largada às 8 horas da Praça da Matriz. Já a largada da corrida 5 km e 10 km acontecem às 08h30. Os interessados devem se inscrever através do site [www.chiptiming.com.br](http://www.chiptiming.com.br) ou na Secretaria de Esportes de segunda a sexta-feira, das 9 às 12 h. Informações: (15) 3363-8802 ou (15) 99787-5082.

No dia 16 de junho, em Tietê, inicia o Projeto Livro Legal, que leva o mundo da literatura a espaços públicos e privados, um incentivo à leitura e à sustentabilidade. Uma Fan Page do projeto foi lançada para que as pessoas possam acompanhar o andamento do projeto, os livros e as datas disponíveis. O endereço é <https://www.facebook.com/Livro-Legal-819137941523472/>. Informações: (15) 3282-2375.

O Fundo Social de Tatuí terá sede própria no "antigo" barracão da estação ferroviária. O novo espaço vai ampliar o número de cursos e projetos oferecidos à população e ainda atender aos moradores dos bairros Dr. Laurindo, Parque Três Maria e Santa Luzia. Informações: (15) 3259-8400.

No mês de junho, no Conservatório de Tatuí, acontece, no Teatro Procópio Ferreira: Dia 01, às 20h, Recital de Saxofone e Piano - Lançamento do CD "Miniaturas, Serestas e Outras Imagens do Brasil"; Dia 2, às 20h, Big Band do Conservatório de Tatuí; Dia 3, às 20h, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, Dia 04, às 11h, Recital de Oboé; ainda, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 07, às 20h, Coro Infantil, Coro de Câmara e Coro Sinfônico Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 08, às 20h, "Fogo, um passeio por canções brasileiras e portuguesas"; Dia 09, às 20h, Grupo de Performance Histórica Jovem e Ensemble de Performance Histórica; Dia 10, às 20h, Camerata Jovem de Cordas & Camerata de Violoncelos do Conservatório de Tatuí; Dia 11, às 10h, Bandas Sinfônicas Infantil e Infanto-juvenil do Conservatório

de Tatuí, às 20h, Orquestra de Cordas Juvenil do Conservatório de Tatuí; Dia 12, às 20h, Banda Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 14, às 20h, Jazz Combo Jovem e Big Band Jovem do Conservatório de Tatuí, Dia 15, às 20h, Orquestra Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 16, às 15h, Cameratas Infanto-juvenil, Juvenil e Jovem do Conservatório de Tatuí, às 20h, Grupo de Saxofones e Conjunto de Metais do Conservatório de Tatuí; Dia 17, às 20h, Grupo de Percussão Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 18, às 10h, Orquestras Infantil e Infanto-juvenil do Conservatório de Tatuí apresenta "Música Aquece"; De 21 a 23, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 25, às 09h, Prêmio Incentivo à Música de Câmara - Fase semifinal, Dia 26, provas a partir das 09h, às 18h, anúncio dos grupos vencedores - Prêmio Incentivo à Música de Câmara - Fase final; Dia 28, às 10h e Dia 30, às 14h, Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí - Série Concertos Didáticos; Dia 28, às 20h, Big Band do Conservatório de Tatuí; Dia 29, às 19h, Recital de Conclusão de Curso da Área de Percussão Sinfônica ; Dia 30, às 20h, "Gala Lírica" - Recital de Canto Lírico.

Ainda no Conservatório, no Salão Villa Lobos, acontece: Dia 02, às 19h, Recital de Alunos da Classe de Aperfeiçoamento em Piano; Dia 03, às 14h, Masterclass de Oboé e às 17h, Recital dos Alunos da Classe de Oboé; Dia 11, às 15h, Recital da Classe de Violoncelos; De 13 a 16, às 13h e Dia 17, às 08h, Provas Abertas da Área de MPB&Jazz; De 20 a 24 de Junho, às 9h, 11h, 14h e 16h, Miriam Braga, coordenação; Dia 20, às 19h, Musicum Trio; Dia 21, às 19h, Grupo de Música de Câmara da Escola Municipal de Música de São Paulo; Dia 23, às 19h, Duo Bruno Camargo (sax) & Milena Lopes (piano); Dia 24, às 19h, Quinteto Goitacá; Dia 25, às 10h, Audição da Área de Percussão Sinfônica, Dia 28, às 19h, Recital de Canto Lírico; Dia 30, às 15h, Recitais de Conclusão de Curso em Piano – Aperfeiçoamento - Thiago Campos Araújo, às 17h, Bruna Antunes Ferreira Pires, às 19h, Domingos Sarto Neto. Na sala preta do setor de Artes Cênicas: Dia 03, às 10h, Leitura Dramática O Apocalipse ou o Capeta de Caruaru - Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí; Dia 29, das 15h às 21h, Sarau.

Ainda no Conservatório, no Auditório da Unidade II: De 6 a 10, das 8h às 19h, Mostra de Canto Coral; Dia 13, às 14h, Recital dos Alunos da Área de Violão, Dia 14, às 16h, Grupo de Choro Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 15, às 14h, Recital de Alunos de Violão Clássico – Classe de Performance; Dia 29, às 14h, Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório, que fica na Rua São Bento, 145, Centro de Tatuí.

No Teatro Municipal de Cerquillo, em junho, acontece: Dia 04, às 20h, "La Traviata" Ópera; De 10 a 12, espetáculo "14º Endance", sexta-feira, às 20h, sábado e domingo, às 19h; Dia 16, às 20h, Cinema Espetáculo Ponto Mis, "BRICHOS"; Dia 18, às 21h, Música - Circuito Cultural Paulista Espetáculo: "Lineker"; Dia 26, às 19h, Teatro Espetáculo: "Perdendo Amigos" – Mauricio. Informações: (15) 3384-2634 ou diretamente no Teatro Municipal, que fica na Rua Ângelo Luvizotto, S/N, Centro de Cerquillo.

Em São Paulo, no período de 17 de maio a 10 de julho, no Jockey Club de São Paulo, acontece a Casacor 2016, maior evento de decoração da América Latina e o segundo maior do mundo. Reúne as grandes tendências em arquitetura, decoração e paisagismo. Informações: <http://casa.abril.com.br/casa-cor/mostras/sao-paulo>.

Em Boituva, as inscrições para cadastro de famílias para Campanha do Agasalho de 2016, já estão abertas, e vão até dia 17 de junho. Os interessados precisam ir até a sede do SOS, localizado na Rua João Marcom nº 156, Centro, com os seguintes documentos: RG, CPF, Comprovante de Residência, Comprovante de renda (composição familiar) e o Cartão do Bolsa Família. Informações: (15) 3263-3923.

Em Tatuí, no dia 02 de julho, às 21h, no Teatro Procópio Ferreira, acontece o show Back to Amy - Amy Winehouse Live Tribute, o custo do ingresso será de R\$ 60,00 (inteira) e R\$ 30,00 (meia). O Conservatório está localizado à Rua São Bento, 415 - Centro, Tatuí/SP. Informações: (15) 3205.8444.







Aqui, a diversão nunca acaba  
e a alegria contagia!



Telefone: (15) 99842-2745/99743-0612/99796-7319  
[www.dinopark.com.br](http://www.dinopark.com.br) | [facebook.com/Dinos.Park](https://facebook.com/Dinos.Park)





# Mudanças das Leis da Pensão Alimentícia

*Mais rigorosa, devedor poderá ter seu nome incluso no SPC*



**E**m março de 2016, entrou em vigor o Novo Código de Processo Civil. Com ele, surgiram algumas mudanças nos procedimentos relacionados ao Direito Processual Civil, o que afeta diretamente a cobrança da pensão alimentícia. A Revista Hadar trouxe as principais mudanças.

A primeira delas está relacionada à prisão civil do devedor. Antes, a legislação não especificava se o devedor de pensão alimentícia deveria ficar preso em regime aberto, semiaberto ou fechado, já o Novo Código especifica claramente que o devedor de pensão alimentícia que for preso, deverá ser em regime fechado, e o preso deverá ficar separado dos demais. E ainda preso, o débito referente à pensão permanece. Com relação à quantia de pensões em atraso que

autorizam a prisão, continuou igual, ou seja, até três pensões em atraso. Mas por que a mudança? Para impor a obrigatoriedade e pressão ao devedor.

A segunda mudança é a possibilidade do juiz protestar a decisão que fixou alimentos, ou seja, antes mesmo do juiz decretar a prisão civil do devedor, e mesmo que não seja solicitada na ação, o juiz poderá protestar a decisão que deferiu os alimentos, e o devedor, por mais que não seja preso, ficará com o nome sujo em virtude do protesto realizado pelo juiz da causa, podendo ser feito inclusive na fixação de alimentos provisórios, aqueles fixados no início da ação de alimentos. Por exemplo, caso haja um caso onde a pensão alimentícia não é paga durante um período de dois anos, após frustradas

tentativas de cobrança, penhora de bens e até mesmo tentativa de saque na conta do FGTS do devedor, o juiz pode solicitar o protesto da dívida e a inclusão do nome do devedor em cadastros de inadimplentes.

Outra novidade é que o devedor que possuir salário poderá ter até 50% de descontos em folha, somando-se as parcelas atrasadas e as descontadas mensalmente.

Todas essas mudanças ocorreram com o intuito de obrigar o devedor de pensão alimentícia a honrar com sua obrigação, pois inúmeras vezes quando há a separação do casal, além do sofrimento pela ausência de um dos pais, a criança ainda é obrigada a passar por privações em virtude de um dos pais não honrar com sua obrigação de pagar pensão alimentícia.



**Tatuí Telecom**

**vivo**

Só a Vivo tem o 4G mais rápido do Brasil e os clientes mais satisfeitos.

**4G**

— APROVEITE —

**3GB+**

Ligações ilimitadas para qualquer Vivo + 150 min. locais para outras operadoras por

/mês

**R\$ 84**

Preço por linha na compra de duas linhas no pacote MultiVivo

Toda linha de Smartphones em até 12x sem juros



**vivo.com.br**

*Telefônica* Passe na Tatuí Telecom na Rua Capitão Lisboa, 630 – Centro e aproveite.

vivo  tudo

O valor de R\$ 84/linha é a soma da mensalidade do plano SmartVivo Pós 3 GB com o desconto de 10% (valor cheio: R\$ 124,99), mais o MultiVivo (R\$ 54,99), dividido entre duas linhas. Oferta válida até 31/5/16 para clientes que ativarem uma nova linha ou migrarem de Vivo Pré ou Controle e que não tenham participado de promoção de aparelhos. Ao atingir o limite de dados do plano, a internet será interrompida. Mais informações em [www.vivo.com.br/4g](http://www.vivo.com.br/4g). Clientes mais satisfeitos, considerando as prestadoras de abrangência nacional, conforme Pesquisa de Satisfação e Qualidade Percebida SCM e SMP da Anatel em 2015 (conforme site Teleco em abril de 2016). Internet 4G mais rápida, conforme relatório Open Signal de fevereiro/2016 ([opensignal.com/reports](http://opensignal.com/reports)).



# Dia dos Namorados

*Mais do que um amor de verão, os namorados querem a companhia e o carinho um do outro*

O amor não tem idade, e prova disso são os casais na terceira idade que comemoram – e muito – o dia dos namorados. O amor começa na adolescência com o primeiro namorado, que acaba sendo muito marcante para todos, e continua durante toda a vida. Mas como é o amor na terceira idade?

Quando as pessoas já têm certa experiência na vida, não buscam apenas uma paixão arrebatadora, buscam o carinho e conforto da companhia, que vale muito nessa época da vida. “Fiquei viúva muito cedo, com apenas 20 anos e uma filha de dois meses para criar, e por conta disso durante a vida não tive muito tempo para arranjar namorados, por conta do trabalho para manter e cuidar da minha filha.

Após a aposentadoria, comecei a frequentar bailes da terceira idade, além de viajar muito em grupos, e conheci muita gente legal, o que me levou a ter alguns namorados”, conta Maria Fernanda Pereira, 78 anos. Ela conta que, quando se é mais nova, o tempo passa muito rápido e você nem vê, mas que, depois de uma certa idade, principalmente da aposentadoria, você fica muito tempo ocioso, então, você busca um namorado também para ter uma companhia, alguém com quem conversar.

Não há desvantagens em iniciar um relacionamento em qualquer idade, desde que seja de interesse de ambos, que se respeitem e se aceitem como são. Agora, as vantagens, podemos citar várias: desde a alegria de se sentir amado e desejado, de ter uma pessoa para somar e compartilhar e, até mesmo, de ter uma companhia no dia a dia.

Maria Fernanda, atualmente, está solteira, seu último namoro terminou devido à distância. “Nós estávamos morando muito longe, o conheci em uma viagem e, por conta disso, não tínhamos a maior “vantagem” do namoro, que é a companhia. Terminamos já tem quase um

ano, mas o carinho continua imenso. Eu não estou procurando outro namorado, mas se aparecer, será bem-vindo”, conta rindo a aposentada.

Os amantes mais maduros são os que vivenciam emoções e prazeres de forma mais intensa e plena e, ao mesmo tempo, seguras e calmas, dada a experiência adquirida ao longo do tempo. Assim, tornam-se mais estáveis e confiantes entre ambos e o relacionamento fica mais harmonioso e sábio. Mas seja qual for sua idade, no próximo dia 12 de junho, parabeneze seu amor pela data especial que é o Dia dos Namorados.





não perca!

apenas 116 unidades



## LOTEAMENTO FECHADO

terrenos de 250m<sup>2</sup> ou mais

# OBRAS INICIADAS

infraestrutura completa - 100% documentado - 120 meses para pagar



realização:



vendas:



saiba mais, ligue:

15 | **3363-4979**

Número de Registro 6.572 - Oficial de Registro de Imóveis de Boituva  
Endereço do loteamento: Alameda Tropical - Jardim Tropicália - Boituva - SP  
Certidão de Aprovação no GRAPROHAB nº 258/2014 - Alvará de Licença nº 8437/2014 de 20 de julho de 2015

AcessaImóvel

CRECI-SP: 20193-J



# Trote

*Ações solidárias marcam aceitação do novo aluno no mundo universitário*

Passar no vestibular, além de vários sentimentos, novidades e mudanças na vida do estudante, também implica passar por um ritual: o trote. Ele, além do primeiro contato entre veteranos (os alunos mais antigos das universidades), envolve uma polêmica há muito combatida nas universidades: o abuso da violência e da humilhação com os novos alunos (calouros ou bixos).

Não há como negar, em sua essência, des- sua origem, o trote ficou marcado como símbolo de violência e humilhação. O “ritual de passagem” da vida estudantil para a acadêmica (na universidade) começou na Europa, e acabou vindo para as instituições brasileiras, onde ganhou adaptações nacionais.

Até raspar a cabeça dos calouros, sujá-los com tinta e fazê-los dançar ou andar de mãos dadas, parece ser normal, inofensivo. E é, desde que o calouro aceite participar, porém, infelizmente, nem sempre é assim.

O abuso da violência dos veteranos, por simples “diversão” ou por castigo pela recusa do calouro a participar da “brincadeira”, já resultou, e ainda resulta em casos chocantes. Um dos mais graves aconteceu em 1999, quando o calouro de Medicina da

USP (Universidade de São Paulo) Edson Tsung Chi Hsueh morreu afogado na piscina da Universidade, durante a realização de um trote. As condições de sua morte ainda permanecem desconhecidas.

Partindo daí, para evitar novos casos de violência, as universidades, principalmente as públicas, criaram mecanismos para evitar o trote.

De acordo com a Resolução nº86, estabelece que cada faculdade deve definir as diretrizes e atividades de recepção ao aluno ingressante e que eventuais transgressões – agressão física, moral ou outras formas de constrangimentos, dentro ou fora do espaço físico da Universidade – serão consideradas faltas graves, passíveis de suspensão ou suspensão. A Resolução nº86, na verdade, está em consonância com a Lei nº 10.454, promulgada em 1999, e com a Lei nº 11.365, promulgada no ano seguinte, ambas abolindo o trote violento e instituindo o trote solidário, que passou a ser estimulado nessas instituições, em iniciativas que partem, na maioria das vezes, dos próprios veteranos.

Nesse contexto surge o Trote Solidário, onde em vez de violência e humilhação, veteranos e calouros integram-se em práticas

saudáveis e benéficas: doam sangue, plantam árvores, divertem crianças em instituições, pintam muros de escolas, arrecadam alimentos e participam de campanhas para doações a comunidades carentes.

Essa prática tem sido aderida por muitas universidades, em Tatuí, por exemplo, a FAESB (Faculdade Santa Bárbara) aderiu a essa prática há 9 anos, sendo que participam alunos, coordenadores, professores e veteranos, conseguindo ajudar várias instituições de caridade.

Este ano, o trote solidário aconteceu no período entre 29/02/2016 e 01/05/2016 e no dia 14/05 foi feita a distribuição. Foram arrecadadas mais de 7 mil unidades entre: alimentos, produtos de higiene e limpeza e distribuídos a 10 instituições através dos alunos: Santa Casa de Misericórdia, Lar São Vicente de Paulo, Recanto do Bom Velhinho, Casa do Bom Menino, Betel, COSC, GREV, Casa do Acolhimento, Assistência Social e Lar São José.

Isso acontece uma vez por ano, sempre no primeiro semestre, e é organizado pelo professor Odair de Almeida Ferreira, coordenador do curso de ADM, pelo reitor Antônio David Julian e corpo discente e docente.



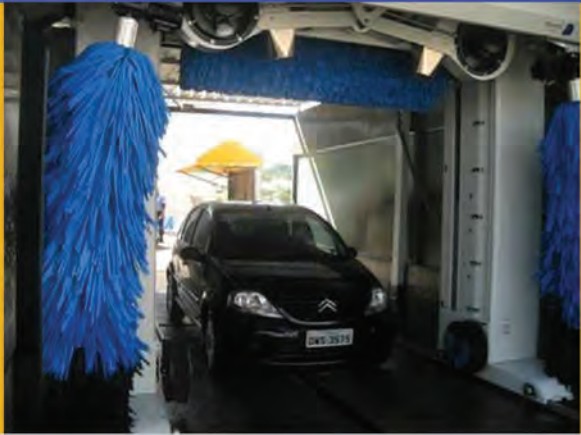


*Sempre o melhor para você!*

O dinheiro está curto?  
 Mude para o GNV, o  
 combustível mais  
 econômico e  
 ecologicamente  
 correto do Mercado.



**Aguarde!!!**  
 Breve mais uma novidade no  
**Auto Posto Comendador - Valinho**



Auto Posto Comendador - Marapé  
 R. Vice Prefeito Nelson Fiuza, 21 - Jd. Ternura - Tatuí  
 (15) 3205-7888  
 Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação  
 R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuí  
 (15) 3205-7885

Auto Posto Comendador - Avenida  
 Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500  
 Centro - Tatuí - (15) 3205-7881



Auto Posto Comendador - Valinho  
 R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuí  
 (15) 3205-7882  
 Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Morro  
 Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Guardinha - Tatuí  
 (15) 3205-7884  
 Serviço de lavagem de caminhões

Auto Posto Comendador - Mercado  
 Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuí  
 (15) 3205-7883  
 Ducha para Autos



# FESTA JUNINA e suas tradições

*Quadrilha, fogueira, balões e comidas típicas são alguns dos costumes dessa festa*

**F**esta junina ou festa dos santos populares são celebrações realizadas em vários países. São historicamente relacionadas com o solstício de verão (no hemisfério norte) e de inverno (no hemisfério sul), celebrados no dia 24 de junho. A festa se originou na Idade Média na celebração dos chamados Santos Populares. Além de São João, comemorado no dia 24, os outros são São Pedro (no dia 29) e Santo Antônio (no dia 13).

As festas juninas brasileiras podem ser divididas em dois tipos distintos: as festas do Nordeste e as festas caipiras, ou seja, nos estados de São Paulo, Paraná, Minas Gerais e Goiás.

No Nordeste brasileiro, pequenas ou grandes festas reúnem toda a comunidade e muitos turistas, com fartura de comida, quadrilhas, casamento matuto

e forró. É comum os participantes das festas se vestirem de matuto, os homens com camisa quadriculada, calça remendada com panos coloridos, e chapéu de palha, e as mulheres com vestido colorido de chita e chapéu de palha. Já no interior de São Paulo, ainda se mantém a tradição da realização de quermesses e danças de quadrilha em torno de fogueiras.

E Tatuí já está no clima. A cidade se prepara para a terceira edição da “Festa do Bemfica, O São João de Tatuí”. Uma homenagem à Capela do Bemfica, marco inicial de Tatuí, que teve missa de inauguração realizada em 11 de agosto de 1926. O nome São João do Bemfica veio da expressão “São João bem fica aqui. E não lá!”, em referência à ação de habitantes de Araçoiaba da Serra, que gostariam de ter o santo em suas terras.

Novamente, a Praça da Matriz será o palco do evento que acontece de 10 a 12 de junho. Repetindo o sucesso no ano passado, a festa vai reunir, no mesmo local, apresentações de todas as escolas da rede municipal de educação. A abertura acontece na sexta-feira, às 16h. No sábado, as atrações seguem das 11h às 22h e no domingo, das 16h às 22h.

A programação prevê concurso de quadrilhas, atrações musicais, brincadeiras e todo o sabor das tradicionais comidas típicas. Cada escola será responsável por uma barraca e toda renda será revertida para as próprias associações de pais e mestres. Serão barracas de bolinho de frango, pastel, pipoca, bolo de milho, lanche de pernil, entre outras delícias. No domingo, o tradicional concurso de mister e miss caipirinha, onde estarão representantes de todas as escolas da rede municipal.







CERÂMICA  
**PORTINARI**

Requinte e Sofisticação  
têm nome.



Porcelanato  
PORTINARI  
60x60 Branco  
Santome Bold  
Em 10x de

**R\$3,39m<sup>2</sup>**  
no cartão



Porcelanato PORTINARI  
60x60 GEA BK Ret. Pol.

Em 10x de

**R\$8,99m<sup>2</sup>**  
no cartão



Porcelanato PORTINARI  
60x60 Urban Concreto Ret.

Em 10x de

**R\$4,99m<sup>2</sup>**  
no cartão



Porcelanato  
PORTINARI  
60x60 Caribbean  
Nata Bold  
Em 10x de

**R\$3,39m<sup>2</sup>**  
no cartão



Porcelanato PORTINARI  
60x60 Urban Quartzo Ret.

Em 10x de

**R\$4,99m<sup>2</sup>**  
no cartão



Porcelanato PORTINARI  
60x60 York SGR Ret.

Em 10x de

**R\$3,99m<sup>2</sup>**  
no cartão



Oportunidades válidas de  
**01 a 25 de Junho/2016**  
ou enquanto durarem nossos estoques.

Rua Onze de Agosto, 893 · Centro · Tatui · SP  
Tel.: (15) 3205-9292 ou contato@caetanogold.com

[www.caetanogold.com](http://www.caetanogold.com)



# Comunicação na era da informação

Vivemos em um momento de grandes transformações, os costumes e as rotinas pessoais mudam muito com as novas tecnologias, não quero, aqui, parecer muito antigo, mas quem não se lembra como era tentar paquerar aquela garota da escola alguns anos atrás? Ou você tinha muita sorte de ter algum amigo em comum ou teria que ficar meses frequentando a missa de domingo, ou a praça da cidade para conseguir se aproximar e perguntar o nome dela. Hoje, temos as redes sociais e vários meios de comunicação, o que, convenhamos, facilita muito a vida dos paqueradores de plantão.

E quando se tinha dúvida sobre determinado assunto? Não tínhamos outro caminho a não ser buscar nas famosas e antigas enciclopédias, hoje, podemos ter informação sobre tudo e qualquer coisa com apenas um click no mouse, recebemos material equivalente a 174 jornais, todos os dias, são dezenas, talvez centenas de e-mails, mensagens no whatsapp, facebook, skipe, SMS, linkedin, twitter, enfim, uma imensidão de meios e mecanismos de comunicação estão a nossa disposição e nos inundam com todo o tipo de dados possíveis.

Mas como filtrar tudo isso e acompanhar somente o que de fato nos interessa? Sem dúvida é uma tarefa bastante difícil e complexa, pois, se não tomarmos cuidado, além de não conseguir absorver o que nos é interessante, corremos o risco de desperdiçar tempo, energia, perder o foco e, o que é mais importante para quem trabalha com vendas, não conseguiremos que a nossa informação chegue ao cliente. É importante entendermos que o nosso cliente também se enquadra nesta mesma situação, ele também recebe dezenas, centenas de e-mails todos os dias e é inundado indiscriminadamente por propagandas e mais propagandas de produtos e serviços, pelos mais diversos tipos de

mecanismos de comunicação.

Para não dispersar e perder o foco deste texto, vamos falar apenas do bom e velho e-mail, pois acredito que este ainda seja um dos mecanismos de comunicação empresarial mais utilizado no meio corporativo. O que podemos fazer para que o nosso e-mail não seja apenas mais “um na multidão” e de fato desperte o interesse das pessoas?

A primeira coisa é entender que precisamos ser breves, claros e sucintos no texto a ser escrito, se o que precisa ser comunicado tiver que ser muito detalhado e extenso, vale mais a pena agendar uma reunião ou quem sabe dar um telefonema e usar o e-mail apenas para documentar o processo. Lembre-se, ninguém tem tempo suficiente e muito menos interesse em ficar lendo e-mails longos e cansativos.

O próximo passo é o assunto do e-mail, pesquisas mostram que a maioria das pessoas, ao receber um e-mail, analisam o assunto antes de qualquer coisa, até mesmo antes do remetente, e se este não despertar atenção, estará fadado à lixeira sem ao menos ter sido lido. Portanto, use a sua criatividade para despertar o interesse e a curiosidade, descubra o que pode chamar atenção do seu cliente, faça testes, mude periodicamente o que está escrito no assunto, faça o seu cliente ficar ao menos curioso. Outra dica, coloque o nome da pessoa no assunto, como por exemplo “Julio, poderia me dar uma oportunidade?” ou ainda “Marcela, nossa empresa tem uma excelente proposta para redução de custos!”. Enfim, use toda a sua criatividade, pois este é um dos pontos mais importantes de um e-mail e ele vai fazer a diferença entre ser jogado para a lixeira e ser lido.

Outro detalhe importantíssimo é evitar enviar anexos, sobretudo quando se tratar de arquivos pesados e que podem travar o servidor do destinatário, ainda mais se estiver fazendo uma apresentação inicial. Procu-

re usar links ao invés de anexos, escreva brevemente do que se trata, e abaixo indique o link onde o cliente possa acessar o conteúdo se tiver interesse. Só envie anexos pesados quando tiver permissão e, se possível, use mecanismos para compactação, pois e-mails que travam o computador podem ter efeito contrário ao esperado. Na era das redes sociais, é comum as pessoas usarem diminutivos, como VC para você, TB para também, etc, este é um pecado imperdoável para as comunicações corporativas, mesmo para os colegas da empresa, portanto, procure usar estas siglas quando estiver teclando nas redes sociais e apenas com pessoas do seu convívio pessoal. Outra dica, nada de gírias, seja qual for o tipo, escrever é muito diferente de falar. Detalhe, nunca escreva o que você não falaria olhando nos olhos.

O texto, sempre curto, deve ter português, ortografia e concordância impecáveis, gerundismos devem ser evitados a qualquer custo (eu estarei lhe enviando o e-mail ou eu estarei indo até aí - soam de forma muito ruim para quem lê). Lembre-se, erros de português podem passar uma imagem extremamente negativa, sobretudo nos primeiros contatos.

Uma questão que, às vezes, passa despercebida é o uso indiscriminado da letra maiúscula, só use este recurso quando quiser FRISAR uma palavra, pois, no mundo digital, escrever em letras maiúsculas é como se você estivesse gritando, sendo agressivo ou falando alto, e acredite, ninguém gosta que as pessoas falem alto ou gritem.

Se você chegou até aqui, é possível que tenha despertado o seu interesse.

Um abraço e até a próxima edição.

*Julio Cesar Gomes,  
Diretor Comercial, Professor Universitário,  
Especialista em Marketing e Vendas Formado pela FGV.*





## Cesário Lange

O comércio sempre crescendo  
junto com você!

# FISK

CENTRO DE ENSINO

## MATRÍCULAS ABERTAS



**OU VOCÊ  
FAZ INGLÊS NA FISK,  
OU FICA PRA TRÁS.**



Rua do Comércio, 543 | Centro | Cesário Lange/SP | (15) 3246-3264  
Rua 04 de Junho, 867 | Centro | Porangaba/SP | (15) 3257-1298

30 anos de  
ótimo atendimento



Ajudando você a cuidar do seu veículo!

Rua do Comércio, 831 - SALA 01 | Centro | Cesário Lange/SP | (15) 3246-1451



CORRETORA E ADMINISTRADORA DE SEGUROS



Seu seguro está em boas mãos!

Rua José Vieira de Miranda, 747 | Centro | Cesário Lange/SP  
(15) 3246-1348/99702-6782 atendimento@mademaseguros.com.br

**PROMOÇÃO  
PISCINAS DE  
FIBRAS. VENHA  
CONFERIR!\***



Proporcionando lazer à sua família

Troca de Vinil  
Móveis e Acessórios  
Aquecedores e Saunas  
Construção de Piscinas  
Troca de Areia . Limpeza de Piscinas  
Assistência Técnica . Produtos Químicos

Atendemos a Região

Rua do Comércio, 523 | Centro | Cesário Lange/SP | (15) 3246-3395/99720-5611 | gis.silva@hotmail.com

\*Consulte o regulamento interno.



# Simeão Sobral



*Um homem com muita história para contar*

**S**imeão José Sobral, que completa um século em 29 de novembro deste ano, abre as portas da sua casa e nos revela o segredo de tanta vitalidade.

E haja vigor! Chegar a quase 100 anos com saúde, bom humor e disposição não é para qualquer um e Simeão é um deles.

Paulistano de nascimento, mas tatuiano de coração e de vivência, ele nos contou que, durante sua vida toda, foi um fazedor de amigos, por onde passou sempre construiu laços de boas amizades, talvez, isso seja um dos segredos.

Ele é um amante da vida, casado com Maria Elizabete Amadei, há 14 anos, é pai de dois filhos, do primeiro casamento, tem dois netos e dois bisnetos.

Formado pela Faculdade de Direito do Largo São Francisco, em São Paulo, Simeão viveu em períodos democráticos e duas ditaduras, das quais não tem boas lembranças.

Com toda essa vivência, viu várias mudanças pelas quais o Brasil passou em todos os âmbitos. Na política, por exemplo, foi vereador pelo PSP (Partido Social Progressista, já extinto), na década de 1960, mas a sua carreira não teve muito êxito, terminou cedo, pois estava lhe causando muito mal, aquele estado o deixou deprimido. Desde então,

afastou-se da política. “Sou partidário da esperança, acredito que a esperança é a última que morre, infelizmente, hoje, vejo esse Brasil um verdadeiro desastre!”, disse ele.

Simeão foi presidente da subseção de Tatuí da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) por seis vezes.

Na advocacia, ele atuou nas áreas cível, criminal e trabalhista. De acordo com o advogado aposentado, era o direito criminal que ele gostava mais, é mais “atraente”.

Simeão sempre foi um homem cheio de vitalidade, ele nos contou que foi esportista, era amante da natação, fez a travessia, em 1937, da Vila Maria até a Ponte Grande, em São Paulo, pelo Rio Tietê, uma iniciativa da Gazeta Esportiva, na época. Imagine... Ele teve o privilégio de ver o Tietê vivo!

Para este ano, estão reservadas muitas novidades, como, por exemplo, reassumir a presidência do Rotary Club Tatuí, em 24 de junho, e a participação na caminhada da tocha Olímpica, em 17 de julho, aqui, em Tatuí.

Para Simeão, carregar a Tocha Olímpica “é um privilégio, comprei até um keds e estou treinando no 11 de Agosto, onde vou todas as quartas-feiras à tarde. Mas segurar a Tocha Olímpica foi invenção da Bete e da Mariana.”

A Bete, que estava acompanhando o nosso bate-papo, nos contou que “fizemos a inscrição pela Coca-Cola, eu e a minha neta Mariana, isso iria para um conselho, mas nem chegou a passar por eles porque aqui mesmo, em Tatuí, na Secretaria de Cultura, já decidiram que era o Simeão”.

“Com certeza, quiseram fazer uma homenagem a um tatuiano que se aproxima de um século”, conclui Simeão, muito bem-humorado.

Sobre a presidência do Rotary Club, entidade da qual foi um dos fundadores, em 1947, e presidiu em duas ocasiões, Simeão classificou de “loucura” dos companheiros rotarianos (risos).

Quando questionamos se havia algo que ele ainda gostaria de fazer, ele admitiu “ainda tenho muitas coisas para fazer, sim, principalmente pelo Rotary, acabamos de construir um refeitório no Recanto do Bom Velhinho, pretendo incentivar mais o programa de Intercâmbio de Jovens, os planos vão aparecendo conforme as circunstâncias”.

Simeão Sobral está esbanjando saúde, ele é ativo, até hoje pega o carro e dirige pelas ruas da cidade. Mente sã, corpo são. O coração está 100%, segundo ele. Todos os exames estão bons. Resta agradecer!

E quando achamos que já havia nos revelado todos os segredos, ele nos surpreendeu dizendo “e tem mais – sem querer fazer propaganda – há 50 anos tomo Ovomaltine de manhã e à tarde vou de Bhrama, como pouco e repetidamente, e, às vezes, tomo um uisquezinho, esse é um dos meus segredos” (risos).

Simeão deixou um recado para os leitores da Revista Hadar “leiam a revista, ela traz conhecimento muito útil para nossa convivência, além de ser uma leitura agradável. Cumprimento e parabenizo todos os seus diretores e redatores pelo sucesso!”.



CHEGOU



# BAIXE AGORA O ABASTECE AÍ!

Troque seus Km de Vantagens por descontos imperdíveis no abastecimento!



## QUINTA ADITIVADA

Todas as quintas gasolina aditivada pelo preço da comum



Em Breve! **ampm**

Aguardem!!!

Emec



Rodovia Antonio R. Schincariol, 506 | KM113 | Tatui/SP  
Churrascaria Mate Amargo (15) 3251-8240 | Auto Posto Trevo 1 (15) 3251-4852  
www.postotrevodetatui.com.br | facebook.com/Posto Trevo



# O bem e o mal sofrer

**É** poss3vel “sofrer bem” e “sofrer mal”? O que isso significa? Antes de qualquer considera73o a esse respeito, 3 necess3rio compreendermos o que 3 a dor e por que ela est3 sempre presente em nosso caminho.

A dor 3 a grande educadora.

Estamos no planeta numa caminhada para a evolu73o espiritual e moral; tudo que acumulamos em excesso 3 peso para alma e atrasa esse aprendizado. As paix3es excessivas, o gozo desenfreado dos cinco sentidos, a ilus3o da posse, o ego3simo e tantos outros v3cios mergulham o esp3rito num redemoinho de insensatez e vazio, trazendo profundo sofrimento e enorme solid3o, que por sua vez geram um desespero, muitas vezes, intoler3vel. Por3m, Deus, em seu amor incondicional por cada um de n3s, n3o permite que nos percamos em ilus3es e envia uma mensageira para iluminar os caminhos e nos lembrar o que traz a verdadeira felicidade – a harmonia com o Amor do Pai.

Nesse momento, a mensageira Dor vem nos resgatar.

A dor 3 a grande reequilibradora de nossa paz interior. Ela nos ajuda a enxergar, quando sofremos em nossa pr3pria pele alguma agress3o verbal ou emocional, como somos terr3veis quando ofendemos ou tratamos mal algum de nossos semelhantes, e a3 mudamos nosso proceder; ela nos ajuda a aprender como devemos empregar bem, de forma construtiva para alma, a sa3de de que dispomos no corpo; na maioria das vezes, s3 damos valor a isso quando estamos enfermos.

E quantas vezes, tamb3m, vemos que uma doen7a na fam3lia serve como instrumento para sua uni3o!

A dor 3 o agulh3o que nos impele para frente – porque queremos deixar de sofrer.

Agora, por que sofremos? Sofremos por nossa culpa – Deus n3o tem nada a ver com isso.

O sofrimento decorre de escolhas erradas, e as escolhas s3o o exerc3cio do livre-arb3trio – a vida n3o pune nem recompensa, apenas apresenta consequ3ncias; n3o existe castigo, existe aprendizado, pois as dificuldades s3o as li73es a aprender – e cada um tem a sua.

Rezamos pedindo aux3lio e b3n73es, mas temos feito nossa parte? Aqui, cabe um exame de consci3ncia sincero: se eu houvesse feito ou deixado de fazer tal coisa, estaria nesta situa73o? Se eu n3o tivesse ingerido tanta bebida alc3olica, ser3 que estaria com cirrose hep3tica agora?

Mas n3o sofremos apenas por problemas f3sicos; sofremos muito mais emocionalmente. Queremos sempre as coisas 3 nossa maneira, na hora que escolhemos, de acordo com nossa vontade, na grande maioria das vezes, sem refletir nas consequ3ncias que nossos atos trar3o; mas quem disse que o que n3s desejamos 3 exatamente o melhor? Deus nos protege incessantemente, inclusive de n3s mesmos.

A Terra pode ser enxergada como um planeta de duplo aspecto:

Terra Escola: a principal li73o 3 amor, e os pr3mios s3o o perd3o e a fraternidade.

Principal li73o do Amor: “Faz a teu pr3ximo o que queres a ti mesmo”; por3m, se a gente falta na aula ou descuida na li73o, vai para a Terra Hospital, onde as doen7as ego3simo, cal3nia, maledic3ncia, raiva, agressividade (que geram dores f3sicas e psicol3gicas) ser3o tratadas.

As expia73es e provas t3m por fim, na sua viv3ncia, provocar o arrependimento, quebrar nosso orgulho e ego3simo, auxiliar na conscientiza73o dos sofrimentos causados, fazendo-nos procurar o autoconhecimento. A evolu73o espiritual 3 consequ3ncia.

Sem ilus3o: todos, sem exce73o, t3m problemas a enfrentar. Muitas vezes, parece que n3o, mas, na maioria das vezes, s3o muito maiores do que os nossos.

No momento da dor, uma reflex3o 3 fundamental: por que eu estou passando por isso? O que tenho que mudar?

Portanto, antes de maldizer a dor, fa7amos uma profunda reflex3o sobre nossas vidas. Quem sabe n3o chegaremos 3 mesma conclus3o de Francisco de Assis, que sabiamente chamava a dor de “irm3 dor”?





cada semana

MODA



Entre inverno, sai inverno e uma coisa é certa: vestir uma peça de couro é uma escolha certa sempre. A verdade é que o tecido é tão democrático quanto o jeans, pode ser usado por homens e mulheres, e ajuda a compor o visual dos roqueiros, descolados e até os mais clássicos, que precisam vestir terno e gravata todo o dia, mas sempre com sapatos de couro impecáveis.

Na história, os primeiros a adotar as jaquetas de couro foram os motoqueiros, em sua maioria os soldados americanos que voltavam da Segunda Guerra Mundial, e queriam ficar livres de formalidades no dia a dia como terno e gravata.

#### Como usar

A calça de couro, como é uma peça mais quente, é perfeita para ser usada no frio. Entre os modelos, o mais conhecido é o *skinny* – mais justo que modela o corpo – além da *flare* com boca de sino que tem a barra mais larga, entre outros. E dá para fazer diversas combinações, usar com jeans ou camiseta para um *look* mais dia a dia, e também com salto ou blusa com brilho para um *look* mais noite.

Já a jaqueta de couro é uma peça que não pode faltar no guarda-roupa de ninguém. Uma peça versátil que combina com a maioria dos *looks*, desde os mais românticos, até os mais *rockers*. Existem vários modelos e cores diferentes e podem ser usadas com vestidos, saias, jeans mais casuais e também para eventos noturnos. A saia e o shorts de couro estão disponíveis em diversas modelagens, e combinam com uma blusa mais soltinha por dentro da saia e também *top cropped* com um salto fica perfeito para sair à noite.

#### Couro Eco

Ele tem chegado de mansinho e ganha força total nas coleções de inverno deste ano, trazendo uma moda mais sustentável.

A diferença dele para o couro normal - além do preço - se dá pelo fato de sua produção ser menos poluente. A produção do couro ecológico utiliza menos água e em vez de utilizar metais pesados no processo de curtimento, como o cromo, são utilizadas substâncias alternativas, como os taninos vegetais.

Existem cada vez mais adeptos ao uso de pele fake, como Karl Lagerfeld da Chanel, a frase “Você não pode falsificar o chique, mas você pode ser chique usando pele falsa”, dita por ele no desfile de inverno 2011, causou muito impacto no mundo fashion.

Se você ainda não tem nenhuma peça de couro ou tem receio de comprar porque acha que não vai usar, comece usando o material em algum acessório, seja um detalhe na calça, na jaqueta ou na pulseira. Vale a pena!

Tendência que nunca sai da moda



Antes,  
considerado um  
visual de  
marginal, hoje,  
é democrático

# Couro:



ESPAÇO  
MarilsaGigo

Fotos: Stephanie Fornazza

Elmec

STROKE nem MOB CHOLET<sup>®</sup> GARNÚS Torane Estela Geromini Lulu CORI JEANSERIA<sup>®</sup>

Rua Juvenal de Campos, 351. Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565  
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo



# SPFWN41

## Verão 2017

Em sua 41ª edição, a semana de moda contou com duas marcas estreantes no evento:  
*Vix e A.Brand*

Assim como as roupas do dia a dia, o *beachwear* também é reinventado a cada temporada. E a 41ª São Paulo Fashion Week trouxe, para o verão 2017, as novidades das grifes de moda praia, assim como o retorno de alguns modelos que já reinaram nas areias há algumas décadas.

O assunto mais comentado durante a semana foi, sem dúvida, a volta do asa delta - hit dos anos 80. Em biquínis e maiôs, a cava alta promete roubar a cena e acabar com o reinado das *hot pants*. Os trabalhos manuais também devem aparecer em peças mais sofisticadas, que vão do passeio de iate à festa. E o detalhe *must have*, visto em praticamente todos os desfiles, foi o babado. Ele apareceu em decotes, vestidos, calças, saias e blusas. Caso você tenha alguma peça com babados guardada, é hora de tirar do armário - você vai querer usar.

Outro ponto que devemos ficar atentos é com o plissado, que, apesar de já estar super em alta fora do país, vem crescendo por aqui. No verão, será pedida certa para compor o guarda-roupa daquelas que gostam de se vestir bem.

E como não poderia deixar de ser, o verão 2017 virá bem colorido. Rosa chiclete, azul royal, laranja, amarelo e tons neon predominaram na passarela em contraste ao preto, branco e nude, que também apareceram bas-

tante como apostas de cores para a estação mais quente. Estampas com efeitos gráficos e transparências completam o pacote.

O desfile da estreante Vix mostrou que a marca de Paula, fundada nos Estados Unidos, vai além da praia. A inspiração foi o Sul da Ásia e o resultado, segundo Paula, "são roupas sem esforço". O *top cropped* segue brilhando, assim como os maiôs, que podem ser usados como *bodies*. Já a carioca A.Brand, que faz parte do grupo Soma, ao lado de gri-

fes como Animale e Farm, trouxe para São Paulo clichês de um paradisíaco Havaí. Entre as peças-chave deste estilo praiano, saias plissadas e o que foi chamado pela marca de "novos pijamas".

A Animale não participou desta edição e anunciou que fará, na próxima São Paulo Fashion Week, que acontece em outubro, um desfile comemorativo pelos 25 anos da marca em um local icônico da Cidade Maravilhosa.



CONECTE-SE COM A GENTE!





**One Store Marisol**

**Aqueça-se no inverno com as roupas da Lilica e Tigor**

Rua Dr. Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-6986



**Fogaça Selaria**

**Fazemos selas personalizadas e também sob medidas.**

Rua 7 de Abril, 152 - Tatuí/SP  
(15) 3251-3459

**Força Jovem**

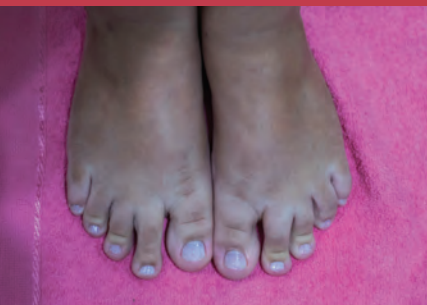
**Força Jovem  
Tudo com 20% de desconto  
em 6x no cartão.\***

Rua Capitão Lisboa, 486 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3205-1612



\* Consulte o regulamento interno da loja.





# O Dia de Tainara

**E**ste Realize-se, como sempre, está mais que especial. Contaremos a história de Tainara, uma jovem de 20 anos, da cidade de Tatuí, casada com Juliano, mãe do pequeno Lucas, de apenas 10 meses.

Ela nos contou que está se sentindo mal, após o nascimento do seu bebê, pois engordou muito e sua autoestima foi parar no pé. Ela nos disse que gostaria de ficar lindona para reconquistar o seu marido, então, nós, da Revista Hadar, resolvemos dar uma forcinha, afinal, este mês, em especial, é o mês do AMOR. Vamos lá, Tainara!

## Demos início a mais um Realize-se...

Na loja *Você + Bonita*, nossa realizada ficou bem à vontade, experimentou lindos looks e Vivian a presenteou com uma calça preta de bandagem, uma blusa de tricô com franjas, na cor preta e branca e uma regata preta de viscose com elastano, que a deixou muito elegante.

O lindo sapato, estilo *peep toe*, verniz cristal brilho, com salto quadrado, na cor nude, da marca Vizzano, foi doado pelo Alexandre da loja *Pedrinho Calçados*.

Para completar o look, a Vera da *Saad-Casa das Bolsas* deu para a Tainara uma bolsa lateral, de couro ecológico, na cor bege, com pedras e detalhes em dourado, um arraso!

Já o par de óculos, de acetato, da marca *Atitude*, na cor marrom degradê, com proteção UV, foi presente das *Óticas Dez*.

Tainara ganhou da Silvana, da loja *Afinidade Trajes e Acessórios* um par de brincos, *super fashion*, na cor preta, de correntes, com pedras azuis e strass.

A Carol, representante da loja *Sempre Bella Lingerie* doou um espartilho de renda com bojo, na cor preta e verde e uma meia 7/8, na cor preta. E doou também uma caneta comestível, um produto do seu *Sex Shop*.

Para deixar a nossa realizada ainda mais cheirosa e com a pele hidratada, a Rosana da *Ballsam Perfumaria* a presenteou com um kit *Soul Vanilla Irish*, da linha Eudora, Tainara amou!

## Hora de cuidar do visual...

No *Salão Morgan Hair*, Tainara foi cuidada com muito carinho e profissionalismo, a manicure Marinete, que cuidou de suas unhas, usou em suas mãos o esmalte da cor olho turco, com aplicação de adesivo de renda nos anelares, e nos pés, a cor renda com glitter, ficou um charme!

Já nos cabelos, a cabeleireira Eva fez um corte desfiado, *ombre hair* com algumas mechas sutis





na parte alta, hidratação e matização no pérola, finalizando com escova e *babyliss*. Eva também fez um *design* de sobrancelhas, que valorizou ainda mais o olhar da nossa realizada.

A maquiagem ficou por conta da maquiadora Mari Marques, que preparou a pele da Tainara, cuidando com toda delicadeza, usou tons brancos (time resist white, da Loreal), nos olhos, usou um estilo gateado, finalizando com batom *really red*, da marca Mary Kay. Resultado: maravilhosa!

A fotógrafa Rebeca Kuntz, que estava no comando dos flashes, fez com que Tainara se sentisse uma verdadeira modelo, realizou fotos belíssimas da nossa realizada.

### O jantar ficou por conta do Ópera Mix...

Tainara e seu marido foram muito bem recepcionados no restaurante *Ópera Mix*, eles ficaram encantados com o ambiente e o atendimento. Escolheram para comer dois *mignons* com bacon e brócolis, batata bolinha, para beber, refrigerante e um suco de laranja. E para fechar a noite com chave de ouro, uma Cerpa Tijuca! Uma verdadeira delícia!

Depois de um dia maravilhoso como este, nós, da Revista Hadar, desejamos que você, Tainara, nunca deixe de sonhar e que seja feliz para sempre! Aproveite bem a sua vida!

Agradecemos a todos os colaboradores, parceiros e amigos que acreditam em nosso projeto e fazem com que os sonhos das pessoas e os nossos também sejam realizados.



*Ópera Mix*



*Afinidade Trajes e Acessórios*



*Pedrinho Calçados*



*Ballsam Perfumaria*



*Óticas Dez*



*Saad-Casa das Bolsas*



*Você + Bonita*



*Sempre Bella Lingerie*



*Salão Morgan Hair*

**Você + Bonita**, Rua Teófilo Andrade Gama, 04, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-5644; **Pedrinho Calçados**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-1550/3205-1804; **Saad-Casa das Bolsas**, Rua Prudente de Moraes, 508, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-8591; **Óticas Dez**, Rua Prudente de Moraes, 430, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-7410, lojas também em Boituva, fone: (15) 3263-1766, Cerquilha, fone: (15) 3284-1655 e Tietê, fone: (15) 3282-5054; **Afinidade Trajes e Acessórios**, Rua 11 de Agosto, 484, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-7530; **Sempre Bella Lingerie**, (nova loja) Rua Prudente de Moraes, 391, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-1221; **Ballsam Perfumaria**, Rua Capitão Lisboa, 662, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-6489; **Salão Morgan Hair**, Rua Major Martiniano Soares, 702, Doutor Laurindo, Tatuí, fone: (15) 3324-1080/(15) 99733-3454; **Ópera Mix**, Rua 13 de Fevereiro, 240, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-3000, **Rebeca Kuntz**, Rua Cônego Demétrio, 117, Centro de Tatuí, fone: (15) 3251-1570/99612-2334 ou e-mail kuntzrebeca@gmail.com.

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para:

**jornalismo@revistahadar.com.br** e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.



# Cozinhas e Ergonomia

## *Fique de olho*

Um dos locais mais utilizados da casa é a cozinha. É nela que as pessoas se unem para o café da manhã, almoço, lanchinhos da tarde ou mesmo nas deliciosas ceias antes de ir para a cama. Pode ser entre amigos ou mesmo em família. A cozinha, cada vez mais, se torna um local agradável e objeto de desejo de muitos. Daí a preocupação da indústria moveleira, com conforto e constante desenvolvimento de novos materiais e acabamentos.

Para se obter um bom projeto, são necessárias algumas informações provenientes de entrevista com o cliente. Cada dona de casa tem um costume diferente e por isso a cozinha planejada veio atender desejos e necessidades das famílias brasileiras.

Além do conforto, existe a preocupação com a beleza. Degustar uma comida em um

local agradável é simplesmente maravilhoso.

Por isso, devemos caprichar, transformando o ambiente em um local bonito, prático e ergonomicamente correto.

A ergonomia é muito importante, ela existe para adequar as dimensões de móveis e objetos às dimensões do corpo humano. Ela se aplica nos mais diversos setores, do mobiliário ao automotivo, com o intuito de proporcionar maior conforto evitando problemas de saúde aos usuários.

### **DICAS**

- Capriche na iluminação natural de sua cozinha. Esta ação evita acidentes e é ecologicamente correta.

- Procure deixar um espaço para os pés, recuando a sapata de alvenaria em relação ao

final do móvel. Isso evita dores na região lombar.

- Não passe de 0,60 a largura da pia porque se passar dessa medida, podemos ganhar uma dor nos ombros e pescoço.

- Fique atento ao posicionamento de tomadas para evitar quebra-quebra desnecessário depois de pronto.

- Invista em um bom exaustor, ele reduz a manutenção com limpeza e também amplia o tempo de manutenção da pintura.

- A altura da pia deverá ser em função da estatura dos usuários. Procure um arquiteto para que possa indicar a medida ideal para sua estatura.

*Veridiana Pettinelli*

*Arquiteta, Design e Paisagista  
vpettinelli@yahoo.com.br*







**ADNEI DAS PEDRAS**

**Pedras Decorativas e Marmoraria**

Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica  
Tatui/SP - (Próximo a Rontan)  
(15) 3251-9936/ (15) 99781-5677  
www.adneidaspedras.com.br



**Pertutti Modulados**

(Móveis)  
Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tatui/SP  
(15) 3205-2571  
Rua Dr. Campos, 175 - Centro - Cerquinho/SP  
(15) 3284-2104



**Pavanelli Materiais para Construção**  
(Pisos / Metais / Cubas)

Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro - Tatui/SP  
(15) 3251-1365  
www.pavanellimateriais.com.br



# Doar sangue é um ato de amor



*Porque ajudar os outros é uma forma de se ajudar também*

**T**odos os dias acontecem centenas de acidentes, cirurgias e queimaduras violentas que exigem transfusão, assim como os portadores de hemofilia, leucemia e anemias. E não existe um substituto para o sangue, então, para que seja possível tratar todas essas pessoas, um ato simples e voluntário, como a doação de sangue, é essencial.

No ano de 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) intitulou o dia 14 de junho como o Dia Mundial do Doador de Sangue. O objetivo é homenagear e agradecer a todos os doadores que ajudam a salvar vidas diariamente. Na data, comemora-se também o aniversário de Karl Landsteiner,

prêmio Nobel pela descoberta do sistema de grupos de sangue ABO.

Doar sangue é um ato simples, tranquilo e seguro, que não provoca risco ou prejuízo à saúde. Segundo dados, se cada pessoa saudável doasse sangue espontaneamente pelo menos duas vezes ao ano, os Hemocentros teriam sangue suficiente para atender toda a população.

Haverá uma campanha de doação de sangue na cidade de Tatuí, em prol do Hemonúcleo Regional de Jaú, no próximo dia 11 de junho, no CEMEM Tatuí, na Rua São Bento, 15. Os trabalhos começarão às 7h e vão até às 10h. O número de senhas para doadores será limitada. Quem quiser participar, existem algumas regras.

## Requisitos básicos

Estar em boas condições de saúde.

Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos, clique para ver documentos necessários e formulário de autorização).

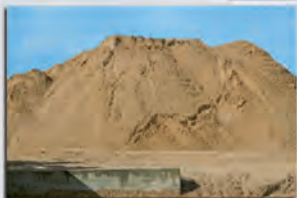
Pesar no mínimo 50kg.

Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 h)

Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas 4 horas que antecedem a doação).

Apresentar documento original com foto, emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Cartão de Identidade de Profissional Liberal, Carteira de Trabalho e Previdência Social).

Areia Fina  
e Média



Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial  
alexomineracao@ig.com.br



Pedra e  
Pedrisco



(15) 3266-2436 | 3266-1014  
99119-7848/ID 922\* 17526



**Mude!** Use o *Coaching* e o *Mentoring* para te ajudar a descobrir o melhor caminho para seus objetivos!  
Toda a resposta está em você!

Apresente este anúncio e ganhe descontos especiais!\*

### Especialista em:

- Empreendedorismo
- Liderança
- Empresarial
- Executivo
- Carreiras
- Alta performance em vendas
- Adolescentes (Estudo vocacional e preparação)
- *Headhunter* (Caça Talentos)

Prêmios Nacionais



Chancelado pela

Sociedade Brasileira de  
Educação e Integração



# O jeitinho brasileiro

*Criatividade é uma característica do nosso povo*

Que o brasileiro tem muita criatividade, todo mundo já sabe. Afinal, o famoso jeitinho brasileiro é conhecido em quase todo o planeta. Ainda que de forma um tanto pejorativa, principalmente no passado recente, o jeito brasileiro de buscar soluções criativas para os problemas do cotidiano está associado à própria formação do nosso povo e à mistura de raças e culturas que acabaram forjando nossa identidade.

A criatividade do brasileiro não pode ser associada apenas a características ruins, como uma aludida malandragem. Tudo bem que temos inúmeros problemas sociais, mas, certamente, outras nações também têm. A questão é que, talvez, por um fator cultural, associado a um

sentimento de que somos uma eterna colônia de um país europeu e, portanto, nunca seremos primeiro mundo, o brasileiro tem a mania de enaltecer seus defeitos e minimizar suas qualidades, exatamente o contrário do que fazem as outras nações.

Mas, se não fosse pela criatividade e inventividade do brasileiro, Santos Dumont não teria dado asas à sua imaginação, literalmente, e o 14 Bis não teria levantado voo. Consequentemente, o avião não teria sido inventado. Nos esportes, uma das jogadas mais bonitas do futebol, a bicicleta, não teria surgido se Leônidas da Silva não fosse criativo. Mais recentemente, as pedaladas do craque Robinho deram alegria a muitos. Bem diferente de outras pedaladas, tristemente mais famosas.

Enfrentar crises e superar problemas são situações que os brasileiros aprenderam a conviver desde sempre. Em livro lançado recentemente, a historiadora Mary Del Priore aborda justamente essas características, presentes no cotidiano do Brasil Colônia.

Em entrevista ao G1 (portal de notícias da Globo), a autora fala sobre seu livro e a formação da capacidade do povo brasileiro de encontrar soluções, uma característica que começou a ser forjada ainda na colonização. Neste contexto, Mary afirma que podemos definir o brasileiro como “um indivíduo capaz de múltiplas sinergias culturais, resiliência





# para superar a crise

às dificuldades e criatividade para buscar soluções de inserção num meio desconhecido, pois isso foi o Brasil dos primórdios. O período de colonização foi marcado pela luta entre problemas e soluções, e o livro trata disso: de como nossos antepassados as encontraram, no seu cotidiano. E não de conceitos ou teorias sobre identidade, palavra, aliás, que não existia na época. Existia, sim, um sentimento de pertença: a um Rei, a uma fé, a um lugar de origem que podia ser um vilarejo português, uma nação africana, um porto na Europa do norte”.

A escritora destaca que “a Terra de Santa Cruz foi o lugar do encontro de gente vinda de muitas direções, além de Portugal: franceses, holandeses, espanhóis, iorubás, fulas, mandingas ou tapas, marujos “chins” a bordo dos navios que faziam comércio com as índias, “peru-leiros” brancos, mulatos e negros, vindos da Bacia do Prata, e, os habitantes originais, ou seja, tupis e guaranis. Uma globalização precoce? Certamente. E uma efervescência de línguas, de saberes, de experiências que permitiram a instalação de gente diversa, e a consequente exploração da terra.

## Culturas

“O livro destaca as trocas culturais que permitiram essa gente se adaptar. Alguns exemplos: na culinária, o azeite de oliva importado do Reino a custo altíssimo foi substituído por azeite de açaí, de coco,

de dendê, “tempero essencial da maior parte das viandas dos pretos e ainda dos brancos criados com eles”, segundo o cronista Luiz dos Santos Vilhena, no século XVIII. Na Amazônia, empregava-se o azeite de peixe-boi, em Minas, a gordura do bicho de taquara e, em toda parte, banha de porco. Além da tradicional, a manteiga era extraída dos ovos de jabuti, de peixes como o camurupim e o jaú ou de tartarugas. Os óleos vinham da prensagem do amendoim, da castanha de caju, das amêndoas da macaúba, da castanha da pindoba. E em regiões de criação de porcos, usava-se o toucinho, que, em meados do século XIX, passou a ser importado dos Estados Unidos”, relata Mary.

## Crise? Que crise?

Como se vê, vencer as adversidades da vida não é nenhuma novidade para este povo. E talvez seja por isso que o Brasil ainda esteja em pé, mesmo com todos os problemas e crises e mais crises, sejam políticas, econômicas ou moral, sendo esta última, talvez, a pior de todas.

No atual momento do país, existem exemplos de pessoas que viraram o jogo e transformam a crise em oportunidade de trabalho. Afinal, como muitos dizem, se tirar o “S” da palavra crise, ela se torna crie. E quem entende mais de criar do que os brasileiros? Veja, agora, alguns exemplos de pessoas que se tornaram empreendedores.





Há quase 10 anos, o hoje empresário e mentor de carreiras e desenvolvimento Sérgio Torrean, da cidade de Cesário Lange, sonhava em montar o próprio negócio. Tudo começou com um treinamento (ou coaching) que teve em 2007. “Através disso, descobri meu perfil empreendedor, o qual nem sabia que existia. Por meio deste processo, entendi meus pontos fortes, pontos fracos, desenvolvi mentalidade empreendedora, montei plano de negócio e fiz pesquisa de mercado. Desenvolvi inteligência emocional e capacidade de resistência (resiliência). Em 2009 foi o ano de início das atividades, no qual era gerente de RH estratégico em uma empresa e já fazia, simultaneamente, trabalhos de assessoria empresarial e *coaching*. Hoje, tenho uma empresa reconhecida no mercado com 5 prêmios nacionais, sendo 2 deles cancelados pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração devido ao apoio ao empreendedorismo nacional, desenvolvimento de líderes e carreira”.

Torrean já pensa em ampliar atividades e está montando uma fábrica de brindes e canecas personalizadas. Para ele, a internet é uma ferramenta “muito importante, pois tenho políticas de marketing digital na empresa, além de atender via Skype, reduzindo os custos para ambos os lados”. O empresário afirma que, se pudesse, mudaria o sistema educacional do país para incentivar as pessoas a serem empreendedoras. “Infelizmente, grande parte das escolas, faculdades e diversas instituições de ensino acabam ensinando o aluno a ser funcionário e seguir carreira em uma empresa. Não há, no ensino convencional, um processo de *Coaching* ou *Mentoring* para ajudar a desenvolver uma mentalidade empreendedora. Outro aspecto cultural de impacto é o “medo do fracasso”. Nos Esta-

dos Unidos, por exemplo, se um empreendedor quebra seu negócio 5 vezes, ele passa a ser muito respeitado, pois ele aprendeu com os fracassos que teve. Aqui, no Brasil, se o empreendedor falha uma vez, já é duramente criticado pela sociedade, com pessoas lhe apontando o dedo pelo fracasso. O fracasso faz parte do sucesso do empreendedor. Um empreendedor “quebra” ou “quase quebra” 3,8 vezes em média. Lembre-se que a experiência do fracasso como aprendizado vale mais do que muita faculdade ou MBA. Então, arrisque!”, aconselha o empresário.

### Oportunidade

Atuando junto ao Sebrae como mentor de carreiras e desenvolvimento, Torrean afirma que, para tornar-se empreendedor, o interessado “primeiro, deve entender seu perfil pessoal. Se você tem um perfil mais analítico, comunicador, ação-resultado ou criativo. Através disso entender quais são suas maiores paixões. Existem várias ferramentas no mercado que ajudam a identificar possibilidade de negócios atrelados a seu perfil, competências e paixões. O Sebrae tem consultores especializados e cursos para uma melhor orientação”, afirma o empresário e consultor.

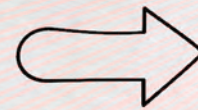
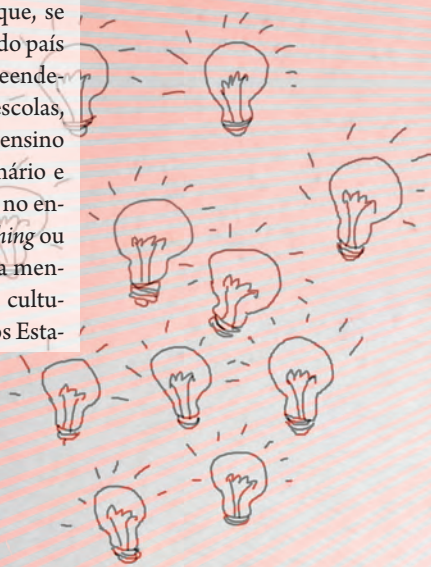
Ele entende que a crise pode também ser uma oportunidade, “mas é necessário um estudo amplo de mercado, pesquisas, ou seja, buscar informações. O empreendedor é movido muito pela paixão. Muitas vezes, essa paixão cega. Muitas vezes, a paixão por algo o faz acreditar que todos comprarão seu produto ou serviço. Muita gente se dá mal. O grande problema do brasileiro é a falta de planejamento. É necessária muita persistência. Muita mesmo. O que faz as pessoas fracassarem também é a falta de persistência”, finaliza.

### Coragem para mudar e superação

Ter coragem para mudar o rumo da sua vida profissional e transformar obstáculos em estímulos e oportunidades. Foi justamente isso que a empresária tatuiana Soraia Benevides, de 49 anos, fez.

Com curso superior, ela percebeu que essa não era a sua praia, e teve certeza disso ao assumir os negócios da família, após a morte do pai. Hoje, com três empreendimentos em diferentes áreas, ela estuda a possibilidade de expandir seus negócios no exterior.

Soraia conta que “eu tinha me formado em odontologia, mas sentia que não tinha feito a





escolha certa, então, com a morte do meu pai, assumi a Padaria Quinze juntamente com minha mãe. Minha irmã teve uma doença extremamente cruel, buscando amenizar seu sofrimento, surgiu a empresa Banho no Leito Selah. Com minha aposentadoria, fiz um financiamento e temos, hoje, a Compasso, empresa de construção civil. Sou uma mulher empreendedora, acho que já nasci com esse pensamento”.

A empresária avalia que a Compasso, que atua na área de construção civil, arquitetura, engenharia e conceitos, é a sua verdadeira vocação, mas as outras empresas vão bem, obrigado. “A Padaria Quinze é um sucesso e não para de inovar. A empresa Banho no Leito Selah é jovem e promissora, inclusive, eu estou levando este conceito para os Estados Unidos”, revela Soraia, que tem na internet uma importante ferramenta de trabalho. “Hoje, não conseguiríamos viver sem essa tecnologia. Mas, no caso do Banho Selah, ela é fundamental, pois as vendas são somente pelo site”.

Assim como outros brasileiros, Soraia busca expandir no exterior, focando novas oportunidades. Para ela, o Brasil precisa rever uma série de questões para estimular o empreendedo-

rismo da população. “Rever a carga tributária. Melhorar, agilizar, cobrar responsabilidades... E quanto aos jovens, trabalhando com coragem, dedicação e amor, não tem como dar errado. Concorda?”.

#### Realizar-se

“Fui executivo de multinacionais por muitos anos, mas sempre tive desejo de estar à frente do meu próprio negócio. Tanto que, mesmo trabalhando nas empresas, pude realizar negócios próprios como sócio em uma pizzaria, numa representação de calçados e até numa distribuidora de produtos para saúde. O que sempre me motivou foi a força e a vontade de realização”, é dessa forma que Roberto Massuo Nakatsubo, 58 anos, empresário e empreendedor de Tatuí, explica por que se tornou um homem de negócios.

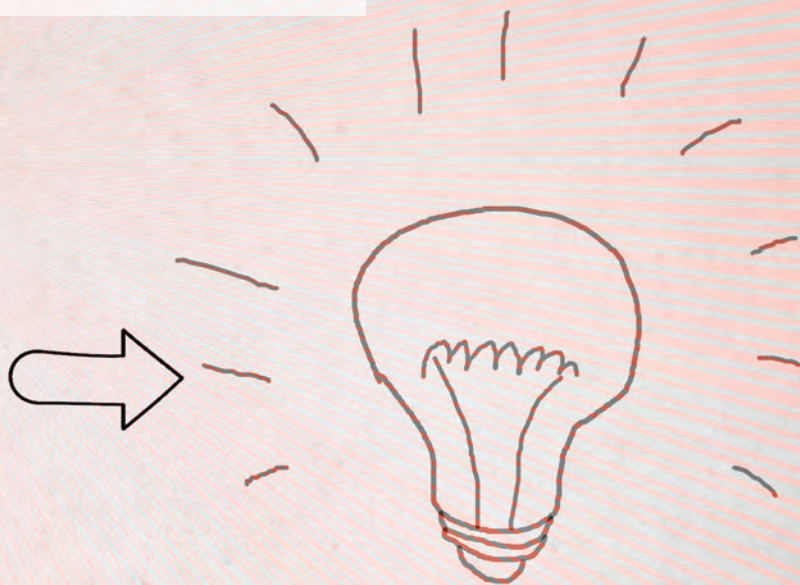
“Em 1993, comprei 50% de uma empresa no segmento de comércio exterior, já que atuava nesse ramo e, em pouco tempo, abri mais duas empresas no mesmo segmento, mas com focos diferentes da primeira. Assim

fui empresário/empreendedor nesta área durante 20 anos”, conta Nakatsubo. Acrescentando que “nos últimos 6 anos, decidi me dedicar a outra paixão que é contribuir com outros pequenos e médios empresários os conhecimentos adquiridos ao longo dos meus 42 anos de carreira através da minha empresa Well Business Treinamentos”.

A vontade de empreender acompanha o empresário há muito tempo. “Desde os meus 17 anos, já tinha este desejo, ao ponto de montar um plano de negócios para abertura de um estacionamento no centro da cidade de São Paulo”. Nakatsubo é taxativo ao afirmar que “com toda certeza, vou continuar na ampliação das atividades da empresa, ainda mais num cenário como o atual, já que é em época de crise que as empresas mais precisam investir em treinamento para fazer a diferença no mercado”.

Para ele, a internet também é um importante instrumento para crescer e afastar o fantasma da crise. “A internet tem sido uma grande ferramenta para nosso negócio, pois facilita a comunicação com o público-alvo e torna o contato mais rápido através das redes sociais”.

Com toda a sua experiência, ele assegura que “o sucesso de um negócio está na base. O mesmo acontece num país onde a cultura empreendedora está presente. Por isso sonho com o tempo em que nossos jovens possam ter um ensino de qualidade, mas também que o outro período do dia seja para ensiná-los a serem bons administradores e, quem sabe, fomentar a vontade de empreender naqueles que demonstrarem vontade para isso. Com certeza, isso irá reduzir em muito o famoso índice do Sebrae, que mais da metade das empresas fecham no primeiro ano de suas atividades. Enquanto isso não acontece, vamos ajudar através de cursos e treinamentos de liderança e empreendedorismo”.





Crianças e adolescentes são o futuro da raça humana e de qualquer país e devem ser protegidos a todo custo, certo? Certo! Por que, então, existem pessoas que violentam, abusam e matam nossos jovens? Qual espécie sobrevive matando seus descendentes? Assassinando seu futuro?

Por isso é tão importante o combate a todo tipo de violência e abuso contra jovens e adolescentes. Se não fizermos isso, que futuro teremos? Como estamos forjando, hoje, os cidadãos de amanhã?

A violência e o abuso contra crianças e adolescentes são crimes que precisam ser enfrentados pela sociedade brasileira. Para se ter uma ideia da dimensão do problema, somente nos três primeiros meses de 2015, o Disque Direitos Humanos (Disque 100) recebeu 21.021 denúncias de violações de direitos humanos de crianças e adolescentes. Os números representam uma queda de 1,6% em comparação ao mesmo período de 2014. Os dados são da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (SDH/PR). Em relação ao perfil, 45% das vítimas eram meninas e 20% tinham entre 4 e 7 anos. Segundo o levantamento, as principais denúncias são negligência e violência física, psicológica e sexual. Na maioria dos casos de violações de direitos (58%), os suspeitos são pais ou mães. Ou seja, quem devia ser o primeiro a proteger é, na verdade, o primeiro a agredir, seja qual for o tipo de agressão.

Sobre os casos de violência sexual, o Disque 100 registrou 4.480 denúncias, o que representa 21% do total de violações. A maioria dos casos (85%) é de abuso sexual. De acordo com o ministério, esse crime ocorre quando o agressor, por meio de força física, ameaça ou sedução, usa crianças ou adolescentes para a própria satisfação sexual.

# Violência e abuso sexual infantil: a inocência roubada

*Mais de 21 mil casos foram denunciados só no primeiro trimestre de 2015*

## Campanha

Para combater essa situação e conscientizar a sociedade, foi instituído, há 16 anos, o “Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes”, comemorado no dia 18 de maio.

Para mobilizar a sociedade, foi criada a campanha Faça Bonito, com a participação de diversas instituições e segmentos da sociedade civil organizada e que ocorre em diversos municípios. A iniciativa envolve caminhadas, audiências públicas, debates nas escolas, concurso de redação nas escolas, exibição de filmes e debates, realização de seminários e oficinas temáticas e de prevenção a violência sexual, panfletagem, criação de produtos de comunicação sobre a temática, campanhas nas rádios e entrevistas com especialistas entre outros.

Esse dia foi escolhido porque, em 18 de maio de 1973, na cidade de Vitória (ES), um crime bárbaro chocou todo o país e ficou conhecido como o “Caso Araceli”. Esse era o nome de uma menina de apenas oito anos de idade, que teve todos os seus direitos humanos violados, foi raptada, estuprada e morta por jovens de classe média alta daquela cidade. O crime, apesar de sua natureza hedionda, até hoje está impune.

Em entrevista ao portal G1 (da Rede Globo), o irmão de Araceli, Carlos Crespo, que mora no Canadá, disse se lembrar dela todos os dias. Ele afirmou ainda que não entende como uma pessoa possa ser capaz de tamanha maldade.

## Mobilização

Segundo o texto base da campanha, a “proposta do 18 de maio é destacar a data para mo-

bilizar, sensibilizar, informar e convocar toda a sociedade a participar da luta em defesa dos direitos sexuais de crianças e adolescentes. É preciso garantir a toda criança e adolescente o direito ao desenvolvimento de sua sexualidade de forma segura e protegida, livres do abuso e da exploração sexual”.

“A violência sexual praticada contra a criança e o adolescente envolve vários fatores de risco e vulnerabilidade quando se consideram as relações de geração, de gênero, de raça/etnia, de orientação sexual, de classe social e de condições econômicas. Nessa violação, são estabelecidas relações diversas de poder, nas quais tanto pessoas e/ou redes utilizam crianças e adolescentes para satisfazerem seus desejos e fantasias sexuais e/ou obterem vantagens financeiras e lucros”, afirma o texto.

## Município

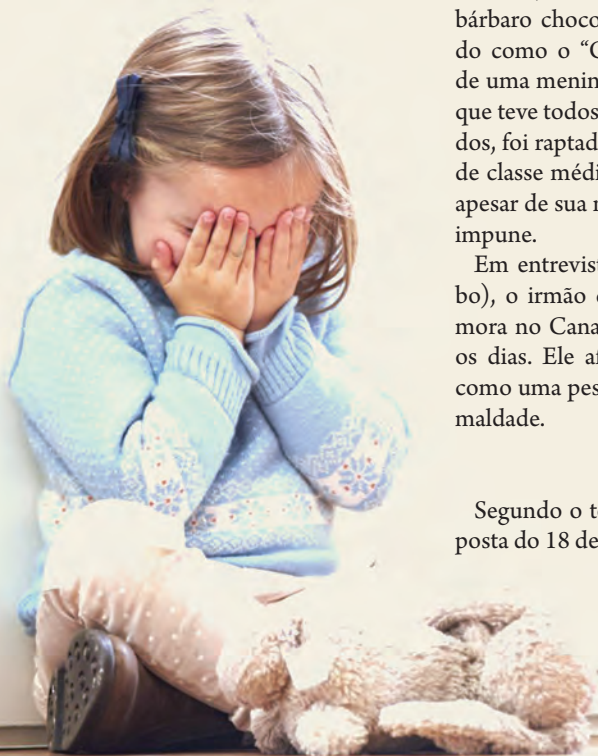
Segundo o relato de Heloísa Saliba e Borges, Enfermeira e Coordenadora do PLP (Promotoras Legais Populares), “pela primeira vez na história de Tatuí, conseguiu-se reunir os mais diversos setores num só objetivo. A Campanha Faça Bonito, por seu motivo forte e urgente, motivou todos os setores que trabalham com crianças e adolescentes, os representantes de governo, como Escolas, Creches e Unidades Básicas de Saúde como também ONG’s e Instituições”.

“O mais interessante desse movimento é a sua proposta de continuidade, ou seja, ele vai além da Campanha do dia 18 e adentra as Instituições para um trabalho de conscientização, reconhecimento e construção de um Protocolo de encaminhamento das vítimas e suas famílias. A campanha ainda teve como objetivo a divulgação do Disque 100, número destinado a ouvir denúncias e dar encaminhamentos para casos de violência sexual.”

“Para esse planejamento, será formada uma comissão de Planejamento composta por todos os setores envolvidos, desde a Vara da Infância e Juventude, Saúde, Educação, Conselho Tutelar, Conselho Municipal de Assistência Social, ONG’s, APAE, e demais setores envolvidos com o cotidiano dessas faixas etárias.”

“O PLP (Promotoras Legais Populares) é um curso que tem como objetivo formar uma grande rede de informação e solidariedade entre mulheres e participantes ativamente desse projeto por entender que, quanto mais conseguirmos prevenir o abuso e minimizar suas sequelas nas vítimas, melhor será a participação de todos nessa construção de uma sociedade mais justa”, concluiu Heloísa.

O PLP tem duração de um ano. Para 2016, as inscrições já estão encerradas, mas para o ano de 2017, estarão abertas a partir de janeiro e os interessados deverão entrar em contato pelos fones: (15) 99824-3336 ou (15) 3259-3750.





# O apoio para quem mais precisa

Em pouco mais de 3 anos, a cidade passou de 1 para 4 CRAS. O CREAS e o Conselho Tutelar ganharam espaços amplos. O PAT agora tem sede própria e o acesso São Paulo sua segunda unidade. O Banco de Alimentos passou de 170 para 300 famílias atendidas, com média de 35 toneladas todo mês. Os repasses para as entidades assistenciais dobraram. No Fundo Social são 22 cursos. No Polo da Construção Civil, pedreiro, encanador e azulejista; na Escola de Beleza, depilação e designer de sobrancelhas; no Espaço Doce Lar, curso de babá e cuidador de idosos.

*Esse é o resultado do trabalho de todos nós.  
O nosso compromisso é com você.*



**PREFEITURA  
DE TATUI**

[tatui.sp.gov.br](http://tatui.sp.gov.br)



Cod.22451



Cimento CSN CPIII 50 kg

**Preço IMBATIVEL**

Entregue em sua casa

Cod.07100



Cimento VOTORAN Todas as Obras 50 kg

**Preço IMBATIVEL**

Entregue em sua casa

Indicado para:  
Lajes  
Reboco  
Contrapiso  
Concreto convencional

Ofertas válidas de **1 a 25 de Junho/2016** ou enquanto durarem nossos estoques



Materiais p/ Construção

**REFORMANDO e TRANSFORMANDO**



Sua casa sempre nova!

CIMENTOS

Venha Conferir!

Mês do **PORCELANATO**



REDE CAETANO on code



Cod.03464



Cal ITAU ou VOTORAN Sc 20 kg

em 10x de **R\$0,67** no cartão  
OU R\$6,49 à vista em até 3x

Cod.02558



Plastificante Mineral LIGA Sc 20 kg

em 10x de **R\$0,57** no cartão  
OU R\$5,49 à vista em até 3x

Não jogue este impresso em vias públicas, mantenha a cidade limpa. Fotos ilustrativas. Não jogue este impresso em vias públicas, mantenha a cidade limpa. Fotos ilustrativas. Reservamos-nos o direito de corrigir eventuais erros de impressão.



Ducha Duo Shower LORENZETTI Quadra Multi 127/220V

em 10x de **R\$14,99**  
ou R\$145,40 à vista em até 3x



Ducha Acqua Storm LORENZETTI Ultra Pr/Cr 127/220V

em 10x de **R\$29,99**  
ou R\$290,89 à vista em até 3x

**LORENZETTI**

Mais do que você imagina



Ducha Advanced Multi LORENZETTI 127/220V

em 10x de **R\$8,90**  
ou R\$86,33 à vista em até 3x



Torneira Elétrica Loren Easy LORENZETTI 127/220V

em 10x de **R\$7,90**  
ou R\$76,63 à vista em até 3x

@resultado

Cod.42220/50185

Cod.02116/98974

Cod.17304/17305





Mês do PORCELANATO

Embramaco Porcelanato

Porcelanato EMBRAMACO Extra

Cod.32505

Esmaltado Polido



em 10x de no cartão **R\$4,49** ou R\$43,55 à vista em até 3x

61x61 62163 LC

Cod.32522



em 10x de no cartão **R\$2,59** ou R\$25,12 à vista em até 3x

62x62 62/4001 LD

Cod.32521



em 10x de no cartão **R\$2,99** ou R\$29,00 à vista em até 3x

62x62 62/4008 LC

Cod.32530



em 10x de no cartão **R\$2,49** ou R\$24,16 à vista em até 3x

62x62 62107 LD

Porcelanato DELTA Extra

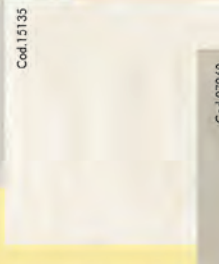
Delta Porcelanatos

Cod.07953



54x54 RT Loft HT

Cod.15135



54x54 RT Nobreza MT

Cod.07960



54x54 RT Luxor HT

em 10x de no cartão **R\$2,99** ou R\$29,00 à vista em até 3x

Cod.32333



70x70 Santorine Pol. MT

Esmaltado Polido

em 10x de no cartão **R\$4,49** ou R\$43,55 à vista em até 3x

Cod.30197



60x60 Avorio Polido

em 10x de no cartão **R\$3,99** ou R\$38,70 à vista em até 3x

AIMCATTO

Mosaicos ANTICATTO Somente modelos do estoque



em 10x de no cartão **R\$1,09** ou R\$10,57 à vista em até 3x

PAMESA ceramica

Porcelanato PAMESA Extra

Cod.29589



58x58 HD Quartzita AD Ouro L4

em 10x de no cartão **R\$2,99** ou R\$29,00 à vista em até 3x

ViaRosa Revestimento VIA ROSA

Cod.29189



Somente ESTOQUE

31x58 BN 58001

Cod.32366

Somente ESTOQUE

em 10x de no cartão **R\$2,39** ou R\$23,19 à vista em até 3x

31x58 BN 58105

Porcelanato UNUM DELTA Extra

Cod.26684



62x62 RT 620020 XT

Somente ESTOQUE

em 10x de no cartão **R\$2,99** ou R\$29,00 à vista em até 3x



Cod.30090

votomassa

Argamassa Votomassa Piso Porcelanato Colabem Cinza 20 kg

em 10x de no cartão **R\$1,49** ou R\$14,55 à vista em até 3x



Cod.30447/30665

Rejuntamento Acrílico Quartzolit Branco/ Cz Platina 1 kg

em 10x de no cartão **R\$2,49** ou R\$24,18 à vista em até 3x

Nossas LOJAS



Trav. Romeu Picchi, 532 Fone/Fax: (15) 3322-5000 **Tatui - SP**



Rua Juvenal de Campos, 593 Fone: (15) 3322-2000 **Tatui - SP**



Rua Manoel de Lara, 295 Fone: (15) 3267-8900 **Capela do Alto - SP**



Rua Cel. Eugênio Mota, 68 Fone: (15) 3268-9700 **Boituva - SP**



Rua Quintino Bocalúva, 05A Fone: (15) 3471-9100 **Itapetininga - SP**



Avenida Brasil, 105 Fone: (15) 3288-4600 **Cerquillo - SP**



Rua Onze de Agosto, 893 Fone: (15) 3205-9292 **Tatui - SP**



Rua Maneco Pereira, 220/230 Fone: (15) 3205-7800 **Tatui - SP**



# 14º Prêmio Literário Paulo Setúbal

Com tema ligado à cidade de Tatuí, concurso recebe inscrições até 15 de julho

Com o objetivo de resgatar e valorizar a obra do escritor tatuiano Paulo Setúbal - escritor de destaque nacional, membro da Academia Brasileira de Letras - e sua importância na literatura brasileira, o concurso literário chega em sua 14ª edição com o tema "Tatuí na Obra de Paulo Setúbal". Como sempre, serão premiados contos, crônicas e poesias com o objetivo de divulgar trabalhos inéditos, valorizar e difundir a vida e obra do escritor.

As inscrições seguem até o dia 15 de julho e a premiação prevê R\$ 800 para o primeiro colocado, R\$ 600 para o segundo e R\$ 400 para o terceiro, em cada uma das categorias. A cerimônia oficial de entrega dos prêmios acontecerá em agosto durante a 74ª Semana Paulo Setúbal.

Para participar existem algumas exigências. Além de os trabalhos serem de autoria própria, inéditos e sobre temas gerais, devem ser encaminhados com as folhas numeradas, digitados em papel sulfite (tamanho A4), com espaço duplo (fonte arial ou similar, tamanho 12), em quatro vias, com, no máximo, cinco laudas. No trabalho, deverá constar somente o título e o pseudônimo do autor. O regulamento completo já está disponível no site da Prefeitura de Tatuí.

Na última edição, o concurso comemorou o grande número de inscritos. Ao todo, foram 167 na modalidade conto, 112 em crônica e 195 em poesia. Foram recebidas inscrições de 105 cidades.

As inscrições gratuitas podem ser feitas no Centro Cultural, Praça Martinho Guedes, 12, Centro, de terça a sexta-feira, das 9h às 17h. E também pelos Correios, sendo que

para este a data limite é o dia 1º de julho. O CEP é o 18270-370.

## Concurso Educacional

Alunos das redes públicas e particulares do município também podem participar do 15º Concurso Paulo Setúbal, sejam eles do ensino fundamental, ciclo 1 e 2, e médio. Eles podem se inscrever para as categorias de literatura (redação) e artes visuais (desenho). O tema deste ano será o mesmo. Os três primeiros colocados, de cada categoria e

modalidade, receberão R\$ 500, R\$ 300 e R\$ 200, respectivamente. O professor-orientador do trabalho escolhido como vencedor também receberá R\$ 500. Já a escola ganhará uma impressora.

As inscrições terminam no dia 31 de maio e devem ser feitas exclusivamente pela escola que poderá indicar três alunos em cada modalidade.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (15) 3251-4969.



**IRMÃOS TATU**  
O negócio é cavocar

- Canaleta (vala)
- Fossa séptica
- Poços convencionais (feitos à mão)

**Solicite um orçamento!**

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067

ETHIC





# Qualidade de Vida





# O que é a paralisia do sono?

*Distúrbio que causa paralisia temporária do corpo ao despertar; metade da população pode ser afetada pelo menos uma vez na vida*

Imagine ser assombrado por figuras, vultos e monstros enquanto ainda está na cama, e não conseguir se mexer. Essa é uma sensação que muitas pessoas relatam ter, e que a neurociência explica ser paralisia do sono, um distúrbio que pode afetar metade da população pelo menos uma vez na vida.

Segundo Dr. Roberto Debski, Clínico Geral e Psicólogo, CRM/SP 58806, a paralisia do sono é uma condição em que a pessoa desperta mas não consegue movimentar seu corpo, que permanece paralisado. “Ela tem visões aterrorizantes, tenta se mexer, escapar e não consegue, o que a deixa ainda mais confusa e assustada. Muitos sentem presenças sobrenaturais, o que pode ser uma experiência que traz muito sofrimento. Podem desenvolver medo de dormir e outros sintomas que piorarão ain-

da mais a qualidade do sono”, explica.

Ela é causada por uma atonia muscular, a “atonia REM”, um estado de paralisia corporal que ocorre naturalmente durante o sono REM - que é a fase em que sonhamos. Esta atonia é importante para que não nos machuquemos e preserva a vida. Segundo Dr. Roberto, as pessoas que sofrem da paralisia do sono despertam e mantêm esta atonia muscular, o que traz as sensações desagradáveis e assustadoras, e se sentem ameaçadas sem poder reagir ou se mover.

Não existem riscos físicos para quem sofre desse distúrbio, porém, a saúde psíquica pode ser comprometida, com um aumento da ansiedade e medo de dormir, agravando os transtornos do sono que já existiam previamente. “Uma dica para sair mais rapidamente deste estado é

movimentar os olhos e ponta dos dedos, manter a calma, e esperar o retorno dos movimentos e o despertar completo”, explica Dr. Roberto.

É importante tratar os fatores que possam contribuir para diminuir a qualidade do sono, e assim conquistar um sono reparador. Segundo o médico, é necessário tratar a ansiedade e o estresse, através da atividade física, além da utilização da medicina integrativa como a acupuntura e a homeopatia, que equilibram o corpo e a mente, harmonizando a saúde e as funções orgânicas. Psicoterapia ajuda a lidar com os problemas emocionais, além de meditação e técnicas de gerenciamento do estresse, para modular a resposta do Sistema Nervoso Autônomo. E, em alguns casos, medicamentos psicotrópicos, que serão prescritos após avaliação de seu médico assistente.



**Edu's colchões** Especialistas em descanso

Edú's Colchões - Rua 11 de Agosto, 884 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3259-0006  
Edú's Flex - Rua 11 de Agosto, 826 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3259-2535

SIMMONS Epeda FLEX COLCHÕES Ortobom



*Carla Francine Bertanha*  
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A . Tatuí  
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 99723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br



# Doença de Alzheimer

*Qual sua relação com a perda auditiva?*

A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, causada pela degeneração dos neurônios (células do cérebro). Ela acontece quando duas proteínas, a beta-amiloide e a proteína tau, se depositam de modo anormal no cérebro, formando placas e emaranhados que prejudicam a comunicação entre os neurônios e provocam a morte celular, levando à atrofia cerebral. É caracterizada pela perda progressiva das capacidades cognitivas, sendo a perda da memória um dos seus sintomas mais conhecidos. As dificuldades na linguagem, na manutenção da atenção e na capacidade de planejar e executar ações motoras e ações mais complexas como, por exemplo, fazer cálculos, são outras manifestações importantes da doença.

O diagnóstico da doença de Alzheimer é clínico e depende da avaliação feita por um médico, que irá definir, a partir de exames e da história do paciente, qual a principal hipótese para a causa da demência. Recentes estudos sugerem que pessoas com perda auditiva não tratada são mais propensas a desenvolver a doença de Alzheimer ou outras formas de demência ao longo do tempo. De acordo com pesquisadores da Universi-

dade John Hopkins e do Instituto Nacional sobre Envelhecimento, há evidências de que o cérebro de uma pessoa com perda auditiva, quando não recebe a ajuda adequada, pode acelerar o processo normal do envelhecimento e aumentar o risco de desenvolver demência. Esse time de neurocientistas investigou 639 pessoas com e sem perda auditiva realizando vários exames e testes durante quase 12 anos. Mesmo depois de levar em conta outros fatores que estão associados com o risco de demência, incluindo diabetes, pressão arterial elevada, idade, sexo e raça, a perda auditiva e a demência ainda estavam fortemente relacionadas. Os voluntários que tinham perda auditiva no início do estudo eram significativamente mais propensos a desenvolver demência no final. Em comparação com os voluntários com audição normal, quanto maior o grau da perda auditiva maior o risco de desenvolver a doença de Alzheimer.

A relação entre perda de audição e demência é explicada pelo fato de que a primeira causa um esforço para que a pessoa entenda os sons, o que pode sobrecarregar o cérebro e afetar as funções cognitivas, deixando-o mais vulnerá-

vel à demência. Já se sabe que a perda auditiva não tratada pode levar a atrofia cerebral, que afeta particularmente as regiões do cérebro responsáveis pelo processamento do som e da fala, como consequência da falta de estimulação do córtex auditivo. As mesmas regiões também desempenham um papel importante na memória e estão envolvidas na doença de Alzheimer. Além de causar um esgotamento das capacidades mentais, a perda auditiva também leva ao isolamento social. Os autores do estudo comentam que muitas pessoas ignoram a perda auditiva, por ser um processo lento e insidioso à medida que envelhecemos, mas as pesquisas têm mostrado que os efeitos negativos da perda não tratada podem ser muito mais sérios.

A boa notícia é que a perda auditiva pode ser prevenida e praticamente resolvida com a tecnologia atual dos aparelhos auditivos, implantes cocleares e outras intervenções de reabilitação da audição, o que deve ser visto como mais uma alternativa na prevenção e tratamento das demências. Já se sabe que aquisição de conhecimentos cria novas conexões entre os neurônios e aumenta a reserva intelectual. Assim, o uso contínuo das capacidades cerebrais por meio de aparelhos auditivos e estímulos intelectuais, além de exercícios físicos e dieta adequada, podem aumentar a reserva cognitiva e ajudar a retardar o aparecimento do Alzheimer.

Maura Regina Laureano  
Fonoaudióloga

41

Você precisa aumentar o som da televisão para escutar bem e acaba incomodando seus familiares?



Na Audium você encontra os acessórios para televisão que resolvem o seu problema.

- 24 horas de transmissão contínua da TV ou de música
- Sinal estéreo
- Transmissão de alcance de até 30 metros
- Entrada de áudio
- Controle remoto

Teste seus novos aparelhos auditivos gratuitamente por 14 dias\*

\*Teste realizado após confirmação de que o cliente é candidato ao uso de aparelhos auditivos.

Fonoaudióloga Maura Regina Laureano  
Rua Cel. Fernando Prestes, 487 - Itapetininga | SP

Ligue (15) 3537-0637

ou acesse [www.audiumbrasil.com.br](http://www.audiumbrasil.com.br) - [contato@audiumbrasil.com.br](mailto:contato@audiumbrasil.com.br)



**Audium**  
Audição é a nossa paixão

Parceiro autorizado



# O peso do corpo para fazer exercícios

Uma das atividades mais difundidas, atualmente, em academias pelo Brasil promete muita disposição, alegria e quilos a menos. Trata-se da zumba, um método de condicionamento físico que une a ginástica e a dança e conta com inspiração de ritmos latinos e internacionais.

A criação da zumba é datada de meados da década de 90, pelo dançarino e coreógrafo colombiano Alberto 'Beto' Perez. A história que contam é que a aula foi criada por engano. Acredita-se que Beto, certo dia, esqueceu sua fita com as músicas que costumava tocar nas aulas que dava a seus alunos. E sem elas, acabou improvisando com outra fita que estava em seu carro, que continha músicas latinas.

A zumba anda fazendo um grande sucesso entre mulheres de todas as idades. Isso porque a modalidade mistura dança com

*Técnica é adepta até mesmo por blogueiras fitness e faz sucesso no mundo todo.*

atividade aeróbica, ajudando assim a eliminar os quilinhos indesejados. "Quem adota essa prática se diverte e diminui medidas, já que a aula tem como característica diversos exercícios com diferentes intensidades e alternância de ritmos, marcados pelas batidas latinas, como o Samba e o Mambo", explica Thiago Campos, professor.

Atualmente, a zumba é praticado por cerca de 14 milhões de pessoas, em mais de 140 mil locais em 185 países ao redor do mundo. Esse crescimento deve-se também pelos muitos adeptos famosos, como é o caso da

cantora colombiana Shakira, das cantoras norte-americanas Jennifer Lopez e Victoria Justice, do rapper norte-americano Pitbull e da atriz britânica Emma Watson. No Brasil, a personalidade destaque é a cantora Claudia Leitte, que possui o título de embaixadora mundial da marca.

Os benefícios da zumba são inúmeros, entre eles estão a qualidade de vida em decorrência da redescoberta do prazer em fazer exercícios sendo mesclado com a dança, fortalecimento de ossos e músculos, a boa saúde e o gasto de aproximadamente 1000 calorias por hora, dependendo da intensidade da aula. Além do emagrecimento, a dança ajuda no aumento dos níveis do metabolismo basal (quantidade calórica que o corpo necessita por dia). "Devido à quantidade de movimentos, a sensualidade também é trabalhada, isso faz com que a autoestima aumente", finaliza o professor.



*Há 14 anos praticando saúde*



Venha aprender ou aprimorar o seu nado! Piscina com 25 m, aquecida. Tratamento Ultravioleta.

Natação  
Hidroginástica  
Musculação  
Aulas Fitness  
Personal Trainer  
Zumba Fitness







**Clínica Koza**

Um compromisso com você e sua saúde!  
Há gerações cuidando da saúde bucal.



Imagem meramente ilustrativa

Elméc

### TRATAMENTOS

Implantes | Próteses | Facetas Laminadas  
Lentes de Contato | Clínica Geral | Carga Imediata



Dr. Akira Koza  
CROSP 92631

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias



Dra. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

**Tatuí**

Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro - (15) 3259-6343

**São Paulo**

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar C.J.202 (próximo ao metrô Santa Cruz) (11) 2532-5177





# Óleo de Coco

*Conheça os benefícios que ele pode trazer a sua saúde*

**H**oje, vamos entender por que o óleo de coco é considerado um superalimento!

- Promove saciedade: por se tratar de uma fonte de gordura, incluí-lo em sua rotina - que seja em um simples cafezinho - irá manter a fome longe por um bom tempo.

- Fonte de energia rápida com menor chance de ser transformada em gordura corporal: na maior parte de sua composição, estão os chamados triglicerídeos de cadeia média (TCM), em especial, os ácidos láu-

rico e caprílico. Os TCM são absorvidos de maneira diferente da maioria das gorduras saturadas, sendo oxidados rapidamente pelo fígado sem fazer parte do ciclo do colesterol e não estocados nos adipócitos (células de gordura).

- Promove a melhora do perfil lipídico e protege o coração: uma grande quantidade de estudos vem propondo que o consumo de óleo de coco pode levar ao aumento do HDL ("bom colesterol") e à redução da relação colesterol total/HDL. Por consequência, isso tem impacto positivo sobre a saúde cardiovascular.

- Fortalece o sistema imunológico e combate os radicais livres: os ácidos láurico e caprílico presentes no óleo de coco possuem ação antimicrobiana, antiviral e anti-inflamatória. Além disso, o óleo de coco é fonte de vitamina E, um super antioxidante, que

combate a ação dos radicais livres em nosso organismo.

- Boa opção para cozinhar: por se tratar de uma gordura saturada e, desta forma, mais resistente à oxidação em altas temperaturas, o óleo de coco é recomendado como opção de gordura para preparações culinárias.

"Quanto eu devo consumir?" As recomendações devem ser sempre individuais, por isso pergunte ao seu nutricionista. Ele irá adequar as quantidades às suas necessidades!

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista - CRN 22509



# Hidratação

*Proteja sua pele contra os efeitos colaterais do frio*

No inverno, a nossa pele pede por mais hidratação, pois, mesmo sem perceber, perdemos bastante água e ela precisa ser reposta no nosso corpo. Nesta época, a umidade relativa do ar está mais baixa, possibilitando um tempo mais seco.

Além disso, por conta da temperatura mais baixa, abusa-se do uso da água quente e, quando associada a sabonetes em excesso ou uso de buchas durante o banho, ocorre uma perda do manto hidrolipídico da pele - sua hidratação natural - promovendo uma aparência ressecada da pele e de coloração esbranquiçada, muitas vezes associada à coceira. E as regiões mais afetadas, geralmente, são os braços, pernas, rosto, joelhos, cotovelos e pés.

Segundo a Dra. Eliandre Palermo, dermatologista e presidente da Sociedade Brasilei-

ra de Cirurgia Dermatológica (SBCD), CRM-SP 78723, cada pele tem uma necessidade. As peles mais secas, geneticamente, têm dificuldade de produzir e manter a barreira hidrolipídica, podendo inclusive ter distúrbios mais grave como a ictiose e a dermatite atópica. "Para a população em geral, um bom hidratante à base de ureia é suficiente. Para as peles oleosas ou mistas, as áreas seboreias como face, colo e dorso, não necessitam de hidratação, mas os membros podem sofrer com o ressecamento", explica.

Segundo a Dra. Eliandre, o que não se deve fazer:

- Banho muito quente e prolongado;
- Usar buchas vegetais, esponjas, cremes ou sabonetes de banho com grânulos;

- Secar-se com toalhas ásperas, esfregando-se para não remover ainda mais a camada de proteção natural.

O que se deve fazer:

- Banho rápido e morno é saudável e ecologicamente correto, com sabonetes ditos neutros e hidratantes, pois são os que menos ressecam a pele;
- Os esfoliantes de maneira geral podem ser usados no máximo uma a duas vezes por mês, grânulos finos;
- Secar-se com toalhas felpudas, principalmente nas áreas de dobras do corpo (dedos, pés, virilhas e axilas) para evitar qualquer micose oportunista.



Levando o kit emagrecedor CITRIMAX e GOJI FIT, você ganha 50% de desconto na fórmula do GOJI FIT!\*

## Goji Fit

- > Auxilia na Redução de Peso;
- > Previne o Envelhecimento;
- > Potente Antioxidante;
- > Reduz os Níveis de Colesterol;
- > Possui Picolinato de Cromo, Vitaminas C e E.

## CITRIMAX®

- Reduz o Índice de Massa Corpórea (IMC);
- Aumenta a queima de gordura;
- Inibe a produção de gordura;
- Reduz os níveis de colesterol total e LDL;
- Reduz a ingestão calórica;
- Segurança comprovada por estudo.

Consulte um especialista.





# Aquecimento global: o planeta se transformará em um forno?

*Estudos apontam que 2016 deverá ser o ano mais quente da história*

**A**quecer um relacionamento pode ser uma boa ideia para o casal em crise, assim como aquecer quem passa frio. Mas quando o assunto é o aquecimento do planeta, aí a coisa muda de figura.

E para quem pensa que esta história de aquecimento global é balela de cientista que não tem o que fazer, aqui vai um alerta: o calor está batendo sucessivos recordes. Além disso, renomados e respeitados órgãos de pesquisa avaliam que 2016 pode ser o ano mais quente da história. E o que você tem a ver com isso? Uma das possibilidades é que, com o aumento da temperatura da água do mar, as geleiras podem derreter em um ritmo acelerado, elevando o nível dos oceanos. Se as ressacas já causam transtornos agora, imaginem com o oceano com um metro a mais de água! Como ficariam nossas praias e cidades litorâneas? E isso é apenas um dos aspectos do aquecimento global. Neste dia 5 de junho, é comemorado o Dia Mundial do Meio Ambiente. Está mais do que na hora de o homem se mobilizar em defesa desta causa, porque, como dizem na gíria, “a batata tá assando”. E com ela, toda a humanidade.

## **Calor aumenta**

Abril de 2015 foi o mês mais quente já registrado segundo a Nasa (Agência Espacial Americana), um dos cinco institutos científicos que alertam para o perigo do aquecimento global.

E o problema não é só abril. De novembro do ano passado pra cá, todos os meses bateram recorde de calor. Em fevereiro, foi emitido um alerta de emergência climática, neste ano, o mês esquentou mais do que o fevereiro de qualquer outro ano. E a elevação da temperatura continua. No último mês de abril, a Nasa registrou um aumento de 0,24° C em relação ao mesmo período de 2015, que já foi recorde histórico. Os cientistas alertam que essa situação normalmente ocorreria a cada 150 anos e não em sequência, como agora. E há perspectivas de que 2016 se torne o ano mais quente da história, superando 2015, que foi o mais quente já registrado.

Entre as causas da elevação da temperatura, estão o aquecimento global, provocado em parte pela ação do homem e o fenômeno El Niño, que está muito forte e provoca o aquecimento das águas do Oceano Pacífico.

Ainda segundo os estudos, o calor não se espalhou de maneira uniforme pelo plane-

ta. Algumas regiões registraram mais calor do que outras, mas a maior parte do planeta enfrentou aumento de temperatura, apenas com a exceção do Atlântico Norte e de partes da Antártida. Segundo dados de duas agências americanas, 15 dos 16 anos mais quentes já registrados ocorreram no século XXI. Isso é um indício claro de que estamos vivendo em uma situação forte de aquecimento global - vale lembrar que o que a ONU considera como o limite para um aquecimento "seguro", sem extremos climáticos destruidores, é um aumento de 2°C. Ou seja, já estamos na metade do caminho de um cenário pessimista.

## **Mobilização**

O assunto não é brincadeira e preocupa nações de todo o mundo. Em 2015, em Paris, 176 países se comprometeram a reduzir a emissão de gases que agravam o efeito estufa, mas o documento ainda precisa ser colocado em prática.





cul  
tu  
ra





# Cinema Brasileiro em alta

*Em um crescente, o cinema nacional tem muito a comemorar*

O ano de 2016 tem sido feliz para o cinema brasileiro. Além da presença novamente entre os indicados ao Oscar e em Cannes, ele foi o principal protagonista na 7ª edição do Festival de Cinema Itinerante da Língua Portuguesa (FESTin), realizado entre os dias 4 a 11 de maio, em Lisboa, Portugal. Dos 80 filmes em cartaz, entre longas, curtas e documentários de oito países-membros da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP), cerca de 50 são brasileiros.

O Dia do Cinema Brasileiro é celebrado em 19 de junho. Essa data foi escolhida porque remete àquele que teria sido o primeiro dia em que foram feitas imagens a partir da tecnologia do cinematógrafo no Brasil, isto é: o dia 19 de junho de 1898. As imagens capturaram o cenário da Baía de Guanabara, no Rio de Janeiro.

Dados da Agência Nacional de Cinema (Ancine) mostram que, entre 2010 e 2015, as vendas de ingressos

de cinema subiram 53%. Segundo a agência, entre 2008 e 2013, o setor audiovisual brasileiro cresceu, em média, 8% ao ano contra 2,8% de alta nos outros setores da economia brasileira. E esse crescimento promete só aumentar.

Esse ano tivemos a participação de um brasileiro no Oscar. A animação “O Menino e o Mundo”, de Ale Abreu, concorreu com diversos filmes ótimos, e perdeu para “Divertidamente”, da Pixar. Segundo entrevista de Ale Abreu em site, essa indicação ajuda o cinema de animação nacional a crescer. “O Menino e O Mundo já tem corrido o mundo, principalmente depois dos prêmios em Annecy (maior festival de animação do mundo, onde o filme recebeu os dois principais prêmios). Em entrevistas que fiz por lá, muita gente me perguntava o que mais estava acontecendo no Brasil em cinema de animação, ficavam realmente interessados. Eu vejo a animação brasileira como uma construção feita por muitos braços, de diversos colegas animadores”, explica.

O cineasta ainda explica que o nosso diferencial seja a vontade desde sempre de criar a nossa própria animação. “O brasileiro nunca quis ser uma mão de obra barata para grandes estúdios, fazer os filmes dos outros. Eu mesmo tive chance de submeter meu trabalho à Disney e não fiz isso porque eu acredito nos meus filmes, acredito no que é feito aqui”.

E a indústria cinematográfica vai dispor de R\$ 15 milhões do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) para este ano, em recursos não reembolsáveis. O valor está previsto no Edital de Cinema 2016, divulgado na segunda-feira (9) pela instituição com uma novidade: a inclusão de curtas-metragens de animação entre os projetos contemplados.

Nesta seleção, cinco curtas receberão R\$ 200 mil cada. Desde 2005, o banco apoia a realização de curtas-metragens de animação e já beneficiou séries como Peixonauta, Amigãozão e Show da Luna, que fizeram sucesso até fora.



# Muito trabalho e visão de futuro

Tatuí investe pesado em infraestrutura e grandes obras. O município concluiu o tão esperado Anel Viário. Conseguimos a recuperação da estrada entre Tatuí e Cesário Lange e da Estrada Velha de Itapetininga. A duplicação da estrada Tatuí-Cerquilha já começou, assim como a nova entrada da cidade que permitirá a vinda do tão esperado Shopping Center e mais de 4 mil empregos. Hoje mais de 1.600 pessoas estão trabalhando para construir o maior programa habitacional da história da cidade. São 2.353 casas. Nunca se construiu tantas unidades em tão pouco tempo.

*Esse é o resultado do trabalho de todos nós.  
O nosso compromisso é com você.*



**PREFEITURA  
DE TATUI**

[tatui.sp.gov.br](http://tatui.sp.gov.br)



# Oportunidades ao seu redor

*Treine o cérebro  
por trás dos seus olhos*

**E**m todos os lugares, podemos ver pessoas que viveram metade de sua vida sem jamais acordarem para agarrar e usar uma oportunidade. Um homem foi visitar um ateliê e lá ele viu várias estátuas que os gregos chamavam de “deuses”. – Qual é nome dessa estátua – quis saber ele ao avistar uma cuja face estava escondida pelos cabelos e tinha asas nos pés. – É a oportunidade – respondeu o escultor. – Por que o rosto dela está escondido? – Porque os homens raramente a reconhecem quando ela lhes chega. Por que ela tem asas nos pés? Porque ela vai embora logo, e, tendo partido, não pode ser alcançada.

Nas exatas palavras de um autor romano: “A oportunidade tem cabelos na frente, mas atrás ela é calva. Se você a agarrar pelos cabelos, pode segurá-la, mas, se você a deixar escapar, não conseguirá pegá-la novamente”.

As pessoas estúpidas e comuns não enxergam as oportunidades, elas reclamam, dizendo que nunca tiveram uma oportunidade. Cada problema é uma oportunidade, cada doença é uma oportunidade, cada situação é uma oportunidade. Mas as pessoas estúpidas não as percebem, pois gastam todo seu tempo na frente da TV, vendo novelas imbecis, estreladas por pessoas tão imbecis quanto elas próprias, tendo diálogos tão imbecis quanto seus pobres cérebros permitem. Seria engraçado, se não fosse tão trágico.

Os seres incomuns não esperam por oportunidades, eles criam. Eles aprenderam a transformar minutos em ouro e segundos em pérolas.

Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já começou.

*“O pastorzinho Ferguson calculou as distâncias das estrelas com um punhado de contas de vidro num fio”  
(Orison Sweet Marden).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional  
ivan@ivanmaia.com.br

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

Sem tempo e com  
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana.

(15) 99832-2931/99749-8247 | [facebook.com/adinaldo.camargo](https://facebook.com/adinaldo.camargo)





# Escuta sensível em uma sala de aula

## Anotações sobre a pedagogia e cotidiano (parte 2)

Como apresentado no mês de abril, o educador atua como mediador na relação ensino-aprendizagem, com sua formação técnica amparada teoricamente, que na sala de aula desenvolve-se através de métodos e estratégias de ensino. Clestin Freinet foi apresentado para ilustrar uma pedagogia mais afetiva no sentido de entendimento e escuta sensível do outro. Neste mês, como continuidade de discussão, apresentamos Paulo Freire, educador pernambucano, reconhecido mundialmente pelo seu método de alfabetização de adultos.

Para Freire, ensinar não é transmitir ideias, ensinar é transmitir saber, mas é possibilitar a construção e produção do conhecimento. A relação professor-aluno implicava, para o autor, o exercício do diálogo.

A educação realizada nesse contexto como pano de fundo só corroborava com a manutenção da passividade e a total ausência de diálogos. Era realizada de forma verticalizada, a hierarquia expressada em uma sociedade status repetia-se na sala de aula, na qual apenas o “professor” possuía o status de detentor do conhecimento, do saber.

O autor entendia o papel do professor como diretivo e informativo, o qual deve ensinar os conteúdos, mas não como verdade absoluta, Freire pontuava que “os homens se educam entre si mediados pelo mundo”, dessa forma, ninguém ensina ninguém, mas ninguém aprende sozinho.

O educando não é tomado como tabula rasa ou receptáculo de informações, muito pelo contrário, estabelece-se uma relação horizontal entre aprendizes, o educador também é aprendiz, o que não quer dizer que não seja de sua total responsabilidade permitir e promover ao educando seu desenvolvimento integral, isto é, o reconhecimento de suas potencialidades, de seus saberes e como estes se integram na estrutura geral chamada sociedade.

A base da dialogação é amor aos homens e ao mundo, sem esse sentimento não há possibilidade do diálogo e, dessa forma, não é possível pronunciar o mundo e sem o ato da pronúncia é impossível ao homem entender o sentido da participação na vida comum. O diálogo só pode ser construído entre iguais,

igualdade essa que se afirma através do estabelecimento de relações horizontais, em outros termos, constitui-se uma relação de aprendizes alicerçada na amorosidade e que deve ser articulada entre saberes culturais diferenciados, mas que não são nem melhores ou piores, apenas distintos.

Freire entendia o homem como ser inacabado em constante construção, sempre pronto a aprender, assim revela que o compromisso do professor não é apenas com o aprendizado dos seus alunos, mas também com seu próprio aprendizado.

Essa relação dialógica proposta por Freire só é possível ser realizada através do exercício da escuta sensível e para que professores e alunos aprendam de forma conjunta, cada qual realizando a plenitude do seu papel, é preciso que as relações sejam afetivas e democráticas, pois somente esses tipos de relação permitem a expressão das partes.

Para Freire, não existe diálogo se não houver amorosidade entre os homens, pois comunicar-se é encontrar-se com alguém, com outros homens que não somente estão no mundo, mas acima de tudo devem perceber que são o mundo. O processo de aprendizagem na perspectiva dialógica realiza-se horizontalmente, na medida em que o educador ensina e aprende da mesma forma, que o educando aprende o instrumental técnico

ao mesmo tempo em que ensina sua identidade cultural, seus saberes práticos.

A prática dessa orientação permite a interação entre os saberes do educando e do educador, na qual o processo educativo é realizado em sua dimensão cooperativa e solidária.

O ato de dialogar, de pronunciar o mundo permite que os homens transformem suas relações e interações. Freire afirmou que “o diálogo é uma exigência existencial”, os homens vivem em sociedade, estabelecem relações que são permeadas pelo diálogo, nos termos de ensino e aprendizagem, o diálogo não deve ser reduzido “a um ato de depositar ideias de um sujeito ao outro”, nem tampouco é a mera troca de ideias, mas, sim, a ferramenta essencial para a construção do conhecimento.

A educação deve ser permeada por perguntas para promover a criatividade e estimulá-la, por isso é fundamental que o educador ensine, aos educandos, a perguntar, problematizar, questionar, na tentativa de permitir uma visão para além do que está escrito, tornar evidente que os conteúdos e, portanto, o conhecimento não é dado pronto e acabado, mas é construção e reconstrução, assim como é a vida cotidiana.

Esse é outro aspecto importante que deve ser destacado acerca da pedagogia dialógica é que a partir da constante atividade crítica viabiliza-se a disciplina intelectual, na medida em que perguntamos enquanto lemos, questionamos e buscamos respostas, dessa forma, exercitamos a base dessa concepção de ensino: “o diálogo”.

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carla A. Barreto,  
Cordenadora do Núcleo de Instituição  
Científica e Apoio Pedagógico - NICEA





## RECOMENDADO

### DEPOIS DE VOCÊ

AUTOR: Moyes, Jojo

EDITORA: Intrínseca



Em Depois de Você, Lou ainda não superou a perda de Will. Morando em um flat em Londres, ela trabalha como garçoneiro em um pub no aeroporto. Certo dia, após beber muito, Lou cai do terraço. O terrível acidente a obriga a voltar para a casa de sua família, mas também permite conhecer Sam Fielding, um paramédico cujo trabalho é lidar com a vida e a morte, a única pessoa que parece capaz de compreendê-la. Ao se recuperar, Lou sabe que precisa dar uma guinada na própria história e acaba entrando para um grupo de terapia de luto. Os membros compartilham sabedoria, risadas, frustrações e biscoitos horrorosos, além de a incentivarem a investir em Sam. Tudo parece começar a se encaixar, quando alguém do passado de Will surge e atrapalha os planos de Lou, levando-a a um futuro totalmente diferente.

### NAMORADO DE ALUGUEL

AUTOR: West, Kasie

EDITORA: Verus



Quando Bradley, o namorado de Gia Montgomery, termina com ela, ela precisa pensar rápido, afinal, ela vem falando dele para suas amigas há meses. Esta era para ser a noite em que ela provaria que ele não é uma invenção de sua cabeça. Então, quando vê um garoto esperando pela irmã no estacionamento do baile, Gia o recruta para ajudá-la. Ele passa por namorado dela apenas por duas horas, nenhum compromisso e, depois disso, ela pode tentar reconquistar o verdadeiro Bradley. O problema é que, alguns dias depois do baile, Gia está pensando naquele cujo nome ela nem sabe. Gia deve um favor a esse cara. E, justamente quando Gia começa a se perguntar se pode transformar seu namorado falso em real, Bradley reaparece, expondo sua farsa e ameaçando destruir suas amizades e seu novo relacionamento.

### P.S. - AINDA AMO VOCÊ

AUTOR: Jenny Han

EDITORA: Intrínseca



Lara Jean sempre teve uma vida amorosa muito movimentada, pelo menos na cabeça dela. Para cada garoto por quem se apaixonou e desapaixonou platonicamente, ela escreveu uma bela carta de despedida. Cartas que de repente e sem explicação foram parar nas mãos dos destinatários e Lara Jean não fazia ideia de como sair dessa enrascada, muito menos sabia que o namoro de mentirinha com Peter Kavinsky, inventado apenas para fugir do total constrangimento, se transformaria em algo mais. Agora, ela tem que aprender como é estar em um relacionamento que não é de faz de conta. E um garoto do passado cai de paraquedas bem no meio de tudo, e os sentimentos de Lara por ele também retornam. Uma história que vai mostrar que se apaixonar é a parte fácil.



Comunique-se, divulgue, anuncie...







# Pequenos Notáveis



Seu filho é um Pequeno Notável?  
Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

O pequeno notável, deste mês, é a Monique Gabriely de Toledo, ela tem 7 anos, estuda no Colégio Bem me Quer, na cidade de Tatuí e, segundo a sua mãe, Thaís Toledo, ela adora desenhar, ouvir música, ler e brincar.

Monique também gosta de construir brinquedos com material reciclável. Ela faz aulas com o professor Deivid Leite, desde janeiro deste ano, e está amando.

Parabéns, Gabriely! A Revista Hadar lhe deseja todo sucesso do mundo!

## CURIOSIDADES

18 de junho

Dia da Imigração Japonesa

No Brasil, o Dia Nacional da Imigração Japonesa é comemorado no dia 18 de junho, pois foi nessa data, no ano de 1908, que chegou, no porto de Santos, o navio Kasato Maru.

Do porto de Kobe, cidade da região de Kansai, a embarcação trouxe, em uma viagem de 52 dias, os 781 primeiros imigrantes vinculados ao acordo imigratório, estabelecido entre Brasil e Japão, além de 12 passageiros independentes.

Os 781 japoneses recém-chegados foram distribuídos em seis fazendas paulistas. Enfrentaram um duro período de adaptação. O grupo contratado pela Companhia Agrícola Fazenda Dumont, por exemplo, não permaneceu ali mais que dois meses. As outras fazendas também foram sendo gradativamente abandonadas pelos exóticos trabalhadores de olhos puxados e costumes tão diferentes. Em setembro de 1909, restavam apenas 191 imigrantes nas fazendas que os contrataram.

No ano seguinte, a segunda leva de imigrantes já estava a caminho. E no dia 28 de junho de 1910, o navio Ryojun Maru aportava em Santos com mais 906 trabalhadores a bordo. Distribuídos por outras fazendas, eles viveriam os mesmos problemas de adaptação dos compatriotas que os antecederam. Aos poucos, porém, os conflitos foram diminuindo e a permanência nos locais de trabalho se tornaram mais duradoura.

Aos poucos, eles foram se adaptando e conquistando seus espaços, cinco famílias se tornaram proprietárias de suas próprias terras, isso ocorreu em fevereiro de 1911, os lotes foram juntos à Estação Cerqueira César, da Estrada de Ferro Sorocabana, dentro do projeto de colonização Monções, criado na época pelo Governo Federal. Es-

## Você sabia?

### Conto do Vigário Conheça a origem dessa expressão

Você já caiu no “conto do vigário”, caro leitor? Espero que nunca tenha caído, mas, com certeza, já deve ter ouvido essa expressão, não ouviu? E você sabe qual é a sua origem e o que ela significa? São várias as versões da origem do termo, mas o que todas guardam em comum é que tem como tema principal um golpe de esperteza e um vigário.

Uma das histórias e a mais conhecida teria acontecido no século XVIII, na cidade de Ouro Preto, entre duas paróquias: a de Pilar e a da Conceição, que queriam a mesma imagem de Nossa Senhora.

Um dos vigários propôs que amarrassem a santa no burro ali presente e o colocasse entre as duas igrejas. A igreja em que o animal se encaminhasse ficaria com a imagem da Santa. O burro foi para a igreja de Pilar, mas, assim que ganhou a disputa, foi descoberto que o

burro pertencia ao vigário dessa igreja.

Outro fato interessante aconteceu no século XIX, em Portugal, quando alguns malandros chegavam às cidades desconhecidas e se apresentavam como emissários do vigário. Diziam que tinham uma grande quantia de dinheiro numa mala que estava bem pesada e que precisaria guardá-la para continuar viajando.

Diziam que, como garantia, era necessário que lhes dessem alguma quantia em dinheiro para viajarem tranquilos e, assim, conseguiam tirar dinheiro dos portugueses facilmente.

Dessa forma, até hoje, somos vítimas dos contos dos vigários que andam por aí, por isso, a dica é, tomar muito cuidado com ajudas e ganhos, para que não caia num “Conto do Vigário.”

## DICAS DOMÉSTICAS

Para manter a limpeza do closet e as roupas cheirosas, é importante deixar suas peças longe das traças, por isso, anote aí, as dicas que trouxemos para você, caro leitor.

### Contra as traças:

Antes de tudo, você deve retirar o foco de traças de dentro do armário. Objetos como papéis, sacolas e cadernos nunca devem estar no mesmo armário das roupas, elas adoram! Na função de repelentes, você pode usar, nas gavetas, bolinhas de cedro ou sachês com cravo da Índia e folhas de louro, você mesma poderá preparar.



sas famílias foram, também, as primeiras a cultivar o algodão.

Já em março de 1912, novas famílias são assentadas em terras doadas pelo governo paulista, na região de Iguape, graças ao contrato de colonização firmado entre uma empresa japonesa e o poder público. Iniciado com cerca de 30 famílias - a maioria proveniente de outras fazendas onde os contratos já haviam sido cumpridos - esse foi um dos mais bem sucedidos projetos de colonização dessa fase pioneira.

Nesse mesmo ano, os imigrantes atingiram o Paraná, tendo como precursora uma família procedente da província de Fukushima e que se estabeleceu na Fazenda Monte Claro, em Ribeirão Claro, cidade situada no norte do Estado. Em agosto de 1913, um grupo de 107 imigrantes chega ao Brasil para trabalhar em uma mina de ouro, em Minas Gerais. Foram os únicos mineiros na história da imigração.

Muitos foram os acontecimentos, mas decorrido todo este tempo desde sua chegada ao Brasil, o Kasato Maru permanece como marco da imigração japonesa no Brasil e isso se deu no dia 18 de junho, caro leitor!

Fonte: Museu Histórico da Imigração Japonesa no Brasil

## Alfarroba O substituto do chocolate

Você já ouviu falar em alfarroba, não ouviu, caro leitor? O “chocolate” sem leite e sem açúcar que poucos conhecem, já era usado pelos egípcios há mais de 5.000 anos, é um produto que tem cara e gosto de chocolate, porém, é mais nutritivo e não contém lactose e nem glúten. De repente, você pode até ter ingerido por aí sem saber.

A alfarrobeira é uma árvore selvagem, nativa da costa do Mediterrâneo, seu fruto, a alfarroba, é uma vagem comestível, semelhante ao feijão, de cor marrom escuro e sabor adocicado, utilizada pela indústria de alimentos na produção de gomas e espessantes. O pó ou farinha de alfarroba, derivado da polpa da vagem torrada e moída, é utilizado para substituir o cacau. Esse pó, contudo, possui expressiva diferença em relação ao cacau no conteúdo de açúcar e de gordura. Enquanto o cacau possui até 23% de gordura e 5% de açúcar, a alfarroba possui 0,7% de gordura e um alto teor de açúcares naturais (sacarose, glicose e frutose), em torno de 38 a 45%.

Estudos recentes mostraram que a alfarroba não contém glúten e possui potencial antioxidante muito elevado, semelhante ao do azeite e superior ao do vinho, o que leva os investigadores a acreditarem que os componentes do fruto pode ser úteis no combate aos radicais livres e doenças crôni-

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Toda vez que se lê um livro, fica-se mais inteligente. Mas toda vez que se aplica o que se leu, tornamo-nos sábios.”

Martha Medeiros

## MINUTO DE SABEDORIA

Steve Jobs pegou a maçã que caiu na cabeça de Isaac Newton e mordeu para nos libertar do insuportável paraíso da ignorância. Ram Charan

Arnaldo Jabor

co-degenerativas.

É um alimento saudável e nutritivo. Contém vitamina B1, que colabora para o bom funcionamento do sistema nervoso, músculos, coração e melhora na atitude mental e o raciocínio, vitamina A, que é essencial para o crescimento dos ossos e dentes, vitalidade da pele e saúde da visão, possui um alto teor de vitamina B2 (responsável por extrair energia de gorduras, proteínas e carboidratos no nosso corpo), cálcio, magnésio e ferro, bem como um correto balanceamento de potássio e sódio. Não possui qualquer agente alergênico ou estimulante, tais como a cafeína e teobromina presentes no cacau.

Embora apresente um alto teor de açúcares, possui um baixo conteúdo calórico devido à quantidade quase imperceptível de lipídeos (gorduras) e alta quantidade de fibras naturais, o que ocasiona um efeito benéfico para a flora intestinal.

Atualmente, é uma das melhores opções, se não a única, para substituir o cacau.



Também reduz efetivamente a assimilação da ingestão diária do excesso de colesterol, devido ao seu teor e qualidade das fibras. Seu poder na redução do colesterol do sangue é o dobro de outras fibras.

A alfarroba é encontrada em casas de produtos naturais, na forma de pó, bombons e barras semelhante às de chocolate.

55

## A Hadar está de olho no que os famosos dizem por aí...

### Confira!

*“Eu terei que passar o resto da minha vida tentando preencher o máximo possível esse vazio.”*

Príncipe Harry, o filho mais novo de Charles, herdeiro do trono inglês, falando à revista americana People, sobre a falta que sente da sua mãe, a princesa Diana, que faleceu em um acidente de carro em 1997.

*“Eu me sinto muito exposta, como se estivesse em uma vitrine de vidro para as pessoas atirarem pedras.”*

Sandy, cantora, comentando no UOL de que maneira recebe o que o público diz a seu respeito, sobretudo nas redes sociais.

*“Temer é um dos últimos políticos do País capazes de fazer tricô com quatro agulhas.”*

Antônio Delfim Netto, ex-ministro da Fazenda, em palestra no Centro Ruth Cardoso, na capital paulista.

*“É a marcha da insensatez”.*

José Murilo de Carvalho, historiador, ao falar, à rádio CBN, sobre as desavenças entre “corruptos” e “golpistas”.

*“Um ministro tem de ter duas características: ser político e gestor. Se for conhecedor do tema, melhor. Mas não há obrigatoriedade.”*

Marcos Pereira, presidente do PPB, cotado para assumir o Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovação em um eventual governo Michel Temer, em entrevista à Folha de São Paulo.



# SONETO AO SONO

Entre os vermelhos tons do ocaso, o dia  
Agonizava. A luz do sol não mais  
Resplandecia. E a noite veio audaz.  
Chegou com seus mistérios e seguia...

Entre nuvens, a lua, a luz abria.  
Silencioso, o sono vaga e traz  
Às almas o descanso que desfaz  
A saudade cruel. Cala a agonia...

Voando com o sono, vem o sonho,  
Levando em suas asas fascinantes,  
Um mundo de ilusões em cada canto.

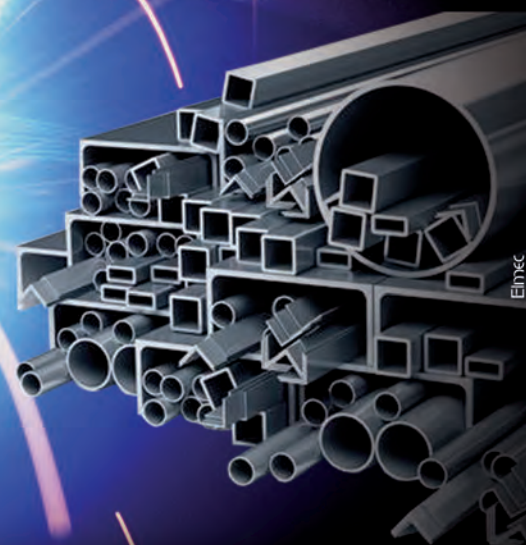
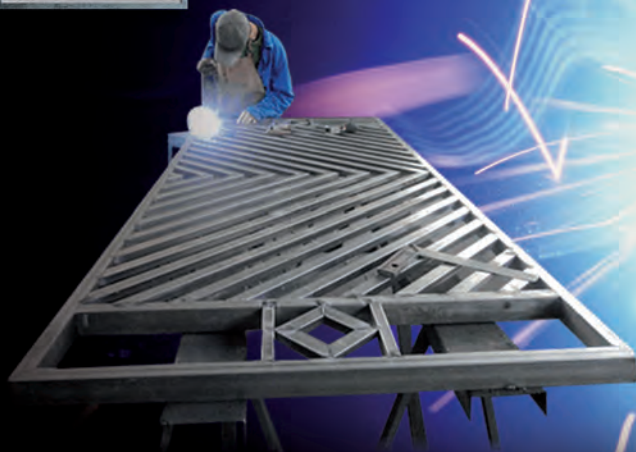
Vejo querido, teu rosto risonho,  
Teus olhos feiticeiros, faiscentes  
De amor. Vens em meu sonho, amo-te  
tanto!

Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)



## Gustavo Serralheiro

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



Elmec

**Faça um orçamento**

Rua: Laura Alves de Moura, 35 - Jardim Vitorino - Iperó/SP  
(15) 99661-0907 - gustavocamargo400@gmail.com





UNIVERSO  
**Teen**



# BATALHA DA RODO



## Música a favor da vida

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano em que ocorrem muitas mudanças, é uma fase conflituosa da vida devido às transformações físicas, emocionais e hormonais vividas. Surgem a curiosidade, os questionamentos, a vontade de conhecer, de experimentar o novo, mesmo sabendo dos riscos, e um sentimento de ser capaz de tomar as próprias decisões. É o momento em que o adolescente procura sua identidade, não mais se baseando nas orientações dos pais, mas também nas relações que constrói, principalmente com o grupo de amigos.

Para a grande maioria dos jovens, a música é um dos pilares dessas experiências. E, para isso, é bom que ela tenha uma letra que fale algo de bom. Hoje, são muitos os artistas que fazem isso, usam da sua música para fazer apologia contra as drogas, por exemplo.

É o que faz Willian Costa (WC) do grupo Invasores MC's e organizador da Batalha da Rodo, da cidade de Boituva: "A música influencia na visão dos jovens sobre

### *Adolescentes usam a música para fazer uma apologia contra as drogas*

o mundo, música tem o poder de passar mensagem e mudar pensamentos, além de uma maior influência na juventude quando não tem opiniões formadas e se deixam levar. Eu uso a música para trazer cultura para eles e também para passar uma mensagem e preencher o pensamento vago que tem coisas maléficas".

Muito se tem debatido nos últimos anos sobre o uso de drogas em festivais de música. Infelizmente, uma parcela de jovens e adultos que frequentam esses ambientes, está ingerindo, cada vez mais substâncias ilícitas como ecstasy, maconha, cocaína, cetamina, entre outras e, ao invés de curtirem a festa, vão parar inconscientes nos "corredores de hospitais".

Para o MC, a necessidade de investir no rap é pelo fato de os estilos musicais, atualmente, estarem em um completo declínio de letras com conteúdo que digam a verdade. "Sem criticar os outros estilos musicais de maior visibilidade, que iludem e manipulam os jovens, e passam uma boa visão sobre uso de drogas e não falam as causas reais, o rap abre a mente dos jovens não só para o assunto "drogas", mas, sim, para a realidade em que vivemos, e traz o poder para que cada pessoa no rap tenha sua liberdade de expressão".

Ele ainda lembra que a forma como usam com a "Batalha de MCs" é com o entretenimento entre os jovens, onde são colocados temas da atualidade, nada ilusório. "Na batalha, não deixamos e não apoiamos nenhuma forma de apoio às drogas, nem o uso delas. Nossa opção de usar o entretenimento é que conseguimos a atenção deles para apresentar isso que está cada vez mais aumentando o índice de consumo de drogas entre jovens", conclui Willian.



# Divisora de opiniões, meia ¾ é tendência

*Seu objetivo é valorizar as pernas e deixar o visual mais elegante ou descontraído*

A meia até o joelho, ou acima dele, está diretamente associada aos uniformes escolares antigos – aqueles que sua mãe ou vó usavam em seus tempos de colegial. Muitas meninas – por conta disso – não gostam da ideia de usar essas meias no dia a dia, mas, agora, elas são a grande tendência, e não dá pra fugir delas.

A tendência vem do *street style* e propõe que as meias sejam usadas com qualquer roupa e por meninas de todo os estilos, sem necessariamente remeter ao estilo colegial. Você pode fazer com ela um estilo mais romântico, ou um mais *hip-hop* ou *rocker*, por que não?

Para este inverno, as cores variam do cinza, em tons mescla e chumbo, ao azul retrô, ameixa e tabaco. Vale lembrar que se não quiser ficar ‘combinadinha’ vale usar cores diferentes, mas na mesma nuance. Se escolher estampas ou texturas, prefira as que sejam lineares e verticais. Bons exemplos disso são as caneladas fios 60 e 80. Quanto mais fino for o canelado, mais ele ajuda a alongar a silhueta. Meias opacas ou com padronagens mescla e tweed são outras que estão liberadas.

## Como usar

Para não parecer uma colegial, ao invés de combiná-las com sapatilhas e sapatos baixos como oxfords, aposte em saltos altos.

Uma dica importante é não usar esse tipo de meia com saias plissadas, pois são peças típicas de estudantes, e vai te fazer ficar totalmente com a cara de uma. Invista em looks mais curtos como vestidinhos estilosos, saias de couro ou de jeans com lavagens escuras.

É importante tentar usar a meia e o sapato nas mesmas cores, para que a silhueta não fique achatada e você não fique parecendo gorda e baixinha. Caso seu caso seja o de ter panturrilhas grossas ou uma silhueta triângulo (ombros estreitos e quadril largo), é melhor passar longe desse tipo de meia.

Para finalizar, não esqueça que existem três tamanhos de meia: ¾, que fica logo abaixo dos joelhos, 5/8, um pouco acima deles e 7/8, que fica na metade das coxas.





# A moda do • *sagging*

Uma lenda urbana conta uma história sobre a tendência dos homens de andar com a cueca aparecendo. Ela nasceu nas prisões dos Estados Unidos, onde os reclusos que estavam receptivos a relações sexuais com outros homens tiveram que inventar um sinal que passasse despercebido aos guardas prisionais para não sofrerem consequências. Por isso, quem usasse calças caídas por baixo da bunda mostrando a cueca estava demonstrando que estava disponível para ter sexo com outros homens.

E tudo isso não passa de uma mentira. A moda das calças abaixo da cintura (ou “Sagging”, como é conhecida) surgiu mesmo nos presídios norte-americanos, mas – apesar de haver muitos homossexuais nessas penitenciárias – não foi por esse motivo.

A verdade é que os prisioneiros usam calças caídas porque é proibido que eles usem cintos, e as calças não são feitas sob medida, o que dificulta achar uma do seu número. O acessório era muito usado como arma para suicídio ou assassinato por enforcamento, até que uma Lei de nº1978 proibiu o uso dessa peça pelo presos. Pelos mesmos motivos, os cadarços dos tênis também são proibidos.

De acordo com um jornal americano, al-

guns ex-detentos continuavam a usar a calça caída nas ruas mesmo após estarem em liberdade e alguns músicos – como o rapper 50 Cents e o cantor canadense Justin Bieber – ajudaram a popularizar a moda.

Em 2010, um político iniciou uma campanha no estado ao instalar *outdoors* pela cidade com um curioso pedido: “Elevem sua imagem, elevem suas calças!”. Aprovada por oito votos a um conselho de Terrebone Parish, a nova medida prevê uma multa de 50 dólares para a primeira ofensa, podendo dobrar, caso o ato se repita. “Aparecer em público exibindo a pele ou as roupas de baixo é contrário à segurança, saúde, paz e boa ordem de Parish e o bem-estar geral”, afirma o texto da lei. A regra é parte de uma campanha iniciada pelo senador de Nova York, Eric Adams.

Fora isso, esteticamente falando, usar calça abaixo da cintura, aparecendo a cueca, é ruim para a imagem da pessoa, tanto pessoal como visual – achatando-a e fazendo-a parecer ter pernas curtas –, além do fato desagradável de ficar com as cuecas à mostra. Mais popular entre os jovens e alguns artistas, tem perdendo público com o tempo.

*De onde surgiu a ideia dos homens mostrarem a cueca?*



AUTOS



S & CIA



## Andar com o carro na reserva pode trazer problemas

*Rodar com o tanque baixo danifica o carro e pode render multa ao motorista*



**S**e você é daqueles que está acostumado a ficar sempre com o tanque de gasolina na reserva, seja por falta de grana ou por costume de colocar sempre pouco, saiba que este barato pode sair muito caro no final.

O primeiro risco que você corre é de uma pane seca, que é passível de multa e muitos motoristas nem fazem ideia que a multa custa R\$ 85,13 para quem parar na via por falta de combustível e, além de pesar no bolso, o motorista ainda irá perder quatro pontos na car-

teira e haverá a remoção do veículo.

Para Marco Rezende, mecânico de Tatuí, um dos possíveis problemas são os resíduos que se acumulam no fundo do tanque - uma parte do automóvel que jamais é lavada. Com menos líquido para manter diluída a "sujeira" trazida pelo próprio combustível, ela fica concentrada e pode entupir os bicos injetores, levando o carro a engasgadas e até a uma falha total do motor. "Uma dica é trocar o filtro de combustível a cada troca de

óleo, isso evita um problema maior".

Um outro risco de andar com o veículo com nível baixo de combustível é quando existe a necessidade de subir ruas íngremes, ou fazer curvas acentuadas. Nestes momentos aumentam as chances de entrar ar na linha de combustível, isso certamente vai provocar falhas no funcionamento do motor e pode trazer riscos à segurança.

Marco explica que a temperatura da bomba de combustível também é outro fator de risco. "Com menos líquido, ela é obrigada a funcionar em temperaturas mais altas, já que o próprio combustível no tanque ajuda a resfriá-la. O desgaste é maior, e a vida útil da bomba, menor", explica. Ele lembra também que todos os problemas podem levar a um bom rombo no orçamento, já que essas peças podem chegar a R\$4 mil reais.

O recomendável é manter o tanque na marca de  $\frac{1}{4}$  e abastecer o carro antes que a luz indicadora da reserva se acenda no painel. É importante lembrar que a reserva não é um reservatório a mais, mas um aviso do carro informando o motorista de que ele possui apenas mais alguns litros para chegar ao posto de gasolina mais próximo. "R\$30 reais de gasolina saem mais baratos que peças para arrumar a bomba de combustível", conclui o mecânico.

**OFICINA MECÂNICA**

**TROSA**

Localizada ao lado do cinema Santa Helena

Mecânica - Escapamento - Troca de Óleo  
Bateria - Acessórios - Revisão Preventiva



Elmec

Rua do Cruzeiro, 497 | Centro | Tatuí/SP - (15) 3251-6314

**O seu anúncio publicado onde todos veem!**



**O que você está esperando?**  
Venha divulgar no **busdoor** com a gente!

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

15. 3259-7014 / 3259-5937

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí



# Hora certa para a troca de óleo

*Com várias opções no mercado, a nova moda é a oficina delivery*

**V**erificar o nível de óleo no motor é simples e pode diminuir o número de problemas com o carro, principalmente na estrada. Antes de começar o procedimento, é necessário esperar, no mínimo, cinco minutos com o motor desligado. Esse tempo é, na verdade, para que todo o óleo desça até o compartimento, caso contrário, o nível pode estar abaixo do real. Após esse intervalo de tempo, é só retirar a vareta, limpá-la, colocar de volta e depois retirar novamente. É preciso observar se a marca está entre os indicadores de máximo e mínimo, isso significa que não será necessário completar. A média é 10 mil quilômetros para realizar a troca de um óleo sintético.

Caso a marcação esteja realmente abaixo do recomendado, é preciso checar a situação do carro para saber se completa o óleo ou

faz a troca completa. O mais recomendado é sempre fazer a troca, porém, em alguns carros mais rodados, é comum o nível abaixar mesmo, então, completar é o mais aconselhado. No entanto, se a marcação estiver acima do indicado, é bom verificar, pois pode trazer problemas ao veículo.

Se a troca foi realizada há pouco tempo, pode-se completar, porém é preciso seguir algumas precauções antes. O lubrificante utilizado deve ter a mesma base e viscosidade do que já está no motor. Essas especificações estão discriminadas no manual do veículo, mas em um posto de troca especializado é possível encontrar uma relação do modelo, ano e tipo de óleo que deve ser usado. Colocar óleos diferentes, jamais, pois a prática pode neutralizar algumas funções do produto e prejudicar o desempenho do veículo.



Existem três tipos de óleo lubrificante automobilístico: sintético, mineral e semissintético, este último uma junção dos dois primeiros. Os carros mais novos – com menos de nove anos – utilizam óleo sintético ou semissintético. Enquanto automóveis que ainda usam o mineral não são mais fabricados. O sintético – por sua tecnologia – tem a capacidade de lubrificar mais rápido e dura mais.

A única desculpa que não pode ser dada, atualmente, é falta de tempo, pois existem no mercado serviços de troca de óleo delivery, que faz a troca de óleo e filtro de ar onde o carro do cliente estiver: em casa, no trabalho ou na rua. A faixa de preço ficou competitiva, tanto em relação aos estabelecimentos especializados quanto aos postos de gasolina, e varia conforme a marca e modelo do automóvel.



**Total Óleo**  
Delivery

## TROCA DE ÓLEO FILTRO DE ÓLEO FILTRO DE AR FILTRO DE COMBUSTÍVEL

\*Parcelamos em até 3x no cartão.

\*\*Atendemos frotistas com condições especiais de pagamento.

A Total Óleo é uma empresa de venda e troca de filtros e lubrificantes automotivos com um conceito inovador: a troca de óleo delivery, onde profissionais extremamente capacitados vão até você para a troca, com ferramentas e equipamentos específicos.

**Ligue agora e faça um orçamento!**

15 98117-5322 / 99643-6203

 TotalÓleoDelivery







*País deve mostrar estabilidade institucional*

**O** Brasil vive um momento histórico extremamente delicado, afinal, quantas vezes presenciamos o afastamento de um presidente da República em pleno exercício de seu mandato? Apenas para lembrar: o ex-presidente Fernando Collor renunciou horas antes do processo de impeachment ser aprovado no congresso.

Vale ressaltar ainda que o atual processo de afastamento da presidente Dilma Rousseff ainda não acabou; o que o Senado Federal fez foi aprovar o relatório do senador Antônio Anastasia, que identificou indícios de crimes de responsabilidades em atos da presidente, que foi afastada do cargo por 180 dias, período no qual o processo entra na

chamada fase de instrução e ela terá amplo direito de defesa, até o julgamento final.

Sem entrar na questão do mérito do processo, fica claro que a classe política deu uma resposta à sociedade brasileira. Ainda que muitos discordem desta resposta, mas ainda assim uma decisão foi tomada. Pior seria se tudo fosse levado a banho-maria, como diziam nossos avós, ou se tudo acabasse em pizza, como dizem os mais jovens.

Juventude esta, aliás, que certamente estará herdando um país diferente do que aquele antes do impeachment. Mesmo com as opiniões contrárias e manifestações ocorridas, a tranquilidade deu o tom principal nesta data histórica de 12 de maio de 2016, véspera da comemoração da Libertação dos Escravos. Esperemos que o simbolismo da data marque o nascimento de um novo país, onde as diferentes opiniões e maneiras de ser e pensar convivam de maneira harmoniosa e independente, cada qual respeitando o espaço e o pensamento do outro.

Não resta dúvida de que este é um longo caminho, mas questões ideológicas e políticas à parte, o Brasil amanheceu tranquilo,

sem nenhuma convulsão social ou sem tanques nas ruas. Há quem diga que o nosso país é maior do que a crise. E isto parece ser cada vez mais correto.

Estamos entre as 10 maiores economias do mundo e não é à toa que a comunidade internacional olha com interesse o que se desenrola em nosso país, mesmo com todas as mazes que existem nesta terra verde e amarela, o Brasil tem potencial para ocupar um lugar de destaque no cenário internacional.

Claro que muita coisa precisa ser feita, mas superar este momento com serenidade e preservando as instituições é, sem dúvida, o maior exemplo de maturidade que podemos dar ao mundo.





01 - Renata e Adriano, A Fábrica, Tatuí; 02 - Antônio Geraldo e Fábio, reinauguração da Farmácia Nova, Tatuí; 03 - Kelen e Vicente, 149 Snooker Bar, Tatuí; 04 - Vinicius e Karina, Sans Café, Tatuí; 05 - Gilda, Lílian e Maristela, jantar do GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí

## oBoticário

# Feliz Dia dos Namorados

O amor é imprevisível. Mas você nunca teve dúvida:  
ela é a mulher da sua vida!







06



07



08



09



10

06 - Carolina e Silvana, reinauguração loja Afinidade, Tatuí; 07 - Guilherme e Raissa, 149 Snooker Bar, Tatuí; 08 - Danilo, Júlia, Bruno e Victória, A Fábrica, Tatuí; 09 - Manuela e Aline, reinauguração da Farmácia Nova, Tatuí; 10 - Júnior e Rita, jantar do GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí

## Fotografia Boudoir

O termo se refere a nomeação de salas privadas francesas nos anos 20 onde as mulheres costumavam se vestir, se arrumar.

As mulheres da década costumavam contratar retratistas para fazer fotos sensuais nesta sala, onde tudo acontecia em sigilo.

A Fotografia Boudoir (boudoár) retrata o luxo dos anos 20, com sutileza e olhar refinado.

Não costuma ter nudez neste tipo de ensaio fotográfico, mas pode haver com descrição, sem nada explícito.

Atualmente, os ensaios Boudoir costumam ser feitos em quartos de hotel, utilizando-se de muita luz natural (dia) e cheios de glamour.

A sensualidade de cada mulher aflora ao perceber que se trata de valorizar seus atributos e não de erotizar a cena.

Este ensaio é uma alternativa a ensaios pré e pós casamento ou a um presente especial de bodas ou ainda a si própria, sem nenhum limite ou condição às fotografadas.

A Fotografia Boudoir é um trabalho de muita qualidade e de um tratamento fino, o que a coloca em um paralelo estilo fotográfico, mais requintado.

Venha proporcionar algo novo a você, contate-me para maiores informações.

Rebeca Kuntz

15 99612.2334 15 3251.1570

kuntzrebeca@gmail.com Rebeca Kuntz

Rua Cônego Demétrio, 117 Centro Tatuí SP



Parceiros: Cortese Hotel, Biju de Corpo, Miriam Lingerie, Magazine Metrôpoles, Doca Calçados e Mari Marques (Make and Hair)





11



12



13



14



15

11 - Nanci e Rafael, jantar do GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí; 12 - Polengue e Nivo, 149 Snooker Bar, Tatuí; 13 - Célio, Odair, David, Luís Fernando, Carla e Selma, entrega de alimentos - Trote Solidário, FAESB, Tatuí; 14 - Danilo e Raissa, 149 Snooker Bar, Tatuí; 15 - Ângelo e Alessandra, jantar GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí

**STIHL**®

**M.M. Comércio e Representação  
de Peças e Máquinas LTDA**

Assistência técnica com  
oficina própria e peças  
originais.



Aceitamos todos os cartões



Rua XV de Novembro, 1367 | Centro | Tatuí/SP  
(15) 3259-3144/3259-2974

**CHT**  
**CENTRO HÍPICO**  
de Tatuí



Elméc



Espaços sociais | Eventos | Shows | Bar | Café  
Convenções | Playground | Pista de Cooper

**Hípica Centaurus**

Passeios a Cavalho | Aulas de Equitação | Horseball | Equoterapia

Rod. Sen. Laurindo Dias Minhoto - SP 141 (rotatória da CEAGESP) | Tatuí/SP  
(11) 99401-2367 | (11) 99170-7263 | eventos@grupocastanheiro.com.br

/Centro Hípico de Tatuí - Eventos Castanheiro





16 - Rafaela e Eduarda, Sans Café, Tatuí; 17 - Jessica, Stélio, Juliano e Helen, 149 Snooker Bar, Tatuí; 18 - Pedro e Lucas, lançamento do livro Uma Viagem ao Mundo de Clara, APAE, Tatuí; 19 - José Roberto e Marta, jantar GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí; 20 - Adriano e Cristiane, A Fábrica, Tatuí

**Taro**  
sushi  
www.sushitaro.com.br

Almoço: **39,90\***  
Segunda a Sexta  
por pessoa (exceto feriado)

Jantar: **49,90\***  
Segunda a Quinta  
por pessoa (exceto feriado)

Jantar Sexta  
Almoço  
e Jantar: **52,90\*** por pessoa  
Sábado, Domingo e Feriado



Segunda a Sexta-Feira: Almoço das 11:30h às 14:30h  
Segunda a Quinta: Jantar das 19h às 23h / Sexta-Feira: Jantar das 19h às 24h  
Sábado das 12h às 24h / Domingo e Feriado das 12h às 23h

Siga a gente no



Taro Tatuí



Taro Tatuí

Incluso: Polvo, Ovas,  
Camarão e Lula à Dorê

Crianças abaixo de 5 anos não pagam,  
de 5 a 9 anos pagam meio rodizio e  
acima dos 9 anos pagam valor integral.

Rua do Cruzeiro, 702 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-5842  
Rua Pedro Marques, 692 | Centro | Itapetininga/SP | (15) 3537-9080





21



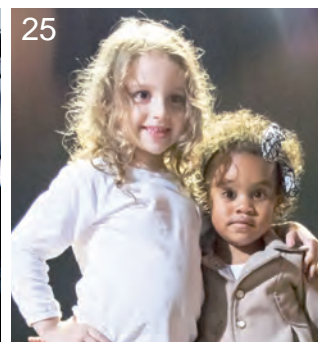
22



23



24



25

21 - Elen e Jair, A Fábrica, Tatuí; 22 - Tiago, Rebeca, Gregory, Sheila, Iago, Joanisa e Ricardo, jantar GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí; 23 - Jacque, Manuela e Vinicius, Sans Café, Tatuí; 24 - Bernadete, Adriana, Jorge Sidney e Claudia, jantar GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí; 25 - Manuela e Sabrina, lançamento do livro Uma Viagem ao Mundo de Clara, APAE, Tatuí



### Especialidades

- Palestras
- Seminários
- Workshops
- Treinamentos de liderança
- Empreendedorismo
- Curso de longa duração com foco na aplicabilidade do aprendizado



well | business  
treinamentos

Acesse: [www.wellbusiness.com.br](http://www.wellbusiness.com.br),  
conheça a empresa, e confira o nosso  
calendário de cursos e palestras.



Matriz: (15) 3205-1468

Comercial: (15) 98185 -1009 [juliana@wellbusiness.com.br](mailto:juliana@wellbusiness.com.br) | (15) 98185-1991 [clodoaldo@wellbusiness.com.br](mailto:clodoaldo@wellbusiness.com.br)

[@wellbusinessbx](#) | Fan Page | LinkedIn





26 - Cláudia e Lúcio, jantar GAATA, Buffet Claudia Rauscher, Tatuí; 27 - Bruno e Alexandre, Sans Café, Tatuí; 28 - Regiane, Rebeka e Isabella, A Fábrica, Tatuí; 29 - Gabriella e Kelen, 149 Snooker Bar, Tatuí; 30 - Lucas e Sabrina, lançamento do livro Uma Viagem ao Mundo de Clara, APAE, Tatuí

BOLO DE ABACAXI



ATÉ AS VENDAS FICAM  
MAIS GOSTOSAS COM OS NOVOS  
BOLOS CASEIROS SODIÊ!

A MAIOR  
FRANQUIA  
DE BOLOS  
DO PAÍS

**+90**  
SABORES  
**+200**  
LOJAS

BOLO DE CHOCOLATE



BOLO DE FUBÁ SIMPLES



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

**TATUÍ**

Rua José Bonifácio, 703  
Centro - (15) 3259-1223



# Bolo de Fubá Cremoso

Hummm! Com esse friozinho, nada melhor que um delicioso bolo bem cremoso de fubá para aquecer as nossas tardes. Mas esse bolo mais parece mesmo uma sobremesa! E fácil de fazer e saboroso para comer! Anote aí, caro leitor, essa delícia de receita que a nossa amiga e leitora Josiele Soncin Camargo, da cidade de Boituva, nos enviou. Provamos e aprovamos!

## Ingredientes da massa:

- 4 copos de leite
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de fubá
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- 2 colheres bem cheias (sopa) de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 pacote de 50g de queijo ralado

## Modo de Fazer

Bata no liquidificador: o leite, o açúcar, o fubá, os ovos, a manteiga, o trigo, o sal e o queijo, por último, o pó Royal.  
Unte uma forma com manteiga e farinha e coloque a massa. Leve ao forno bem quente por mais ou menos 40 minutos.  
Está pronto, agora é só servir!  
Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!



**CHURRASCARIA**  
**O COSTEIRÃO**

Rua Onze de Agosto, 3191  
(15) 3251-2719 - Tatuí

Foto: Davi Gangi

**TAMBELLI**  
LANCHONETE E PASTELARIA  
DESDE 1948

O arraial que faz a alegria de todos

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



# TAPEMAG<sup>®</sup>

Uma loja completa de soluções

## As ferramentas certas para cuidar bem do jardim



PRODUTOS EM GERAL:

EPI's - Adesivos - Amortecedores - Borrachas - Correias - Correntes - Escadas - Tela Protetora - Lençóis e Pisos  
 Lonas e Cordas - Lubrificantes - Sinalizações - Linhas Pneumáticas - Vedação - Aspersores - PVC e Silicone  
 Suporte para Mangueiras - Esguicho - Bico para Torneira - Luvas - Bombas - Regador, etc...



ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.