



www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90



ANO 11 • EDIÇÃO 132 • NOVENO DE 2018

Solidariedade: Um instrumento para mudar o mundo



Dia da Consciência Negra:
Uma data que
merece reflexão

Câncer:
Conheça a história de pessoas
que venceram essa doença

Banda The Doctors:
Uma paixão que alia a
medicina à música

Amei o gesto de todos vocês, parabéns, não podemos mudar o mundo, mas podemos fazer feliz alguém como Gilliard. Amei!

Maria Helena Almeida
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Revista Hadar é um sucesso sempre!

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à publicação da matéria de capa da edição de outubro)

Foi um prazer ajudar a realizar o sonho desse lindo mocinho! Amamos! Que Deus abençoe muito vocês (Claudio e Bernadete) e sua equipe revista Elmec Hadar.

Tatiane Hoffmann Zieberg
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Lindo! Amei!

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Que demais, ele é uma graça!!!

Marilucia Sallum Barusso
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Parabéns a esta equipe maravilhosa que realiza sonhos!

Lourdes Lurdes
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Que gesto maravilhoso de vocês, parabéns!

Alexandre Bossolan
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Parabéns, ele é um menino de ouro, merecia muito esse dia, não poderia ter sido melhor o dia dele... Que Deus abençoe sempre os que fazem realizar sonhos pra aqueles que jamais desistem.

Daiani Campos
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Um dia de príncipe para um príncipe! Lindo, parabéns!

Marilu Ulbrich
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Parabéns a todos os envolvidos nesse Realize-se. Vi as fotos e fiquei emocionada! Abraço a todos e parabéns novamente!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Muito lindo! Tudo perfeito. Parabéns a você que criou esse evento para poder levar um pouco mais de conforto e realização dos sonhos àqueles que não têm condições de realizar. O seu projeto Realize-se é tudo de bom! Que Deus derrame em você as bênçãos e que você seja amparada por Ele e que esse seu projeto ganhe mais e mais a cada evento novos adeptos engajados na sua luta, inclusive eu no que puder estar junto. Grande beijo, amiga Bernadete. Deus te abençoe muito. Sua eterna admiradora.

Maria Cecilia Haddad
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Que gostoso ver a felicidade neste rostinho! Parabéns a toda equipe Elmec Hadar.

Marisa Miranda
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Demais!!!

Daniela Barbin Nivoloni
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Que lindo!

Eleny Baruqui Lage
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro)

Parabéns, Gilliard, você merece!

Cleiciane Silva
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de outubro, em que o Gilliard é o realizado)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS
2018

Novembro

- 01 - Dia de Todos os Santos/ Dia Mundial do Veganismo
- 02 - Finados/ Dia dos Mortos
- 05 - Dia do Designer Gráfico/ Dia do Radioamador/ Dia do Protético/ Dia Nacional da Língua Portuguesa/ Aniversário da cidade de Itapetininga
- 07 - Dia do Radialista
- 08 - Dia do Radiologista/ Dia Mundial do Urbanismo
- 09 - Dia do Hoteleiro
- 12 - Dia dos Supermercados/ Dia do Diretor de Escola/ Dia Mundial da Pneumonia
- 14 - Dia do Bandeirante/ Dia Nacional da Alfabetização
- 15 - Proclamação da República/ Dia do Esporte Amador/ Dia do Joalheiro/ Dia Nacional da Umbanda
- 16 - Dia Internacional da Tolerância
- 17 - Dia da Criatividade/ Dia Internacional dos Estudantes
- 18 - Dia do Conselheiro Tutelar
- 19 - Dia da Bandeira/ Dia Mundial do Vaso Sanitário/ Dia Internacional do Homem
- 20 - Dia Nacional da Consciência Negra/ Dia do Biomédico/ Dia do Auditor Interno
- 21 - Dia Nacional da Homeopatia/ Dia Mundial da Saudação
- 22 - Dia do Músico
- 23 - Dia do Engenheiro Eletricista
- 25 - Dia do Doador Voluntário de Sangue/ Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres/ Dia da Baiana de Acarajé/ Dia da Madrinha
- 27 - Dia do Técnico de Segurança no Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Câncer/ Dia de Nossa Senhora das Graças
- 28 - Dia do Soldado Desconhecido
- 30 - Dia do Evangélico

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

Carta ao leitor

Mês de novembro chegou! Penúltimo mês do ano! O furacão da eleição presidencial passou. Agora, resta torcer para que os políticos façam grande o Brasil. Que haja paz entre os povos e que iniciemos com muita perseverança e otimismo um novo ciclo... Apesar das chuvas, o calor deve começar a aumentar, já que a Primavera está no auge e o Verão já se aproxima...

Final de ano é aquela época na qual as emoções afloram: planos são feitos, metas e promessas estabelecidas, perdões são oferecidos. Natal e Ano Novo são os momentos em que as pessoas passam a olhar mais para os outros, querem ser mais solidárias.

Ser solidário é manter uma postura perante a vida e seus percalços, tendo como um de seus pilares a empatia pelo seu semelhante. Através dessa empatia, a pessoa se coloca no lugar do outro e pode, ao menos por algum tempo, imaginar-se na pele de outra pessoa e sentir o que o outro sente. Além de transformar, a solidariedade faz bem à saúde e é o antídoto contra o egoísmo, a intolerância e o medo.

Por natureza, o ser humano tem receio do desconhecido, por isso somos reservados com estranhos. O problema começa quando o receio e a cautela com aquilo que não conhecemos se tornam ódio. Não podemos odiar uma pessoa simplesmente porque não a conhecemos, ou porque já temos uma ideia pré-concebida, ideia esta que se transforma no famoso preconceito. O poder da solidariedade na transformação de pessoas e do mundo é o tema da nossa reportagem de capa.

Mas há muito mais para ler na sua, na nossa Hadar! Afinal, sempre preparamos cada edição com muito profissionalismo, ética, amor e carinho, especialmente para você, caro leitor, que nos acompanha há tantos anos e que nos motiva a continuar cada dia mais e melhor!

É isso aí, a Hadar traz temas que estão em alta no momento, pois o nosso foco é, foi e sempre será abordar assuntos que agreguem em sua vida. Esperamos que você tenha uma ótima leitura, que goste muito do conteúdo desta edição e que continue sempre brilhando com a gente!

Até dezembro!

	MODA	
	Tendência para o Verão: A moda é ousar	
QUALIDADE DE VIDA		12
Síndrome do Pânico: Uma doença que tem cura		
	CULTURA	
	Música: A arte de levar alegria através das notas musicais	
AUTOS & CIA		38
Dicas: Saiba como manter seu carro sempre impecável		
	UNIVERSO TEEN	
	Cirurgia Plástica na adolescência: Saiba o que os especialistas falam sobre mudanças nessa fase	48

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
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) 99144-8747/99789-5267
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

Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo Marques Ramos, Pacco,
Veridiana Pettinelli, Claudio Elmec e Carlos Alberto Meccia

Agradecimentos
Jéssica Leme, Renata Camargo Elmec, Maria Eliza Rosa, Andreia Aparecida de Gois, Cármen Sílvia Portela Santos, Rodrigo Fulini Brasil, Eduardo Augusto, Antônio Penalva, Pedro Carlos de Oliveira, José Carlos Silva Júnior, José Ghiu, Adriana Pranches, Juliana Moreno, Antônio Javison Pessoa de Lima, Dr. José Hamilton, Assessoria de Imprensa do Conservatório de Tatuí, site: www.x-pres.com.br, Assessoria de Imprensa de Cerquillo, Assessoria de Imprensa de Tietê e Departamento de Cultura de Tatuí.

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, 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. Endereço: Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3251-8520 ou [f](#) @GaataDeTatuí.

Em Tatuí, toda terça-feira, acontece o Bazar do Lar Donato Flores, das 9h às 16h, em prol à instituição. Além de roupas e acessórios, há também móveis e utensílios. Informações: (15) 3251-1657/3305-1035 ou na Rua Vicente Cardoso, 1591.

A Associação de Surdos de Tatuí informa que, até o dia 13 de dezembro, acontece a segunda turma deste ano (que é a última) do curso de LIBRAS - Língua Brasileira de Sinais. As aulas são ministradas na EMEF - José Tomas Borges, todas as quartas-feiras, das 19h às 21h. A escola fica na Rua Cel. Guilherme, 210, Centro, Tatuí. Informações: (15) 99850-5050.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: Dia 13 e 14, às 20h, Ensaio aberto da Ópera "O Sétimo Selo" de Ingmar Bergman; Dia 16, às 9h, 6º Concurso Interno de Violão Clássico do Conservatório de Tatuí, homenagem a Geraldo Ribeiro, sob coordenação de Adriano Paes; Dia 17, às 18h, Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí, Projeto N Rodrigues "Senhora dos Afogados", de Nelson Rodrigues, sob coordenação de Rogério Vianna, classificação: 18 anos; Dia 18, às 11h, 58ª Semana da Música - Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Data: 20, às 20h, 58ª Semana da Música - Grupo de Choro do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Alexandre Bauab Júnior; Dia 21, às 20h, 58ª Semana da Música - Big Band do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Paulo Malheiros; Dia 22, às 10h, 13º Concurso Interno de Piano do Conservatório de Tatuí em homenagem a Edino Krieger e Ronaldo Miranda, sob coordenação de Cristiane Bloes, Dia 25, às 11h, 58ª Semana da Música - Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, sob regência de Edson Beltrami; Dia 25, às 18h, Grupo de Teatro Juvenil do Conservatório de Tatuí, sob responsabilidade da professora Érica Pedro, coordenação de Fernanda Mendes, Dia 27, às 18h, Mostra da Iniciação Musical I do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Shirlei Escobar Tudissaki, Dia 27, às 20h, Mostra de Iniciação Musical II do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Shirlei Escobar Tudissaki; No período de 29 de novembro a 02 de dezembro, às 15h e às 20h, Mostra de Artes Cênicas do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Fernanda Mendes e Rogério Vianna. Os eventos acontecem no Teatro Procópio Ferreira, Rua São Bento, 415, Centro, Tatuí, SP, com entrada gratuita. Informações (15) 3205-8464/ (15) 99613-1922 ou www.conservatoriodetatuí.org.br.

Em Itu, no período de 15 a 20 de novembro, acontece a 13ª Feira "Orquídeas & Cultura" + Exposição de Presépios. Serão cinco dias de atrações para os mais diversos públicos, incluindo a exposição e o comércio de espécies nacionais e importadas, sorteios de orquídeas e a presença de especialistas para dar dicas sobre técnicas de cultivo. Ao todo 500 mudas de orquídeas serão distribuídas aos visitantes que participarem da campanha social em prol da Irmandade do Lar Nossa Senhora da Candelária, que atende cerca de 50 idosos atualmente. Para participar, basta doar 1 litro de leite sem lactose ou 1 kg de alimento não perecível no posto de coleta da entidade no próprio evento. Nesse período, o público poderá participar de um circuito de atrações gratuitas, que valorizam a preservação

histórica e incentivam a cultura local. Do dia 15 ao 19, o horário de funcionamento é das 10h às 20h, já no dia 20 o encerramento será às 17h. A exposição acontece no Espaço da Fábrica São Luiz, na Rua Paula Souza, 492, Centro, Itu, SP. Informações: (11) 4013-4554.

Em São Paulo, no período de 8 a 18 de novembro de 2018, acontece a 30ª Edição do Salão do Automóvel 2018 SP, o maior evento automotivo da América Latina. São 58 anos de sucesso, onde o Salão Internacional do Automóvel de São Paulo consegue inovar e trazer um verdadeiro show! De 8 a 17 de novembro, o horário de funcionamento será das 13h às 22h e no dia 18 de novembro das 11h às 19h. O evento acontece no São Paulo Expo, na Rodovia dos Imigrantes, 1, Vila Água Funda. Informações: (11) 3060-4717 ou www.salaodoautomovel.com.br.

Em Sorocaba, no dia 24 de novembro, acontece o 3º Encontro Opalas e Derivados. O Opala foi apresentado para o Brasil em 1968, esse nome se originou dos nomes OPEL + IMPALA, pois sua carroceria foi inspirada no OPEL REKORD e seu estilo e potência no IMPALA. O evento acontece na Garagem das Carangas, das 11h às 19h, na Rua Direitos Humanos, 123, Jardim do Paço. Informações: (15) 98121-9907/ www.garagemdascarangas.com.br.

Em Tatuí, acontece, até o dia 16 de novembro, a Exposição Fotográfica "Olimpianos", de Daniel dos Passos Junior. "Olimpianos" é uma exposição individual, que é a primeira parte de um projeto que pretende abrange diversas culturas, promovendo o respeito às diversidades, a facilitação do acesso ao conteúdo artístico e a valorização da fotografia artística. Ela apresenta modelos representando 15 principais deuses que se reúnem no Conselho Olímpico para debater como deixar o mundo melhor, e cada deus tem sua devida importância. A maioria deles são filhos de Zeus, dois com Hera e os outros com mortais e com ninfas e outras. A exposição acontece no Museu Histórico "Paulo Setúbal", que está situado na Praça Manoel Guedes, nº 98. Informações: (15) 3251-4969 ou mhpstatui@gmail.com.

Em São Paulo, no período de 26 a 29 de novembro, acontece a décima edição da M&T EXPO, no São Paulo Expo Exhibition & Convention Center. Os visitantes terão à disposição uma vitrine de lançamentos e inovações tecnológicas em equipamentos para a construção e mineração na América Latina, também terão contato com os maiores expositores do setor. No período de 26 a 28, o evento acontece das 13h às 20h, já no dia 29, das 9h às 16h. O São Paulo Expo fica na Rodovia dos Imigrantes, km 1,5, Vila Água Funda. Informações: (11) 3868-6340 ou <http://www.mtexpo.com.br/>.

Em Tatuí, com o objetivo de salvaguardar a história de ilustres cidadãos tatuianos, o Museu Histórico "Paulo Setúbal", homenageia neste mês de novembro o professor e radialista Wilson Bertrami. A exposição estará aberta ao público sempre de terça-feira a domingo, das 9h às 17h, até o dia 22 de novembro. O Museu Paulo Setúbal está situado na Praça Manoel Guedes, nº 98, Centro. Informações: (15) 3251-4969 ou pelo e-mail mhpstatui@gmail.com.

Em Tatuí, a partir do dia 12 de novembro a Secretaria de Educação da Prefeitura realizará as matrículas para o ano de 2019 das Pré-Escolas Municipais. As crianças nascidas no período de 01/04/2014 a 31/03/2015 poderão se inscrever para a 1ª Fase da Educação Infantil e as crianças que nasceram de 01/04/2013 a 31/03/2014 poderão se matricular na 2ª Fase da Educação Infantil. Para efetuar a matrícula, os pais e/ou responsáveis deverão levar os seguintes documentos: cópia da certidão de nascimento da criança, cópia da carteira de vacinação atualizada e cópia de um comprovante de endereço (conta de água, luz ou telefone). Informações fone: (15) 3251-5848.



Cigarro mata 200 mil por ano no país

*Tabagismo é a maior causa
de morte evitável no mundo,
diz OMS*



O tabagismo, um hábito que causa a morte de 200 mil brasileiros todo ano. No mundo todo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o fumo mata 4,9 milhões de pessoas por ano. Um número que pode chegar a 10 milhões em 2030.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), embora tenha havido uma diminuição no número de brasileiros com mais de 15 anos que são fumantes, desde 1989, quase 19% dos brasileiros nessa faixa etária fumam. No mundo todo, há mais de um bilhão de fumantes, de acordo com a OMS.

Perigo

Existem mais de 50 doenças relacionadas ao consumo de tabaco, segundo levantamento do INCA. O tabagismo está relacionado a: 25% das mortes causadas por doença coronariana - angina e infarto do miocárdio; 45%

das mortes causadas por doença coronariana na faixa etária abaixo dos 60 anos; 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos; 85% das mortes causadas por bronquite e enfisema; 90% dos casos de câncer no pulmão (entre os 10% restantes, 1/3 é de fumantes passivos); 30% das mortes decorrentes de outros tipos de câncer (de boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero); 25% das doenças vasculares (entre elas, derrame cerebral). O tabagismo ainda pode causar a impotência sexual no homem.

Bexiga

Pesquisa do Hospital de Transplantes de São Paulo, divulgada no Dia Nacional de Combate ao Fumo, mostra que três em cada quatro pacientes de câncer na bexiga são ou foram fumantes. Foram estudados 1.130 casos. Fatores como idade, histórico familiar e o fato de a pessoa não beber muita água também contribuem para desenvolver a doença.

Segundo os médicos, as toxinas do cigarro são absorvidas pelo pulmão, entram na corrente sanguínea e vão para os rins, daí para a urina que fica guardada na bexiga. Em 20% dos casos é preciso retirar a bexiga.

Grande ameaça

O tabagismo, dentre todos os fatores ambientais do século, certamente representa o mais vil e ameaçador de todos, representando o maior fator de risco para o desenvolvimento de tumores malignos (um terço de todos os casos), doenças pulmonares, doenças cardiovasculares, doenças cerebrais entre outras. Calcula-se que 100 milhões de mortes foram causadas pelo tabaco no século XX, segundo dados da Organização Mundial de Saúde. Paradoxalmente, é o único produto legal que causa a morte da metade de seus usuários regulares. Isto significa que de 1,3 bilhão de fumantes no mundo, 650 milhões vão morrer prematuramente por causa do cigarro.

Um lugar para você que precisa
morar perto de tudo!



Grande oportunidade

120 meses para pagar*

Terrenos de **250m²**



RESIDENCIAL
**TROPICÁLIA
GARDEN**

#TROPICÁLIAGARDEM

Elme



Informações:

(15) 99745-5853

📍 **Alameda Tropical | Boituva/SP**

empreendimentos imobiliários
sartorelli
de boituva

Endereço do loteamento: Alameda Tropical - Jardim Tropicália - Boituva/SP

Número de registro 6.572 - Oficial de Registro de Imóveis de Boituva - Certidão de Aprovação do GRAPROHAB nº 258/2014 - Alvará de Licença nº 8437/2014 de 20 de julho de 2015

* Financiamento diretamente com o empreendedor - CRECI: 66936-F



Por que devemos falar sobre consciência negra?

A comemoração no Brasil faz referência ao dia da morte de Zumbi dos Palmares

A luta dos negros contra a discriminação racial ficou conhecida como a Consciência Negra e tem uma data instituída, no Brasil, dia 20 de novembro, para a comemoração. Esse dia foi escolhido em homenagem ao líder negro Zumbi, que foi um dos maiores nomes na luta contra a escravidão no país.

O idealizador do Dia Nacional da Consciência Negra foi Oliveira Silveira, um poeta, professor e pesquisador gaúcho. Em 1971, ano de fundação do Grupo Palmares, que reunia militantes e pesquisadores da cultura negra brasileira, o gaúcho propôs a criação de uma data que comemorasse a tomada de consciência da comunidade negra sobre seu valor e sua contribuição ao país. E o líder do Quilombo dos Palmares, Zumbi, foi assassinado no dia 20 de novembro de 1695, pelas tropas coloniais brasileiras.

A data foi incluída no calendário escolar nacional em 2003, mas foi oficializada apenas em 2011, pela lei 12.519, sendo celebrada em mais de mil cidades no Brasil.

Esse é um momento utilizado para refletir sobre a importância da cultura e do povo africano, bem como a sua importância para a influência na cultura brasileira. O Dia da Consciência Negra também é considerado como uma ação afirmativa de promoção da igualdade racial e uma referência para a população afrodescendente dedicada à reflexão sobre as consequências do racismo. Assim sendo, a data tem uma orientação comemorativa, mas também está voltada à afirmação da consciência política, e da reivindicação dos direitos da população afro-brasileira. Considera-se que a assinatura da Lei Áurea não trouxe a verdadeira libertação, uma vez que foram construídas outras formas de opressão e negação do direito à cidadania aos negros.

Várias cidades do país decretam feriado no dia e realizam uma série de eventos, como fóruns, debates e programações culturais. Na região, as cidades onde é feriado são: Araçoiaba da Serra, Campinas, Itu, Piracicaba, Porto Feliz, Salto, São Roque e Sorocaba.



TRABATA

CENTRO DE MEDICINA OCUPACIONAL



ELABORAÇÃO DE PCMSO

- Admissional, Periódico, Demissional, Retorno ao Trabalho, Mudança de Função e Consulta Ocupacional.

COMPLEMENTARES*

- Eletrocardiograma ■ Eletroencefalograma
- Audiometria ■ Acuidade Visual ■ Espirometria

* Exames complementares são realizados na própria clínica, proporcionando rapidez, agilidade e comodidade aos colaboradores e clientes.

Demais exames laboratoriais são realizados em laboratórios conveniados. Realizamos atendimentos e exames “in loco” (no cliente).

Nosso diferencial é realizar os trabalhos com qualidade e agilidade, proporcionando, aos nossos clientes, um atendimento completo e personalizado aos seus colaboradores, trazendo soluções simplificadas e eficazes.

Rua Quinze de Novembro, 236 | Centro | Tatuí /SP

(15) 3251-1314/  98191-1248/99144-8747

Hipnose para tratar transtornos emocionais

Fenômeno neurológico não é mágica, nem truque, e pode ajudar muita gente

A hipnose é muito mais comum do que se imagina. Você já deve ter se auto-hipnotizado muitas vezes, sem nem perceber. Costuma-se explicar que ele é um estado de grande atenção, em que o cérebro foca em uma coisa e se desliga do resto. Mas acredite - não tem nada de extraordinário, pois esse é um mecanismo que faz parte do funcionamento normal do cérebro.

Ela começou a ser estudada e praticada no século 18, mas sua popularização se deu por Jean-Martin Charcot e Sigmund Freud, no final do século 19 e início do século 20.

Segundo Antonio Javison Pessoa de Lima, Hipnólogo e Hipnoterapeuta, qualquer indivíduo pode se submeter a tratamentos com a hipnose clínica, porém alguns são mais propensos a alcançar os resultados de forma mais rápida. “São estes os pacientes que buscam a hipnose



Pare de sofrer agora, venha fazer hipnoterapia
Javison Hipnoterapeuta

Anorexia - Ansiedade - Autoestima
Bulimia - Dependência Química - Depressão
Dores Crônicas - Estresse - Fobias
Insônia - Medo de Dirigir - Obesidade
Síndrome do Pânico - Transtorno Obsessivo
Compulsivo - Timidez

(15) 99767-7805

Tatuí
Rua XI de Agosto, 41 | Sala 3 | Centro
São Paulo
Rua Vivência do Espírito Santo, 231 | Jd. Palmira | Guarulhos

como forma de mudança – geralmente pessoas que sofrem com alguma patologia, dor, ou ainda problemas de cunho psicológico. Qualquer paciente que busca ajuda por estar realmente aberto ao tratamento, podemos afirmar que os resultados são mais eficazes”.

Atualmente, foi descoberto que esse tipo de prática pode ajudar - e muito - nos tratamentos de diversas doenças, se ela for utilizada junto com o tratamento médico e psicológico. Ela é uma técnica usada no tratamento auxiliar de doenças físicas e doenças da mente: dores, insônia, fobias, medos, ansiedade, estresse, tabagismo, gagueira, autoestima, perdas (mortes, casamento, namoro), obesidade, preparação para cirurgias, distúrbios de conduta, procedimentos odontológicos, problemas no relacionamento conjugal e familiar, depressão, problemas de sexualidade, uso de drogas, problemas da memória, tiques, etc.

Javison explica que existem algumas exceções de pacientes que não são recomendados para passar pelo tratamento com hipnose clínica. São eles os que se encontram em surtos psicóticos ou alcoolizados e drogados – estes últimos pela dificuldade em alcançar o foco durante a terapia. “Não é possível utilizar a hipnoterapia em casos de esquizofrenia, epilepsia, psicoses e senilidade”.

Sua utilização tem-se expandindo a um número cada vez maior de profissionais e de especialidades, onde os avanços nos conhecimentos aumentam a segurança e eficiência de sua aplicação, como forma terapêutica de apoio, dentro de uma filosofia moderna de tratamento multidisciplinar.



Cada semana de
MODA



Olha o Verão aí...

O verão é uma das estações mais esperadas do ano, principalmente pelos fashionistas e ditadores da moda, porque é a época que se pode ousar mais, por ser sempre colorida e divertida. E 2019 não vai ser diferente! A estação mais quente do ano chega com muito estilo, destacando-se nas inspirações com a natureza e modelagens atualizadas para adicionar ainda mais sensualidade as produções.

A grande tendência da estação é que suas peças serão mais fluidas e com a adequação das que eram vistas como exclusivas da noite para o dia.

Se você está em dúvida sobre as cores do verão 2019, os desfiles responderam todas as suas dúvidas. Os tons fortes como laranjas, avermelhados, verdes, azuis e amarelos vão dominar a estação e aparecem em monocromia ou misturados, quase como um reaparecimento do *color block*. Isso não quer dizer que os apastelados não tenham vez, muito pelo contrário. Desafiando o reinado do rosa millennial está o lilás: o tom pastel apareceu com força em diversas coleções, trazendo um frescor para a estação quente.

O floral, que tanto aparece nas coleções de primavera e verão, surge

Fique por dentro das tendências dessa temporada que promete muitas cores e estampas

com novos formatos. Com estampas maiores e mais ousadas, ele chega com uma impressionante variedade de cores. A Saint Laurent apostou, inclusive, em peças de alfaiataria com estes motivos florais, com ombros estruturados e decote generoso. Essa tendência faz uma grande referência *retrô*, no estilo das mulheres dos anos 40 e 50.

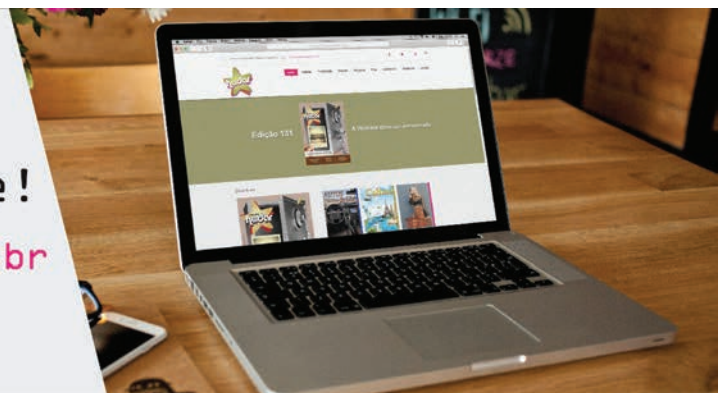
Outras padronagens clássicas, como o xadrez clássico, animal print, listras e *tie die* aparecem com novas propostas. O xadrez, por exemplo, surge com cores alegres e a estampa de animal, com formas que mais parecem listras.

E, para finalizar, não poderíamos deixar de falar sobre o linho, o tecido do verão 2019. Com certeza, ele já é o queridinho da vez e está em todos os desfiles e vitrines. E não poderia existir melhor material para uma estação em que as temperaturas estão nas alturas. Isso porque o linho é um material de fibras naturais, o que faz com que ele seja mais fresco e propicie a transpiração, o que é tão importante nas estações quentes. Outro benefício do linho é o fato de que como se trata de um tecido natural, ele dura bastante, o que faz com que seu investimento dure por muitos anos. Por fim, não se importe em usar o linho um pouco amassado não, esse é um dos grandes charmes dele.



Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



Revista Hadar
Trazendo informações e novidades até você!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP

www.revistahadar.com.br

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

(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

*Nova coleção Bivik
Verão 2018/2019*

tma
Taty Moda e Acessórios

Elmec

Roupas . Calçados . Acessórios



Venha conferir!

Atendemos em domicílio

 (15) 99759-5349

 tati.covre@bol.com.br

 Taty moda e Acessorios

O estilo único de Vera Wang

Com um estilo clean e sofisticado, ela é uma das estilistas mais requisitadas no mercado de casamentos, nacional e internacional.

Vera Wang é mundialmente reconhecida pelo seu toque sofisticado, chique e elegante que se reflete tanto nos seus vestidos de noiva como nos seus desenhos em geral. A sua visão moderna e ao mesmo tempo divertida a transformou na estilista de noivas mais procurada pelas famosas de Hollywood e do mundo.

Mas sua história começa bem antes disso. Durante muitos anos, foi patinadora artística, obtendo ótimas colocações em competições nacionais e internacionais. E estudou moda e estilismo em Paris, logo em seguida, foi editora da revista Vogue, uma parceria que durou muitos anos. Também trabalhou na Ralph Lauren como Diretora de Criação de Acessórios. Mas foi seu noivado o momento peculiarmente definitivo para o futuro de sua carreira, pois Vera desejava um modelo único, e insatisfeita com a falta de opção em vestidos de noiva, decidiu desenhar seu próprio vestido e deu o desenho a uma costureira.

A partir daí, começou uma história de sucesso. Wang foi responsável por muitos vestidos de celebridades americanas importantes como Alicia Keys, Mariah Carey, Victoria Beckham, Avril Lavigne, Jennifer Lopez, Jennifer Garner, Sharon Stone, Sarah Michelle Gellar, Hilary Duff, Uma Thurman, Holly Hunter, Kate Hudson e as duas irmãs Kardashian, Khloé e Kim, que se casaram vestindo um modelo Vera Wang.

Foi no mundo das noivas que ela conquistou seu status no mundo



da moda, mas nos anos 2000, a estilista também apostou em uma coleção *ready-to-wear*, que foi um grande sucesso. E em 2005 foi premiada como Estilista do Ano, pelo conselho de estilistas da América do Norte, e desde então tem aplicado seu estilo blasé ao mundo do luxo com peças que têm sua assinatura desde o corte até o drapeado.

O mais novo desafio da estilista foi criar uma coleção de joias, mantendo o foco na moda nupcial. Ela juntou-se à marca de joalheria chinesa Chow Tai Fook para criar uma linha de joias matrimoniais que foi lançada no último mês. Esta nova aposta de Wang destina-se ao mercado chinês, sendo o primeiro lançamento em Shangai. Posteriormente, as joias chegam a Beijing, Chengdu e Hong Kong.

Carla Francine Bertanha



Advogada - OAB/SP 199.318

Rua Cel. Lúcio Seabra, 403A | Tatuí/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR



Odontologia Koza

Não perca o seu sorriso!
Há gerações, cuidando da saúde bucal.



TRATAMENTOS

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

Dr^a. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

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

São Paulo

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

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



O Dia de Dolores



Penúltimo Realize-se do ano! E nele vamos contar a história de Dolores Aparecida dos Santos. Uma jovem senhora de 45 anos de idade, nascida na cidade de Martinópolis, interior de São Paulo. Ficou órfã de mãe aos 10 anos, ela e seus irmãos foram criados pela tia. Desde pequena, enfrenta muita luta... Trabalhou na roça... Aos 20 anos, veio morar em Tatuí, foi trabalhar de empregada doméstica, casou-se, teve dois filhos, mas o destino fez com que a união dela com o marido se rompesse. Aos 36 anos, ficou viúva e, desde então, segue sua caminhada sozinha. Dolores é uma pessoa muito batalhadora e com muito trabalho e apoio da família na qual ela trabalha, criou seus filhos e hoje cuida de um neto. Ela tem um lindo casal de netos!

E quem escreveu a carta para a nossa redação contando a história de Dolores foi a sua patroa, que nos disse “quero muito que esta carta seja sorteada porque quem eu quero surpreender e homenagear é muito importante e querida por mim e minha família. É uma pessoa extremamente batalhadora, sofrida, dedicada... Escrevo esta carta porque apesar de ser sua patroa, sou sua amiga e sua confidente”. E assim o Dia de Dolores chegou!

Começamos a busca por parceiros...

Iniciamos na loja **Simone Fraletti**, onde ela recebeu um “banho de loja” e foi muito bem atendida. Lá tem roupas lindíssimas! Ganhou uma calça *skiny* xadrez, uma blusa em *crepe*, na cor marsala, um colar ponto de luz, um par de brincos de bolas com detalhes em cristal, um anel furta-cor, um *kit* pulseira cromada com pérolas e uma belíssima bolsa em couro ecológico, na cor marrom. Tudo isso em um só lugar. Um arraso!

Depois, fomos à loja **Pedrinho Calçados**, onde Dolores experimentou vários modelos de sapatos, um mais lindo do que o outro e nossa realizadora escolheu uma sandália chiquerrina, estilo pulseira, salto quadrado, de verniz, na cor *nude*, da nova coleção da Vizzano. Um luxo!

Em seguida, fomos para a loja **Sempre Bella Lingerie**, onde nossa realizadora foi presenteadada com um belíssimo conjunto de tanga alta e sutiã com bojo, detalhe em coração e renda nas alças, na cor marsala. Muito chique!

E, para completar o *look*, a **SR Fábrica de Óculos** a presenteou com um magnífico par de óculos de sol, da marca Polaroid, com armação em acetato tartarugado com lentes cinza *degradê* polarizadas. Arrasou!

E para finalizar os brindes e deixar nossa realizadora mais perfumada, o Magazine Metrôpolis doou um delicioso perfume La Petite Fleur Romatique, da linha Paris Elysees. Ela amou!

Depois de tantos presentes, é hora de começar a mexer no visual...

No salão Morgan Hair, a equipe não mediu esforço para realizar o sonho de Dolores, deram um tratamento especial, sempre respeitando os seus desejos. Eva já foi definindo o *design* das sobrancelhas para depois Webber já aplicar a técnica da micropigmentação, um sonho para Dolores! Depois de ter novas sobrancelhas, ela ganhou um corte de cabelo super moderno, coloriu-os em tom de louro escuro acinzentado, com mechas em tons de pérola. Em seguida, foi feita uma reconstrução dos fios e tonalização. Tudo para dar mais brilho e maciez aos cabelos da nossa realizadora.

Em seguida, pelas mãos da manicure e podóloga Solange, Dolores fez as unhas das mãos e dos pés. Nas mãos, usou o Esmalte Risqué Cremoso – “Bege eu me Beija” e ainda fez filha única com esmalte cor metal da L’apogée e, nos pés, um vermelho vibrante no tom de pipoca doce e massagem para relaxar. Tratamento *Vip*!



A maquiagem foi feita pelas mãos da Eva, que preparou a pele, higienizando-a, aplicou prime para fechar os poros. Para os olhos, usou tons marrom e nude e para finalizar um batom na cor vermelho – Una de Natura. Ficou um luxo!

Tudo perfeito, micropigmentada, pintada, escovada, arrumada e perfumada, Dolores foi ao encontro do filho, nora, amiga e netos, jantar na **Pizzaria Bella Massa**. Lá, eles puderam comemorar, saboreando uma deliciosa pizza “trem”! Isso mesmo, a pizza é tão grande (70 cm) que em uma única pizza escolheram 4 sabores: calabresa, jardineira, bauru e muçarela, exclusividade da Pizzaria Bella Massa, e para beber Fanta Laranja!

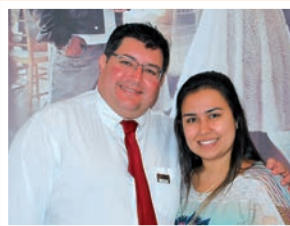
E assim, sob o comando dos flashes de Leonardo Manis Casarini, Maria Eliza Rosa, Claudio Elmec e Bernadete Elmec, encerramos mais um Realize-se!



Simone Fraletti



Salão Morgan Hair



SR Fábrica de Óculos



Magazine Metrôpoles



Sempre Bella Lingerie



Pedrinho Calçados



Pizzaria Bella Massa

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Simone Fraletti, Praça Adelaide Guedes, 96, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-8189/ (15) 99683-8241, [f](#) /Simone Fraletti Tatuí, [i](#) /siminefralettatui; **Pedrinho Calçados**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-1550, [f](#) /Pedrinho Calçados; **Sempre Bella Lingerie**, Rua Doutor Prudente de Moraes, 391, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-1221/ (15) 99645-7103, [f](#) /Sempre Bella Lingerie, [i](#) /semprebellalingerieoficial; **Magazine Metrôpoles**, Rua Brigadeiro Jordão, 147, Bairro 400, Tatuí, fone: (15) 3251-1997/ (15) 99789-1997, [f](#) /Magazine Metrôpoles, [i](#) /magazine_metrocoles; **SR Fábrica de Óculos**, Rua Onze de Agosto, 42 - Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-2307/ (15) 99804-8998, [f](#) /Fabrica de Oculos SR Tatui, [i](#) /otica_sr_tatui; **Salão Morgan Hair**, Rua Major Martiniano Soares, 702, Dr. Laurindo, Tatuí, fone: (15) 99708-1496, [f](#) /Morgan Hair; **Pizzaria Bella Massa**, Rua Vicente Valleti, 167, Parque San Raphael, Tatuí, fone: (15) 3205-2578/ (15) 99600-9401, [f](#) /Bella Massa Tatui, [i](#) /bellamassatui

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 de que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.



O QUE TEMOS PRA HOJE?

Novidades em alta para seu lar

Os planejados estão em alta e vieram para ficar porque criam uma unidade visual nos ambientes. E esta é a melhor forma de transmitir as sensações de organização, limpeza, conforto e bem-estar.

Como os planejados estavam de certa forma caindo no comum, as releituras estão fazendo uma diferença grande no mundo do design. Essa remodelação tem surgido em vários tipos de projetos, como lojas, residências e comércios, trazendo um toque de modernidade muito especial.

Com isso, a pegada do momento é utilizar o trabalho de serralheria como base de apoio para o trabalho da marcenaria, o que trocando em miúdos, nada mais é que trabalhar com perfis metálicos misturados com madeira. A parte metálica pode ser feita de vergalhões de construção, perfis quadrados de ferro maciço ou mesmo metalons, quando há necessidade de redução de peso por ele ser oco e ter paredes finas. No geral, essa parte metálica tem recebido pintura nas cores grafite escuro ou preto para posterior inserção das peças feitas com madeira maciça ou mesmo compensado.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Uma loja completa para você!

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

Limtec
Limpeza e Tecnologia

Limpeza de estofados, tapetes entre outros

Rua Darci Correia, 89 | Tanquinho | Tatui/SP | (15) 99104-2166/3451-0020
www.limtec.wixsite.com/limtec | LimtecTatui

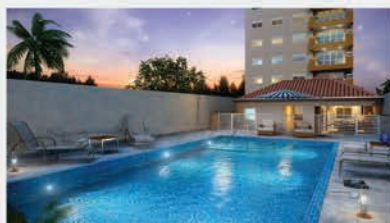


RESIDENCIAL PORTA DO SOL

3 e 4 DORMITÓRIOS

COM LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA, O PORTA DO SOL OFERECE PLANTAS EXCLUSIVAS, COM METRAGENS DE 161,75M² A 311M², E PROJETO ARQUITETÔNICO ÚNICO, COM LAZER COMPLETO, SEGURANÇA E CONFORTO.

VISITE O DECORADO



Fotos: Claudi Elmecc e imagens meramente ilustrativas.

Daniela Ap. Teodoro de Souza - CRECI 148.919

Igor Galvão da Rocha - CRECI 138.157

Incorporação registrada pelo nº. 72.275 no cartório de registro de imóveis de Tatuí-SP. Alvará de licença nº. 60/2016, deferido em 02/02/2016, conforme processo nº. 653/2016, as perspectivas são artísticas e ilustrativas. Paisagismo, móveis, utensílios de decoração e equipamentos não fazem parte do contrato de compra e venda. Áreas comuns não serão entregues equipadas. Vide memorial descritivo para maior detalhamento.

Rua Juvenal de Campos, 40 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-6550 |  (15) 99793-0565

 /Residencial Porta do Sol

BIG VILLAGE
INCORPORADORA


BIG STAR
INCORPORADORA

A SOLIDARIEDADE COMO INSTRUMENTO PARA MUDAR O MUNDO

Ser solidário é manter uma postura perante a vida e seus percalços que tem como um dos seus pilares a empatia pelo seu semelhante. Através dessa empatia, a pessoa se coloca no lugar do outro e pode, ao menos por algum tempo, se imaginar na pele de outra pessoa e sentir o que o outro sente. Os ingleses têm um ditado que diz: “Eu não gostaria de estar nos seus sapatos”, ou seja, eu não gostaria de estar na sua pele. Esta é uma frase usada, geralmente, quando a pessoa está em uma situação muito complicada.

Por natureza, o ser humano tem receio do desconhecido, por isso somos reservados com estranhos. O problema começa quando o receio e a cautela com aquilo que não conhecemos se torna ódio. Não podemos odiar uma pessoa simplesmente porque não a conhecemos, ou porque já temos uma ideia pré-concebida, ideia esta que se transforma no famoso preconceito.

Felizmente, o lado solidário do homem e a capacidade de se identificar com os problemas de seu semelhante ainda falam mais alto do que o medo e o preconceito. A nossa reportagem de capa desta edição fala sobre ser solidário, os benefícios que esse comportamento traz à saúde da pessoa e mostra a experiência de uma futura arquiteta, de Tatuí, que iniciou sozinha um projeto solidário e que atualmente já conta com 60 voluntários.

O que é solidariedade

Segundo o dicionário, “solidariedade é o substantivo feminino que indica a qualidade de solidário e um sentimento de identificação em relação ao sofrimento dos outros. A palavra solidariedade tem origem no francês *solidarité*, que também pode remeter para uma responsabilidade recíproca. Em muitos casos, a solidariedade não significa apenas reconhecer a situação delicada de uma pessoa ou grupo social, mas também consiste no ato de ajudar essas pessoas desamparadas. Podemos citar como exemplo, depois do terremoto do Haiti, vários países enviaram ajuda financeira como demonstração de solidariedade. No âmbito



jurídico, a solidariedade pode dizer respeito a um acordo em que um elemento tem um sentido de obrigação perante outro elemento. Normalmente acontece quando existem vários devedores interligados por determinados interesses, cujo credor pode cobrar o pagamento. Neste caso, é comum falar de solidariedade tributária, que está contemplada nos artigos 124 e 125 do Código Nacional Tributário (CTN)”.

Bom para a saúde

Allan Luks, autor do livro *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others* (O poder curativo de fazer o bem: os benefícios espirituais e a saúde em ajudar os outros), entrevistou mais

de 3.000 voluntários para entender o bem de ser solidário para a saúde física, mental e emocional. O autor reuniu diversos estudos sobre os benefícios proporcionados pelo altruísmo do trabalho voluntário. Ele identificou uma clara relação de causa e efeito entre ajudar os outros e ter boa saúde. Essas pesquisas concluíram que os participantes tiveram um aumento da sensação de bem-estar, após realizar ações filantrópicas. E, conseqüentemente, apresentaram uma redução em seus níveis de estresse e maior equilíbrio emocional. A sensação de calor no peito, energia renovada e sentimento eufórico, seguida por uma calma profunda, foi descrita por inúmeras pessoas depois de uma ação generosa. Para além disso,

Empatia com o semelhante é o primeiro passo para ações solidárias



o resultado mais curioso da pesquisa foi o relato dos entrevistados de que, após iniciar trabalhos voluntários, tiveram uma melhora e até desaparecimento de problemas como insônia, úlceras, dores de cabeça e nas costas, depressão, gripes e resfriados.

Benefícios

Segundo o *blog* Vittude.com, ajudar os outros contribui para a manutenção da sua saúde e pode diminuir o efeito de doenças físicas e psicológicas. De acordo com o *blog*, “a euforia sentida após um ato generoso envolve sensações físicas que liberam endorfinas e outras substâncias naturais do corpo que diminuem dores”.

“Os benefícios na saúde mental e física continuam sendo sentidos por horas e até dias depois do ato solidário, especialmente quando ele é lembrado com carinho. Problemas ligados ao estresse são revertidos com atitudes positivas direcionadas aos outros, reduzindo sensações de depressão, fobia social, hostilidade e isolamento”, afirma o *blog*.

“Ajudar o outro gera sensações de alegria profunda, resiliência emocional e vigor. A consciência e a intensidade de dores físicas podem diminuir consideravelmente com um ato caridoso. Um senso de otimismo e valor próprio é gerado a cada ação solidária, melhorando a autoconfiança. Segundo pesquisas, ser voluntário com frequência gera uma sensação

de alegria equivalente a se formar na faculdade ou dobrar o seu salário”.

Projeto Nós por Eles

Há cerca de dois anos, a estudante de Arquitetura e Urbanismo, Jéssica Leme, de 23 anos, iniciou o projeto “Nós por Eles”.

Tímida, ela diz ser difícil falar de si mesma, mas se considera uma pessoa solidária. “A solidariedade é um ato de bondade com o próximo e é isso que meu projeto, chamado “Nós Por Eles”, faz”, conta a jovem, acrescentando: “eu criei o Projeto há quase 2 anos, para ajudar as pessoas carentes. No início, eu não sabia muito bem o que estava fazendo, sabia apenas que eu não aguentava ver tantas pessoas em situações tão precárias pedindo ajuda. Eu tive esse despertar um pouco antes da Páscoa de 2016, comecei a olhar as crianças nas ruas de São Paulo e a me perguntar: será que elas entendem o porquê de não ter um ovo de Páscoa? Claro que não! Então, eu decidi que iria arrecadar o máximo de ovos de Páscoa que eu conseguisse. Comecei a pedir chocolate para os meus amigos e familiares. Ao mesmo tempo em que muita gente me ajudava, muita gente me falava: “você é louca? Você não vai conseguir. O chocolate está tão caro. Ninguém vai doar. As pessoas não compram ovos nem para elas, quem dirá pra uma pessoa carente”. Foi então que eu percebi que haveria muitas dificuldades, mas não desisti. E, no final, foram 500 ovos de Páscoa, distribuídos entre as crianças da Praça da Sé, no Lar dos encarcerados (crianças que têm pai e/ou mãe presos), e pelas ruas de São Paulo e Tatui”, afirma a universitária.

Momento marcante

Jéssica lembra um momento marcante em sua trajetória solidária: “passei por uma padaria e havia uma família, na porta, pedindo “restos” de comida. Dei a volta, parei o carro, e chamei as crianças. “Vem, vem pegar seu ovo de Páscoa”. A menina correu tão rápido, chegou até mim em segundos, antes de pegar o ovo, me abraçou, disse: “obrigada, tia” e voltou correndo e gritando para sua mãe: “viu, mãe, viu, eu falei que Jesus ia mandar meu coelho



nho da Páscoa”. Foi nesse momento que eu tive a certeza de que era aquilo que eu queria fazer o resto da minha vida. “AJUDAR”!

“Foi assim que tudo começou, quando voltei para Tatuí, disse a minha mãe que eu queria fazer marmitas para as pessoas necessitadas. Ela, sem questionar, me disse: “Eu faço com você, filha”. Fomos ao mercado e compramos as coisas. Começamos com 5 marmitas. Não tínhamos ideia de como iríamos entregar, de como iríamos abordá-los, de como iríamos encontrá-los. Mas fomos, sem medo. Não vou dizer que foi fácil, não sabíamos onde eles ficavam, não sabíamos seus nomes, não sabíamos nada. Mas cada sorriso que ganhávamos, cada “obrigada, fia”, nos motivava mais”.

Redes sociais

“No dia seguinte, decidi, então, criar uma página no Facebook, pois desde o começo eu sabia que sozinha eu não conseguiria. Criei a página e, na semana seguinte, já tinha mais pessoas, e na outra? Mais ainda. E hoje? Somos mais ou menos 60 voluntários. Eu jamais imaginaria que nos tornaríamos tão grandes assim. Hoje fazemos marmitas semanalmente para todos os moradores de rua de Tatuí. Já tiramos mais de 10 moradores das ruas. Uns foram internados, outros, com a nossa ajuda, conseguiram sua própria casinha. Sempre digo para os voluntários que a marmita é o meio e não a finalidade. A marmita é o único meio que temos de chegarmos até eles, de conversarmos, de abraçarmos, de dizer que eles não estão sozinhos, de levarmos amor e esperança, para que assim, eles confiem em nós e nos deixem ajudá-los. A mudança não vem com força e nem com violência, ela vem com paciência, amor e sabedoria. Hoje atendemos muitas famílias que nos pedem ajuda via Facebook. (mais de 5 famílias semanalmente). Os voluntários fazem uma visita para ver a real situação e depois ajudamos com as necessidades”.

Eventos

As atividades do projeto não param por aí. “Fazemos os eventos comemorativos, como o Dia das Crianças, Natal, Páscoa... Nosso trabalho é 100% voluntário, não tem remuneração financeira, não temos vínculos religiosos e nem políticos. Desde o começo, eu sempre deixei bem claro que para ser um voluntário e ajudar o próximo é preciso apenas de amor. Religião? Cada um tem a sua. Partido político também. Somos um grupo no qual todos se respeitam e todos estão juntos para uma só finalidade: AJUDAR E AMAR. Nossa frase: “O amor ao próximo propicia um verdadeiro sentimento do bem e o unirá com os outros e com Deus”.



Dificuldade

Segundo Jéssica, a maior dificuldade de seu projeto “é não ter um lugar apropriado, um centro de reabilitação em Tatuí onde todos sejam tratados igualmente e com respeito, onde não haja imposição religiosa, política ou algo do tipo”. “Onde essas pessoas possam retomar suas vidas, onde haja educação para as crianças e adultos, um lugar que prepare essas pessoas para o mercado de trabalho, que tenha voluntários preparados de todas as profissões a fim de atendê-los e dar a eles uma nova esperança. Essa é a nossa dificuldade, não ter para onde levá-los”. “Mas esse também é o nosso sonho: que um dia teremos um centro de reabilitação e reinserção social “Nós Por Eles””.

Para fazer com que as pessoas sejam mais solidárias, a jovem universitária afirma que “as pessoas tendem a não ouvir o que falamos, então, a única forma de mostrarmos algo a elas é através das nossas ações. Sejamos solidários para que as pessoas vejam as nossas ações e o resto? Não cabe a nós, cabe a Ele mudar os corações daqueles que ainda não sabem enxergar o seu próximo”.

Perguntada se o mundo, hoje, está mais egoísta, ela disse que “acho que é muito difícil generalizar. Existem muitos lugares do mundo que eu desconheço, mas posso afirmar que quanto mais pobre o lugar, menos egoísta ele é. São lugares onde todos se ajudam, existe solidariedade e compaixão. As pessoas entendem o sofrimento uma das outras. Antes de eu começar a fazer trabalhos voluntários, eu achava, com toda a certeza, que a maioria das pessoas era egoísta e, por isso, havia tantas famílias, crianças, moradores de ruas e outros passando por necessidades. Porém, hoje, eu percebo que existem muito mais pessoas boas do que ruins. O que falta é atitude. Infelizmente, vivemos alienados, as pessoas têm medo de tudo e de todos, associam pobreza à marginalização, quando, na verdade, existem pessoas boas e ruins em todos os lugares, independentemente da classe econômica. Eu diria que o egoísmo é como uma montanha russa, pois existe sempre aquela parte que não quer que o pobre seja rico, que acredita que as pessoas passam necessidade porque querem ou por serem gababundas e, ao mesmo tempo, existe

aquela que só precisa de um “empurrãozinho” para ajudar o próximo, formando assim, um grupo de solidariedade cada vez maior. Acredito que quanto mais amor a gente dá, mais amor a gente gera. Só quem vivencia as ações, consegue enxergar a pureza, o amor, a gratidão, a compaixão, o sofrimento, o respeito, a desigualdade, a falta de oportunidade que essas pessoas tão carentes vivem e talvez seja por isso que quando se participa uma vez de um trabalho social, nunca mais consegue viver sem, pois todas as nossas ideologias e preconceitos são quebrados”.

Desumanidade

Para a artesã Maria Creusa de Paula Ayabe, de 52 anos, o mundo está “mais egoísta porque as pessoas estão mais desumanas”. Ela não participa de nenhum projeto específico, mas diz que sempre “ajuda quem precisa”, seja através da igreja a qual ela frequenta ou na APAE da cidade onde mora, Miracatu.

“Acho que as pessoas deveriam ser mais humanas e caridosas. Ter menos preconceito com os pobres e viciados”, finaliza a artesã.

O Brasil e o seu meio ambiente

Levantamento mostra descaso com patrimônio ecológico do país

O Brasil é dono de uma das biodiversidades mais ricas do mundo, além de possuir as maiores reservas de água doce e um terço das florestas tropicais que ainda restam no planeta. Estima-se que aqui está uma em cada 10 espécies de plantas ou animais existentes. Só que parece que o Brasil não está muito preocupado em cuidar de todo esse tesouro.

Segundo levantamento da WWF-Brasil e da Associação Contas Abertas apresentado no começo do mês passado, o ano de 2018 começou com R\$\$ 3,7 bilhões de gastos autorizados no Ministério do Meio Ambiente e suas autarquias, como o Ibama, o ICM-Bio, a Agência Nacional de Águas (AANA) e Serviço Florestal Brasileiro. O valor é menor do que o autorizado por lei pelo Congresso para 2017 (R\$\$ 3,9 bi) e ainda menor do que a autorização de gastos concedida em 2013 (R\$ 5 bi), melhor ano da década, em valores corrigidos pela inflação.

Os gastos autorizados do Ministério do Meio Ambiente são inferiores ao de vários outros ministérios, representando pouco mais de 20% do Orçamento do Ministério da Agricultura ou 10% do orçamento concedido ao Ministério de Minas e Energia.

O aumento do desmatamento na Amazônia, a possível redução do nível de proteção de áreas florestais e o foco excessivo da política energética nos combustíveis fósseis são fatores que estão fazendo o país perder a ajuda de países importantes, além de ficar mal visto por todo mundo. O governo da Noruega, por exemplo, reduziu a menos da metade o aporte anual de recursos ao Fundo Amazônia, administrado pelo Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social. Em dezembro do ano passado, o governo norueguês repassou ao fundo US\$\$ 41.791 mil, cerca de 43% do valor transferido em dezembro de 2016, de US\$\$ 97.953 mil. Em nota, o governo norueguês atribuiu a redução do repasse ao aumento do desmatamento registrado no Brasil entre agosto de 2015 e julho de 2016.

Especialistas apontam que o Brasil parece estar retrocedendo, em vez de avançar na questão ambiental. Quando será que vamos perceber que o nosso tesouro está escapando pelos vãos dos nossos dedos?



Qualidade de Vida



Luta contra o câncer

A história de duas guerreiras que enfrentaram a doença e venceram



“**T**udo mudou na minha vida com a descoberta do câncer. A princípio, você acha que é o fim, que é a morte, mas aos poucos você começa a entender que tem jeito, que tem solução e que também é uma oportunidade de mudança de vida, de rever valores, de priorizar o que realmente deve ser priorizado. Com isso, você se valoriza mais, aprende a se amar da maneira que você é e a viver um dia por vez”, conta Andreia Aparecida Camargo de Gois, 39 anos, técnica de enfermagem, acometida pelo câncer de mama.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do de pele não melanoma, respondendo por cerca de 30% dos casos novos a cada ano.

Considerado raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), são 59.700 novos casos por ano. São 14.388 mortes anuais, sendo 181 homens e 14.206 mulheres.

Andreia descobriu um caroço no seio em dezembro de 2016, quando tomava banho. No dia seguinte, ela procurou um médico, que pediu um ultrassom e mamografia, que deram alterados. Ela foi encaminhada para um mastologista, que pediu uma biópsia, que constatou

o câncer em janeiro de 2017.

“Fiz oito sessões de quimioterapia, cirurgia e trinta sessões de radioterapia. Terminei o tratamento, mas continuo com o controle, fazendo uso de hormonioterapia com injeções a cada noventa dias e comprimidos diários por no mínimo 5 anos”, conta.

Porém, em abril deste ano, Andreia Gois lembra que começou a sentir dores na coluna, durante as radioterapias da mama. Ela precisou fazer uma cintilografia e tomografia, que acabou revelando a metástase na coluna, ou seja, o câncer havia se espalhado.

Devido a isso, ela realizou uma cirurgia há dois meses e nos próximos dias, ainda precisará passar por uma tomografia para ter certeza da cura. “Antes do câncer, você vive numa correria constante... Casa, trabalho, filhos, se estressa com qualquer coisa e nem imagina que a doença possa chegar à sua vida. Mas quando você se depara com isso, você para e pensa e agora? Mas os dias vão passando e você começa a perceber que, apesar da luta, do sofrimento, também há uma oportunidade de se olhar, de rever a sua vida, de rever objetivos, e ver se alguns deles valem a pena”, diz a técnica em enfermagem.

Andreia afirma que o período mais difícil, além das sessões de quimioterapia, foi a perda dos cabelos, sobrancelhas, da sua identidade, como ela descreve. “Nesse período difícil e conturbado, a ajuda da família e amigos acaba

sendo essencial, pois ficamos frágeis. Agora, sinto falta praticamente de tudo, mas principalmente do meu trabalho”, diz.

Quem também vivenciou essa experiência, foi a professora Cármen Sílvia Portela Santos, 45 anos. “No banho, percebi um formato diferente da mama direita. Nunca senti caroço, e meu exame de mamografia estava em dia. Estava com carcinoma lobular invasivo grau III”, lembra.

Cármen começou o tratamento no dia sete de março de 2017, com quimioterapia, sendo quatro sessões a cada 21 dias e 12 sessões semanais. Em agosto de 2017, fez sua última sessão e, depois de um mês, fez uma mastectomia radical. Colocou prótese, porém, um mês depois, teve uma infecção e foi obrigada a retirá-la. De dezembro a janeiro do ano passado, fez 28 sessões diárias de radioterapia.

“Não é tão fácil passar por isso, muitos medos surgem, a insegurança aumenta. Mas o que antes era um grande problema, depois do câncer, parece muito menor. É um novo olhar sobre a vida. Eu sempre gostei da minha vida, da minha rotina, amo meu trabalho. Então, ficar parada um ano foi muito difícil. Parecia que a doença havia roubado o que era meu de direito, mas hoje estou bem, controlo minha ansiedade, não me preocupo como antes, porque é um dia após o outro. A vida sempre reserva surpresas - boas ou ruins, é inevitável”, diz Cármen.

Durante o tratamento, a força e o bom humor da professora a ajudaram muito. Ela conta que esmoreceu alguns dias, ficou triste, revoltada. Mas, na maioria das vezes, era muito positiva. Hoje, Cármen saiu fortalecida de tudo isso, mas as cicatrizes ficaram. “Sou mulher, sou vaidosa, não é fácil. Hipocrisia quem diz que o cabelo não é importante, que cortar uma parte do seu corpo não tem problema. É difícil, sim! Mas a vida está acima de tudo, assim como a saúde. Então, hoje, se eu fico triste às vezes, se me sinto insegura, lembro os momentos difíceis que passei e acordo melhor no dia seguinte. O show tem que continuar, então que seja da melhor forma possível. Venho tentando uma relação mais harmoniosa com o tempo. Ainda é difícil, meu trabalho exige muito de mim, mas encontrarei um equilíbrio para ter uma vida mais saudável”, afirma.

Para Cármen, as etapas mais difíceis foram: a espera do resultado de uma biópsia. Olhar para o filho dela de 14 anos e não saber o que aconteceria, também foi muito difícil. Abrir exames de rastreamento para ver se havia metástases foi ruim também. “Enfim, vários momentos iniciais foram difíceis. A parte mais bonita de tudo que vivi foi ver o amor das pessoas. Embora você esteja na cama, fraca, desanimada, não seja mais aquela pessoa que vai resolver os problemas dos outros, você continua sendo

importante para muitos. Isso é amor. Coleciono momentos lindos: manifestações de alunos, colegas de trabalho, da família, todos eles guardo no meu coração”, relembra.

Em comum, além do câncer, a Andreia e a Cármen carregam consigo a vontade de viver, algumas batalhas vencidas e o sorriso no rosto de quem luta pela vida.

Para quem está enfrentando uma batalha contra o câncer, Andreia afirma que é importante falar abertamente sobre a doença. “Quando mais falamos, mais aprendemos e ajudamos uns aos outros. Trocamos experiências, pois cada um tem uma história pra contar e isso vai nos tornando mais fortes. Não desista, pois por mais difíceis e dolorosos que sejam os dias, não podemos perder a fé, a esperança e a alegria que vem de Deus”, conta.

Já para a professora Cármen, a doença deve ser encarada com força e pensamento positivo. “No início, assusta, mas depois tudo se encaixa, e as conquistas vão acontecendo. Afastar-se dos outros, deixar a tristeza te dominar não é o caminho. Tudo passa. Gosto de uns versos da Cecília Meireles que traduzem o momento que eu passei: “Aprendi com a primavera a deixar-me cortar e a voltar sempre inteira”. Então, para você que está vivendo uma fase difícil, a primavera vai voltar, e você florescerá novamente. acredite”, finaliza.

Vale lembrar que estamos no Novembro Azul, que leva este nome em decorrência da campanha que surgiu para conscientizar a sociedade, principalmente os homens, a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Somente no Paraná, a taxa dos casos de Neoplasia Maligna da Próstata é estimada em 94,19 casos para cada 100 mil homens, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Já no Estado de São Paulo, são 59,77 casos para cada 100 mil homens.

Para o Brasil, estimam-se 68.220 casos novos de câncer de próstata para cada ano do biênio 2018-2019. Esses valores correspondem a um risco estimado de 66,12 casos novos a cada 100 mil homens.

É importante destacar que sem considerar os tumores de pele não melanoma, o câncer de próstata é o mais incidente entre os homens em todas as Regiões do país, com 96,85/100 mil na Região Sul, 69,83/100 mil Região na Sudeste, 66,75/100 mil na Região Centro-Oeste, 56,17/100 mil na Região Nordeste e 29,41/100 mil na Região Norte.

Por isso, a única maneira de cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. E mesmo que não existam sintomas, como dores ou desconfortos, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, devem ir ao urologista e fazer exames periódicos.

EXAMES

FLUIDOS CORPORAIS | SANGUÍNEOS | ALERGIAS | URINÁLISES
CITOLOGIAS | GRAVIDEZ | BIOQUÍMICA | HEMATOLOGIA
PARASITOLOGIA | MICROBIOLOGIA | PAPANICOLAU | ESPERMOGRAMA
BIOLOGIA MOLECULAR | DOSAGEM HORMONAL
TESTES DE PATERNIDADE | IMUNOLOGIA E ANATOMOS-PATOLÓGICOS



Sempre pronto para atendê-lo onde você estiver.



FROTA PRÓPRIA

laboratório
CRUZEIRO

www.laboratoriocruzeiro.com.br

f [labcruzeiro](https://www.facebook.com/labcruzeiro)

Postos de coletas

Tatui - Laboratório Cruzeiro

Rua do Cruzeiro, 493, Centro

(15) 3251-6023

Lucemi/Moreno

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 145, Centro

(15) 3251-3487 / (15) 3259-1994

Porangaba - Coleta Domiciliar (ligue e agende)

(15) 99601-3098

Boituva - Lucemi/Moreno

Rua São Roque, 191, Centro

(15) 3268-1597

Capela do Alto - Clínica Reunidas

Rua Prefeito José Guilherme, 486, Centro

(15) 3467-5237

Araçoiaba da Serra - Clínica Climep

Rua 21 de Abril, 744, Centro

(15) 3281-5655

Método BLW

Conheça os benefícios da introdução de alimentos sólidos na vida dos bebês

Foto: Gabriel Rinaldi



Quem é mãe/pai de primeira viagem, geralmente, segue os conselhos de família quando o assunto é a alimentação dos bebês. Isso porque é um costume milenar oferecer papinhas e frutas amassadas aos pequenos, geralmente, a partir dos seis meses de idade.

Porém, um método com muitos adeptos na Europa e Estados Unidos, agora, está ganhando a mesa, ou melhor, o paladar dos bebês brasileiros. Baby Led Weaning (BLW), criado pela britânica Gill Rapley, consultora em saúde, o termo refere-se a uma alimentação sem o uso de colheres, papinhas ou mingaus, guiada pelo bebê. A proposta é que, por volta dos seis meses de vida, o bebê comece a fazer as refeições junto com a família, sentado em sua cadeirinha, de forma livre.

Mas qual é o diferencial? A comida é oferecida picada, em formas e tamanhos adequados para que as crianças sejam capazes de segurá-la com as mãos e levá-la à boca, geralmente no formato de palito. Assim, a criança vai comer o que quiser e na velocidade que quiser, sem pressão por parte dos pais – o que incentiva a ter maior confiança e a ter uma melhor relação com os alimentos desde o primeiro contato.

Segundo a nutricionista Camila de Cássia Rodrigues (CRN 327056), o diferencial do BLW é auxiliar o bebê a ter independência em relação aos alimentos, fazer com que ele mesmo entenda se está saciado ou quer continuar comendo. “Ele tem autonomia, fazendo da refeição um momento agradável e não de pressão para que ele coma tudo do prato mesmo sem querer. Estudos mostram que essa situação que alguns pais fazem de pressionar o bebê, acaba causando na vida adulta uma repulsa àqueles alimentos saudáveis que ele era obrigado a comer. Por isso, a BLW auxilia a moldar esse comportamento alimentar de forma lúdica e leve, para que ele tenha boas memórias em relação a alimentos saudáveis”, explica a profissional.

Camila recomenda que o método BLW seja iniciado a partir dos seis meses de vida do bebê,

que é o período em que ele já está sentando sozinho e se interessando pela comida dos adultos. “Lembrando que, após o nascimento, o aleitamento materno é exclusivo até os seis meses. E só após esse período é que se deve introduzir água e outros alimentos, além do leite materno que pode e deve continuar”, destaca.

Entre as principais vantagens da BLW estão o incentivo à mastigação – importante no desenvolvimento motor da criança – e a possibilidade da criança descobrir cada sabor e diferenciar frutas e legumes. “Algumas crianças rejeitam a papa e não gostam do gosto de vários alimentos combinados. Comendo separadamente, aumentam as chances de experimentar uma maior variedade de comidas. Com o alimento picado, a criança sente o gosto, a consistência e outros detalhes que não seriam possíveis em uma papinha. Além disso, sem ser batido ou triturado no liquidificador, o alimento mantém propriedades importantes, como as fibras que podem auxiliar no bom funcionamento intestinal”, explica a nutricionista. Outro benefício é que o fato de o bebê comer de forma devagar, aprendendo aos poucos a mastigar sua comida, também combate a obesidade infantil. De acordo com um estudo conduzido por uma equipe da Universidade de Nottingham, na Inglaterra, bebês que tiveram a introdução dos sólidos baseada na técnica BLW são mais propensos a comer de forma saudável e a ter um bom IMC (índice de massa corporal) na vida adulta.

Vale ressaltar que é necessário estar sempre atento ao que o bebê está comendo, já que os riscos de engasgamento existem em todas as formas de introdução alimentar. O bebê pode engasgar com a papinha e até com o próprio leite materno. O que devemos atentar é se o bebê está pronto (sentando sozinho que indica que ele tem força muscular). “Os bebês que são amamentados, por já treinarem a musculação da boca ao sugar o peito da mãe, aceitam melhor a comida picadinha. No entanto, quando a introdução dos sólidos ocorre antes do sexto mês de vida ou antes que a criança consiga se sentar, ela pode ser rejeitada. Além disso, os alimentos não podem ser cortados

em pedaços muito pequenos e, dependendo da consistência, alguns não podem ser fornecidos deste modo. O feijão, por exemplo, deve ser oferecido no formato de um bolinho para que o bebê possa pegar e comer com as mãos”, orienta Camila Rodrigues.

No caso da técnica BLW, é preciso tomar cuidado com alimentos que possam favorecer engasgos graves, como tomate cereja ou ovo de codorna. Também é preciso retirar cascas, caroços e sementes. Legumes cozidos são mais macios e fáceis de serem consumidos.

Mas, para os papais que não abrem mão da papinha, a nutricionista destaca que é possível misturar as duas técnicas: “Vai depender de cada criança. O que ela realmente se sente mais a vontade e os pais devem sentir isso e ficar atentos na hora das refeições”, explica.

Quem se interessar pelo método BLW, precisa estar ciente que as frutas com semente podem ser oferecidas, mas as sementes devem ser retiradas. A laranja deve ser cortada em quatro pedaços e quando perceber que o bebê já possui uma maior habilidade em manipular os alimentos, já se pode oferecer cortada ao meio.

Os vegetais devem ser oferecidos na forma de palito em pedaços grandes para que a criança possa pegar e explorar o alimento. Os vegetais devem ser cozidos no vapor e de forma que fiquem bem macios.

Grãos e cereais devem estar em formatos de bolinhos e ir mudando a consistência até a completa aceitação do bebê. As proteínas (carne, frango e peixe sem espinhos) podem e devem ser oferecidos, sempre em pedaços maiores. “Inicialmente, eles vão chupar para tirar o caldinho e cuspir, e isso é completamente normal. Depois, eles começam a engolir. Já os alimentos industrializados e açúcar só podem ser consumidos após os dois anos de idade”, complementa a nutricionista Camila Rodrigues.

E para garantir que está oferecendo os alimentos da forma correta e em quantidade e qualidade que o bebê precisa, é de suma importância o acompanhamento de um nutricionista nesse processo.

O corpo pede socorro!

A cada quatro pessoas com compulsão alimentar, três são obesas



A compulsão alimentar é considerada um distúrbio alimentar, por se tratar de uma ingestão exagerada de alimentos. Essa ingestão ocorre mesmo sem a presença de fome ou necessidade física do alimento. Normalmente, a pessoa compulsiva perde o controle sobre o que está ingerindo e em qual quantidade. Dessa forma, come alimentos em grandes quantidades em um curto espaço de tempo.

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, esse distúrbio afeta de 2 a 4% da população em geral, 6% dos obesos e mais da metade dos obesos mórbidos. Ele é consequência de um distúrbio químico derivado de um desequilí-

brio no mecanismo da fome e da saciedade.

Em geral, a compulsão alimentar está associada a sentimentos de ansiedade, estresse e depressão. Como consequência, 75% das pessoas acometidas de estresse e ansiedade, acabam sofrendo um distúrbio químico nos mecanismos da saciedade e ganham muito peso, pois consomem mais calorias do que necessitam por dia, principalmente na forma de doces e gordura. Isso afeta a autoestima, e aumenta ainda mais o estresse e ansiedade.

Quando o sujeito passa a se alimentar com maior frequência do que o necessário, mesmo não sentindo fome, um sinal vermelho deve ser aceso. Existem outros sintomas que devem ser observados, como:

- A pessoa come mais rápido do que o normal
- Passa a comer quando não está com fome
- Continua comendo mesmo quando já está saciado e após ter ingerido quantidades maiores que o necessário;
- Come escondida das outras pessoas
- Sente-se triste ou culpada por comer demais.

Assim como os demais distúrbios alimentares, nos quadros de compulsão alimentar, o tratamento deve ser multidisciplinar. O indivíduo deve receber acompanhamento médico, psicológico, nutricional e em muitos casos medicamentoso. Além disso, é importante que o paciente trabalhe sua mente, buscando ampliar a consciência que tem sobre si.

Slendacor™

- Gerenciamento de peso e diminuição da gordura corporal;
- 6x mais perda de peso;
- 3x maior redução de medidas;
- Contribui para a diminuição da resistência insulínica;
- Diminui significativamente o hormônio grelina, hormônio que aumenta o apetite.



PERSONAL PHARMA
farmácia de manipulação

www.personalpharma.com.br

Zembrin®

- Diminui os sintomas deletérios relacionados ao estresse que levam a compulsão alimentar e pioram os sintomas da TPM;
- É clinicamente comprovado na diminuição da ansiedade e tensão;
- Melhora do humor e função cognitiva, e diminui o déficit de atenção causado pela depressão e outros;

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.
Fale com seu médico ou farmacêutico.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - (15) 3251-2331/ 97403-4211
Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo - (15) 3205-3100/ 97403-4213

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
 personal_pharma



TEM TUDO!

PARA SUA CASA, REFORMA OU CONSTRUÇÃO.

Ofertas válidas de
1 a 24/NOVEMBRO/2018
ou enquanto durarem nossos estoques



Cod.41023

Cuba de Apoio LORENZETTI Ref. Branca SA-01

Não acompanham acessórios

em 12x de **R\$20,62**

ou R\$239,99 à vista em até 3x

Pia de Granito Ocre Itabira

Cod.02806	1,20 mt	por apenas	R\$219,99	ou em 12x de	R\$18,90
Cod.02807	1,50 mt	por apenas	R\$249,99	ou em 12x de	R\$21,48

em até 3x no cartão

MGM GABINETES

Gabinete MGM Roma Branco

Cod.31586	1,20 mt	por apenas	R\$199,99	ou em 12x de	R\$17,18
Cod.31589	1,50 mt	por apenas	R\$239,99	ou em 12x de	R\$20,62

em até 3x no cartão

Cod.41022

Cuba de Apoio LORENZETTI Quad. Branca SA-02

Não acompanham acessórios

em 12x de **R\$17,18**

ou R\$199,99 à vista em até 3x

Pia de Inox 1,5 m

Cod.01508

em 12x de **R\$14,60**

ou R\$169,99 à vista em até 3x

cozimax Cozinha em Aço Inox

Gabinete de Aço Apolo COZIMAX Branco/Preto

Cod.11590/11212	1,20 mt	por apenas	R\$379,99	ou em 12x de	R\$32,65
Cod.11591/11213	1,50 mt	por apenas	R\$439,99	ou em 12x de	R\$37,80

em até 3x no cartão

Lave Mais

Tanque Elétrico STAR Branco 110/220 V

em 12x de **R\$21,48**

ou R\$249,99 à vista em até 3x

Cod.04705/04709

CAETANO

Cj. Toucador CAETANO CEROCHA

em 12x de **R\$6,87**

ou R\$79,99 à vista em até 3x

deca

Bacia c/Cx. Acoplada DECA Dual Flux IZY 3/6 Lt

em 12x de **R\$15,46**

ou R\$179,99 à vista em até 3x



COSTA

Forno Iglu COSTA

em 12x de **R\$30,07**

ou R\$349,99 à vista em até 3x

Cod.490006

COSTA

Prolongador p/Churrasqueira Predial Lisa COSTA

em 12x de **R\$7,30**

ou R\$84,99 à vista em até 3x

Cod.490852

COSTA

Churrasqueira Predial Lisa COSTA 0,65m s/Prolongador

em 12x de **R\$32,65**

ou R\$379,99 à vista em até 3x

Cod.474125

Ofertas válidas em dias úteis. Não fogue este impresso em dias públicos. Ofertas válidas por tempo limitado.

Ofertas desta página **EXCLUSIVAS** para o
CAETANO HOME CENTER



Cod.47969

Tigela de Melamina FORTLINE Ref.A04

em 12x de **R\$0,43**
ou R\$4,99 à vista em até 3x

Cod.47971

Tigela de Melamina FORTLINE Ref.808

em 12x de **R\$0,13**
ou R\$1,49 à vista em até 3x

Cod.47970

Tigela de Melamina FORTLINE Ref.8003

em 12x de **R\$0,30**
ou R\$3,49 à vista em até 3x

Cod.47972

Tigela de Melamina FORTLINE Redonda Ref.D702

em 12x de **R\$0,13**
ou R\$1,49 à vista em até 3x

Cod.48071

Cj. c/ 5 pares de Hashi de Bambu ZEIN

em 12x de **R\$0,34**
ou R\$3,99 à vista em até 3x

Cod.49040

Caneca Balaio Joaninha Cores BELA VISTA Cod. 294

em 12x de **R\$0,86**
ou R\$9,99 à vista em até 3x

Cod.47948

Cj. Velas Artificiais FORTLINE Ref.0184

em 12x de **R\$0,77**
ou R\$8,99 à vista em até 3x

Cod.17981

Cj. Velas Artificiais FORTLINE Ref.2018351201 2 Cores

em 12x de **R\$0,43**
ou R\$4,99 à vista em até 3x

Cod.47754

Água p/Lençol LILIS HOME Provence Pet 500 ml

em 12x de **R\$3,44**
ou R\$39,99 à vista em até 3x

Cod.47750

Home Spray LILIS HOME Provence Pet 250 ml

em 12x de **R\$2,83**
ou R\$32,99 à vista em até 3x

Cod.47748

Difusor LILIS HOME Provence Vidro 250 ml

em 12x de **R\$4,29**
ou R\$49,99 à vista em até 3x

INVICTA

Garrafa Térmica INVICTA VG

em 12x de **R\$1,29**
ou R\$14,99 à vista em até 3x

Mix Pink/Azul 750 ml 100688031838 - Cod.43857
Preto 750 ml 100688030105 - Cod.43858
Vermelho Velvet 500 ml 100688031808 - Cod.49158

Utensílios de Metal FREECOM

	à vista	ou em 12x de
Cod.48042 Colher Yazada F161008	por apenas R\$1,99	RS0,17
Cod.48041 Escumadeira F161010	por apenas R\$1,99	RS0,17
Cod.48043 Colher F172420	por apenas R\$1,99	RS0,17
Cod.48040 Concha F161011	por apenas R\$1,99	RS0,17
	em até 3x	no cartão

Luminária FORTLINE

Flamingo 201863682 - Cod.47956
Anjo 201863686 - Cod.47957
Abacaxi 201881559 - Cod.47959
Cacto 201863688 - Cod.47963
Estrela 201863683 - Cod.47958
Lua 2018815511 - Cod.47950
Coração 201863687 - Cod.47955

em 12x de **R\$3,01**
ou R\$34,99 à vista em até 3x

Ofertas válidas por tempo limitado.

Trav. Romeu Picchi, 458
Fone/Fax: (15) 3322-5000

Tatuí - SP

Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2020

Tatuí - SP

Rua Manoel de Lara, 295
Fone: (15) 3267-8900

Capela do Alto - SP

R. Bento Bueno Cassemiro, 150
Jd. Santa Rita
Fone: (15) 3322-5040

Tatuí - SP

Rua Camilo Thame, 351
Fone: (15) 3268-9700

Boituva - SP

Rua Quintino Bocaiuva, 08A
Fone: (15) 3471-9100

Itapetininga - SP

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

Cerquilha - SP

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

Tatuí - SP

Rua 15 de Novembro, 1664
Fone: (15) 3305-5555

Tatuí - SP

09 lojas para melhor atendê-los!

Não jogue este impresso em vias públicas.

Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-las.



Síndrome do Pânico

A doença que atinge muitas pessoas no mundo

A ansiedade faz parte da vida de todos, como um estado emocional em alguns momentos específicos como, por exemplo, encontrar a pessoa por quem se está apaixonado, uma entrevista para um novo emprego ou até mesmo antes de uma prova, onde esse estado de ânimo é produtivo, fazendo com que o estudante esteja alerta e preparado para o desafio. Mas existem momentos em que a ansiedade pode passar a afetar negativamente o dia a dia de uma pessoa, e é então que ela precisa procurar ajuda, pois há um problema.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome do pânico afeta pelo menos 2% da população mundial. Um estudo do National Comorbidity Survey (NCS), dos EUA, aponta que 71% das pessoas com síndrome do pânico são mulheres e apenas 29% são homens. Apesar de dados divulgados no último ano pela OMS mostrarem que

o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo – e o quinto em casos de depressão –, há poucas pesquisas abordando o caso específico do transtorno de pânico.

“O mais interessante sobre esta doença é que seus pacientes geralmente passam por diversos médicos antes de receberem o diagnóstico correto. Isso acontece porque o Transtorno de Pânico - nome médico para Síndrome do Pânico - provoca diversos sintomas que são facilmente confundidos com ataque cardíaco ou infarto, derrame, vertigem ou labirintite, asma, problemas gastrointestinais e muitos outros”, explica Dr. José Hamilton, médico psiquiatra, CRM 12149.

Quem sofre de síndrome do pânico sente medo do que pode acontecer. Medo de perder o controle, de enlouquecer, de morrer. Medo de realmente tudo, inclusive de ter medo. E esse sentimento não está associado a uma causa específica e experiências trau-

máticas como uma separação, um assalto ou a perda de alguém querido tampouco são responsáveis pela doença.

Existem 13 sintomas principais sentidos durante um ataque de pânico, sendo alguns físicos e outros psicológicos. O coração começa a ficar acelerado, um suor frio se instala no corpo e em seguida tremores, náusea e formigamento nas mãos e pernas. A partir daí começam a se instalar fatores psíquicos, onde parece que algo terrível vai acontecer e aí o pânico se torna geral.

A boa notícia é que a doença tem cura. Quando identificada, costuma ser tratada com uma associação de psicoterapia e medicamentos. “O tratamento, de maneira geral, proporciona melhora nas primeiras semanas, mas deve ser continuado por alguns meses para evitar recaídas. E todo tratamento deve ser individualizado para cada paciente, sendo prescrito e acompanhado por um médico”, conclui o Dr. Hamilton.



Cultura



Noite de Autógrafos - Estante Mágica

Um projeto que pode transformar os "pequenos" em grandes escritores

Aconteceu, na noite do dia 24 de outubro, na Escola Ternura, a Noite de Autógrafos dos alunos que participaram do projeto - Estante Mágica, uma iniciativa que é fruto de uma parceria entre a Escola Ternura e a Estante Mágica, que consiste em levar a magia e o encantamento aos alunos para que eles sejam protagonistas da própria história.

A leitura é um dos grandes pilares da educação, mas fazer dela um hábito, principalmente na época atual, pode ser um grande desafio. Então, nós, como educadores, temos a missão de transformá-la em prazer. Nossa jornada é intensa e desafiadora!

1º Ano A



2º Ano A



3º Ano A



4º Ano





Educadores

1º Ano B



2º Ano B



3º Ano B



5º Ano



Rua Treze de Fevereiro, 289
Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-8295
f /escola.ternura

Quando a noite chegar
 E o vento assobiar no firmamento,
 Abraçarei tua alma,
 E ela refletirá a minha imagem.
EU SEMPRE ESTAREI CONTIGO...
 No dissabor do teu pranto,
 Na adocicada alegria,
 Na luz de teu brando olhar,
 Na tua pele fulgurante.
EU SEMPRE ESTAREI CONTIGO...
 Que minha imagem
 Seja o alento
 Em noite nevoenta e fria.
 Que embale teu sono o meu canto,
 Enquanto velo por ti.
 Em teu brilho me abraso,
 E minh' alma feliz sorri, serenizada,
 Quando as rubras nuvens
 Pintarem no infinito.
 Quando raiar ao longe a linda aurora,
 E o divino sol bailar céu afora,
EU SEMPRE ESTAREI CONTIGO...

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*

EU SEMPRE ESTAREI CONTIGO

Comprei u'á casinha,
 No alto da serra...
 E fiz u'á igrejinha,
 Todinha de pedra —
De pedra-sabão!
Fiz em devoção
À Santa Cecília,
Que envolve minh'alma,
Có a luz que me acalma...
Nu'á eterna vigília!

E fiz u'á pracinha,
Toda arborizada,
Onde a passarada
Canta na igrejinha —
Bem de manhazinha!
 São aves tão belas,
 Saudando a donzela,
 Na fonte das águas,
 Em águas tão alvas,
 — Na bela capela!

À Santa Cecília

Com muita cautela,
 Fiz uma grutinha,
 Dentro da igrejinha,
 Defronte à janela —
 Sua imagem nu'á tela...
 Pois, quando o sol nasce,
 Reflete em Sua face,
 U'á luz tão brilhante,
 Que é mui semelhante
 À estrela mais bela!

No altar da igrejinha,
 Tem rosas, tem flores,
 Onde os beija-flores
 Adornam a Santinha,
 Em sua caldeirinha.
 Oh!... Santa Cecília!...
 Que doce alegria
 Transborda em meu peito,
 Assim por ter feito
 Sua linda grutinha!

Pacco

Dia do Músico

*Uma homenagem ao dia de quem leva
alegria através das notas musicais*



37

A relação do Eduardo Augusto com a música vem de berço. Sua história musical começou na família, pois seu avô era músico e, com isso, a mãe Edna Flor incentivava os três filhos a praticarem algum instrumento. Além disso, Eduardo já frequentava a igreja Congregação Cristã do Brasil, onde a cultura musical é intensa e, desta maneira, foi crescendo sempre cercado por músicos.

Natural de Tatuí, Eduardo Augusto ingressou no Conservatório Dramático e Musical “Doutor Carlos de Campos” de Tatuí, aos onze anos. Em 2003, ele iniciou suas atividades profissionais no ramo e seu primeiro emprego foi na Orquestra Sinfônica de Sorocaba.

Bacharel em violino pela Universidade Estadual Paulista (UNESP) e Pós-Graduado em música de Câmara pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER), Eduardo Augusto é nosso escolhido deste mês para homenagear todos os músicos, já que dia 22 deste mês, é comemorado o dia deles.

A data lembra o dia de Santa Cecília, pa-

droeira dos músicos, por isso também é comemorado o dia do músico. O músico pode ser arranjador, intérprete, regente e compositor. E muito além do que as escolas de música podem ensinar, ser músico é ter o dom, é ter a magia de encantar e levar alegria por todos os cantos.

Hoje em dia, Eduardo Augusto é proprietário do conjunto musical Bravo Tatuí, que atua na área de entretenimento, além de ser professor e regente no Centro Cultural Special Dog, em Santa Cruz do Rio Pardo. Ele ainda atua como músico convidado na Orquestra Bachiana SESI.

Para o profissional, a música é essencial em sua vida: “Vivi apenas dez anos de minha vida sem essa atividade cultural. Na sequência, fui de tempo em tempo me empenhando musicalmente para conquistar meu espaço, me formei, casei, tive duas filhas e todas as conquistas foram graças à presença da música também. Resumindo, a música significa para mim oportunidades de: cultura, lazer, socialização, conhecimento, diversidades, conquistas”, conta Eduardo.

Em 22 anos de carreira, para ele é difícil

escolher a apresentação mais marcante. Porém, foi vencedor de um concurso em 2007 chamado “Jovens Solistas”, em Guarulhos, e um dos prêmios foi solar com a orquestra, o que para o músico foi uma experiência incrível em sua vida.

Eduardo Augusto já se apresentou em praticamente todo o território do estado de São Paulo, além de outros estados como Paraná, Rio de Janeiro, Bahia, Santa Catarina, Mato Grosso, Piauí, Minas Gerais e Brasília.

Aproveitando o Dia do Músico, nosso entrevistado deixa os parabéns a todos os artistas que dedicam parte de suas vidas para levar às pessoas uma melodia agradável e que de certa forma melhora seu momento. “Para quem está entrando neste universo, a dica que dou é: perseverança, empenho, agarre as oportunidades e sempre siga em frente, independentemente da situação. Sucesso, pois esse mundo é incrível”, finaliza Augusto.

E nós, da Revista Hadar, deixamos nossos sinceros abraços aos músicos! Feliz dia a todos!



The Doctors



Conheça um pouco mais sobre esse universo que alia medicina e música

Você já deve ter visto pelo menos um dos integrantes da Banda The Doctors por aí. Mais propriamente em algum consultório ou coordenando algum casamento ou evento. É que Antônio Penalva (ortopedista), José Carlos Silva (empresário), José Ghiu (radiologista) e Pedro de Oliveira (oftalmologista) resolveram se reunir e aliar duas paixões: a profissão que escolheram e a música... mas essa, não foi escolha, foi paixão.

Da profissão que a maioria exerce, exceto José Carlos - o Juninho, nasceu o nome The Doctors. Aliás, foi uma brincadeira que uma amiga fez, chamando os doutores em outro idioma, o inglês. Do amor pelas notas musicais nasceu a banda que, há 11 anos, anima e levanta a plateia, por onde quer que passe.

Voltando à amiga Damaris, que ajudou a dar o nome à banda, veio dela também a iniciativa de “contratar” o primeiro show do quarteto. Que na época, era quinteto, já que o também médico Guido Rubens Orsi Júnior, fazia parte do grupo.

E, antes mesmo da formação original, outros médicos e convidados passaram pela banda. A ideia inicial era reunir alguns médicos que já tocavam instrumentos musicais. Na época, depois de uma reunião entre eles, os ensaios começaram a ser mais frequentes. Porém, era tudo de maneira despretensiosa, sem intenção de formar uma banda.

Nos ensaios, várias pessoas ligadas à medicina

e à música compareciam. Porém, os “doutores” precisavam de alguém que tocasse contrabaixo. E graças a uma ida à loja de Juninho, foi que Pedro conheceu o integrante que faltava na banda.

Em 2007, acontecia a primeira apresentação oficial deles. E o que começou de maneira inusitada, passou a ser parte da vida dos “medimúsicos”, uma mistura de médicos com músicos. E pasmem: nenhum deles toca lendo partitura. Eles são autodidatas e o repertório é composto quase que 100% por Bossa Nova.

“Toco violão desde os 12 anos, meu avô era trombonista, meu pai tocava violão e participei de diversos festivais de música na época da faculdade. Hoje em dia, toco Bossa Nova e também componho”, conta Pedro, que é o cantor da banda.

“Eu comecei tocando flauta transversal na igreja, entrei para o Conservatório Dramático e Musical de Tatuí para me especializar. Como tinha uma loja de instrumentos musicais, passei a tocar contrabaixo e até montei uma banda antes dos The Doctors”, lembra Juninho.

“Meus pais tentaram ensinar música aos meus irmãos. Um deles, o mais novo, aprendeu a tocar sozinho, e eu aprendi a tocar timba. Quando me mudei para Tatuí, comprei minha primeira bateria, aos 40 anos. Fiz aula, aprendi a divisão de tempo e alguns macetes”, conta Penalva.

Já Ghiu sempre frequentou festivais de música, se interessava pelo assunto, mas nunca havia tocado. Ao mudar-se para Tatuí, começou

a tocar timba e pandeiro. “Das 11 estátuas que compõem o entorno do Museu Paulo Setúbal e outras praças da cidade, eu toquei com oito”, lembra aos risos. Ele remete às imagens dos músicos tatuianos que estão expostas nos pontos turísticos da cidade e que homenageiam grandes nomes da Capital da Música.

O melhor disso tudo é que quando há apresentações, às vezes, eles nem precisam ensaiar. “São 11 anos de parceria. Sabemos o que cada um espera do outro”, diz Pedro, que inclusive tem músicas próprias e que são tocadas por eles.

“Já pensamos em gravar um CD e é um projeto futuro, em parceria com a Faculdade de Tecnologia de Tatuí, a Fatec. Mas é algo que demanda muito tempo. Porém, seria a maneira de eternizar nosso trabalho”, conta Juninho.

Sobre a fase mais evidente da banda, a opinião dos integrantes é unânime: “O Projeto Clube 80, com mais de mil pessoas nos assistindo, tornou-se memorável. Era uma energia surreal”, lembram.

O diferencial dos The Doctors é que: “nenhuma música tocada por nós é igual à original. Todas possuem uma roupagem só nossa, inclusive arranjos no meio da música. Não ficamos presos e tudo fica com a nossa cara”, finaliza Juninho.

E para os fãs da banda, vale a pena continuar acompanhando o trabalho deles. Tem muita música boa e de qualidade para ser apreciada.

The Doctors é paixão, é sonho, é realidade.

Perin Instrumentos Musicais !! Há 11 anos em Tatuí !!



Acessórios em geral
Garantimos o melhor preço
Equipamentos de áudio profissional
Produtos de alta qualidade e atendimento personalizado
Linha completa de instrumentos musicais e órgãos eletrônicos
Elaboramos projetos de sonorização para igrejas e salões em geral

Venha nos visitar !!

Rua 11 de Agosto, 740 . Centro . Tatuí/SP | (15) 3259-5490
www.perininstrumentosmusicais.com.br | perin.tatuí@hotmail.com

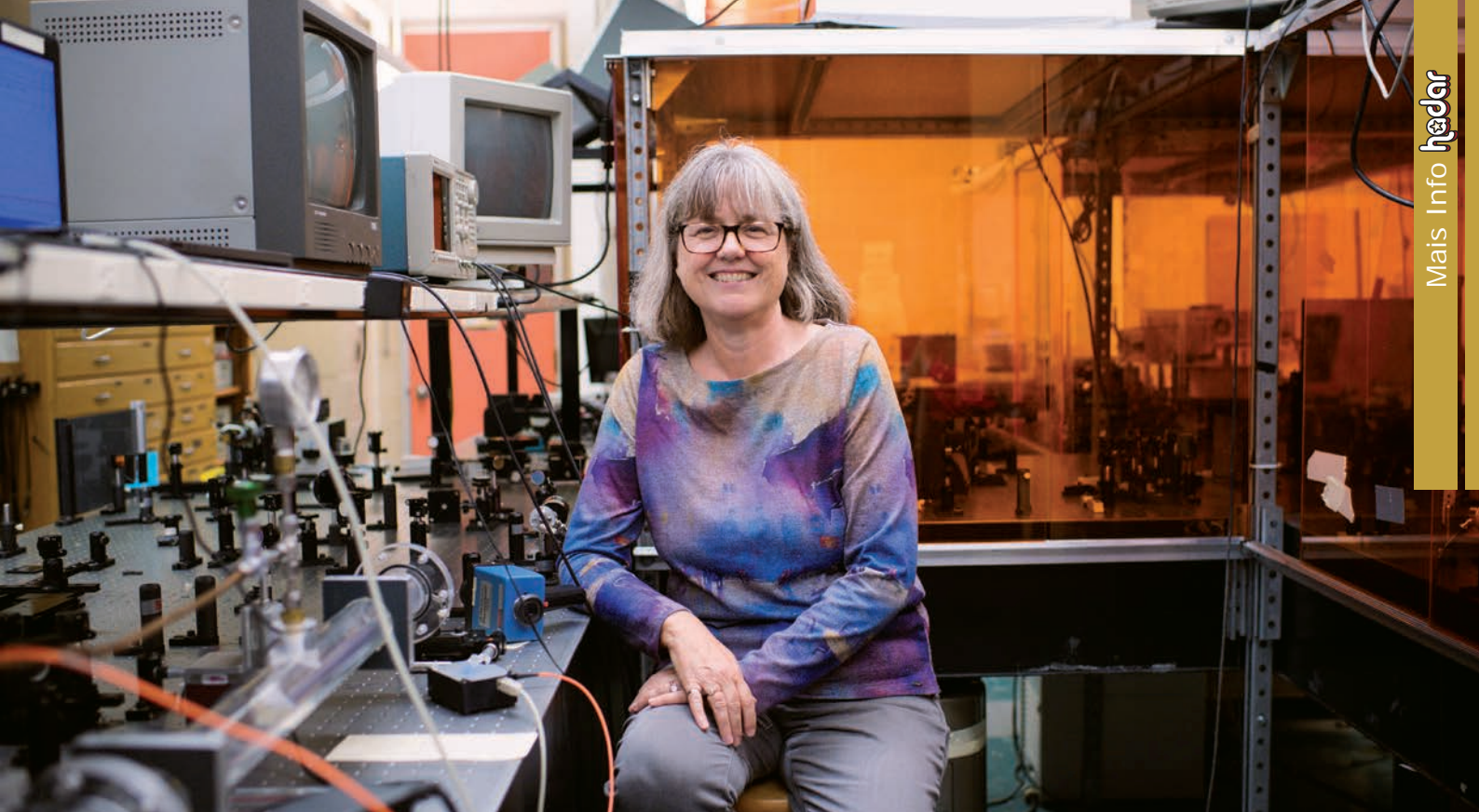


Foto: Hilary Gaud-Camilleri/University of Waterloo

Nobel de Física vai para uma mulher depois de 55 anos

O prêmio no campo da ciência é dominado por homens desde sua criação

A Academia Sueca anunciou, no último mês, os vencedores da edição de 2018 do Prêmio Nobel de Física, e entre eles, uma mulher: Donna Strickland, que ao lado de dois colegas, desenvolveu um método para amplificação de pulsos de laser – os mais poderosos da história da humanidade — que podem avançar as cirurgias oftalmológicas.

Strickland foi acordada às 5h da manhã em sua casa em Ontário, no Canadá, para ouvir o anúncio de sua vitória por telefone. “Me perguntei se era uma brincadeira. Mas eu sabia que era o dia certo, e teria sido uma brincadeira cruel”, contou.

O resultado fez da canadense Donna, a primeira mulher a receber um Nobel de Física em 55 anos — apenas a terceira na história da premiação. As outras cientistas que já ganharam o Nobel de Física foram Marie Curie, em 1903, que ganhou pela sua descoberta da radiação. E em 1963 foi a vez de Maria Goeppert Mayer, alemã que descreveu a estrutura do núcleo atômico.

A vitória de Donna também é histórica em outro sentido: além de serem 55 anos desde a última vez que uma mulher havia recebido o Nobel de Física, desde 2015, nenhuma mulher venceu o Nobel, prêmio que tem 117 anos. O Nobel já foi criticado diversas vezes pela falta de diversidade de gênero nas premiações. Entre 1901 e 2017, só 48 mulheres ganharam o prêmio, em comparação com 892 homens.

Em entrevista, Strickland disse ser “surpreendente” fazer tanto tempo que uma mulher não recebia o prêmio. Apesar disso, ela aproveitou para frisar que sempre foi “tratada como uma igual” por seus colegas da comunidade científica, e que “dois homens ganharam o prêmio comigo, sendo que eles o merecem tanto ou mais que eu”, completou.

A ganhadora é professora na Universidade de Waterloo e compartilhou o prêmio com Gérard Mourou, professor da École Polytechnique, na França, e a Arthur Ashkin, físico que trabalhou no Bell Labs, nos Estados Unidos. As pesquisas que eles desenvolveram abordam lasers e feixes de luz.

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável deste mês de novembro é o Jeferson Henrique Pacheco de Oliveira, um lindo garotinho de 9 anos de idade. Ele mora em Tatuí, estuda na Escola Ternura, está cursando o 3 ano do Ensino Fundamental I. Ele nos contou que gosta muito de desenhar, já fez aulas no estúdio do Deivid Leite, mas, atualmente, está desenhando sozinho mesmo. Ele

gosta muito de ficar observando as caricaturas e partindo daí desenvolve seus desenhos. Ele gosta muito de nadar, mas também ama o judô, contou-nos que já ganhou 4 medalhas! E não é que ele as trouxe para a gente fotografá-lo com elas! É o famoso, “mata a cobra e mostra o pau”. É isso aí, garoto! Continue assim, focado, e você vai longe! Parabéns! Nós, da Revista Hadar, lhe desejamos muito sucesso em sua vida!

Seu filho também é um pequeno notável?

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



Ginseng

Uma raiz forte cultivada no Oriente desde a antiguidade

O ginseng é uma erva perene de aproximadamente 60 a 80 cm de altura. Suas raízes carnosas e aromáticas podem atingir um metro em 10 anos. O caule é simples, ereto e avermelhado, as flores de cor rosa e os frutos, pequenas cerejas vermelhas. O sabor é adocicado no início e amargo no final, exigindo condições especiais de florestas de solo rico e clima fresco.

É uma planta de vida longa, havendo registros de exemplares de 300 anos. Na China antiga, sua idade era contada pela quantidade dos anéis de sua raiz. Quanto mais antigo, mais precioso o vegetal, pois acreditavam que a planta transferia sua longevidade para as pessoas que o consumiam.

Antes de serem registradas pela primeira vez no herbário chinês, no primeiro século a.C., as propriedades medicinais do ginseng coreano – panax ginseng – já eram conhecidas pelos chineses ancestrais através da tradição oral.

No século XVII, os missionários descobriram o valor medicinal da erva e a levaram para os Estados Unidos. Na década de setenta, a raiz foi introduzida definitivamente no mundo ocidental, transformando-se numa verdadeira panaceia milagrosa.

Mas o ginseng coreano não é o único vegetal de sua espécie a desfrutar da fama. O ginseng americano – panax quinquefolius – cultivado pelos nativos americanos, e o ginseng brasileiro – pfaffia spp – também são bastante utilizados, todos com propriedades

energizantes, estimulantes e regeneradoras.

Qualquer que seja a origem da planta, a parte aproveitada é a raiz que, curiosamente, tem o formato de um ser humano, justificando o modo pelo qual os chineses a conhecem, jenshen, e a maneira como os índios americanos a denominam, garantoquen, que significa semelhante ao homem.

Segundo estudos, as propriedades dos três tipos de ginseng são parecidas. O ginseng coreano é composto de vitaminas B1, B12, B2, C e ácido fólico. Possui também ferro, cobalto, cobre, cálcio, manganês, magnésio, esteroides semelhantes aos hormônios sexuais, ácidos graxos, enzimas e alantoína. Já o ginseng americano possui saponinas, substâncias que reduzem a tensão superficial do sangue, facilitando sua absorção pelo organismo e as moléculas de glicose. Por sua vez, o ginseng brasileiro tem vitaminas A, C, D, E e complexo B, fósforo, cálcio, potássio, ferro, ácido fólico, aminoácidos e alantoína. As várias composições determinam os diferentes usos. O chá, por exemplo, só pode ser feito com os ginsengs coreano e americano, enquanto o brasileiro não se utiliza na fito cosmética.

Atualmente, os estudos sobre o valor medicinal do ginseng escaparam da tradição oriental e chegaram no Ocidente. Do aumento da performance em cavalos, passando pela diminuição da fadiga de astronautas e atletas olímpicos, até o aprofundamento da pesquisa da raiz para a cura do câncer, o vegetal tornou-se assunto de pesquisa. O medicamento natural foi comprovado como responsável pelo estímulo da síntese de proteínas que diminuem o açúcar no sangue, reduzem o colesterol, regulam o metabolismo e protegem contra o estresse.

Ainda que todos os três ginsengs apresentem diversos benefícios para o organismo, cada um deles tem características próprias. Antes de tomar comprimidos, cápsulas ou tintura de ginseng, recomenda-se procurar um especialista, para evitar superdosagem e outros riscos à saúde. O uso fitoterápico é contraindicado para gestantes e lactantes.

<http://www.adeliamentonca.com.br/blog/o-poder-do-ginseng-uma-raiz-forte/>

Você sabia?

25 de novembro

Dia Nacional da Baiana de Acarajé.

Você sabia, caro leitor, que as baianas de acarajé são consideradas, desde 2004, Patrimônio da Humanidade pelo Instituto do Patrimônio e Artístico Nacional (IPHAN)? Além deste título, em 2012, as baianas ainda foram reconhecidas como Patrimônio Imaterial da Bahia e Patrimônio Cultural de Salvador. A Associação das Baianas de Acarajé, Mingau, Receptivos e Similares do Estado da Bahia (ABAM) é a entidade que regula a profissão das quituteiras.

A baiana, oriunda das ruas de Salvador, tornou-se ao longo da história uma figura emblemática e tradicional da cultura brasileira. Dá nome, inclusive, a uma ala obrigatória das escolas de samba do país. Foi na casa de uma baiana, Hilária Batista de Almeida, a Tia Ciata (1854 – 1924), no coração da Pequena África, apelido da Praça XI, no Rio de Janeiro, que o samba nasceu. Foi em 27 de novembro de 1916 que o compositor Donga (1889 – 1974) registrou, na Biblioteca Nacional, a música “Pelo Telefone”, considerada o primeiro samba, composta em uma das festas da casa de Tia Ciata.

O Dia da Baiana, comemorado em 25 de novembro, marca o início dos festejos populares. A data homenageia a importância histórica e cultural da figura da baiana do acarajé, nome dado às mulheres que se dedicam à produção e venda dessa iguaria típica da Bahia. A baiana é uma das figuras típicas mais populares do Brasil. A profissão de Baiana de Acarajé foi oficializada com o decreto de lei municipal de Salvador nº 12.175/1998.

CURIOSIDADES

O Dia Nacional da Baiana de Acarajé foi instituído pela Lei nº 12.206, de 19 de janeiro de 2010, e é, desde então, comemorado anualmente, no dia 25 de novembro, em todo o País. Anteriormente só era festejado na Bahia.

Curiosidades sobre o Acarajé

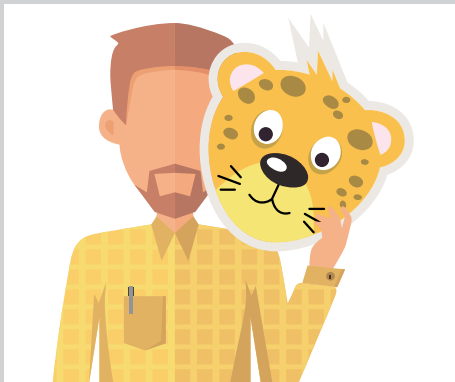
As baianas de tabuleiro, nas ruas de Salvador (BA), de outras cidades do estado da Bahia e, mais recentemente, em outras regiões do Brasil, encontram-se sempre acompanhadas por seus tabuleiros, que contêm não só o acarajé e seus possíveis complementos, como o vatapá e o camarão seco, mas também outras “comidas de santo”: abará, lelê, queijada, passarinha, bolo de estudante, cocada branca e preta.

Os tabuleiros de muitas baianas soteropolitanas se sofisticaram: revestidos por paredes de vidro, muitas vezes, contêm caras painéis de alumínio junto às colheres de pau.

O acarajé, o principal atrativo no tabuleiro, é um bolinho característico do candomblé. Acarajé é uma palavra composta da língua iorubá: “acará” (bola de fogo) e “jé” (comer), ou seja, “comer bola de fogo”. Sua origem é explicada por um mito sobre a relação de Xangô com suas esposas, Oxum e Iansã. O bolinho se tornou, assim, uma oferenda a esses orixás.

A atividade de produção e comércio é predominantemente feminina, principalmente nas praças, ruas, feiras da cidade e orla marítima baiana, como também nas festas de largo e outras celebrações que marcam a cultura da cidade. A indumentária das baianas, característica dos ritos do candomblé, constitui também um forte elemento de identificação desse ofício, sendo composta por turbantes, panos e colares de conta que simbolizam a intenção religiosa das baianas. Mesmo ao ser vendido num contexto profano, o acarajé ainda é considerado, pelas baianas, como uma comida sagrada. Para elas, os bolinhos de feijão fradinho fritos no azeite de dendê não podem ser dissociado do candomblé. Por isso, a sua receita, embora não seja secreta, não pode ser modificada e deve ser preparada apenas pelos filhos-de-santo.

Fonte: <http://www.brasil.gov.br/noticias/cultura>



Amigo da Onça

Você sabe de onde vem a expressão “amigo da onça”, caro leitor? Vem de uma história popular do interior. Conta-se que um caçador relatava aos amigos ter sido perseguido numa de suas aventuras por uma onça enorme. Segundo a história, o sujeito fugiu o quanto deu e no caminho perdeu a espingarda. Lá pelas tantas, acabou encurralado na mata. Só o que conseguiu fazer foi gritar o mais forte que pôde. O berro foi tão alto que a onça ficou apavorada. Ela então fugiu e deixou o caçador em paz. O amigo que ouvia a história duvidou: “Ah, se essa história fosse verdade, você teria sido devorado”. Ao que o caçador, indignado, teria retrucado: “Mas você é meu amigo ou amigo da onça?”

Essa expressão, usada atualmente como sinônimo de amigo falso ou pessoa a quem não se deve confiar, originou-se na década de 40. Inspirado em uma piada que fazia muito sucesso na época, o cartunista pernambucano, Péricles de Andrade Maranhão batizou seu novo personagem como “Amigo da Onça”, que foi publicado em uma charge pela primeira vez na revista “O Cruzeiro”, em 23 de outubro de 1943. A página de Péricles foi a mais lida da revista de 1943 até 1961, ano de sua morte. O amigo da

onça nasceu por sugestão do então diretor da revista, Leão Gondim de Oliveira, fã do personagem “El inimigo del hombre” (O Inimigo do Homem), de uma revista argentina.

Gondim queria um tipo bem carioca, esperto, que sempre leva a melhor sobre os outros. Para compor o tipo físico do personagem, o chargista se inspirou em um garçom muito chato do bar onde esboçava suas caricaturas. O garçom sempre se aproximava para saber o que ele estava fazendo. Ao descobrir que ele vivia disso, comentou: “Puxa, eu queria ter esse vidão!”

Este contexto criou uma série de estereótipos de tipos populares, dentre estes, a figura do “malandro” percorre um vasto caminho, vindo a se consolidar no imaginário popular. Mas não há um típico malandro e sim uma variedade de “malandros” e “amigos da onça”. Nesta perspectiva, analisa-se o personagem Amigo da Onça sob o traço do cartunista como as “malandragens” reproduzidas, através do humor, “crônicas” de um cotidiano ligado às transformações nacionais e culturais.

DICAS DOMÉSTICAS

41

O cotidiano se tornou uma correria e pode ser um grande desafio manter a casa organizada. Confira algumas dicas simples e práticas para lidar com as atividades e resolver alguns contratemplos.

- Está com pressa? Precisa acelerar a secagem das roupas? Essa é uma boa dica para quem deseja rapidez na hora de centrifugá-las. Coloque na centrífuga, junto com as peças molhadas, uma toalha seca. A toalha absorverá um pouco da água e as roupas sairão da máquina bem mais secas.

- Está correndo para ir trabalhar, ou ir à faculdade, passou o desodorante e mal secou?! Nada mais comum que vestir a blusa e ganhar de brinde uma mancha esbranquiçada na peça. Para se livrar dela rapidamente, basta esfregar uma esponja seca na mancha e ela some na hora!

MINUTO DE REFLEXÃO

“Uma pessoa inteligente aprende com os seus erros, uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros.”

Augusto Cury

MINUTO DE SABEDORIA

“A cultura forma sábios; a educação, homens.”

Louis Bonald

FRASES DOS FAMOSOS

“Eu resolvi ser a dona da minha história, contar a minha história e contar a minha verdade”. “As palavras chave são harmonização e transformação”. “O câncer me ensinou muitas coisas. Uma delas é me permitir sentir. Me permiti sentir tudo”.

Ana Furtado, atriz, jornalista e apresentadora de televisão em entrevista ao programa da Rede Globo, *Mais Você*, em abertura ao *Outubro Rosa*, contando a sua luta contra o câncer de mama.

“Sim, nós terminamos. Foi uma decisão que partiu dele, mas existe muito respeito, muito carinho. Por ele e por tudo que a gente viveu”.

Bruna Marquezine, atriz, revelando o fim do relacionamento entre ela e Neymar, em entrevista à revista *Quem*.

“Eu e meu amor sabemos nos vestir para irmos à praia. Uma de casaco e um de gorro. Somos um casal que veste a roupa que tá limpa. Mãe, sei que você está lendo. Desculpa.”

Tatá Werneck, atriz, declarando de forma humorística, uma foto mega romântica ao lado do namorado Rafael Vitt, no site. <https://lorenabuery.r7.com>



HORA DE RECOMEÇAR

AUTOR: Américo Simões

EDITORA: Barbara

Este livro conta a história de uma família que, diante das inesperadas reviravoltas da vida, precisou dar a volta por cima e recomeçar. Mesmo passando por humilhações, falsos amigos, desilusões amorosas e falta de dinheiro, há sempre uma forma de encontrar soluções para lidar com os dramas, sempre mantendo a fé em Deus. A família perceberá que o amor é uma força poderosa, capaz de reerguer e sustentar diante dos tropeços e imprevistos, em qualquer tempo e lugar. Este é um romance baseado em fatos reais. “Hora De Recomeçar” é uma história de amor, envolvente e atual, com ótimas lições para o nosso crescimento espiritual.

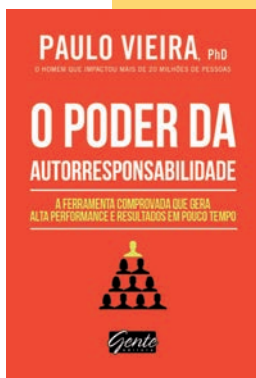


O QUE EU QUERO PRA MIM

AUTOR: Lycia Barros

EDITORA: Arqueiro

Este livro conta a história de Alice, uma mulher independente, bem-sucedida profissionalmente e muito ambiciosa. Além do sucesso no trabalho, tem um namorado que é o sonho de qualquer mulher: lindo, apaixonado, louco para se casar e ter filhos. Mas ela não é qualquer mulher, e acha que a carreira vem antes de tudo. Então, quando ele a coloca contra a parede e exige mais espaço em sua vida, os dois entram em um impasse e acabam se separando. Em poucos dias, Alice sente que o fim do relacionamento está sendo mais duro do que esperava. Para piorar, o trabalho entra em crise e sua sócia, preocupada com a saúde da amiga, a obriga a se afastar por um tempo. As férias a ajudarão a arejar a cabeça e voltar mais produtiva. Com tudo dando errado ao mesmo tempo, Alice aceita a sugestão, compra uma passagem e vai para Londres...



O PODER DA AUTORRESPONSABILIDADE

AUTOR: Paulo Vieira

EDITORA: Gente

Este livro tem como objetivo gerar alta *performance* e mudança de vida em pouco tempo através da “Autorresponsabilidade” – princípio que nada mais é do que a conscientização de que somos responsáveis por todos os nossos resultados, sejam eles positivos ou negativos. Essa premissa, aliada a exercícios de *coaching* e a reprogramação de crenças, gera mudanças de comportamentos e ganhos no campo da Inteligência Emocional. Encontrar em si a força necessária para assumir responsabilidades dos seus resultados e, a partir deste ponto, as rédeas de sua vida: essa é a proposta do livro do *Master Coach* Paulo Vieira, fundador da Febracis, a maior instituição de *coaching* das Américas, e desenvolvedor do *Coaching Integral Sistêmico* (CIS). Além disso, o autor traz em sua obra conceitos aplicados no Método CIS - um dos maiores eventos de inteligência emocional com o propósito de ajudar pessoas a eliminar os obstáculos emocionais e alcançar a alta *performance*.



Canaleta (vala)
Fossa Séptica
Poços convencionais (feito à mão)



Solicite um orçamento!



Paddington 2

Este filme, dirigido e escrito por Paul King, mostra que, após ser adotado pela família Brown, Paddington se torna muito popular em Windsor Gardens (Reino Unido). O escritor estabelece a história de Paddington 2 rapidamente, criando um MacGuffin ao mesmo tempo simples e perfeito: é aniversário de 100 anos da tia Lucy e o ursinho precisa da ajuda de todos na procura do presente perfeito para ela. Ele decide que será um livro. Diante da necessidade de comprar o objeto, sem dinheiro para pagar pelo valioso artefato, Paddington decide procurar emprego. Contudo, antes que pudesse juntar a quantia necessária, o livro, que guarda um grande segredo, é roubado do antiquário do Sr. Gruber (Jim Broadbent) por Phoenix Buchanan (Hugh Grant), um ator outrora renomado, mas hoje decadente, que, em sua fuga, acaba fazendo com que o pequeno urso seja injustamente acusado pelo crime. Lições de moral são apresentadas com naturalidade, envolvendo uma atmosfera de fantasia, muitas vezes ingênua, mas que nem por isso subestima seu público-alvo, o infantil, ou mesmo os espectadores mais velhos.



Dupla Explosiva

Neste filme, o principal guarda-costas do mundo Michael Bryce (Reynolds) possui um novo cliente: um assassino de aluguel Darius Kincaid (L. Jackson), que precisa testemunhar na Corte Internacional de Justiça. Por anos, eles estavam em lados opostos, mas agora eles estão presos juntos. Ele possui provas importantes contra o ditador Vladislav Dukhovich (Gary Oldman), que fará de tudo para que a dupla não chegue ao tribunal. Dupla explosiva é um filme que abraça o absurdo, uma comédia de ação no mínimo hilariante e não se preocupa nem em fazer piada com trabalhos anteriores dos protagonistas. Nessa autoironia constante e uma total devoção aos títulos de ação, o longa contém diversas sequências em que a empolgação toma conta do filme, como se pegasse os clichês dos filmes de ação e tentasse elevá-los a uma oitava acima nessa sinfonia cheia de tiros e explosões. É de se questionar se algum outro filme possui tantas balas por segundo quanto este!



Na natureza selvagem

Este é um filme baseado em fatos reais, que conta a emocionante história das viagens de Christopher McCandless. O jovem McCandless é um sinônimo de rebeldia e desprendimento, já que ele abandonou a confortável casa de seus pais para renunciar a todos os bens materiais que o cercavam. Ao completar 22 anos e recém-graduado, Christopher doa todo o seu dinheiro e decide viver o mais longe possível de todo o materialismo que o cercava. Com isso, o jovem rapaz viaja pelo interior dos Estados Unidos e vive com o mínimo possível. “Mais que amor, dinheiro, fé, fama e equidade, deem-me a verdade”, é uma das várias frases que cita de memória dos livros que carrega consigo, os únicos bens dos quais não abre mão. A filosofia e os poemas de Thoreau, naturalista norte-americano nascido em 1817, radical crítico das ideias desenvolvimentistas e autor da frase, o inspira a ir em frente. Alexander Supertramp, nome que o jovem Chris passa a usar, mergulha assim numa vida de liberdade, sem documentos, vivendo um dia após o outro no interior do oeste norte-americano sem nenhum outro plano futuro, exceto viver sozinho algum tempo na natureza selvagem do Alasca.

Peixaria Fogaça
Peixes Frescos e Congelados
Atacado e Varejo

Seg. a Sáb. das 8h às 19h
Dom. das 8h às 13h

Rua Alberto Seabra, 4A - Tatuí/SP
(15) 3251-2673 | Peixaria Fogaça

Adega Pires

BEBIDAS NACIONAIS E IMPORTADAS
FESTAS E MUITO MAIS

Venha curtir essa combinação em nossa lanchonete

Atendemos seu comércio e suas festas, consulte nossos preços!

SEG. A QUI. DAS 9H ÀS 22H
SEX. A SAB. DAS 9H ÀS 2 DA MANHÃ
DOM. DAS 9H ÀS 13H, INCLUSIVE NOS FERIADOS

RUA 11 DE AGOSTO, 1119/1129 | CENTRO | TATUÍ/SP
(15) 3251-5867 / 99705-7933 | ADEGA PIRES

O último adeus de Gabriel García Márquez

O extraordinário escritor colombiano Gabriel García Márquez, Nobel de Literatura em 1982, faleceu em 17 de abril de 2014, após anos de luta contra um câncer linfático. Antes de seu passamento, e enquanto ainda conservava sua saúde mental, escreveu uma carta de despedida a seus amigos; esta carta (que transcrevo abaixo), simples – e por isso cheia de sabedoria e significado – tem comovido e estimulado profundas reflexões nas pessoas que já a leram. Espero que provoque a mesma reação em vocês.

“Se, por um instante, Deus se esquecesse de que sou uma marionete de trapos e me presenteasse com mais um pedaço de vida, eu aproveitaria esse tempo o mais que pudesse.

Possivelmente, não diria tudo o que penso, mas, definitivamente, pensaria tudo o que digo.

Daria valor às coisas, não por aquilo que valem, mas pelo que significam.

Dormiria pouco, sonharia mais, porque entendo que, por cada minuto que fechamos os olhos, perdemos sessenta segundos de luz.

Andaria quando os demais se detivessem, acordaria quando os demais dormissem.

Se Deus me presenteasse com um pedaço de vida, deitar-me-ia ao sol, deixando descobertos não somente o meu corpo, como também a minha alma.

Aos homens, eu provaria quão equivocados estão ao pensar que deixam de se enamorar quando envelhecem, sem saberem que envelhecem quando deixam de se enamorar; a um menino, eu lhe daria asas e apenas lhe pediria que aprendesse a voar.

Aos velhos, ensinaria que a morte não chega com o fim da vida, mas, sim, com o esquecimento.

Tantas coisas aprendi com vocês, homens... Aprendi que todo o mundo quer viver no topo da montanha, sem saber que a verdadeira felicidade está na forma de subi-la.

Aprendi que, quando um recém-nascido aperta com a sua pequena mão, pela primeira vez, o dedo do seu pai, o agarrou para sempre.

Aprendi que um homem só tem direito a olhar o outro de cima para baixo quando o está ajudando a levantar-se.

São tantas as coisas que pude aprender com vocês; mas, agora, realmente de pouco me servirão, porque, quando me guardarem dentro dessa caixa, infelizmente estarei morrendo.

Diga sempre o que sente e faça o que pensa.



Supondo que hoje fosse a última vez que lhe verei dormir, eu lhe abraçaria fortemente e rezaria ao Senhor para poder ser o guardião da sua alma.

Supondo que estes são os últimos minutos que lhe vejo, eu lhe diria “Amo Você”, e não assumiria, loucamente, que já o sabe.

Existe sempre um amanhã em que a vida nos dá outra oportunidade para fazermos bem as coisas; mas, pensando que hoje é tudo o que nos resta, gostaria de lhe dizer o quanto lhe quero e que nunca lhe esquecerei.

O amanhã não está assegurado a ninguém, jovens ou velhos. Hoje pode ser a última vez que você veja aqueles que ama.

Por isso, não espere mais! Faça hoje, porque o amanhã pode nunca chegar.

Senão, lamentará o dia em que não teve tempo para um sorriso, um abraço, um beijo porque estava muito ocupado para atender esse último desejo.

Mantenha os que ama juntos de você, diga-lhes ao ouvido o muito que precisa deles, o quanto lhes quer. E trate-os bem!

Aproveite para lhes dizer “me perdoe”, “por favor”, “obrigado” e todas as palavras de amor que conhece.

Você não será recordado pelos seus pensamentos secretos. Peça ao Senhor a força e a sabedoria para expressá-los.

Demonstre aos seus amigos e seres queridos o quanto são importantes para você!”

Luis Carlos Magaldi Filho

<http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho>



universo
Teen



Acessórios que vão fazer sua cabeça!

Saiba quais as tendências para usar na próxima estação

Antes de finalizar um *look*, devemos pensar também nos acessórios que o compõem, para que ele esteja completo. E nem sempre fazemos isso. Para ajudar, a Revista Hadar falou com especialistas que darão dicas de como utilizar os acessórios para cabeça que serão febre na próxima estação.

Óculos de Sol

Ele está sempre no topo da lista, pois não podem faltar nunca! Já tem algum tempo que o estilo gatinho está forte, sendo eles “micro-óculos”, que praticamente são do tamanho do globo ocular e de fato não mostram desaceleração nessa temporada. “Embora ainda seja um pouco difícil de acostumar com essa moda, principal-

mente depois dos gigantes que usamos, a dica é escolher um da cor preta, ou até mesmo um tom pastel no começo, para ir se identificando com o estilo. Mas devo ressaltar que os brancos estão no auge”, explica Juliana Moreno, empresária e *personal stylist*.

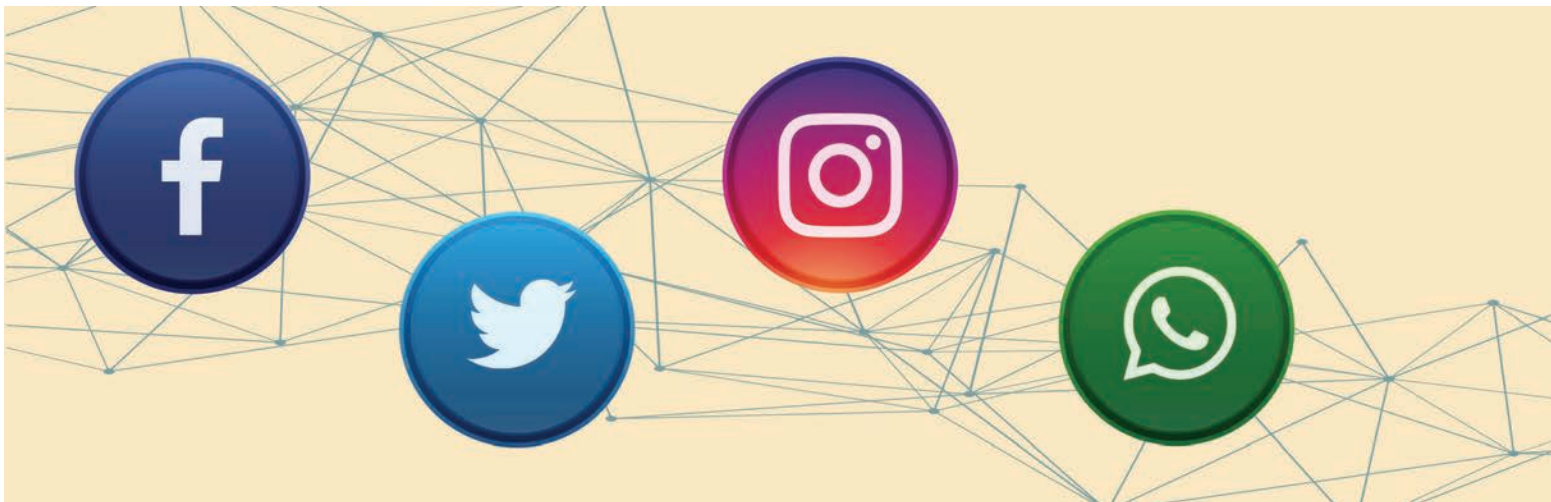
Lenço

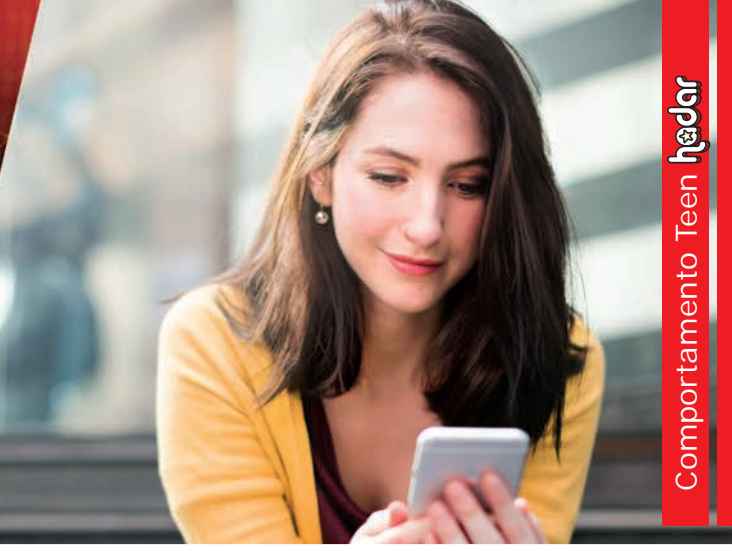
Nunca saiu de moda, mas atualmente está super em alta, principalmente nas estações mais quentes, onde você pode utilizar lenços acompanhados de coques e rabos de cavalo, assim, você consegue fugir do calor com muito estilo. Gosta de tranças? Uma dica bônus é trançar o lenço junto ao cabelo. Escolher materiais como seda, cetim, linho e algodão e os com estampa floral - que combinam com a estação e rendem *looks* lindos - são ideais para

conferir um toque de cor ao *look* do dia a dia e podem ser usados de diversas formas.

Presilha de flor

Flor no cabelo sempre deixa o *look* mais romântico ou moderno. E adivinha quem chegou com tudo para o verão? Ela mesmo, a flor! Para quem gosta de chamar a atenção e ao mesmo tempo ficar básica e romântica, as presilhas de flor é uma boa opção e garante um visual bem a cara da primavera. “Essa é uma tendência antiga, pois antes as mulheres não tinham muitas opções para enfeitar os cabelos e, por isso, utilizavam flores”, lembra Juliana. O enfeite de flores pode ser de diversos tipos: presilha, tiara e até mesmo flores reais. Esse *look* combina com mulheres românticas, delicadas e que gostam de inovar o visual.





Celular X Paquera

Psicóloga explica se os aparelhos eletrônicos ajudam ou atrapalham os adolescentes

Os celulares surgiram para facilitar a vida das pessoas e diminuir a distância entre elas. Fazer ou receber ligações, tirar fotos, enviar vídeos, baixar aplicativos e até mesmo paquerar, são algumas das finalidades dos aparelhos.

Mas será que os celulares são aliados para adolescentes mais tímidos na hora da paquera? De que maneira o aparelho pode ajudar? Ou prejudicar? A psicopedagoga Adriana Pranches diz que a internet mudou a forma de paquerar, as mensagens de celular, também conhecidas como SMS e Whatsapp, são ótimas aliadas na hora da paquera. “Se você é tímido e não tem coragem de dizer pessoalmente para o paquera o que sente, os celulares são uma opção rápida, fácil, barata e que não te faz ficar vermelha ao se declarar. O que pode ser prejudicial na hora da paquera é você não conhecer a pessoa no contato humano e ser enganado pela pessoa virtual”, explica.

Porém, é necessário sempre haver limites, pois o celular, hoje, é um terminal digital, tem dezenas de funções e até é usado para fazer ligações, mas, além disso, ficar conectado por tantas horas

e dependente do celular tem seu preço. A saúde também paga essa conta, o uso do celular à noite é prática recorrente entre os adolescentes e isso está diretamente relacionado ao aumento do nível de cansaço desses jovens após algum tempo. “Algumas análises revelam que casos de cansaço excessivo informado pelos adolescentes foram atribuídos ao abuso na utilização do celular, tanto em ligações quanto em trocas de mensagens de texto. Eles gastam muito tempo se conectando com outras pessoas, e alguns deles fazem isso a noite inteira, sem ter uma boa noite de sono. Estudos revelam que adolescentes que dormem menos estão mais propensos a problemas cognitivos ou comportamentais em sala de aula. Os responsáveis devem estar atentos: é preciso restringir ou proibir o uso do celular após a hora de dormir”, orienta a psicóloga.

Vale ressaltar que, além de uma noite mal dormida, o uso excessivo de celulares pode prejudicar o rendimento escolar. Também há outros vilões, como manter um olho nas mensagens do celular e outro nas explicações dos professores, podendo gerar estresse ou, até mesmo, indicar um Transtorno de Déficit de

Atenção e Hiperatividade.

Mas, quando saber que está na hora de abrir mão da tecnologia e partir para uma paquera ou relacionamento frente a frente? A profissional conta que o agravamento de problemas mentais, assim como o aumento das frustrações, angústias e decepções podem facilitar a dependência no mundo virtual e muitos adolescentes confundem a vida real com a web ou interpretam mensagens impessoais como recados relacionados à perseguição. “Não conseguem distinguir quando estão falando com pessoas que realmente existem ou com perfis criados para atormentá-los, passam a viver uma realidade paralela e, conseqüentemente, afastam-se cada vez mais do contato social. Os responsáveis devem ficar atentos para auxiliá-los na dosagem certa do uso da tecnologia”, conta.

Mas, tendo consciência do uso e controle, é possível, sim, ter uma paquera saudável, conhecer pessoas interessantes e até trocar experiências. Para isso, a tecnologia dá até uma ajudinha, disponibilizando aplicativos de paquera, que podem ser baixados no celular.

Para quem é tímido, vale a pena arriscar, sempre com cautela!

CONECTE-SE COM A GENTE!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br

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

(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Jovens e Cirurgias

Especialista tira dúvidas sobre mudanças estéticas na adolescência

Na fase da adolescência, muitos jovens sentem-se insatisfeitos com as mudanças do corpo e optam por cirurgias plásticas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o período da adolescência vai dos dez aos 20 anos e compreende o período de transição entre a infância e a idade adulta. Por isso, essa fase é marcada por diversas transformações corporais, hormonais e comportamentais. Daí surge a vontade de alterar algo no corpo.

De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), nos Estados Unidos, 4% dos pacientes que se submeteram à cirurgia estética no ano passado, são adolescentes. Só em 2017, foram realizadas aproximadamente 66 mil cirurgias estéticas. No Brasil, este número chegou a 90 mil.

Mas, antes de falar em limites de idade em cirurgias plásticas, devemos primeiro fazer uma separação entre cirurgia estética e reparadora, sendo nesta última as indicações mais precoces das cirurgias plásticas. “Como exemplo, podemos incluir no campo das cirurgias reparadoras as cirurgias de orelha de abano, na qual a criança já pode ser submetida à cirurgia corretiva aos seis anos de idade, coincidindo justamente com o início do período escolar e evitando assim possíveis futuros transtornos psicológicos provocados pelo bullying. Já no campo da cirurgia estética, obviamente não ocorre essa precocidade nos

procedimentos cirúrgicos, há que se ter cuidado em alguns aspectos básicos que devem ser respeitados, além dos limites anatômicos e fisiológicos do adolescente ainda em desenvolvimento”, explica o médico Rodrigo Fulini Brasil (CRM 139426).

O especialista explica que, nos últimos anos, houve um aumento expressivo pela procura de cirurgia plástica em adolescentes, sobretudo nas mamas, tanto para meninas que querem aumentá-las, quanto para os meninos com intuito de diminuí-las, como nos casos da ginecomastia, que é o crescimento das mamas.

Cirurgicamente falando, os riscos são praticamente os mesmos de um adulto saudável. “Sabemos que o paciente jovem se recupera com muita rapidez, porém, naturalmente crianças e adolescentes têm mais dificuldade em aderir um pós-operatório bem disciplinado, o que é de fundamental importância para um bom resultado cirúrgico”, explica Brasil.

O primeiro e principal cuidado que se deve tomar, é procurar um cirurgião plástico especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, para assim poder oferecer a indicação e tratamento corretos.

Além disso, para realização de procedimentos cirúrgicos, os pacientes menores de 18 anos devem ter o consentimento dos pais. “Sabemos que existem os extremos, pais muito permissivos e pais muito controladores, ambos são prejudiciais. Adolescência é caracterizada por uma fase de conflitos de

opiniões e é, de fato, a principal presa do modismo, sofrendo constantemente influências por parte da mídia e também da sociedade. E por se tratar de uma fase, esses desejos e impulsos devem ser controlados pelos pais, para que não haja um arrependimento posteriormente”, orienta o especialista. Claro que existem casos explicitamente bem indicados numa cirurgia mais precoce. Como exemplo, a cirurgia de redução das mamas na adolescente com gigantomastia: se ela estiver preparada e psicologicamente orientada, tal procedimento irá, indiscutivelmente, trazer benefícios na sua qualidade de vida e prevenir problemas futuros, como de coluna e transtornos psicossociais.

E atenção: na adolescência, existe uma avalanche hormonal, o que contribui não só para formação física como também para os conflitos mentais. “Muitas vezes, o paciente deseja mudar algo em sua aparência simplesmente por influência do seu ídolo do momento, desejando os mesmos aspectos físicos deste. Também como já houve casos de adolescentes realizando toxina botulínica, obviamente sem a menor indicação. Cabe ao cirurgião plástico mostrar aos pais e ao paciente jovem, os benefícios e as possíveis complicações de uma cirurgia quando bem indicada. E é justamente neste ponto que não pode haver discordância. Mais importante que saber operar é saber quando não operar”, conclui Rodrigo Brasil.

AUTOS & CIA





Mantendo a limpeza e a longevidade dos carros

Dicas que vão fazer seu carro ficar brilhando e com cheirinho de novo

cionar perto de árvores, pois a seiva e as fezes de passarinhos danificam a lataria”.

Os bancos devem ser higienizados frequentemente. Os de tecido, quando estiverem encardidos, a limpeza deverá ser feita por um profissional. Já os de couro, devem ser higienizados com produtos específicos, evitando que os bancos fiquem manchados e que a cor não desbote. Um hidratante próprio também é indicado, ressaltando que couro limpo é fosco e quando ele está brilhando, é porque está sujo”, orienta o profissional.

Painel, teto e chão merecem uma atenção especial. Para o assoalho, o indicado é uma boa aspiração. Para o teto, se precisar limpar, deve-se usar microfibras úmidas e produtos próprios, para evitar problemas futuros, como descolamento.

É importante lembrar que é indispensável encerar o carro a cada dois meses, incluindo toda a lataria, faróis e lanternas.

As rodas devem ser limpas com escovas e shampoo, evitando produtos agressivos e que possam tirar a tinta da roda. O famoso “pretinho”, serve para deixar os pneus brilhantes e hidratar a borracha do pneu.

Os aromatizadores internos são uma ótima pedida, desde que não tenham cheiro enjoativo. Eles servem somente para perfumar o carro.

De acordo com Rafael Michelin, no caso de cristalização, polimento, correção de pintura, é extremamente necessário procurar um profissional habilitado, que vai identificar os problemas de cada carro e solucioná-los da melhor maneira. “Isso vale também para higienização do ar-condicionado, que preferencialmente deve ser limpo com ozônio, que é o único componente que mata fungos, ácaros e bactérias”, finaliza.

Manter um carro limpo parece ser tarefa fácil. Mas, é! Desde que sejam tomados alguns cuidados. Por isso, existem alguns itens que ajudam a manter o veículo com aquele cheirinho e aspecto de limpeza por mais tempo.

Segundo Rafael Michelin, Detailer Profissional e especialista no assunto, a pré-lavagem deve ser feita somente com água, para tirar a sujeira mais pesada. Depois, é preciso fazer o uso de um bom shampoo automotivo, que deverá ser diluído em água. É indispensável usar luva, com esfregação feita de cima pra baixo, pois isso vai ajudar a manter a lataria limpa por fora. Para os vidros e para as partes emborachadas, há produtos específicos. Existem vários fabricantes que vão atender essas necessidades.

Na parte interna, é necessário um pano de microfibras úmido e um pano seco. Na parte plástica, no painel, nos bancos, é necessário passar o pano úmido pra tirar o pó. Em seguida, passar um pano seco e seguir com uma aspiração para manter o veículo limpo por dentro.

De acordo com Michelin, quanto às partes plásticas, muitos usam silicone, o que não é indicado, pois vai ajudar a grudar sujeira e ressecar essas áreas. Lembrando que esse processo deve ser feito a cada 15 dias.

“Além disso, outros cuidados devem ser tomados, como: não esta-



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco



Parar para abastecer corretamente

Dicas para evitar problemas



Quando vamos entrar no posto de gasolina, muitas vezes ficamos sem lembrar em qual dos lados do veículo está o bocal para ser colocado o bico da mangueira, e passamos pelas situações de que após desligado o carro ter que ligar para “puxar” mais para frente ou o constrangimento de ver o frentista colocar a mangueira por cima do carro para chegar mais perto.

Existe algo que nos ajuda saber em que lado está sem ter que olhar nos espelhos laterais, que nem sempre dá para visualizar, basta olhar no painel de qualquer carro, há uma indicação exata, muito sutil, que nos revela qual o lado do carro que vai receber o combustível.

Notem o desenho da bomba de combustível que fica no painel do carro. Na maioria dos carros mais modernos esta bomba tem uma setinha desenhada. Se a setinha estiver do lado esquerdo da bomba, então a tampa do tanque de combustível se encontra também no lado esquerdo do carro, ou seja, do motorista, por exemplo.

Muitas vezes, nem paramos para notar que os fabricantes pensam em tudo, mas acabam não divulgando, e também não temos o hábito de ler todo o manual de instruções.

Agora, você está informado e, desta maneira, bastam poucos segundos de observação que já vai parar do lado certo e próximo da bomba. Confira em seu veículo.

51

TECNO
ar condicionado

Há mais de 20 anos
trabalhando com as
melhores marcas do
mercado.

Promoção de Verão

Carga de gás para carros **R\$ 80,00***

Higienização de ar-condicionado automotivo **R\$ 60,00****

Rua Brigadeiro Jordão, 35 | Tatuí/SP | ☎ (15) 99708-0353/99669-8463
www.grupotecnoar.net.br | Tecno Ar

Seu anúncio onde todos possam ver!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
 /camargoelmec
☎ (15) 99789-5267/3259-7014/32594543

Ruídos

As vibrações e barulhos gerados pelo funcionamento do veículo são as principais causas de reclamações por parte do consumidor

Os ruídos, vibrações e asperezas geradas pelo funcionamento do veículo e suas interações com o meio ambiente são as principais causas de reclamações por parte do consumidor e a experiência comprova que o veículo será rejeitado em qualidade, mesmo que seja bom em todos os outros atributos funcionais. Sabendo disso, as fábricas dedicam grande parte do tempo em desenvolvimento do produto, para minimizá-los, pois redução de ruídos é um trabalho difícil e dispendioso, além de incrementar peso. Assim, é necessário contemplar a rigidez de carroceria, as folgas entre componentes, os materiais adequados para as várias aplicações e as fixações de maneira geral, já no início do projeto. Ponto fundamental, o veículo deve sempre estar conectado com o meio ambiente, passando ao motorista as características de rodagem, do piso, a sensação de velocidade, ventos laterais, etc.

Os rangidos e chocalhos são espúrios e não esperados. Eles são causados por peças soltas, interferência dinâmica entre componentes, folgas críticas, incompatibilidade de materiais e também, o mais comum, causado por objetos pessoais no porta-luvas e console. São os abomináveis 'nhec nhec', 'toc toc', 'tic tic' que tanto incomodam os ocupantes do veículo e que geram o maior número de reclamações por parte do consumidor. Devem ser tratados e evitados no início do desenvolvimento veicular, com um projeto robusto que leve em consideração a compatibilidade de materiais, as dimensões e as folgas críticas entre componentes.

Outro ponto importante para ser tratado logo no início do projeto é a eficiência da isolamento da suspensão, motor, transmissão e carroceria. Quanto mais eficiente for a isolamento, tanto menor a probabilidade de ocorrência de rangidos e chocalhos.

Os sistemas mais susceptíveis a ruídos espúrios são o painel dos instrumentos, o acabamento das portas, o mecanismo de levantamento/abaxamento dos vidros, as fechaduras das portas e tampa traseira/



porta-malas, o "porta-pacotes", o porta-luvas, o console central, o forro do teto, os chicotes elétricos e as chapas de proteção térmica entre o escapamento e a carroceria.

O painel de instrumentos, por exemplo, deve ser bem estruturado e bem apoiado, sendo capaz de absorver os movimentos da carroceria, principalmente a sua torção. Os chicotes elétricos devem ser positivamente fixados a ele, evitando chocalhos.

As fechaduras das portas e tampa traseira são muito críticas em geração de ruído e seus projetos devem contemplar uma boa isolamento entre os componentes internos e também com o pino de ancoragem. Lembro-me do sistema de fechadura da tampa do porta-malas do primeiro EcoSport. Foi um dos itens mais problemáticos em termos de ruídos indesejáveis que conheci. Gerou inúmeras reclamações de campo, sendo somente resolvido em sua segunda geração.

Enfim, trabalhar na redução de ruídos e vibrações é garantir boa parte da aceitabilidade do veículo por parte do consumidor.

Carlos Alberto Meccia
Engenheiro formado pela FEI

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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

REFRILUX

Assistência Técnica Especializada | Venda de Peças Linha Branca

Rua XV de Novembro, 2017 | Tatuí/SP
(15) 3305-5522/3251-6757/99705-5085
www.refrilux.com.br



A REPÚBLICA ESTÁ EM XEQUE?

53

Crescimento do radicalismo não pode abalar a democracia

Independentemente do resultado das urnas para a eleição presidencial deste ano, a campanha realizada pelos pretendentes ao cargo de mandatário maior do país já pode ser considerada como uma das mais radicais no período pós Constituição de 1988, que redemocratizou o Brasil e promoveu uma série de avanços.

Quem acompanhou a propaganda partidária, principalmente no segundo turno do pleito, pôde notar como os candidatos elevaram o tom dos ataques. Será que ser presidente de um país tão desafiador quanto o Brasil é realmente tão bom assim? Ou será que são apenas grupos políticos disputando o poder – e a chave do cofre – de um país que se pretende grande, mas ainda carrega um complexo de colônia e de terceiro mundo?

O Brasil nunca assumirá um papel de destaque no cenário internacional enquanto não se firmar como nação soberana, com um regime onde exista um estado democrático de direito. E para se tornar grande, o Brasil tem de assumir posições, tem de aprender a conviver com

suas próprias mazelas, enfrentar seus próprios demônios e exorcizá-los.

Nenhuma grande nação nasceu pronta. Ela foi forjada ao longo de sua história, moldada com a alma, o suor, as lágrimas e o sangue de homens e mulheres. E a luta pela liberdade, igualdade e fraternidade é um traço comum a todos os países que lutaram para serem grandes nações. Basta ver a história da França, berço do iluminismo, os Estados Unidos, terra da liberdade e da oportunidade, da Inglaterra, que resistiu praticamente sozinha ao avanço da máquina de guerra nazista. A própria Alemanha, devastada por duas guerras e, hoje, a maior economia da Europa.

São exemplos de países que lutaram contra grandes desafios e optaram por viver em um regime democrático, seja presidencialista, parlamentarista ou monarquia parlamentarista. A democracia pode não ser perfeita, mas ainda é o sistema mais justo, ao menos em tese, e onde a vontade da maioria se sobrepõe à da minoria.

Por isso, o avanço do extremismo preocupa; ideias extremistas tendem a sufocar, repudiar e, se possível, destruir tudo e todos que não pensam da mesma forma. Sabemos que é di-

fícil viver em uma sociedade tão multifacetada e diversificada quanto a brasileira, mas não é porque uma pessoa pensa diferente de você que ela é sua inimiga. Ao contrário, pontos de vista diferentes enriquecem a sociedade, arejam o ambiente com novos ideais e fazem a vida valer a pena. Há um ditado popular que diz: O que seria do amarelo se todos gostassem do verde?

E viver em sociedade é mais ou menos assim: é conviver com o diverso, com o contrário. Você pode até não concordar com algumas ideias e atitudes, mas deve respeitá-las! É importante que você também seja respeitado em suas posições. Viver em um estado democrático de direito é isso!

Temos visto o avanço do extremismo no Brasil e no mundo. Para muitos, é o sinal de que os governantes falharam em algum momento. Seja qual for o motivo, ainda que as ideias radicais – sejam de direita ou esquerda – avancem na política mundial, é imprescindível que a democracia seja preservada, pois já ficou provado, ao longo da história, que as ditaduras só levam desgraça para o povo.



01 - Jeremias e Mariana, niver Mara Serrão, Colina das Estrelas, Tatuí; 02 - Murilo, Camila, Edson, Jeferson, Bruna, Claudia, Beto, Renata e Jessé, inauguração da subsele Santa Sorte, Tatuí; 03 - Rafaela, Solange, Maria, Mirna, Letícia e Eliane, reinauguração da Sakura Spa e Boutique, Tatuí; 04 - Célia e Pinta, Lellis Trattoria, Campinas



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

www.ghsassessoria.com



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1730



05 - Mariana, Lucimara, Regina e Flor, reinauguração da Sakura Spa e Boutique, Tatuí; 06 - Ciça, Júlia e Cecília, Noite de Autógrafos, Escola Ternura, Tatuí; 07 - Helder, Claudia e Jéssica, 2ª Noite para Mulheres, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 08 - José Valdir, Emerson, Carlos e Luiz Carlos, inauguração da Galeria de Prefeitos, Quadra; 09 - Rodnei e Ana Paula, Show Lucas & Luan, Clube de Campo, Tatuí



Pizzaria Ebo & Lima

Experimente nossas pizzas especiais!

Final de ano chegando... Na Pizzaria Ebo & Lima é o lugar ideal para aquela confraternização com os amigos ★★

• **Venha e aproveite!** •



Mais informações:
(15) 3251-3433 / 99669-6390

De domingo a quinta das 18h30 às 23h
Sexta e Sábado das 18h30 às 24h



10



11



12



13



14

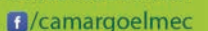
10 - Bete, Helena, Alexandre, Vivian, Davi, Valery e Vagner, Noite de Autógrafos, Escola Ternura, Tatuí; 11 - Rogério e Rosana, Show Lucas & Luan, Clube de Campo, Tatuí; 12 - Ana, Regina, Zilda, Lucimar, Mariana, Marta e Regina, reinauguração da Sakura Spa e Boutique, Tatuí; 13 - Rodrigo e Mariana, niver Mara Serrão, Colina das Estrelas, Tatuí 14 - Cris e Josiele, niver Benedito, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva



Ideias + Criatividade + Projetos
= Ótimos resultados



Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br



(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



15 - Mara e Renato, niver Mara Serrão, Colina das Estrelas, Tatuí; 16 - Mariana e André, reinauguração da Sakura Spa e Boutique, Tatuí; 17 - Mayara, Bruna, Ed, Pâmela, Tamiris e Anna Laura, 2ª Noite para Mulheres, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 18 - Renata, Claudia e Jessé, inauguração da subsede Santa Sorte, Tatuí; 19 - Tiago e Rebeca, inauguração da Galeria de Prefeitos, Quadra

BOLSAS PARA MONITORIA

100%

01/DEZEMBRO - 14h

SOMENTE ESCOLAS PÚBLICAS



Inscrições:
www.anglotatui.com.br

capitão XV & COZINHA DO JULHO

Sua Melhor hora do dia!

Porções

Pratos

Lanches

Pizzas

Venha saborear na Rua XV de Novembro, 231
Tel. 3259 2506 • Tatuí/SP



20 - Lucimara, Bernadete, Daniela, Sandra e Gabriela, reinauguração da Sakura Spa e Boutique, Tatuí; 21 - Felipe, Renata, Marcelo e Claudia, niver Mara Serrão, Colina das Estrelas, Tatuí; 22 - Niver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 23 - Débora, Rebeca e Roberta, 2ª Noite para Mulheres, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 24 - Priscila, Alicia e Emerson, Noite de Autógrafos, Escola Ternura, Tatuí

Sodiê Doces

UM APP DELICIOSO ASSIM, SÓ NA SODIÊ.

NO APP DA SODIÊ, VOCÊ ENCONTRA SEUS DOCES E SALGADOS FAVORITOS. TUDO A UM TOQUE DE DISTÂNCIA.

BAIXE AGORA E FAÇA SUA ENCOMENDA.

ANDROID APP ON **Google Play** Available on the **App Store**

A MAIOR FRANQUIA DE BOLOS DO PAÍS
+90 SABORES
+290 LOJAS

SODIÊ 20 anos

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Coxinha feita com batata



Se você é fã de uma coxinha leve e cremosa, vai adorar a massa de coxinha feita com batata. É muito simples de fazer e não tem erro. Anote aí, caro leitor, esta deliciosa receita que nossa amiga e leitora, Fátima Aparecida de Camargo Sartorelli, da cidade de Boituva, nos enviou. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos! É de dar água na boca!

Ingredientes para a massa:

50 g de margarina
1 dente de alho ralado ou bem picadinho
250 ml de leite integral
250 ml da água do cozimento do frango
1 tablete de caldo de galinha
200g de batata cozida e espremida
300g de farinha de trigo
Sal a gosto

Ingredientes para o caldo:

1 peito de frango limpo e sem pele
2 dentes de alho picados
1 cebola pequena picada
1 tomate pequeno maduro sem pele e sem semente
1 folha grande de louro
1 tablete de caldo de galinha
1 sachê de tempero sabor frango
1 colher de chá de sal (se necessário)
Água até cobrir o frango na panela

Ingredientes para o recheio:

1 peito cozido desfiado
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1 colher cheia de colorau
4 colheres de óleo
Sal a gosto

Molho de pimenta a gosto
Cheiro verde picado a gosto
1/2 xícara do caldo do frango
2 colheres de farinha de trigo

Ingredientes para empanar:

1/2 litro de água
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de sal
Farinha de rosca o quanto necessário

Modo de preparo:

Massa

Em uma panela alta, derreta a margarina com o alho, dando uma breve fritada, acrescente os líquidos, a batata, o caldo e o sal. Quando começar ferver, acrescente a farinha de trigo de uma só vez, mexendo bem até que fique tudo bem misturado e desprenda do fundo da panela. Em uma mesa de pedra ou com uma toalha de plástico, passe um pouco de óleo sobre a superfície e despeje a massa, sove bem até ficar bem lisinha.

Caldo

Coloque todos os ingredientes em uma panela de pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Retire o frango e deixe escorrer, coe o caldo e reserve. Depois de frio, desfie o frango.

Recheio

Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente o colorau e mexa. Em seguida, coloque o frango, cheiro verde, molho de pimenta, sal e 59 misture bem. Então, despeje o caldo e, depois, a farinha. Mexa bem e pronto!

Para empanar

Misture a água, a farinha e o sal, passe a coxinha nessa água e depois na farinha de rosca e frite no óleo quente.

Agora, é só servir e bom apetite!



Quer ver sua receita aqui na Hadar?
Então, mande um e-mail para:
jornalismo@revistahadar.com.br e
seja a próxima a brilhar com a gente!



70 anos
servindo mais sabor
à vida
dos tatuianos!

TAMBELLI
LANCHONETE E PASTELARIA
Desde 1948

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

CHURRASCARIA
O COSTEIRÃO

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

Foto: Davi Gangi

TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções

CUIDE DO SEU JARDIM!

ANCINHOS

PAZINHAS

CORTADORES

ENROLADORES

PÁS

MANGUEIRAS

ENXADAS

HIDROPISTOLAS

ROÇADEIRAS



EPI'S



**MRO e
Rolamentos**



Jardinagem



**Peças
Agrícolas**



Mangueiras



Sinalização



Conexões

WWW.TAPEMAG.COM.BR

**R. Onze de Agosto, 1041. Tatuí - SP Tel: (15) 3451-1400
atendimento@tapemag.com.br / contato@tapemag.com.br**