Revista hadar®
www.revistahadar.com.br

Desde 2007

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 9,90

ANO 14 • EDIÇÃO 158 • JANEIRO DE 2021

2021:

Expectativas, desafios e sonhos – para os dias que hão de vir!

editora ec camargo

Gratidão:
Sentimento que pode mudar a vida poderosamente

7 de janeiro:
Hoje, nossas homenagens são para você, caro leitor!

Hanseníase:
Uma das doenças mais antigas do mundo, registra mais de 20 mil casos anualmente, no Brasil

Graças a Deus; extraordinária! Parabéns para a Hadar! Sempre boa revista!

Suely - Belo Horizonte MG
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Sempre bela! Beijos e mais uma vez obrigada, equipe Hadar!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Obaaaa!!! Adoro a Revista Hadar!

Luciane
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Parabéns, equipe Hadar! Ficou ótima, para variar!!! Abraços

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

52 páginas de gostosuras. Faz bem ler Hadar. Obrigado. Feliz Natal a vocês todos!

José Levi
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Quantas novidades, Bernadete! 52 páginas de leituras e grandes publicações! Amo ler a sua Revista, a Hadar mantém-nos informados. Boa tarde para todos vocês da empresa Hadar. Beijos!

Solange Aparecida Pantojo Januário!
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Linda, obrigada! Ótima tarde!

Sílvia
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Parabéns, pela bela edição!

Renata Elmec
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

A cada dia que passa, sinto mais orgulho dessa minha grande amiga. Parabéns, lindinha!

Antônio Bicudo
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

DATAS COMEMORATIVAS 2021 Janeiro

01 - Ano-Novo/ dia da Confraternização Universal/ Dia Mundial da Paz
02 - São Basílio Magno/ Dia do Sanitarista
03 - Dia do Juiz de Menores
04 - Dia Nacional da Abreugrafia/ Dia Mundial do Braille/ Dia do Hemofílico
05 - Dia de São Nepomuceno Neumann
06 - Dia de Reis/ Dia da Gratidão
07 - Dia do Leitor/ Dia da Liberdade de Cultos
08 - Dia do Fotógrafo
09 - Dia do Astronauta/ Dia do Fico
10 - Dia de São Gonçalo de Amarante
11 - Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos
12 - Dia Nacional do Empresário Contábil
13 - Dia de Santo Hilário de Poitiers
14 - Dia do Enfermo/ Dia do Treinador de Futebol
15 - Dia do Compositor/ Dia do Adulto/ Dia Nacional do Jogo Limpo e de Combate ao Doping nos Esportes
16 - Dia de São Marcelo, Papa/ Dia do Cortador de Cana-de-Açúcar
17 - Dia dos Tribunais de Contas do Brasil
18 - Dia do Esteticista/ Dia da Manicure/ Dia da Universidade/ Dia Internacional do Riso/ Dia Nacional do Krav Maga
19 - Dia do Cabeleireiro/ Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional/ Dia de São Canuto/ Dia do Passista
20 - Dia do Farmacêutico/ Dia de São Sebastião/ Dia Nacional do Fusca/ Dia Nacional da Parteira Tradicional
21 - Dia Mundial da Religião/ Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa
23 - Dia de Santo Ildefonso
24 - Dia dos Aposentados/ Dia da Previdência Social
25 - Dia do Carteiro/ Dia dos Correios e Telégrafos/ Dia Nacional da Bossa Nova/ Aniversário de São Paulo
26 - Dia da Gula/ Dia de São Timóteo
27 - Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto/ Dia do Orador
28 - Dia do Portuário/ Dia Nacional do Auditor-Fiscal do Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo/ Dia de São Tomás de Aquino/ Dia do Comércio Exterior
29 - Dia Nacional da Visibilidade Trans
30 - Dia da Saudade/ Dia Nacional das Histórias em Quadrinhos/ Dia do Padrinho/ Dia Mundial da Não-Violência e Cultura de Paz
31 - Dia do Mágico/ Dia de São João Bosco/ Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase/ Dia Nacional das Reservas Particulares do Patrimônio Natural/ Dia do Engenheiro Ambiental

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais um ano começa, e com ele, esperanças de um mundo melhor se renovam! Retomamos a jornada da vida, de olhos no futuro, com os pés firmes no presente, porém sem nos esquecer do passado.

Esperanças são renovadas e a humanidade espera, mais uma vez, pelo melhor. E fala sério! Nunca a humanidade precisou tanto de um mundo melhor quanto nos dias de atuais!!

Pensando nisso, preparamos a matéria de capa que traz uma reportagem especial sobre sonhos, projetos, expectativas, esperanças... para os próximos 365 dias deste novo ano!

E assim, como as pessoas que deram seus depoimentos na matéria de capa, nós, da Revista Hadar, esperamos e trabalhamos por um mundo melhor, mais igualitário e humano.

E o melhor é o que nós, da Revista Hadar, procuramos fazer para levar até você, caro leitor, informação, diversão, entretenimento, cultura... Sabemos que não somos infalíveis, mas tenha a certeza: fazemos o nosso melhor! E como sempre, você terá muitos assuntos interessantes para ler, nesta edição!

Faça um novo ano, a cada dia. Vamos seguir, com toda força, vitalidade e fé, para vencermos mais um ano! Neste momento, o melhor a se fazer é colocar todos aqueles planos que fizemos, há anos, em prática, porque são esses sonhos e planos que nos têm mantido sempre vivos. Celebrar e agradecer a vida sempre foi essencial, porém, na atual conjuntura, tornou-se fundamental... Afinal, você está vivo! A gratidão abre os olhos para o potencial ilimitado do universo.

Aprimore-se, reinvente-se, saiba valorizar as oportunidades, permita-se! Afinal, a maior barreira para o sucesso é o medo do fracasso.

Nós, da Revista Hadar, queremos agradecer a você, caro leitor, por estar iniciando conosco mais um ano. Para nossa equipe, é um prazer imenso levar informações de qualidade para você e para toda a região.

Esperamos que, juntos, possamos superar a situação complicada em que o Mundo se encontra, hoje. Momentos difíceis, por vezes, são necessários para que os melhores possam vir. Então, que 2021 seja um Ano Feliz, repleto de Saúde, Próspero e Abençoado por Deus!

Boa leitura e até fevereiro!

MODA

Luciana Campos: A paixão pela profissão que a escolheu. 12

QUALIDADE DE VIDA

Lipo Lad: O procedimento estético preferido das celebridades. 24

CULTURA

Zé Carioca: A importância do personagem brasileiro criado por Walt Disney para fortalecer as políticas internacionais. 31

AUTOS & CIA

Utilitários: Segmento que mais cresce em vendas chega este ano com novidades para todos os gostos e bolsos. 43

UNIVERSO TEEN

Street Style: O estilo que pode ser facilmente adotado no cotidiano. 39

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

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 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 Camargo Elmec
editora@revistahadar.com.br

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

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

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

Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho, Ranuzia Coutinho, Maria do Carmo Marques Ramos, Pacco e Veridiana Pettinelli.

Agradecimentos
Rodrigo Fulini Brasil, Guilherme Avallone, Paloma Gonçalves Sanchez Moisés, Júlio de Almeida Corrêa, Maria Alice Vieira, Otávio Leme, Luciana Campos Vieira, Cassiano Tamura Vieira Gomes, Joelyson de Oliveira Silva, Juliana Neiva, Andrea Vaz dos Santos, Arlete Neves, Cris Serpa Viti, Leonita Ferreira, Nelcy Neres, Isabella Saporito, B.C.C.E, Andre Luis Ceciliato, Maria Eugênia Voss Campos Bacha, Claudio Elmec e site: www.x-pres.com.br

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, 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 a opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.

Dia do Leitor

Uma singela homenagem

Hoje, a homenagem vai para **você, caro leitor**, que nos acompanha mensalmente, folheia nossas páginas, viaja em nossas histórias e absorve o conteúdo de nossas matérias. Vai para você, **amigo fiel**, que não nos deixa desanimar e que conhece cada pedacinho de nossa caminhada de 13 anos.

Por isso, queremos comemorar e homenagear, neste dia 7 de janeiro, o **Dia do Leitor**, data que nos lembram todos aqueles que gostam de ler.

A leitura é um hábito que se adquire ainda em criança. Através dos livros, é possível conhecer lugares, culturas, pessoas; elas estimulam a imaginação e a criatividade, bem como desenvolvem a intelectualidade e a linguagem, ampliando o vocabulário e a expressão oral.

E já que aqui, na Revista Hadar, também temos os nossos pequenos leitores, chamados de "**Pequenos Notáveis**". É importante despertar neles a paixão pela leitura. Mas como fazer isso? Lendo todas as noites para as crianças, organizando uma biblioteca em casa, falando sobre os livros e suas histórias e, o mais importante, dando liberdade aos pequenos para sonhar, através da leitura.

Se você já é grandinho, o hábito da leitura também pode ser desenvolvido e praticado. Basta começar com leituras simples sobre coisas de que você goste. Um exemplo: se curte cães, leia sobre eles; se for sobre moda, pesquise sobre, e assim por diante.

Vale ler um jornal, revista, livro, via internet, ou qualquer outro meio. O mais importante é dar o primeiro passo e verá que, com o tempo, você vai adquirir todos os benefícios citados.

Outro benefício da leitura é que ela ajuda a prevenir doenças degenerativas, já que ler aumenta as conexões neurais e funciona como uma ginástica para o cérebro. Estudos mostram que hábitos de leitura podem reduzir em até 30% a incidência de doenças como o mal de Alzheimer. Também influencia na hora de fazer associações, o que facilita na hora de aprender um idioma novo, por exemplo.

Ah, pra quem ficou curioso em saber, o Dia do Leitor foi criado para homenagear o jornal cearense "O Povo", fundado em 7 de janeiro de 1928, pelo poeta e jornalista Demócrito Rocha. A publicação foi reconhecida como uma das melhores do Brasil após seu lançamento. E por meio dele, grandes desmascaramentos políticos foram publicados contra a corrupção.

Lançamento!

RESIDENCIAL
TROPICÁLIA
GARDEN

Elmec

SEGURANÇA
Loteamento fechado

PRÓXIMO AO CENTRO
Dentro da cidade

PRONTO PARA CONSTRUIR

OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL!
120 meses para pagar

Número de registro 6.572 - Oficial de Registro de Imóveis de Boituva
Endereço do loteamento: Alameda Tropical - Jardim Tropicalia - Boituva/SP
Certidão de Aprovação do GRAPROHAB nº 258/2014 - Alvará de Licença nº 8437/2014 de 20 de julho de 2015 -CRECI: 66936-F

sartorelli
empreendimentos imobiliários
CRECI: 023554-J

***STAND* DE VENDAS:**
Rua Coronel Eugênio Motta, 777 | Boituva/SP

(15) 99745-5853
ALAMEDA TROPICAL

Golpe do empréstimo consignado na aposentadoria sem conhecimento e anuência

Desde que foi criada a modalidade de empréstimo consignado com juros diferenciados de taxas que os Bancos operam em relação às pessoas que ainda não está vivendo a aposentadoria, essa prática tornou-se uma das piores situações em que um alto percentual de aposentados recebe, todos os dias.

Trata-se de um esquema de venda de dados dos números dos beneficiários do INSS, pois somente o aposentado tem o número do seu benefício, além do INSS.

São o alvo preferido de inúmeras instituições bancárias, em todo País, o aposentado quando vai receber seus benefícios, por vezes, é induzido, abordado dentro da própria agência bancária, e naquele momento, com os dados dos aposentados em mãos, e com a ajuda de um atendente, os idosos tornam-se vítimas dessa operação de crédito, que retira diretamente do benefício do INSS, valores mensais por 60, 70, 80 meses, maldade esta sem fim, pois, seduzidos por um crédito em sua conta, sob o argumento de que pagarão pouco por mês e que nem o perceberão, caem na conversa: passados alguns meses, percebem que não poderão manter o pagamento das parcelas, momento em que a Instituição bancária oferece empréstimo sobre empréstimo e a dívida fica gigantesca.

No último ano, certa modalidade chamou atenção, que foi a RMC (Reserva de Margem Consignável), ou seja, o aposentado é abordado e, às vezes, nem é abordado, pois as instituições realizam tal modalidade de crédito sem que o aposentado tenha ciência do que se trata, pois os valores não são creditados em conta bancária; é uma espécie de empréstimo que o aposentado paga antes de utilizar! Veja o absurdo: ele já paga o empréstimo antecipado **para que** e **quando** precisar, solicite o valor que já vinha pagando.

Tamanho absurdo é uma das operações de crédito mais abusivas que já se viu, pois todos os direitos do consumidor, e ainda mais, de idosos aposentados e pensionistas, pois essas instituições bancárias possuem todos os dados dos beneficiários do INSS, e como possuem-os, se os aposentados sequer têm conta na instituição de crédito em questão? E de que forma elas possuem tantas informações do INSS em relação a esse público (aposentados) especificamente?

É difícil perceber, se o aposentado não tirar um relatório **no site** do INSS, pois ao consultar esse extrato, vai perceber que sofre descontos de pequenos valores; muitas vezes as parcelas não ultrapassam R$ 20,00 (vinte reais), porém, são inúmeras parcelas, quase sempre num total de 84 (oitenta e quatro). Milhares de aposentados, pessoas sem conhecimento algum que acabam sendo saqueadas pelas Instituições bancárias, pois grande parte não sabe como impedir esse tipo de atividade ilícita, não se lembra de ter feito qualquer tipo de empréstimo, (não se lembra de ter dado anuência, e por vezes, as famílias acham que o idoso foi enganado, e acabou gastando o dinheiro!)

É importante saber que isso não é permitido por lei. Sem anuência do aposentado não é permitido qualquer tipo de desconto em sua aposentadoria. Sem o conhecimento do aposentado, tal ato é nulo, ilícito e passível de indenização moral, restituição de todo e qualquer valor que possa ter pago, com juros e correção monetária.

Já existem inúmeros julgados em todas as instancias, em nossos tribunais, reconhecendo a ilicitude desta modalidade de empréstimo em relação a esse público especifico, pois fere todos os princípios que norteiam o direito do consumidor e o Estatuto de Idoso.

Em pesquisa sobre o assunto, já há um *Ranking* das instituições bancárias que praticam tais abusos. Se você foi vítima ou tem algum parente, amigo, vizinho ou conhecido que tenha sofrido esse golpe, oriente-o a buscar amparo do Poder Judiciário munido do extrato de seu benefício, extrato de sua conta. Solicite liminar suspendendo imediatamente os descontos, e também você pode, **no site** do INSS, bloquear esse tipo de atividade em relação ao seu benefício previdenciário, o que dificultará futuras operações de crédito sem o seu conhecimento.

A única forma de coibir tal conduta é procurar amparo judicial e punir a conduta das instituições de crédito, pois de outra forma, o abuso permanece e se aprimora o que é pior.

É muito importante saber que ninguém faz nada de graça. Toda vez que for ofertada mudança de cartão, ou cartão de crédito sem anuidade, isso não é verdadeiro. Todas as empresas só trabalham para auferir lucro. É impossível qualquer tipo de serviço que seja gratuito e não oneroso.

Então fica a dica: não aceite proposta alguma de oferta de crédito, não informe seus dados por telefone ou por mensagens, evite ao máximo o atendimento de números de telefones que você não conhece. Após a chamada se houver, bloqueie a chamada daquele número, e de tantos quantos forem necessários.

Dra. Ranuzia Coutinho

Advogada, Professora, Palestrante, pós graduada em Direito Constitucional, Direito Processual Civil e Ciências Criminais.

O melhor da
Gastronomia aqui, na
Pizzaria Ebo & Lima

Experimente nossas pizzas especiais!

Elmec

QUE 2021, VENHA RECHEADO DE SABORES!

NÓS LEVAMOS ATÉ VOCÊ

Pizzaria
Ebo & Lima

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

Serviço Delivery:
(15) 3251-9688/ 99669-6390

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP | Pizzaria Ebo & Lima

DIA DA GRATIDÃO

Ser grato é praticar ato de bondade

A gratidão é um sentimento poderoso e verdadeiramente transformador, que nos leva a reconhecer e valorizar o que é bom. Ela nos leva a identificar as coisas boas que acontecem conosco e com as pessoas próximas a nós.

Quando a pessoa permite-se em sentir gratidão, intensa transformação acontece em sua vida. É comprovado: pessoas que têm esse hábito são mais felizes, e vivem melhores, pois esse sentimento reflete na saúde física e mental.

Há poucos anos não havia pesquisas e informações sobre o assunto. Mas graças ao psicólogo americano Abraham Maslow – que coordenou pesquisas voltadas à compreensão sobre o que é a Gratidão e seus benefícios para a existência humana – foi possível entender melhor o que tal sentimento e suas interferências positivas no cotidiano de cada indivíduo.

Em suas pesquisas, Maslow conseguiu perceber que a habilidade de sentir e expressar a Gratidão representa ingrediente vital para a saúde emocional e mental dos indivíduos. Através de seus estudos, ficou provado que pessoas que mantêm esse hábito são mais felizes.

Agora, uma pergunta: você se lembra da última vez em que sentiu ou demonstrou Gratidão? Ou se iniciou ou terminou o dia agradecendo por algo? Vale afirmar que este sentimento tem uma poderosa aliada: a bondade. Quando a gratidão está ligada a ela, tornamo-nos mais humanos e conseguimos nos conectar uns aos outros. Essa foi uma das principais conclusões do importante estudo de Abraham Maslow sobre o tema.

Pessoas entrevistadas pela Revista Hadar relataram o quão importante é ser grato por tudo o que acontece na vida. Acompanhe!

"Sou muito grato pelo ano que passou, pois apesar de ter sido difícil em vários aspectos, continuo vivo e com saúde. A vida é um eterno aprendizado; não se sabe o dia de amanhã. Por isso, a gratidão é uma palavra que tem grande significado", conta o publicitário Júlio de Almeida Corrêa.

"As coisas por vezes acabam indo no modo automático; porém, costumo tirar um tempo diariamente para agradecer, seja pelo alimento na mesa, pelo lar, pelo trabalho ou por sair e chegar bem e em segurança em casa. Agradecer precisa ser um hábito", diz a vendedora Maria Alice Vieira.

"Passei a ser grato pela vida depois que levei um (tranco), digamos assim. Sempre trabalhei muito, estudei e não tinha tempo para nada. Se estivesse em um churrasco, com amigos ou familiares, não estava 100%, ali. Costumava estar com as redes sociais sempre atualizadas e on-line, pronto para atender qualquer intercorrência do trabalho. Foi numa dessas loucuras de trabalhar excessivamente que o cansaço me invadiu e dormi ao volante, quando voltava para casa. Foram algumas fraturas, muitos pontos pelo corpo e um carro perdido. Então, eu deixei de ter pressa e passei a enxergar tudo de outra maneira. Tive mais uma chance, mas nem sempre temos essa oportunidade", lembra Otávio Leme, contador.

O ano de 2020, totalmente atípico, trouxe essa palavra à tona: **gratidão**. Cada dia, mais e mais precisamos agradecer por tudo o que somos, temos, passamos e sobrevivemos...

Ainda que todos os dias sejam dias de agradecer, há um dia para se comemorar o **Dia da Gratidão**. Ele é comemorado, anualmente, no Brasil, no dia 6 de janeiro. A data representa a oportunidade de reconhecer e agradecer tudo à nossa volta, seja a família, a casa, o alimento, o trabalho, bem como as conquistas diárias, sejam elas pequenas ou grandes. E é interessante até mesmo agradecer pelos obstáculos que surgem pelo caminho, pois tudo serve de lição para o futuro nos tornam-nos mais fortes. O dia coincide com o Dia de Reis, data em que se recordar a chegada dos Reis Magos ao local onde Jesus nasceu. Além da data comemorada no Brasil, há também o **Dia Mundial da Gratidão**, que se comemora em 21 de setembro. A data teve origem no dia 21 de setembro de 1965, quando um encontro internacional no Havaí (EUA) reuniu pessoas motivadas a reservar um dia no ano para agradecer.

Nos Estados Unidos e no Canadá, principalmente, o Dia de Ação de Graças (Thanksgiving Day, em inglês) é o dia de demonstrar gratidão. A data é comemorada na quarta quinta-feira de novembro e é um feriado muito importante nesses dois países.

O objetivo do **Dia da Gratidão** é dar uma oportunidade para que as pessoas possam achar um tempo simplesmente

para agradecer por tudo em sua vida!

No entanto, existem várias formas de **exercitar a gratidão** diariamente. Aqui vão algumas dicas:

✔ **Desconecte do piloto automático**

Quer ser uma pessoa mais grata? Então, que tal sair do piloto automático? Agir dessa forma e viver de modo consciente pode ser um grande desafio, depois de anos de automatismo. Mas, acredite, os resultados de exercer a gratidão diariamente fazem todo o esforço valer muito a pena. De acordo com Robert Emmons, professor de Psicologia da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, pessoas que expressam sua gratidão possuem maiores doses de bom humor, otimismo, melhora na duração e na qualidade do sono, praticam mais exercícios físicos, têm a pressão arterial mais equilibrada, além de níveis de depressão e estresse mais baixos.

✔ **Exercite a gratidão através de atitudes simples**

Pense na gratidão como um músculo, e não como um sentimento. Como todo músculo, este também deve ser exercitado para ficar mais forte. Existem algumas atitudes simples e poderosas que nos podem ajudar a ser pessoas mais gratas!

Sorria: sorrir a alguém é uma forma de gratidão. Pense: "como sou grato por você ter cruzado meu caminho".

Faça elogios: um elogio sincero a alguém é uma forma de expressar gratidão. Pratique-o, pode ser uma experiência muito interessante. Assim como agradecer os elogios recebidos também é uma forma de demonstrar gratidão. É preciso saber demonstrar alegria e agradecer quando receber um elogio, por simples que seja.

Demonstre paciência: sorria, seja gentil, espere pelo seu momento. Ao fazer isso, se blindar-se-á da energia negativa.

✔ **Agradeça pelos confortos materiais**

Todos nós temos algum conforto material. Pode ser um chuveiro quente, uma cama, comida na mesa. Portanto, sejamos gratos por cada uma dessas coisas, por elas fazerem parte do nosso dia a dia. Já pensou em como seria a vida sem elas? No final, irá perceber que possui muito mais coisas do que imagina! A gratidão tem o poder de transformar o que temos em suficiente, às vezes, em demasiado!

✔ **Aprenda a viver o momento presente**

Se você tem o hábito de ficar o tempo todo pensando no passado ou no futuro, é importante que procure desapegar-se disso, voltando sua atenção para o presente. Quando sua mente está longe, com foco no que já foi ou tentando adivinhar o que virá, você deixa de desfrutar das coisas boas do hoje. Sempre que perceber que sua mente está longe, traga-a de volta; é assim que conseguirá identificar tudo de bom que o cerca e agradecer.

✔ **Demonstre gratidão por si mesmo**

É provável que já tenha o hábito de agradecer quando alguém lhe faz algo de positivo. E quando a atitude positiva parte de você, tem esse mesmo hábito? Por mais que isso possa parecer estranho, saiba que é importante sentir-se grato por si mesmo, pelo seu esforço no trabalho, por cuidar da sua saúde, por ter se dedicado aos estudos ao longo dos anos. Pense a respeito e encontrará diversos motivos para agradecer a si mesmo.

✔ **Encontre o lado bom das coisas**

Existe uma expressão bastante popular em inglês que diz: "Every cloud has a silver lining", em português, "toda nuvem tem uma linha prateada". Para entender basta observar a linha brilhante que aparece por trás das nuvens que tapam o sol. A ideia da expressão é dizer que, mesmo quando algo aparentemente ruim acontece, existe um ponto a ser apreciado, como um aprendizado, por exemplo. Aprenda a identificar a linha brilhante e agradecer por ela.

✔ **Ame o que você tem e motive-se para ir além...**

Há pessoas que acreditam, equivocadamente, que a gratidão leva ao comodismo, o que não é verdade. É exatamente amando o que você tem que irá se motivar a ir além. Se deseja emagrecer, por exemplo, aprenda a amar o seu corpo, apreciar a capacidade que ele possui de manter você vivo. Alimentar insatisfação irá apenas gerar angústia e sentimentos ruins, que não o levará a lugar algum. Lembre-se sempre de que o amor transforma!

O momento

Num minuto apenas… a tormenta acalma, a dor passa, o ausente chega! O dinheiro muda de mão, o amor parte, a vida muda! Em um minuto apenas, Deus providencia o socorro. Pode ser um coração atento, uma mão amiga ou um pedaço de papel impresso caído no chão. Papel que o vento não levou para longe…

Um minuto apenas e o amor volta! A esperança renasce e o sol rompe as nuvens, clareando tudo.

Não se desespere! Espere! Um minuto apenas – o socorro chega, o cenário muda, a vida refloresce. Tenha paciência… não se entregue à desesperança. Aguarde! Enquanto você sofre, Deus providencia o auxílio.

Sonhe! Um minuto apenas… sessenta segundos… uma vida! Um minuto a mais…

Em um minuto apenas, a Misericórdia Divina se derrama, cheia de bênçãos, nas vielas escuras dos passos humanos. Corrige, saneia, repara, transformando-as em estradas luminosas. Todo sofrimento passa, isso tudo também vai passar!

Marco Prisco

Um momento pode mudar tudo. Toda vez que penso nisso, lembro da famosa e icônica cena do filme "Perfume de Mulher" em que Al Pacino está chamando uma moça para dançar tango no salão de um restaurante e ela se mostra insegura, esperando alguém que vai chegar a qualquer momento e sente-se receosa em fazer alguma coisa, e ele diz a ela: "Algumas pessoas vivem uma vida inteira em um momento."

E é exatamente isso – pode-se viver uma vida em um momento, coisas maravilhosas podem ser feitas e decisões importantíssimas serem tomadas em apenas uma fração de tempo! E, quando percebemos, vivemos ali uma vida. Uma experiência que vai alterar nossa vida definitivamente, tanto para o bem quanto (infelizmente) para o mal.

Por isso, responsabilidade e sabedoria são importantes.

Na grande maioria das vezes, o que fazemos não altera somente nossa vida, mas também, muitas outras ao nosso redor. Participamos todos de um único planeta, estamos muito mais conectados do que pensamos ou podemos sentir. Mas, como dar o real valor ao tempo?

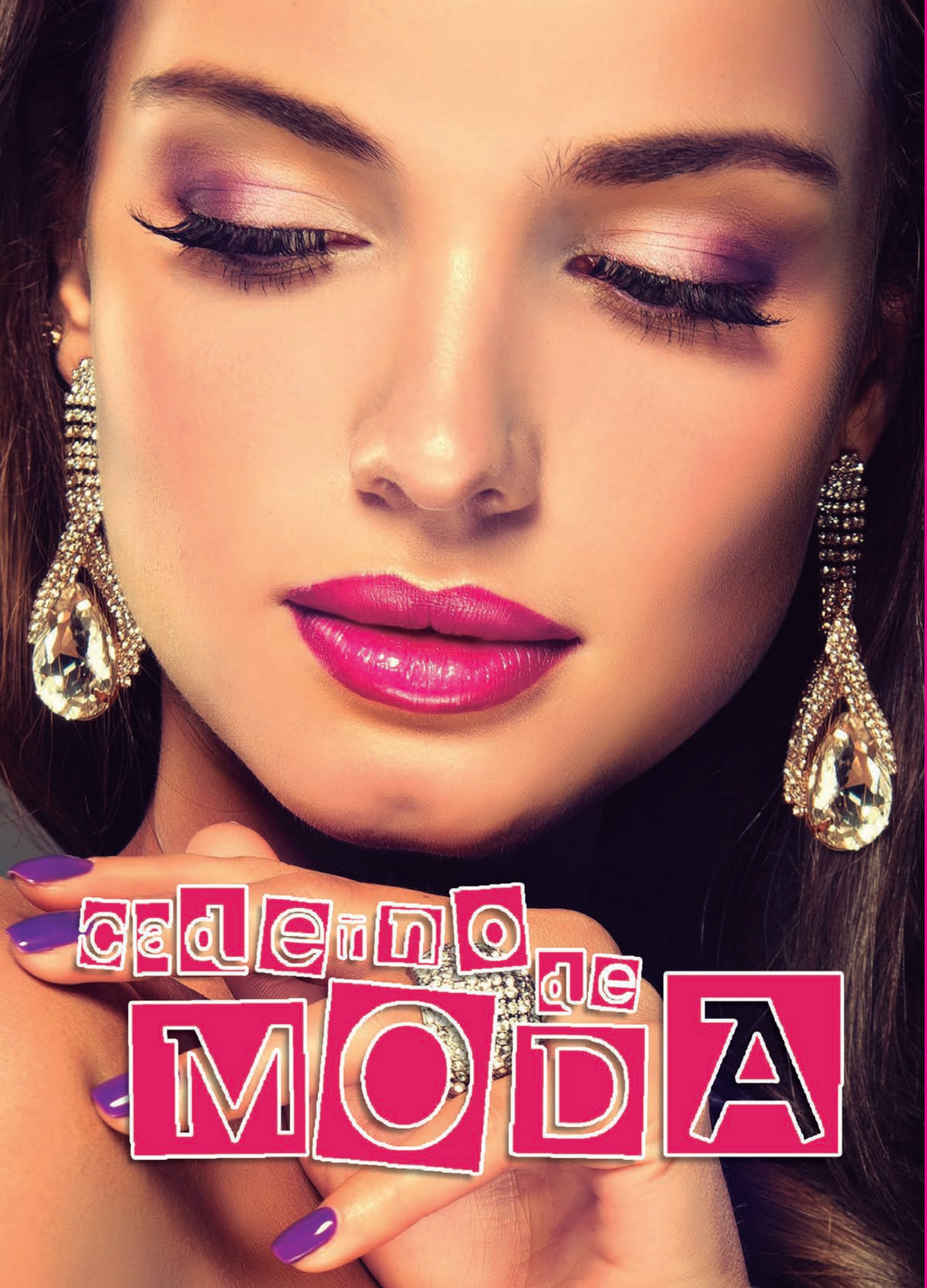
É só olharmos ao nosso redor e imaginarmos que este pode ser o último minuto de nossa vida (o que, aliás, pode realmente ser). Lembram-se do Renato Russo – "é preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã?"

Imaginemos que soubéssemos que amanhã é nosso último dia de vida. Como olharíamos as pessoas ao nosso redor – nossas esposas ou maridos, nossos filhos, nossos parentes ou amigos? E se, após sentirmos esse impacto avassalador em nosso peito, fosse dada a nós uma moratória e pudéssemos viver mais alguns anos, mas, já tendo sentido esse choque profundo que, na maioria das pessoas, teria aberto os olhos e o coração para sentimentos melhores e mais amorosos? Como usaríamos nossos momentos, a partir de agora?

Deixo essa reflexão para cada um. Porém espero, com sinceridade, que seja feita a escolha correta.

Um bom Ano Novo a todos!

Luis Carlos Magaldi Filho


cadernos de
MODA

Luciana Campos

Estilista tatuiana: criação/ lançamento de roupas sem gênero específico

A paixão pela moda começou há mais de 30 anos, através de parceria com a irmã, que já tinha uma confecção e trabalhava com moda. Foi ali que ela começou a costura. A partir daí, surgiram os cursos, a Faculdade e o trabalho na área.

"Minha profissão me escolheu. O tempo me fez amar a construção da roupa, a ideia, o molde, o corte do tecido, a costura aí a mágica tá feita. Sou uma costureira!", afirma Luciana Campos Vieira, Modelista e Estilista, sócia criadora da Panuu.

A profissional conta que teve muitas influências, como sua irmã Rose e a mãe Vera, que já eram modistas. "Há pessoas que, na minha adolescência, já faziam moda autoral; depois, todos com quem eu trabalhei pude aprender muito", conta.

Foi em março de 2019 que nasceu a Panuu, cujo nome vem de Pano e é como se chama o tecido africano em Angola; mas também existem outros nomes para o tecido africano, como Capulana, Pano de Congo, entre outros. E a ideia veio logo após uma viagem para Angola, com o marido.

"Na Panuu, trabalhamos com roupas sem gênero, modelagens amplas, confortáveis, referências de várias etnias e culturas. Acredito que hoje, com a diversidade de pessoas, e é disso que gosto de falar, podemos passear em vários lugares do mundo com uma roupa ou estampa – e essa é uma das características das minhas criações – a diversidade", explica Luciana.

Para a estilista, a Panuu é a mistura de Angola e Brasil, com a valorização do tecido Africano com suas cores, beleza e representatividade, assim como a força de ser um tecido 100% em algodão. "Não trabalhamos, na Panuu, com nenhuma fibra sintética ou etiqueta, ou embalagem plástica. Somos uma marca consciente. Acreditamos em uma moda autoral e que respeita a todos. Fazemos roupa sem gênero, para um público que saiba o que compra e que valoriza ou abraça causas. A Panuu fala de inclusão; por isso, acreditamos que aproximar culturas é aproximar pessoas e gerar amor. Fazemos roupa e itens de Casa e Decoração para todos que acreditam na diversidade e no respeito a ela", descreve Luciana.

A entrevistada diz que o Vestido Bossa, uma das peças mais vendidas da Panuu, foi criado da mistura da Bossa Nova, com as referências de modelagens bem amplas de que as Africanas gostam, como saias rodadas, com bastante tecido.

Porém, Luciana Campos relembra que foi muito difícil traçar planos para 2021, depois de um ano tão inesperado. "Mas sabemos que sem planejar, as coisas não acontecem; aprendi isso também. Então, fazemos planejamentos curtos, de três em três meses", diz.

Por falar nisso, a família Panuu já tem três novos lançamentos, sendo dois para este mês e outro, para fevereiro. "Esperamos continuar fazendo um ótimo trabalho com a loja on-line, que saiu do projeto só agora, durante a pandemia. Queremos um lugar físico em 2021, um ateliê loja ainda em planejamento.

Apesar das lutas, Luciana Campos, uma mulher mãe de três filhos, dona de casa, estilista, modelista empreendedora que, como muitas mulheres hoje, acumula muitas funções, sente privilégio em fazer o que ama.

"Entre meus sonhos, a vacina da Covid, uma boa educação para os meus filhos, uma sociedade mais consciente, com mais respeito à diversidade! Acredito que estamos trabalhando para isso. Também gostaria de agradecer a todos que apoiam pequenos produtores e grandes ideias conscientes. Temos que saber que o mundo que você quer depende de você. Apoiar aquilo em que acredita, pequenas ações, é que fazem a diferença, no final", finaliza Luciana.

JOSUÉ MOTA
FOTOGRAFIA

15 997387483

www.josuemota.com.br

@josuemota_fotografo

Rua Santa Cruz, 86 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo

Preparem as orelhas!

Variação de modelos de brincos são a cara da moda!

Quanto mais deles, melhor! A moda, agora, é usar e abusar dos brincos e piercings, começando pelo lóbulo, seguindo para o segundo furo e inovando com um furo no *hélix* – transversal, *rook*, concha interior, *tragus*, *snug*, concha, anti *tragus*, anti *hélix* e *daith*.

Acima, citamos alguns pontos da orelha em que é possível inserir uma pedrinha de brilhante, argolinha ou qualquer outro tipo de brinco que seja de seu gosto.

Para quem segue as tendências do mundo da moda, o furo na orelha acaba sendo uma das formas de combinar acessórios, deixando o *look* mais moderno e num estilo poderoso.

E por falar em moda, os búzios e conchas continuam em alta. As joias com esses pingentes chegam em diferentes cores, tamanhos, designs e materiais. Além disso, são a cara dos dias mais quentes, remetendo à praia e ao sol.

As argolinhas também seguem como uma das tendências mais procuradas; vale a pena investir numa série delas e rechear as orelhas com essas belezinhas, fazendo um mix na mesma orelha, complementando ainda com um piercing de pressão (faz de conta!)

Ainda se pode apostar nas pérolas míni ou máxi, que garantem charme e elegância ao visual.

Para as fashionistas, os modelos de Ear Cuff continuam firmes e fortes, no ano de 2021. Vale escolher os modelos com aplicações de estrelas, zircônias, em banhos diferenciados, entre outros.

E as Colorful Stones, ou Pedras Coloridas, entraram para a moda do novo ano, com toda sua simbologia e significado das cores. Plenas de estilo, podem ser usadas em diversos tons, deixando as orelhas pulsantes de vida.

No passado, era preciso usar o mesmo brinco em cada orelha para combinar. Porém, em 2021, esse visual "combinandinho" está completamente desatualizado.

Por isso, combine brincos diferentes, contraste estilos e tamanhos diferentes. Você também pode comprar e usar brincos de acordo com seu humor. Dessa forma, misture vários brincos pequenos em uma orelha para dar uma expressão mais pessoal de seu estilo ou mesmo maxi brincos – o que vale é a sua criatividade em decorar suas orelhas!

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.

(Estamos em recesso a partir de dezembro/2020.
Retornaremos às nossas atividades em 16 de fevereiro/2021).

GAATA
DESDE 2002

Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-8520 | @GaataDeTatui

Thiago Martins

SALÃO CASA

"Consultoria de Beleza e Dia da Noiva"

Elmec

Praça Manoel Guedes (Praça do Museu), 94 | Centro | Tatuí, SP
(15) 3251-9372 | (15) 99697-2448 | @ThiagoMartinsHair

Evite estresse

Itens passíveis atenuação (desde início da construção)

Quando a obra se inicia, o principal desejo do proprietário é ver a casa levantada e pronta para nela morar.

Este mês, serão deixadas algumas dicas importantes para serem levadas em consideração, desde o início da obra para realmente evitar o famoso estresse de fim de obra!

É comum a obra acabar e depois os proprietários que se aventuram a construir sem ajuda do arquiteto, percebem que ainda faltam comprar os planejados, no jardim, que envolve projeto, execução e irrigação...

Os profissionais da área notaram essa lacuna, por isso, está sendo criado um **Plano de fim de obra**, que é feito em conjunto com o projeto de aprovação da Prefeitura. O intuito é fazer simultaneamente a aprovação do projeto em Prefeitura e, concomitantemente, dar o start aos projetos complementares, como planejados e jardim. Vale lembrar que, além deles, o projeto estrutural, hidráulico e elétrico, também são de suma importância, pois evitam problemas durante a obra por falta de mapeamento dos encanamentos durante a instalação dos móveis, etc.

Planejar com antecedência a parte que seria o final de obra, faz com o que seria problema, passe despercebido durante a construção da obra.

Por isso, as empresas parceiras da cidade de Tatuí e Sorocaba, vêm criando parcelamentos bastante facilitados dos materiais e serviços, que são diluídos durante a execução da obra.

Para trazer segurança ao planejamento antecipado, há confecção de um contrato bem detalhado, onde serão registrados todos os pontos e detalhes que serão oferecidos. Esse contrato também evitará possíveis transtornos e propiciará segurança para ambas as partes: contratante e contratado.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Seu Ano-novo com suas contas em dia

Dicas: regularize suas finanças

Começar o ano com as contas pagas significa uma preocupação a menos para muita gente, principalmente diante de um futuro incerto, com a taxa de crescimento elevada e o fantasma da inflação assombrando os brasileiros, mais uma vez. Nem vamos falar do impacto na economia mundial de uma pandemia que parece não ter fim.

Segundo dados da Serasa, cerca de 64 milhões de brasileiros estavam com o nome sujo (até novembro de 2020). Este número equivale pouco mais de ¼ da população, ou 25,7% das famílias, de acordo com a Confederação Nacional do Comercio.

Com o nome sujo, o consumidor dificilmente tem acesso a crédito no mercado. Bancos e instituições financeiras negam a concessão de empréstimos, lojas se recusam a ofertar compra parcelada em crediário, e nem mesmo cartões de crédito são emitidos para aquele que é considerado mau pagador.

Quem tem o nome sujo só tem duas opões para regularizar a situação: pagar o que deve, ou esperar o prazo de prescrição da dívida (a partir do qual ela não pode ser mais cobrada) – o que pode levar até 10 anos. Para voltar a ter acesso a crédito imediato, somente a primeira opção é válida.

Para quitar a dívida, é preciso procurar diretamente a empresa que fez a inclusão, ou seja, a credora da dívida, e tentar renegociar o pagamento. Muitas empresas oferecem facilidades para os inadimplentes regularizarem a situação, como o parcelamento do débito ou até a retirada de juros.

De acordo com a Serasa, a partir do pagamento da dívida, a empresa credora tem prazo de até cinco dias úteis para fazer a exclusão do CPF do devedor do cadastro de restrição ao crédito. Em caso de parcelamento da dívida diante de uma renegociação, a exclusão do cadastro tem de ser feita, no mesmo prazo, logo após o pagamento da primeira parcela.

Colocando as contas em dia

Segundo especialistas em contas pessoais, o primeiro passo é listar todas as dívidas. Depois de listar tudo o que deve, o próximo passo para colocar as contas em dia é mapear as dívidas, listando a origem delas (a quem se deve) e suas características, como a taxa de juros que incide sobre elas. Esse mapeamento vai permitir ao devedor avaliar quais devem ter o pagamento priorizado ou, até mesmo, avaliar alternativas para quitá-las. Além disso, o devedor também deverá informar-se junto ao credor sobre as possibilidades de renegociação da dívida.

Em caso de dívidas com juros muito altos, a orientação dos especialistas em finanças pessoais é priorizar o pagamento delas, porque fica mais difícil diminuir a dívida ao longo do tempo em que elas rolarem.

Para quitar as dívidas com juros muito altos, é recomendado pesquisar se há alguma oportunidade de fazer um empréstimo com juros menores.

Fonte: G1

Fim da pandemia: esperança e sonho para 2021

A Hadar ouviu depoimentos sobre os sonhos e expectativas para o ano iniciante

Todo começo de ano é a mesma coisa, não é? As pessoas fazem planos, têm expectativas e sonhos para os próximos 365 dias. Existem aqueles que querem emagrecer, iniciar uma atividade física viajar (coisa praticamente impossível, com a pandemia), iniciar um curso, casar e ter uma família, comprar carro novo. Enfim, são muitos os sonhos e desejo para o Ano Novo. Incluindo o clássico **"muito dinheiro no bolso, saúde para dar e vender".**

Sem dúvida alguma, saúde forte nunca foi algo tão desejado, como neste ano de 2020 que finda (aliás, que bom que chegou ao fim!) e neste recém-iniciado.

Vivemos em uma época atípica, na história da humanidade. Talvez seja esta a primeira vez em que o mundo todo (com raríssimas exceções) se une contra um inimigo em comum, silencioso, que mata de maneira indiscriminada e nos lembra de nossa pequenez!

Certamente, 2020 foi um ano difícil, com inúmeras perdas de vidas a lamentar, com a economia fortemente impactada pela pandemia, pelas queimadas que devastam o meio ambiente e denigrem a imagem do Brasil no exterior, e por crises políticas internas, nacionais e internacionais. Talvez seja por isso que o fim da pandemia e da desigualdade social sejam os maiores sonhos das pessoas que prestarem seu depoimento à Hadar. Certamente, juntos na torcida para que 2021 seja melhor. Então, estaremos mais fortes para superar novos desafios! Vejam agora alguns depoimentos sobre sonhos e expectativas para 2021!

Qual é o sonho que você quer realizar em 2021?

"Não é exatamente um sonho. Tenho algumas metas, que são a de voltar a praticar atividades físicas e dedicar-me a tocar violão e teclado novamente. E tenho, claro, o desejo de ver o mundo livre da pandemia e que as pessoas desenvolvam mais empatia para com o próximo e senso de coletividade".

Andrea Vaz dos Santos 34 anos Jornalista

"Passando por uma pandemia que atingiu nossa geração de surpresa e cujas estatísticas não são nada favoráveis, com muitas pessoas infectadas e mortes, a minha maior expectativa, para este ano, é realmente a vacinação em

massa. Ter a certeza de que conseguiremos nos livrar definitivamente desse inimigo invisível, e voltarmos à normal. Os outros sonhos, se chegarem, é lucro! É só persegui-los, e agradecer a Deus por ter sobrevivido! É a maior benção".

Arlete Neves,61 anos, artesã e professora de artesanato, São Paulo, capital.

"Só quero a cura da Covid. Isto é muito importante; em casa, somos grupo de risco".

Cris Serpa Viti, 47 anos, vendedora.

"Meu sonho em 2021 é ter casa própria e um carro"

Leonita Ferreira, 54 anos

"Igualdade para todos; mais amor e respeito. E um mundo mais justo"

Nelcy Neres, 62 anos, aposentada

"Nossa! Tenho tantos... Como, por exemplo, ver o final desta pandemia. Que não existisse a desigualdade social... Que todas as vidas fossem importantes, independentemente de serem negras, brancas, amarelas. Estamos falando de vidas humanas. Que encontrassem a cura para o câncer. Que os políticos fizessem política de verdade, e não politicagem. Que a imprensa fosse menos sensacionalista! Afinal, considerando o poder que tem a imprensa, ela pode contribuir para um mundo mais justo. Informando apenas! Dessa forma, poderia ajudar a formar opinião! Também tenho como foco conseguir pagar todas as minhas contas! Nem importa que sobre algo para realizar. Esse é o meu principal foco! Tenho certeza de que vou realiza-lo"!

B.C.C.E, 53 anos, empresária

"Meu sonho é passar no vestibular, começando um novo ciclo na minha vida. Receber a vacina e viajar com amigos. E, principalmente, ajudar-me mental e espiritualmente, para tentar sempre ser uma pessoa melhor".

Isabella Saporito, 19 anos, estudante

"Que o próximo ano não seja apenas uma mudança de número, mas também a possibilidade para repensar o que queremos mudar e de valorizar o que nos faz felizes! Que os objetivos sejam alcançados, tendo como alicerce nossa família e que Deus nos dê Saúde para que, em 2021, possamos realizar nossos sonhos e desejos".

André Luis Ceciliato, Diretor GHS, 38 anos, Tatui

"Resumir 2021 em 1 sonho não é fácil, pois temos sonhos individuais e coletivos. Acredito que, no coletivo, seja o fim desta pandemia que tanto tem sacrificado a humanidade. No meu particular, que eu siga na direção correta de minhas ações, sem prejudicar ou magoar outras pessoas. Fazendo o bem, tenho convicção de que atravessarei 2021 com sucesso"

Claudio Elmec, 61 anos, Coordenador de Contas na Sonoco do Brasil Tatuí

2020: o ano para se esquecer

Como o ano de 2020 será lembrado na história? Será marcado como o ano em que um inimigo invisível abalou os alicerces da sociedade moderna, expondo o pior e o melhor da humanidade?

Ou 2020 será lembrado como o tempo em que a extrema direita e o negacionismo, aliado à produção de *Fake News*, causaram tormentas políticas que afetaram questões como a preservação ambiental e o aquecimento global, com países como os Estados Unidos retirando-se de acordos internacionais que visam ao aumento da proteção ambiental e a desaceleração do aquecimento global, provocado sobretudo pela ação do homem.

O ano que acaba de findar também pode ser lembrado como o período em que a devastação ambiental avançou como nunca, em nosso país, graças ao relaxamento da fiscalização e de normas que não apenas tinham como ob-

jetivo preservar importantes biomas, como o Pantanal e a Amazônia, como produziam uma imagem positiva do Brasil no exterior, inclusive atraindo investimentos e recursos de países desenvolvidos, demonstrando que desenvolvimento e meio ambiente podem, sim, andar lado a lado e que iniciativas preservacionistas podem, sim, gerar emprego e renda.

Mas o governo brasileiro, infectado pelo vírus do negacionismo e do viés ideológico, insistiu durante o ano todo em desmontar políticas ambientais consolidadas. Foi o ano de "passar a boiada", como disse o ministro Ricardo Salles (Meio Ambiente) na fatídica reunião do começo do ano, referindo-se a medidas que, na prática, incentivavam o desmatamento.

2020 também poderá ser lembrado como o ano em que alguns líderes mundiais adotaram posições contra a ciência, negando a gravidade da pandemia, classificando o vírus como sendo chinês, ou simplesmente recomendando vodca para combater o vírus, como fez Aleksandr Lukashenko, presidente de Belarus, ou o brasileiro Jair Bolsonaro, que chamou a Covid-19 de gripezinha. Uma gripezinha que já matou quase 200 mil brasileiros!

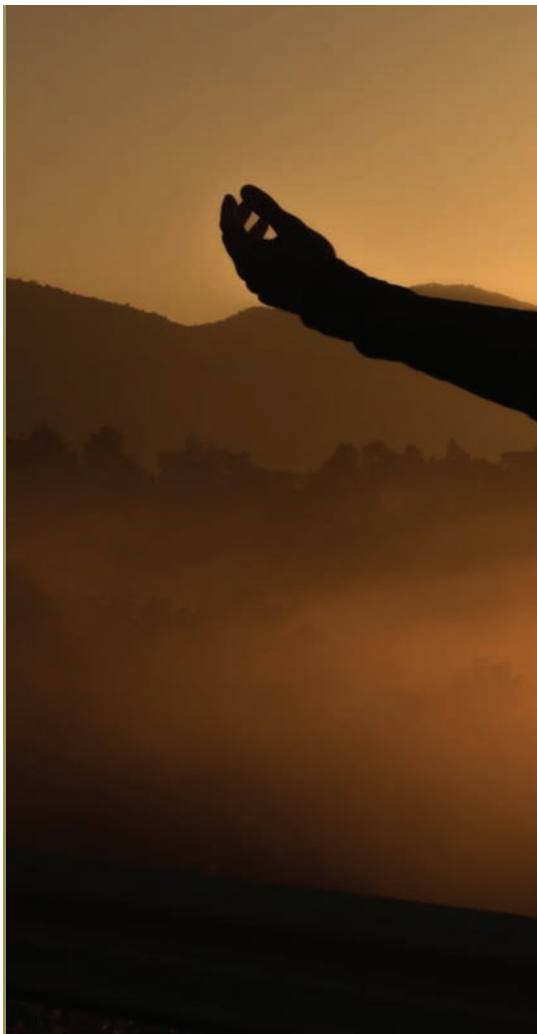
Porém, o maior símbolo dessa direita negacionista é o presidente americano derrotado, Donald Trump, que chamou a doença de "vírus chinês" e, por diversas vezes, recusou-se a acreditar nos próprios especialistas de seu governo. Trump nega até a sua derrota para Joe Biden, afirmando (sem provas) que houve fraude na eleição. Se há uma coisa que o ano de 2020 mostrou, é que o mundo carece de boas lideranças, que baseiem decisões e ações no bom senso, na ciência e no respeito à vida.

Tristemente, o ano também poderá ser lembrado como um período em que a política do ódio e da desinformação avançou como nunca pelas redes sociais, destruindo reputações e vidas. As redes, que deviam conectar as pessoas, são usadas por alguns para disseminar ódio puro. O que leva uma pessoa a odiar a outra só porque pensa diferente, é de outra religião ou torce para outro time? O que leva uma pessoa a odiar e matar outra, por causa da cor da pele? O sangue que corre em nossas veias não é vermelho, independente da pele?

2020 foi o ano em que o racismo mostrou a cara em vários países do mundo, inclusive no Brasil. E deu início ao movimento vidas Negras Importam. E de fato importam! Toda vida importa!

Por que um casal negro que entra em um supermercado é seguido por funcionários e tem de mostrar o conteúdo de sua bolsa? Isso aconteceria com um casal branco?

2020 vai ser lembrado como o ano em que perdemos jovens e crianças para balas perdidas e policiais despreparados, que atiram e matam primeiro para depois verem quem é



a pessoa. Também pode ser lembrado como o Ano em que o feminicídio cresceu assustadoramente. Somente durante as Festas de Fim de Ano pelo menos seis mulheres foram assassinadas, simplesmente por serem mulheres. Que pais é este?

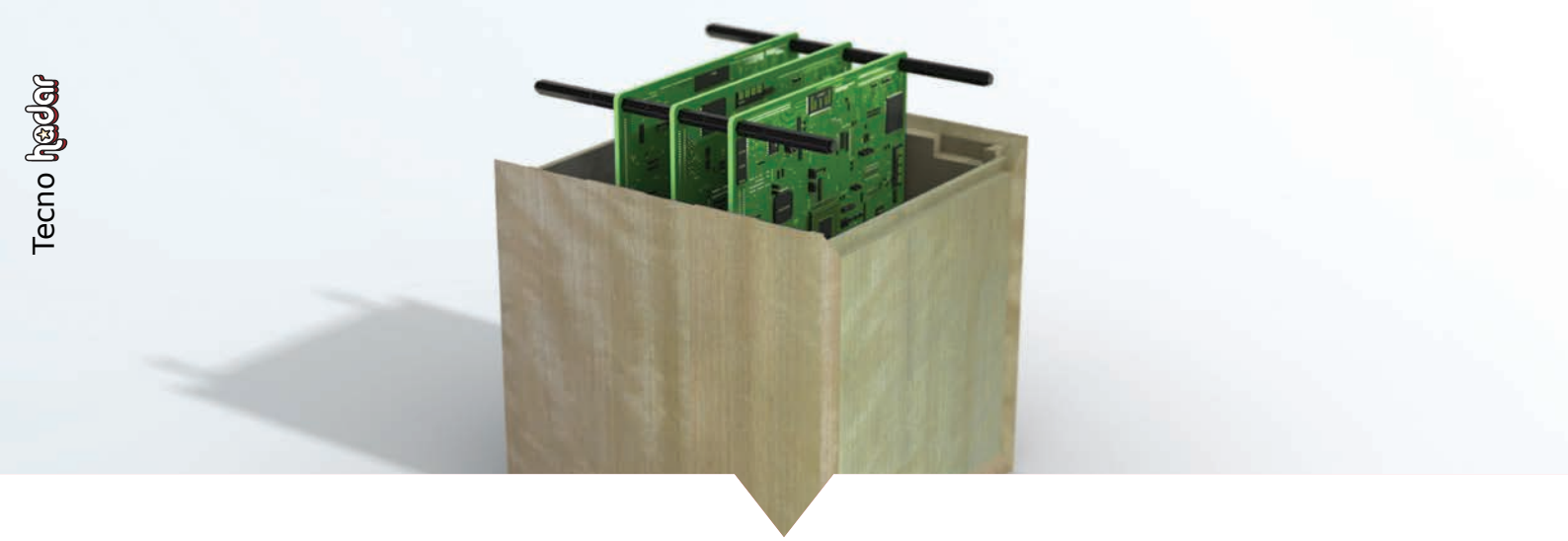
Coisas boas

Apesar de tudo, coisas boas aconteceram em 2020, renovando a Fé e a ocorrência de dificuldades

Mais uma coisa boa é que, cada vez mais, a sociedade manifesta-se contra qualquer tipo de intolerância ou violência, seja contra quem for. Também cresce o repúdio ao racismo estrutural, que discrimina pessoas no mercado de trabalho por causa da cor de pele.

Mas o mundo está mudando e a reação já começou. Pela primeira vez na história, uma mulher negra, descendente de imigrantes, foi eleita Vice-Presidente dos Estados Unidos: Kamala Harris faz história!

A humanidade vai sair mais forte deste período de trevas e vai reencontrar o caminho certo. É só esperar pra ver!



Japão: desenvolvimento de satélite de madeira

Equipamento ecologicamente correto: fabricação até 2023

Um satélite ecologicamente correto e feito de madeira, poderá estar pronto para ser lançado ao espaço dentro de dois anos. Ficção científica? Não para uma empresa japonesa que já está trabalhando sobre o assunto.

A Sumitomo Forestry fechou parceria com a Universidade de Kyoto para desenvolver o que se espera serem os primeiros satélites do mundo feitos de madeira até 2023. A empresa já iniciou pesquisas sobre o cultivo de árvores e o uso de materiais de madeira lançados ao espaço. A parceria começará a experimentar diferentes tipos de madeira em ambientes extremos da Terra.

O lixo espacial está se tornando um problema crescente, à medida que mais satélites são lançados na atmosfera. Satélites de madeira queimariam sem deixar resíduos nocivos ou detritos no solo, quando voltassem à Terra.

A preocupação com os danos ambientais causados pelo lixo espacial tem justificativa: segundo cientistas, todos os satélites que reentram na atmosfera da Terra queimam e criam minúsculas partículas de alumina (óxido de alumínio), que flutuam na atmosfera superior, por muitos anos. Isto pode, eventualmente, afetar o meio ambiente do planeta. Em uma primeira etapa, a empresa desenvolverá o modelo de engenharia do satélite, depois será fabricado o modelo de voo.

Segredo

A Sumitomo Forestry, parte do Grupo Sumitomo, fundado há mais de 400 anos, afirmou que trabalharia no desenvolvimento de materiais de madeira altamente resistentes às mudanças de temperatura e à luz solar. A madeira que está usando é um "segredo de P&D (pesquisa e desenvolvimento)", disse porta-voz da empresa.

Lixo espacial

Especialistas alertaram sobre a crescente ameaça de lixo espacial caindo na Terra, conforme mais espaçonaves e satélites estão sendo lançados. Os satélites, cada vez mais, são usados para comunicação, televisão, navegação e previsão do tempo. Especialistas e pesquisadores espaciais têm investigado diferentes opções para renovação e redução do lixo espacial. Existem cerca de 6 mil satélites circulando em torno da Terra, de acordo com o Fórum Econômico Mundial. Cerca de 60% deles estão extintos (são lixo espacial).

A empresa de pesquisa Euroconsult estima que 990 satélites serão lançados, todos os anos, nesta década, o que significa que, até 2028, pode haver 15 mil satélites em órbita.

O lixo espacial viaja a uma velocidade incrivelmente rápida, de mais de 22,3 mil m/h (35,8 mil km/h), e pode causar danos consideráveis a qualquer objeto que atingir. Em 2006, um pequeno pedaço de lixo espacial colidiu com a Estação Espacial Internacional, arrancando uma lasca da janela fortemente reforçada.

Fonte: G1

Qualidade de Vida

Lipo Lad

A queridinha do momento

O mundo da Estética também é repleto de novidades; a tendência do momento é a Lipo Lad. A sigla LAD quer dizer **Lipoaspiração de Alta Definição**, que também pode ser chamada de Lipo HD, 3D, 4K. "Existem várias nomenclaturas para a mesma cirurgia; todas se referem ao mesmo procedimento, apenas por modinha ou jogada de marketing usam certa nomenclatura ou outra. Eu, particularmente, prefiro chamar de lipoaspiração anatômica, que é o que ela realmente é", explica o cirurgião plástico Rodrigo Fulini Brasil (CRM 139426).

A Lipoaspiração surgiu no Brasil em 1977/1978, proposta pelo francês Yves Iluz; inicialmente, para remoção de lipomas, e posteriormente, avançando para tratamento de gorduras localizadas. A partir daí, abriu-se um novo campo de possibilidades na cirurgia plástica, em especial na cirurgia do contorno corporal, que tem evoluído até os dias de hoje. Um conceito mais moderno da lipoaspiração surgiu em 2007, pelo cirurgião plástico colombiano Alfredo Hoyos, o qual propôs uma marcação onde através de sombras e relevos os músculos da região a ser tratada destacar-se-iam; isso não ocorre na lipo tradicional. "Nesse conceito, como mencionei anteriormente, a lipoaspiração de definição é, na verdade, uma lipoaspiração anatômica, pois é identificada previamente nos candidatos a esse procedimento, a exata delimitação das intersecções tendinosas da musculatura a ser destacada. Ao contrário do que muitas pessoas dizem ou criticam, o procedimento não visa "construir músculos de gordura". O que fazemos é destacar a anatomia já presente em cada indivíduo; quem diz isso definitivamente não conhece a técnica correta", afirma Brasil.

Basicamente, existem três níveis de definição, podendo ser alta, média ou baixa definição. A indicação depende do perfil atlético do paciente. Se for um paciente que tem uma boa hipertrofia muscular, tem bons hábitos alimentares, combinado com treinos regulares, nesse tipo de paciente está indicada uma cirurgia de alta definição, podendo ser destacadas até mesmo as metâmeras abdominais (gominhos). Já no paciente que não tem tanta disciplina alimentar e não treina com certa regularidade, mas que tem uma musculatura bem desenvolvida e não está muito acima do peso, ele pode se beneficiar com uma lipo de média definição. Em último caso, com pacientes que não treinam e desejam uma melhora do contorno corporal, está indicada a lipo de baixa definição. Em pacientes do sexo feminino, a melhor indicação é de baixa a média definição. Ficando, assim, a lipo de alta definição mais reservada para pacientes do sexo masculino, desde que obedeçam todos os critérios já citados.

"Porém, eu diria que o paciente nunca deve achar que um procedimento como esse vai substituir a dieta e academia. Muito pelo contrário; são complementares e essenciais para manutenção do resultado. Então, a pessoa que se submeter a esse procedimento deve se comprometer a uma dieta saudável e manter treinos regulares, o que vai também fazer muito bem para à sua saúde", indica Rodrigo Brasil.

A lipoaspiração oferece resultado imediato. "Se compararmos uma foto, na mesa de cirurgia logo antes do procedimento, e então, tirarmos outra foto ao término, a diferença é gritante. Obviamente, haverá edema no pós-operatório. Mas, progressivamente, esse edema vai melhorando, a pele vai retraindo, e por volta dos três meses após a cirurgia, as sombras e relevos produzidos durante a cirurgia destacam-se com mais intensidade", diz o doutor Fulini Brasil.

Após o procedimento, é indicado repouso relativo de 15 dias, sendo que o paciente pode levar vida normal nesse período, mas com algumas restrições.

Apesar de ser mais conhecida quando realizada no abdome, essa técnica também pode ser realizada para destacar praticamente a musculatura do corpo todo.

"Como já foi dito, essa cirurgia não é para quem quer, é para quem pode. Portanto, é fundamental o comprometimento do paciente quanto à manutenção do bom estado físico, pois assim o resultado não se perde. Se o paciente engordar, qualquer cirurgia plástica de contorno corporal seja com lipo hd ou tradicional, ou até mesmo abdominoplastia, terá o seu resultado comprometido", explica Rodrigo.

Quanto ao risco de deformidades, está mais relacionado a uma cicatrização interna exacerbada gerando fibroses, o que reflete na pele como leves concavidades, e isso pode ocorrer em qualquer tipo de lipoaspiração. Por isso, é tão importante um pós-operatório bem feito, com drenagens e equipamentos de ultrassom para quebra e prevenção dessas fibroses.

É importante ressaltar que, em uma lipo, há riscos como em qualquer outra cirurgia. No entanto, os pacientes candidatos a uma cirurgia plástica são selecionados, passam por uma bateria de exames, seguem em consulta pré-anestésica e, se necessário, com outro especialista para exame e liberação, como cardiologista, por exemplo. Portanto, os riscos cirúrgicos são baixos. "Falando especificamente da lipoaspiração, há critérios estabelecidos pela SBCP e CFM de que se pode remover no máximo 5-7% de gordura em relação ao peso corporal, e em até 40% da superfície corpórea. Respeitando esses limites, há menos riscos para o paciente e cirurgião", orienta.

"Eu sempre reforço que cirurgia plástica é uma especialidade extremamente complexa, que exige no mínimo 11 anos de formação. Assim, quando for confiar o seu corpo, a sua vida às mãos de um médico, certifique-se de que ele é um cirurgião plástico especialista da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica). Uma pesquisa rápida no Google pode salvar seu corpo e sua vida" finaliza Rodrigo Fulini Brasil.

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

imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096
Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361
Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoza.com.br

Tatuí
Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro
(15) 3259-6343
São Paulo
Rua Tirso Martins, 100 - 2° andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)
(11) 2532-5177

(15) 99187-1627
(11) 99217-3076
Odontologia Koza
Odontologia Koza

Vamos dançar?

Profissional esclarece sobre inúmeros benefícios trazidos pela dança

Se você não tem o hábito de dançar, com certeza deve conhecer alguém que ama a dança. É bem o que diz o ditado: "Quem dança é mais feliz". E pode-se provar isso.

Primeiramente, a dança é um tipo de esporte que pode ser praticado individualmente, em duplas ou grupos, em diversas modalidades e quaisquer idades.

A dança faz bem para o corpo e para a mente. Pode ser iniciada ainda na infância, na fase adulta ou terceira idade. O que importa é mexer o corpo.

O contramestre de Capoeira e professor de dança, da cidade de Boituva, Joelyson de Oliveira Silva, ou Dyou (como é conhecido), é praticante da dança há 15 anos e dá aulas de ritmos. "Como o Brasil é uma verdadeira mistura de ritmos, pegamos todos eles e colocamos dentro de uma aula, atendendo assim a todos os gostos. Tem axé, funk, sertanejo, forró e outros", conta o entrevistado.

De acordo com o profissional, além do bem-estar que a dança proporciona, é possível trabalhar todo o corpo. "É um exercício que movimenta a mente, melhora a circulação e colabora para a interação entre as pessoas. Em uma hora de aula, são gastas de 700 a 1000 calorias", explica Dyou.

Nem todo mundo sabe, mas a dança ajuda na perda de peso, de acordo com a velocidade e intensidade da modalidade que se está praticando. No Hip Hop, são gastas de 350 a 600 calorias; na Dança de Salão, de 200 a 400 calorias; no Balé se vão de 350 a 450 calorias; na Dança do Ventre são eliminadas de 250 a 350 calorias; na Zumba são menos 600 calorias e no Jazz, 300 calorias.

Outro benefício que a dança traz é o estímulo à memória, já que é preciso decorar coreografias e lembrar os passos. Por isso, como envolve muita atividade cerebral, a dança também ajuda a evitar a deterioração das células nervosas do cérebro, podendo melhorar o envelhecimento e evitar o surgimento de demência ou doenças como Alzheimer.

Como a dança costuma envolver diversas pessoas, isso acaba ajudando na interação social, evitando a depressão, o isolamento e reduzindo o estresse.

"Cada pessoa trabalha dentro do seu limite e a alegria que a dança proporciona acaba invadindo nossas aulas, e isso reflete no dia a dia dos indivíduos", afirma o professor.

Por isso, segundo Dyou, diferentemente do que muitas pessoas pensam, dançar não é fácil e requer disciplina, muita força de vontade e comprometimento.

"Se você nunca dançou por vergonha ou por achar que não consegue, você não sabe o que está perdendo. Procure uma aula de dança, um ritmo de que goste e seja mais feliz", finaliza o profissional.

Desde 1982, no dia 29 de abril, comemora-se o Dia Internacional da Dança, instituído pela UNESCO, em homenagem ao criador do balé moderno, Jean-Georges Noverre.

A Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria.

Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se ouve, e até mesmo sem ele.

A História da Dança retrata que seu surgimento deu-se ainda na Pré-História, quando os homens batiam os pés no chão. Aos poucos, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que podiam fazer outros ritmos, conjugando os passos com as mãos, através das palmas.

O surgimento das danças em grupo aconteceu através dos rituais religiosos, em que as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que elas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo (a.C).

Mais tarde, já perdendo o costume religioso, as danças apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos Jogos Olímpicos.

O Japão preservou o caráter religioso das danças. Até hoje, elas são feitas nas cerimônias dos tempos primitivos.

Em Roma, as danças voltaram-se para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), e dançava-se em festas e bacanais.

Nas Cortes, no Período Renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que se estava perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente, daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura.

No século XVI, surgiram os primeiros registros das danças, em que cada localidade apresentava características próprias. No século XIX, surgiram as danças feitas em pares, como a valsa, a polca, o tango, dentre outras. Estas, a princípio, não foram aceitas pelos mais conservadores, até que no século XX surgiu o rock'n roll, que revolucionou o estilo musical e, consequentemente, os ritmos das danças.

Assim como a mistura dos povos foi acontecendo, os aspectos culturais foram se difundindo e mesclando.

O maracatu, o samba e a rumba são prova disso, pois através das danças vindas dos negros, dos índios e dos europeus, estes ritmos foram originados.

Hoje em dia, as danças voltaram-se para o lado da sensualidade, sendo mais divulgadas e aceitas por todo o mundo. Nos países do Oriente Médio, a dança do ventre é bastante difundida; e no Brasil, o funk e o samba são populares.

Fonte: https://brasilescola.uol.com.br/artes/danca.htm.

Rugas

Marcas da pele: amenização – uso de proteção solar: suavização – procedimento estético

As rugas são linhas marcadas, que aparecem e aprofundam-se como dobras na pele, com o passar do tempo. Sinal de que a pele está envelhecendo e perdendo colágeno, elastina, ácido hialurônico e outras substâncias que a sustentam. Elas podem aparecer perto dos olhos, conhecidas como pés de galinha, abaixo da boca, ou linhas de marionete, abaixo do nariz ou bigode chinês, e também na testa, pescoço e mãos.

O que também pode provocar o aparecimento das rugas são as expressões faciais repetidas ou o fato de espremer os olhos, forçando o rosto a ficar marcado.

De acordo com a dermatologista Juliana Neiva (CRM 663883), membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, há rugas dinâmicas, que são as primeiras a serem notadas, conhecidas também como linhas de expressão, e não aparecem no repouso. Existem as rugas estáticas, que são visíveis mesmo sem movimentos faciais; são muito comuns em rostos maduros.

O surgimento das rugas pode acontecer devido ao envelhecimento da pele, à perda de colágeno, à alta exposição solar, ao estresse, à poluição, ao tabagismo, à má alimentação e devido ao consumo excessivo de açúcar.

O consumo em excesso de bebidas alcoólicas acaba promovendo o aumento dos radicais livres (que afetam negativamente o organismo, contribuindo para o envelhecimento precoce, entre outros problemas) e dificulta a absorção de vários nutrientes.

Infelizmente, as rugas não podem ser evitadas para sempre e aparecerão, mais dia, menos dia. Porém, é indispensável tratar esse processo de forma natural e realizar alguns cuidados para superar essa etapa de maneira saudável.

O primeiro passo é usar protetor solar, todos os dias. Manter a pele sempre hidratada também é essencial, além de incluir o uso de antioxidantes, como vitamina C e E, ácido ferúlico, Phloretin e Extrato de Blueberry, diariamente.

Além disso, é importante escolher um antirrugas eficiente para incluir na sua rotina de skincare; ter uma alimentação saudável, evitar o consumo de açúcar e não fumar.

A maquiagem a ser usada deve ter boa qualidade, mas também, deve ser retirada antes e dormir, senão obstruirá os poros, causando danos à pele.

Os procedimentos dermatológicos também são eficientes na luta contra as rugas, como peeling químico ou físico, preenchimento com ácido hialurônico ou outros ativos, aplicação de toxina botulínica e microagulhamento.

Nano Pearl Ácido Hialurônico
• Sofisticação: pérolas com sensorial leve e agradável;
• Booster de ativos: alta concentração de ativos em cada pérola;
• Reduz a aparência de linhas e rugas de expressão;
• Poder Hidratante e antioxidante;
• Promove efeito lifting da pele.

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

Nano Pearl Vitamina C
• Sofisticação: forma de apresentação em pérolas com sensorial leve e agradável;
• Ação clareadora e antioxidante;
• Ativo rejuvenescedor da pele;
• Booster de ativos: alta concentração de ativos em cada Pérola.

Faça-nos uma visita e comprove!!
Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.
Fale com seu médico ou farmacêutico.

Imagem meramente ilustrativa.
Emec

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

Bioestimuladores

Pele – cuidados de dentro para fora!

Toda pele precisa de cuidados e, quanto antes eles forem tomados, melhor.

Hoje em dia, o universo da estética oferece uma série de cuidados para manter a jovialidade do rosto e do corpo.

No caso dos bioestimuladores, eles são ativos que, quando injetados na derme ou em região periosteal, acabam induzindo a formação de colágeno e elastina (proteínas que conferem elasticidade e firmeza para a pele).

As principais indicações são para casos de flacidez de pele e perda de sustentação facial. Acima dos 30 anos, o procedimento já está indicado, pois nessa faixa etária, há a redução de colágeno e elastina.

"As áreas a serem tratadas são terços médios e inferior da face, pescoço, braços, glúteos, abdômen e pernas. Porém, são contraindicados para pacientes portadores de doenças autoimunes, gestantes, lactantes e/ou pacientes que estejam em uso de fármacos da classe dos bifosfonatos", explica o farmacêutico especialista em Farmacologia e Estética Avançada, Guilherme Avallone (CRF-SP 56165).

O profissional ressalta que o número de sessões pode variar de uma a três, em intervalos de 30 dias, e após, uma manutenção única, anualmente.

"O procedimento em si não é dolorido, pois este é realizado com anestesia local", afirma o especialista.

Vale lembrar que as áreas proibidas são testa, região orbital dos olhos e lábios, sendo que os resultados de firmeza da pele começam a ser observados depois de 30 dias da realização do procedimento.

Os bioestimuladores promovem um rejuvenescimento de dentro para fora, com resultados que resgatam a beleza e promovem o bem-estar.

CULTURA

AMAR!

Não demores, amor, vem comigo!
Vem viver dias e noites de amores,
Não me abandones neste castigo.
Caminha sob a luz do luar,
Não demores, amor, vem comigo!

Quero sentir tua boca fascinante,
Adormecer em teus braços, sonhar!
Olhar as estrelas, o luar fulgurante,
Despertar com o brilho da aurora.
Quero sentir tua boca fascinante!

Deliro e suspiro de amor,
Existo e só penso em ti.
Meu amor é doce sabor,
Vibrante, radioso em meu peito.
Deliro e suspiro de amor!

Terás o meu amor grandioso,
Meus beijos, meus abraços, meus carinhos.
Meu coração grita ansioso,
Não me deixes sozinha neste ninho.
Terás o meu amor grandioso!

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Esdrúxula Fantasia

Devo estar louco na harmonia sinerética...
Co'a apogiatura breve em semibreves tratos,
Num fósmeo ardente arpejo e em longos pizzicatos,
Na arcada airosa... nu'a melisma mui poética.

No arroubo, enquanto escrevo u'a melodia sistética,
Nu'a flébil insensatez... num infindo inócuo ato...
Foi quando me enfronhei a perscrutar os fatos:
Tão parvo era um ignóbil a esculhambar a estética!

Deus meu: dai-me destreza ou um arioso canto,
Para qu'eu ponha Jazz na Esdrúxula Fantasia —
Que faz chorar minh'alma — esse loquaz d'espanto,

Tão mórbido e belicoso e sem nenhuma harmonia...
'Stou pronto a improvisar para enlutar meu pranto,
Que outrora assim sonhei — voejar nu'a Sinfonia!

Pacco

Arte: Julia Wytrazek

ZÉ CARIOCA: O PERSONAGEM BRASILEIRO CRIADO POR WALT DISNEY

Personagem criado na década de 40 — empresário visitava o Brasil

Uma figura bem humorada, colorida, cheia de ginga e com boa dose de malandragem. Este é o Zé Carioca (ou Joe Carioca, em inglês), personagem criado pelo próprio Walt Disney em 1941, durante visita ao Brasil, quando ficou hospedado no tradicional Hotel Copacabana Palace, no Rio de Janeiro.

Coincidência ou não, 1941 foi o ano em que os EUA entraram definitivamente na Segunda Guerra Mundial, após o ataque japonês a Peral Harbor. Manter e ampliar as boas relações com os outros países do Continente Americano era um tema importante para o governo americano, pois mantinha um escritório específico para tal. E o cinema, claro, era (e ainda é) uma ferramenta importante para divulgar o estilo de vida americano, (american way of life) a cultura e a influência da nação que sairia do conflito mundial como a primeira superpotência do mundo. E Walt Disney tinha talento e visão para criar personagens que contribuíam para a aproximação dos EUA do resto do continente.

Durante sua visita ao Brasil, Disney ficou impressionado com a técnica de J. Carlos, cartunista que desenhava as versões brasileiras de personagens da empresa na revista O Tico Tico. Disney o convidou para trabalhar em Hollywood, porém o convite foi recusado por J. Carlos. O que impressionou o empresário americano foi um desenho que o cartunista lhe dera de presente, mostrando **um papagaio** abraçando o Pato Donald. Walt Disney queria mesmo criar um personagem brasileiro e, ao ver o desenho, decidiu que seria um papagaio. Pronto, estava escolhido o personagem — faltava só dar personalidade a ele. No ano seguinte, Disney foi apresentado ao músico brasileiro Zezinho. E o papagaio ganhou chapéu de malandro, gravata borboleta, um guarda-chuva para usar como bengala e uma fala temperada por ginga e malandragem.

Zé Carioca ganha alma

Segundo o site Recreio/Uol, em 1942, ao ser apresentado a Walt Disney, nos Estados Unidos, o músico José do Patrocínio Oliveira logo emendou uma conversa usando seu inglês carregado de sotaque. Ao ouvi-lo, o desenhista recomendou: "Não tente ser americano, já temos americanos suficientes aqui. Seja brasileiro". Isso Oliveira sabia fazer muito bem.

Inspirado nele, Disney criou seu personagem brasileiro: o Zé Carioca. (Só que o homem por trás do papagaio era... paulista! Nascido na cidade de Jundiaí, em 1904, o violonista e cavaquinista Oliveira, chamado pelos amigos de Zezinho, tinha vários trejeitos. Ele tornou-se a alma do Zé Carioca.

Mais do que a alma, o músico, na avaliação de Walt Disney, era o próprio Zé Carioca em carne, osso. Disney dizia que o Zezinho tinha até nariz de papagaio. E o levava para o estúdio, botava um chapéu nele, dava um guarda-chuva na mão dele e pedia para ele andar, sambar, rebolar... Os desenhistas ficavam assistindo para fazer o papagaio se mexer do mesmo jeito. E o Zezinho dizia: "Mas eu não sei rebolar, sou paulista!'"

No Brasil, a estreia do papagaio verde e amarelo viria ainda em 1942, com Alô, Amigos — batizado de "Saludos, Amigos", em inglês —, uma pioneira mistura de filme e desenho animado. Nele, Zé Carioca — dublado pelo próprio Zezinho — recebe o Pato Donald em terras brasileiras.

Política da boa vizinhança

Além de ser sucesso de público, Alô, Amigos também agradou às autoridades americanas. Afinal, o filme dos Estúdios Disney encaixava-se perfeitamente na Política da Boa Vizinhança, lançada na década de 30 pelo presidente americano Franklin Roosevelt, objetivando manter toda a América alinhada aos Estados Unidos — e afastada da influência de comunistas e fascistas.

O responsável pela doutrina era o OCIAA (sigla em inglês para Escritório do Coordenador de Assuntos Interamericanos), que usava a cultura como um dos principais meios para manter a influência americana. O órgão encomendou a Disney — uma espécie de embaixador não-oficial da Política da Boa Vizinhança — personagens que conquistassem a simpatia da América Latina.

Para agradar os mexicanos, Disney criou o galo Panchito. Na hora de homenagear o Brasil, o desenhista decidiu usar um papagaio. E quando recebeu o desenho de J. Carlos, com um papagaio abraçando o Pato Donald, Disney sabia que tinha escolhido certo.

E assim nasceu um dos personagens mais simpáticos da Disney, reforçando o grande talento que os artistas brasileiros têm, seja cantando, dublando, desenhando ou dirigindo animações, como é o caso recente do diretor Carlos Saldanha, responsável por sucessos como A Era do Gelo 2 e Rio 1 e 2. Viva o talento brasileiro!

Fonte: site uol

Pequenos Notáveis

A Pequena Notável deste primeiro mês do ano de 2021 é a Maria Vitória Lima da Silva. Uma linda garotinha, de 05 anos de idade, nascida na cidade de São Bento do Mundo, no Estado de Pernambuco, porém moradora na cidade de Tatuí. Maria Vitória estuda na primeira fase A, na EMEI "Professor Cyro Rodrigues Alves", no Jardim Rosa Garcia I, na cidade de Tatuí.

Sua mãe contou-nos que ela adora mexer na internet, já tem até um canal no YouTube! Gosta muito de desenhar, já faz seus desenhos sozinha! Também gosta bastante de ouvir historinhas. É uma menina muito boazinha, extrovertida, falante... É bem estudiosa, gosta de brincar com os irmãos e também com os amiguinhos da escola.

Maria Vitória é uma garotinha de bem com a vida! Gosta de comer bem! Come de tudo! No entanto, sua sobremesa predileta é sorvete!

Assim como todos nós temos um sonho.... Nossa **Pequena Notável** também o tem! Quer ser Modelo, quando crescer! De repente, você nem precisa ser tão **grande** para realizar este sonho, Maria Vitória. O mundo a espera...!

Nós, da Revista Hadar, desejamos a você todo o sucesso do mundo! Que o Ano Novo seja repleto de realizações! Um feliz e abençoado 2021 para você e seus familiares!

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.

Foto: Cícero R. C. Omena

Você sabia?

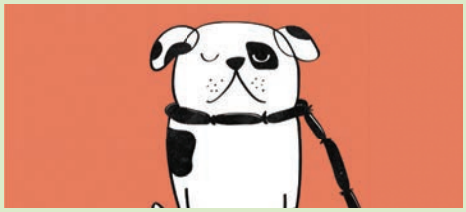
16 de janeiro

Profissão em fase de extinção; pelo avanço tecnológico

Você sabia que em 16 de janeiro comemora-se o Dia do Cortador de Cana, caro leitor? A data foi criada em 17 de agosto, de 1984, para a valorização e o reconhecimento da profissão que existe no Brasil há mais de 500 anos e possui diversos riscos físicos e psicológicos, que afetam a segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores. Visando à proteção desses trabalhadores contra possíveis riscos e acidentes ocupacionais, foi criada da Norma Regulamentadora 31 (NR 31), que estabelece condições mais seguras de trabalho.

A monocultura da cana-de-açúcar foi a primeira atividade econômica levada a efeito pela Coroa Portuguesa, no Brasil. Sua história confunde-se com a do Brasil. Há cinco séculos, encontram-se entrelaçadas entre o grande canavial, a casa-grande e a senzala, o senhor de engenho e o escravo, o usineiro e o canavieiro assalariado. Em toda essa história, uma contradição flagrante: de um lado, latifundiários com poderio político e econômico; de outro, uma massa de trabalhadores submetidos a condições de trabalho extraordinariamente aviltantes. "Tudo planta de cana, para uma só boca de usina", como escrevera no poema O Rio, de 1953, o centenário poeta pernambucano João Cabral de Melo Neto (1920-2020).

A cana-de-açúcar foi e continua sendo um grande negócio, no campo brasileiro. Observado o panorama atual, o Brasil mantém a condição de grande produtor e exportador mundial de cana e de seus principais derivados: o açúcar e o álcool. Com 430 usinas e destilarias, que empregam em média 1,5 milhão de trabalhadores, o país des-



"Amarrar Cachorro com Linguiça"

Qual significado desta expressão?

Para descobrir o berço desta expressão popular, faça-se uma viagem a Florença, do século 14, terra de Giovanni Boccaccio, escritor, que teve obra literária destacada entre os grandes nomes italianos, em sua época. Dizia ele: "Desde minha mais remota infância, sempre senti secreta impulsão de criar uma fábula".

Foi o que fez ao escrever o "**Decameron**", "dez dias", em grego, obra que reúne narrativas satíricas sobre os costumes florentinos e cujo enredo trata da história de jovens que se refugiaram durante 10 dias em determinado local, onde ficaram contando histórias de amor.

Numa delas, descrevem uma terra chamada Cucanha, tão maravilhosa que nela os cachorros eram amarrados com linguiça, tendo daí se originado a grotesca versão de que um desses animais, não resistindo ao aroma flutuando no ar, cedeu a seu impulso de gula e acabou devorando o singular arremedo de corrente.

O rei dos cães, indignado, quis saber qual de seus súditos havia ferido tão acintosamente a lei. Para isso, decretou que dali em diante todos os cachorros seriam cheirados uns pelos outros em certo orifício corporal até que se descobrisse o misterioso comedor da linguiça – costume que continua praticado por eles, até os dias de hoje.

A curiosa expressão popular é usada para insinuar que alguém não está tomando os devidos cuidados para realizar alguma coisa. Que alguém está "facilitando as coisas para alguém".

É provável que a frase "Amarrar cachorro com linguiça" tenha vindo do texto do "**Decameron**" que ele descreve como uma terra maravilhosa, de gargantões, onde as montanhas todas de queijo parmesão grattugiato e macheroni e pavioli faziam água na boca. Nessa terra, Bengodi, é que havia o costume extraordinário que ainda hoje a frase relembra, pois lá se amarravam os cães com linguiça.

A terra de Cucanha ou reino de Cucanha, de que existem referências na literatura popular de todos os países do ocidente, é a origem mais remota dessa frase-feita/clichê/chavão.

fruta do posto de maior produtor de açúcar do planeta e de ser responsável por 45% da produção mundial de etanol. Considerada a média dos últimos anos, são mais de 30 milhões de toneladas de sacarose e 27,5 bilhões de litros de álcool etílico produzidos anualmente, segundo a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab).

Os antigos senhores de engenho, reconfigurados posteriormente em usineiros, são hoje, cada vez mais, empresários que tentam construir uma autoimagem moderna. Verifica-se, no entanto, uma rota de colisão nesse caminho: o "moderno" agronegócio canavieiro no Brasil possui suas condições e relações de trabalho no corte manual da cana a expressão mais visível de sua degradação e de seu "atraso".

O setor canavieiro é um dos que mais registra a presença de trabalhadores em condições de escravidão, expressas em mecanismos como o trabalho forçado e à servidão por dívida. Segundo dados da ONG Repórter Brasil, no período de 2003 a 2013, por exemplo, quase 11 mil canavieiros foram resgatados de condições de escravidão. Dados igualmente impactantes frutos de pesquisa da Comissão Pastoral da Terra, é o de que 22% do total de trabalhadores rurais localizados em condições de escravidão, no Brasil, atuam no universo da cana-de-açúcar. Estes dados ilustrativos concluem quão curta é a distância, no que diz respeito ao trato com os trabalhadores, entre os modernos usineiros do século XXI e os senhores de engenho do século XVI.

Em sua ampla maioria, os cortadores de cana são trabalhadores do sexo masculino, negros, com faixa etária entre 19 e 40 anos, com pouca ou nenhuma escolaridade.

Normalmente, os canavieiros são subcontratados sazonalmente; apenas uma quantidade pequena de trabalhadores permanece empregada no período de entressafra. Costumam encarar a atividade que desempenham – cortar cana – como sendo a única possível e isto se deve ao fato de que as exigências relacionadas ao nível de escolaridade têm sido cada vez mais recorrentes, no mercado de trabalho.

Um aspecto que realça a exploração do trabalho dos cortadores de cana é o pagamento por produção, isto é, por tonelada cortada. Esses trabalhadores não recebem um salário referente à quantidade de horas de trabalho no canavial, mas à quantidade de cana cortada. Esta modalidade de salário funda-se sobre a lógica do "quanto mais eu trabalho, mais eu recebo". Desta forma, instiga o trabalhador a atingir o limite físico suportado pelo corpo. Estimula, além do mais, enorme competitividade entre os trabalhadores em torno do "quem corta mais".

Durante a década de 2000, a luta dos trabalhadores canavieiros resultou em algumas conquistas civilizatórias em relação à década de 1990. Em muitas realidades, especialmente no Nordeste e no Sudeste, assistiu-se a uma crescente formalização dos contratos de trabalho; ao fim da exploração do trabalho de crianças e adolescentes nos canaviais; eliminou-se a presença de intermediários entre canavieiros e usinas, até então responsáveis pelo recrutamento e pelo pagamento dos trabalhadores; presenciou-se a obrigatoriedade de distribuição de equipamentos de proteção individual (EPI); e os "gaiolões", carros de carregar boi que até os anos 1990, transportavam os cortadores à lavoura, foram, em sua maioria, substituídos por ônibus.

Estas conquistas, no entanto, não são definitivas ou inabaláveis. A Reforma Trabalhista aprovada no governo de Michel Temer atinge os trabalhadores do campo e da cidade. No campo, incluindo as zonas canavieiras, já se observa uma pressão ao rebaixamento salarial. Demissões e terceirizações também estão na mirada. A Reforma da Previdência, recém-aprovada pelo governo de Jair Bolsonaro, também ataca os trabalhadores rurais: aumenta o tempo de contribuição; exige que o trabalhador contribua enquanto ele não ganha quase nada...

Os cortadores de cana submetem-se às trágicas condições e relações de trabalho desumanas porque não lhes resta alternativa de sobrevivência. É cortar cana ou passar fome!

Infelizmente, sobre o doce sabor da cana, há muito suor, salgado! Muito trabalho, pouco descanso, sem qualidade de vida!

Foto: Carlos Jose Oberleitner

CURIOSIDADES

Espinheira-santa

Planta alivia dores estomacais, tem ação diurética, elimina gases e melhora função intestinal

A espinheira-santa (Maytenus ilicifolia) pertence à família Celastraceae; é uma planta medicinal nativa da região sul do Brasil, por adaptar-se ao clima mais ameno.

A planta tem sido eficaz no combate às dores de estômago, gastrite, úlcera, azia, queimação..., devido às propriedades medicinais que possui. A espinheira-santa conta com taninos que têm poder cicatrizante de lesões ulcerosas no estômago, por controlar a produção de ácido clorídrico nos órgãos.

A parte que se utiliza da planta são as folhas, que são ricas em taninos, polifenóis e triterpenos, com várias propriedades terapêuticas. Os componentes desta planta têm forte ação antioxidante e protetora celular e, além disso, reduzem a acidez gástrica, protegendo a mucosa do estômago. Combate também a H. Pylori e os refluxos gástricos.

Além disso, a Espinheira-santa tem também propriedades diuréticas, laxativas, depurativas do sangue, anti-infecciosas, e pode ser usada em casos de acne, eczema e cicatrizes. Esta planta é também usada como remédio caseiro, em casos de câncer, devido às suas propriedades analgésicas e antitumorais.

A espinheira-santa pode ser usada de várias formas:

Pode ser consumida através de chá - a parte da planta utilizada no chá são as folhas:

1 colher (de chá) de folhas secas de espinheira-santa. 1 xícara de água fervente

Modo de preparo: Adicionar as folhas de espinheira santa à água fervente, tampar e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Coar e tomar morno. É aconselhável tomar este chá 3 vezes por dia, em jejum, ou cerca de meia hora antes das refeições.

Cápsulas de Espinheira-santa - as cápsulas de espinheira-santa podem ser encontradas em farmácias, numa dose de 380mg de extrato seco de Maytenus ilicifolia. A dose usual é de 2 cápsulas, 3 vezes ao dia, antes das principais refeições.

Compressas quentes de espinheira-santa - para problemas de pele, como eczema, cicatrizes ou acne, podem ser aplicadas compressas quentes com chá de espinheira-santa diretamente na lesão.

Em todo medicamento, há contraindicação e necessita de orientação de um profissional. Por isso, antes de consumi-la, consulte um especialista.

A espinheira-santa não deve ser usada em pessoas com histórico de alergia a esta planta. Também não deve ser usada durante a gravidez, devido ao seu efeito abortivo, e por mulheres que estão amamentando, porque pode provocar redução da quantidade de leite materno. A espinheira-santa também não é recomendada para crianças.

O consumo em excesso da planta pode provocar náuseas e boca seca, gosto estranho na boca, cefaleia, sonolência, tremor e dor nas articulações das mãos, cistite e poliúria.

Muito **cuidado** para não confundir a **espinheira-santa com a mata-olho (Sorocea bonplandi)** e a **falsa espinheira-santa (Zollernia ilicifolia)**, que causam danos à saúde.

Fontes consultadas: *Adriane dos Santos (nutricionista), do Hospital Adventista Silvestre; Estudo das propriedades farmacológicas da espinheira-santa (Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek) e Study of the pharmacological properties of espinheira-santa (Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek) and of two adulterating species Wilker Marlon de Moraes Jesus[1]; Tarcísio Neves da Cunha[2]. Revista Saúde e Desenvolvimento.*

DICAS DOMÉSTICAS

Mistura poderosa para deixar as roupas macias e cheirosas - Fácil e barato! Roupa bem lavada e cheirosa é ótimo; melhor ainda quando conseguimos economizar tanto no sabão como no amaciante! Anote aí, as dicas que trouxemos para você, caro leitor!

Amaciante caseiro - você vai precisar de:

03 copos de 200 ml de vinagre de álcool

02 copos de 200 ml de água

01 copo de 200 ml de bicarbonato de sódio

Essência que preferir (pitanga, laranja, alecrim, cidreira)

Em um recipiente, misture um copo de água, um de vinagre e meio copo de bicarbonato. Misture bem por aproximadamente uns 5 minutos, até dissolver o bicarbonato. Após, acrescente os dois copos de vinagre, um copo de água e o restante do bicarbonato. Mexa por mais uns 5 minutos. Despeje-o em uma garrafa e acrescente duas colheres (de sopa) da essência. Agite bem para que os líquidos se concentrem. Pronto! É só colocar em uso!

Canções de Atormentar

Autor: Angélica Freitas
Editora: Companhia das Letras

Canções de atormentar traz o olhar afiado de uma poeta que, com inteligência e ironia, observa a si e ao mundo. Os poemas rememoram a infância no Sul, com o pé de araçá plantado pela avó, relatam o esforço inútil de tentar compreender o Brasil de hoje e discutem a injustiça, o machismo e a nostalgia de uma nação que não passou de projeto.

Em "Porto Alegre, 2016", que trata da migração e dos protestos nas ruas, violentamente refreados pela ordem pública, a poeta escreve: "agora a colher cai da boca/ e o barulho de bomba é ali fora/ e a polícia vai pra cima dos teus afetos/ munida de espadas, sobre cavalos". Canções de atormentar reúnem poemas ora ferozes, ora desiludidos, sem nunca perder de vista a urgência, a vivacidade, o humor e o tom incisivo que consagraram Angélica como um dos nomes mais originais da literatura contemporânea.

O Esplêndido e o Vil

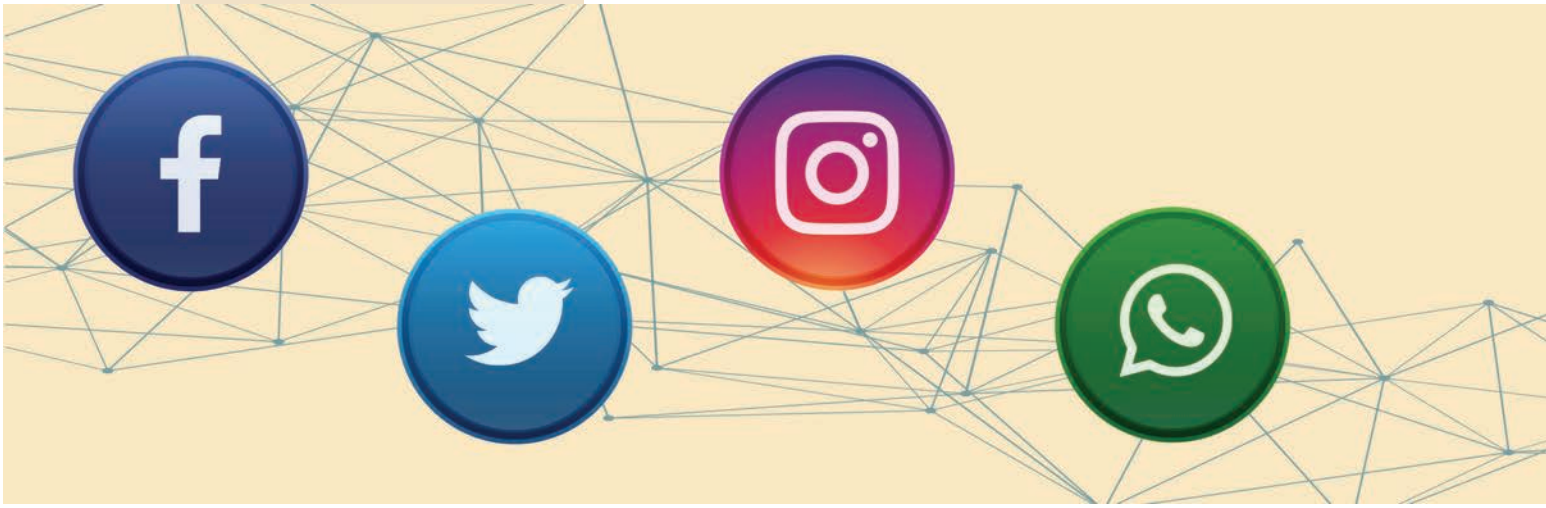
Autor: Erik Larson
Editora: Intriseca

Assim que Winston Churchill assumiu o posto como Primeiro-Ministro do Reino Unido, Hitler invadiu a Holanda e a Bélgica. A Polônia e a Tchecoslováquia já haviam sucumbido e a evacuação de Dunquerque ocorreria duas semanas depois. Pelos doze meses seguintes, Hitler travaria uma incessante campanha de bombardeios, matando 45 mil britânicos. Coube a Churchill manter a nação unida e convencer o presidente americano Franklin Roosevelt de que era um aliado valioso — e com disposição para lutar até o fim. Muito além de uma história de malabarismos políticos, a obra é também um drama doméstico e íntimo. Baseado em documentos originais de arquivos e relatórios de espionagem secretos — alguns deles abertos apenas recentemente —, além de diários, o livro oferece uma nova perspectiva sobre o ano mais sombrio da capital inglesa através da experiência cotidiana de Churchill e daqueles próximos a ele.

Decida vencer: Enriqueça com a melhor fórmula de sucesso de todos os tempos

Autor: Eduardo Volpato
Editora: Gente

Prepare-se para virar a chave de sua vida como um todo! Mas atenção: as lições que vou propor deverão ser realizadas à risca para o método funcionar. E, para isso, quero que você se comprometa, decidindo agir com fé, determinação e coragem, pois a vit ória é uma decisão. Viver uma vida com propósito, fé, coragem e determinação não é para qualquer um. Também não é para qualquer um olhar para si mesmo com olhar crítico para entender o que é preciso mudar. A autopercepção é difícil, dolorida, mas extrem amente necessária para o crescimento pessoal. Com uma linguagem acessível e meditações poderosas, ele fala sobre a necessidade de deixarmos para trás antigas concepções e começarmos a viver a vida que merecemos, construindo um passo a passo diário de vitórias. Convidamos você a nos encontrar nessa jornada e seguirmos juntos. É preciso decidir vencer para prosperar. E a hora é agora!



Má Educação

Má Educação passa-se em Long Island, 2002. Frank Tassone (Hugh Jackman) era uma figura bastante admirada na região. Trabalha como superintendente em um colégio. Atencioso, ele decorava os interesses de cada membro do corpo docente para ter assunto com todos eles nos eventos escolares; participava do Clube do Livro das mães dos alunos e, não obstante, dava discursos de incentivo aos jovens, sempre que podia. Imenso prestígio junto aos professores, pais e alunos. Um dia, ao ser entrevistado pela adolescente Rachel (Geraldine Viswanathan) para o jornal do colégio, ele a incentiva a sempre inserir sua assinatura em qualquer matéria que faça, por menor que seja. Inspirada pela conversa, ela resolve investigar uma custosa empreitada que está prestes a acontecer, o projeto Skywalk, e acaba descobrindo uma série de fraudes na contabilidade da escola realizadas pelo próprio Frank. Baseado em história real (que abalou os EUA) do maior roubo em uma escola pública.

Viver Duas Vezes

Viver Duas Vezes passa-se na cidade de Valência, leste da Espanha, acompanhando um professor acadêmico aposentado e viúvo há cinco anos, chamado Emílio. Tudo estava indo bem na sua rotina de comer no mesmo bar e resolver quadrados mágicos como forma de passatempo. Até que, um dia, ele se confundiu nas ruas, de volta para casa. Em seu exame médico de rotina, ele é diagnosticado com o primeiro estágio da doença de Alzheimer e, ao sair do local, acaba encontrando-se com Julia, sua filha abandonada, que trabalha como comercial médica. Ao perceber a doença, Julia convida Emílio para um almoço em família nada funcional. A partir dessa conversa em família, Emílio decide aproveitar seus últimos momentos de memória para reencontrar seu amor do passado.

Ava

Ava (Jessica Chastain) é uma assassina profissional aparentemente muito fria, que mantém distância de tudo e de todos: das pessoas a quem ama, de uma vida e de escolhas "normais", que trabalha há anos para uma organização especializada em operações governamentais secretas. Sua rotina consiste em viajar ao redor do mundo, realizando execuções de forma sutil e objetiva. Após 8 anos separada de sua família por questões pessoais, ela escolhe retomar contato justamente em um dos momentos mais desafiadores de sua carreira. Quando uma missão acaba de maneira completamente fora do esperado, agora ela precisa lutar pela sua própria vida. Isso porque a organização para qual ela trabalhou por vários anos contratou assassinos para eliminá-la. Numa tentativa de escapar à morte certa, Ava vê-se obrigada a transforar o seu treino de assassina num modo de sobrevivência, eliminando todos que cruzam o seu caminho.

CONECTE-SE COM A GENTE!
Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br
/hadar.tatui | /revistahadar
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Hanseníase

Doença: mais de 20 mil casos (anuais)

Antigamente, a Hanseníase era conhecida como Lepra. Ela é uma das doenças mais antigas do mundo, com casos que datam de 600 a.C. e procedem da Ásia, que, juntamente com a África, são consideradas o berço da doença.

No entanto, mesmo conhecida há tanto tempo, o Brasil ocupa a 2ª posição do mundo, entre os países que registram casos, ficando atrás apenas da Índia. Em razão da elevada carga, a doença permanece como um importante problema de Saúde Pública no País e, em 2018, foram registrados mais de 27 mil novos casos, segundo o Ministério da Saúde. Isso representa mais de 93% das ocorrências registradas em países das Américas. A doença tem registro de casos novos em todos os estados, com maior concentração nas Regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste.

A hanseníase é uma doença crônica, transmissível. Possui como agente etiológico o Mycobacterium leprae, bacilo que tem a capacidade de infectar grande número de indivíduos, e atinge principalmente a pele e os nervos periféricos, com capacidade de ocasionar lesões neurais, conferindo à doença um alto poder incapacitante.

A infecção por hanseníase pode acometer pessoas de ambos os sexos e de qualquer idade. Entretanto, é necessário longo período de exposição à bactéria, sendo que apenas uma pequena parcela da população infectada realmente adoece.

Entre os sinais e sintomas mais frequentes da hanseníase, podem-se destacar as lesões e manchas ou áreas da pele com alteração da sensibilidade térmica (ao calor e frio) e/ou dolorosa (à dor) e/ou tátil (ao tato). Também há o comprometimento do(s) nervo(s) periférico(s), geralmente espessamento (engrossamento), associado a alterações sensitivas e/ou motoras e/ou autonômicas, além de áreas com diminuição dos pelos e do suor.

O diagnóstico de hanseníase é realizado por meio do exame geral e dermatoneurológico para identificar lesões ou áreas de pele com alteração de sensibilidade ou comprometimento de nervos periféricos, com alterações sensitivas e motoras ou autonômicas.

Já em crianças, o diagnóstico da hanseníase exige avaliação ainda mais criteriosa, diante da dificuldade de aplicação e interpretação dos testes de sensibilidade. Casos em crianças podem sinalizar transmissão ativa da doença, especialmente entre os familiares, o que deve, portanto, intensificar a investigação dos contatos.

A transmissão ocorre quando uma pessoa com hanseníase, na forma infectante da doença, sem tratamento, elimina o bacilo para o meio exterior, infectando outras pessoas suscetíveis. A via de eliminação do bacilo pelo doente são as vias aéreas superiores (mucosa nasal e orofaringe), por meio de contato próximo e prolongado.

A hanseníase apresenta longo período de incubação, ou seja, tempo em que os sinais e sintomas se manifestam desde a infecção. Geralmente, dura em média de 2 a 7 anos, não obstante, haja referências a períodos inferiores a 2 e superiores a 10 anos.

O lado bom é que a hanseníase tem cura, seu tratamento dura 12 meses, e é realizado com 3 tipos de antibióticos e fornecido gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde.

Sintomas como câimbras, formigamento, mesmo sem manchas, já podem ser uma forma inicial de hanseníase, sendo que um diagnóstico tardio e a falta de tratamento adequado podem trazer consequências, como avanço da história natural da doença, lesões incapacitantes, desfiguração e amputação de membros, com a necessidade de cirurgias e próteses, contágio às pessoas com as quais há convivência, inclusive crianças e idosos.

universo Teen

Blindagem

Procedimento inovador: garantia de durabilidade e proteção às unhas

Quem não gosta de ter as unhas sempre bem cuidadas, bonitas e esmaltadas? E as unhas blindadas chegaram para proporcionar tudo isso!

As unhas blindadas recebem camadas de gel a fim de proporcionar resistência e impedir a quebra das unhas naturais. A blindagem é um procedimento indicado para pessoas cujas unhas têm um bom crescimento, mas possuem problemas, como descamação e quebra da lâmina ungueal.

Esclarecendo que a blindagem não alonga as unhas, mas dá-lhes resistência às naturais, por impedir a quebra e descamação das mesmas. Além desses benefícios, a blindagem promete fazer o esmalte durar muito mais tempo, sem perder o brilho.

O procedimento leva em média 1h30 a 2 horas, dependendo da esmaltação ou decoração escolhidas pela cliente. Para quem ainda não conhece, a manicure nail máster Paloma Gonçalves Sanchez Moisés vai explicar: "As unhas são higienizadas com uma solução específica. Depois disso, a oleosidade da lâmina ungueal é retirada com auxílio de lixa própria para a parte superficial. As unhas são modeladas de acordo com o gosto da cliente. Após isso, é aplicado o desidratador e o primer adesivador, responsáveis pela fixação e aderência do gel. Tendo recebido essa preparação, as unhas estão prontas para a blindagem", afirma a profissional.

Depois disso, uma fina camada de gel base é aplicada e levada a cabine UV led por 60 segundos. Então, vem uma segunda camada de gel em cor natural e/ou colorido (opcional) e segue para a cabine novamente por 2 minutos para secagem total do gel. "Retiramos a goma do gel e, se necessário, damos um último acabamento, lixando é modelando as unhas blindadas. Finalizamos com o brilho final que sela o gel dando resistência e impedindo que a blindagem se solte. A unha pode ter as cutilas retiradas e ser esmaltada normalmente", conta Paloma.

De acordo com a especialista, o **retoque deve** ser feito a cada 20 dias, podendo durar um pouco mais se a cliente usar luvas e for cuidadosa ao fazer serviços domésticos.

"O procedimento não é indicado para gestantes, por não ser de fácil remoção e custa em torno de R$60 a R$100 reais, dependendo das preferências da cliente", finaliza Paloma.

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

IRMÃOS TATU
O negócio é cavoucar

Elmec

Solicite um orçamento!

Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP
Cláudio: (15) 99801-1913/Élio: (15) 99766-3067

Street style: o que vem por aí?

Estilo: segue a moda que se observa, nas ruas

Uma moda inspirada no modo como as pessoas se vestem, no cotidiano, e que se identifica com os diversos estilos e tribos urbanas das cidades. Assim é o *street style*, ou "estilo das ruas". Uma moda e um comportamento ao qual jovens (e pessoas nem tão jovens) aderem e usam no dia a dia, seja no trabalho ou no lazer. Bonés (muitas vezes, usados com a aba para trás), coturnos calças jeans meio surradas e até bermudas largas, iguais às dos jogadores de basquete norte-americanos.

São várias as nuances desse estilo que pode parecer casual e até desleixado; no entanto, não é, e por isso, vem recebendo a atenção de estilistas e marcas profissionais. O *street style* ganhou esse apelido quando os jornalistas começaram a observar as pessoas que iam assistir às semanas de moda, em todo o mundo, com um estilo alternativo e bem diferente do observado nas passarelas.

Como esse *Iook* vem se firmando como uma tendência e mesmo um tipo de comportamento, apresentamos algumas dicas sobre este estilo que deve fazer sucesso, neste verão.

Algumas das novidades são verdadeiras apostas inesperadas, que surgem como uma reflexão de tudo o que se viveu, em 2020. Já outras, são figurinhas carimbadas entre as fashionistas mais antenadas, há alguns meses, mas que só agora começam a despontar entre as brasileiras, como no caso das máxis golas e das blusas segunda pele. E, não se pode deixar de mencionar as tendências que já estão familiarizadas entre nós, mas que vão continuar protagonizando muitos *looks* ainda, ou seja, pode manter as blusas e vestidos de mangas bufantes no cabide porque elas não parecem sair de cena tão cedo!

Seja para o verão ou para o inverno, as nossas previsões de tendências de 2021 trazem um pouco de tudo o que vai rolar pelos próximos meses — e já adiantamos que este ano irá ousar um pouco mais nas proporções, cores e estampas, nos trajes.

Xadrez quadriculado

Você já deve ter visto alguém postar uma foto usando um conjuntinho xadrez quadriculado com cores fortes, não é mesmo? O print virou tendência lá fora e promete vir com tudo por aqui, em 2021. Então, a hora de repaginar os seus looks estampados chegou!

Costas: pra que as quero?

Outra micro tendência de 2020 que ganhará ainda mais força neste ano é famoso *backless top* que, na tradução livre, significa blusa com decote nas costas.

Segunda pele

Pode anotar: a blusa de tule (estilo segunda pele) é uma das maiores apostas entre todas as tendências de 2021. A peça garante uma proposta mais descolada e super moderna, sendo uma opção certeira para dar um up no visual mais básico. Aliás, elas também são perfeitas para compor produções com truques de *styling* e sobreposições.

Fonte: site steal the look

DESIMAX
design gráfico e web
Sites - Lojas Virtuais - Blogs
FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:
19 99159.9124
WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine
Bertanha
Advogada
OAB/SP 199.318
Rua Wilson Prado,217 | Jardim Planalto | Tatuí/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br

Cuidados com os cabelos

Orientação de Especialista: cuidados diários!

Os cabelos são uma parte de nós e merecem atenção especial. Não somente eles, o couro cabeludo também, pois é área bastante sensível e com tendência a coçar. "Devemos evitar o excesso de manipulação, principalmente com as unhas; no banho, evitar o uso de água com temperatura elevada, o que pode estimular a seborreia e a coceira", explica o dermatologista Cassiano Tamura Vieira Gomes, (CRM-SP 100534), chefe do Serviço de Dermatologia da PUC-SP Sorocaba.

O ideal, de acordo com o médico, é lavar o couro cabeludo com xampu adequado para cada tipo de cabelo. "Sugerem-se duas lavagens para melhor remoção dos resíduos, seguido do uso de condicionadores para os fios. O uso de óleos e máscaras para uma hidratação mais profunda é interessante para proteger os fios e dar-lhes um aspecto mais bonito. Além disso, não se deve dormir com os cabelos molhados, pois esta condição de calor e umidade acaba sendo propícia para o crescimento de fungos e outros microrganismos. Secar os cabelos com delicadeza também é importante", ressalta Tamura.

Para quem tem o costume de lavar os cabelos todos os dias, vale destacar que a frequência ideal seria a cada dois ou três dias; porém, pessoas com excesso de oleosidade acabam lavando-os diariamente. "Recomenda-se lavá-los delicadamente, com atenção especial para as raízes e condicionar melhor os fios. O uso de água fria ou morna também é importante", esclarece o entrevistado.

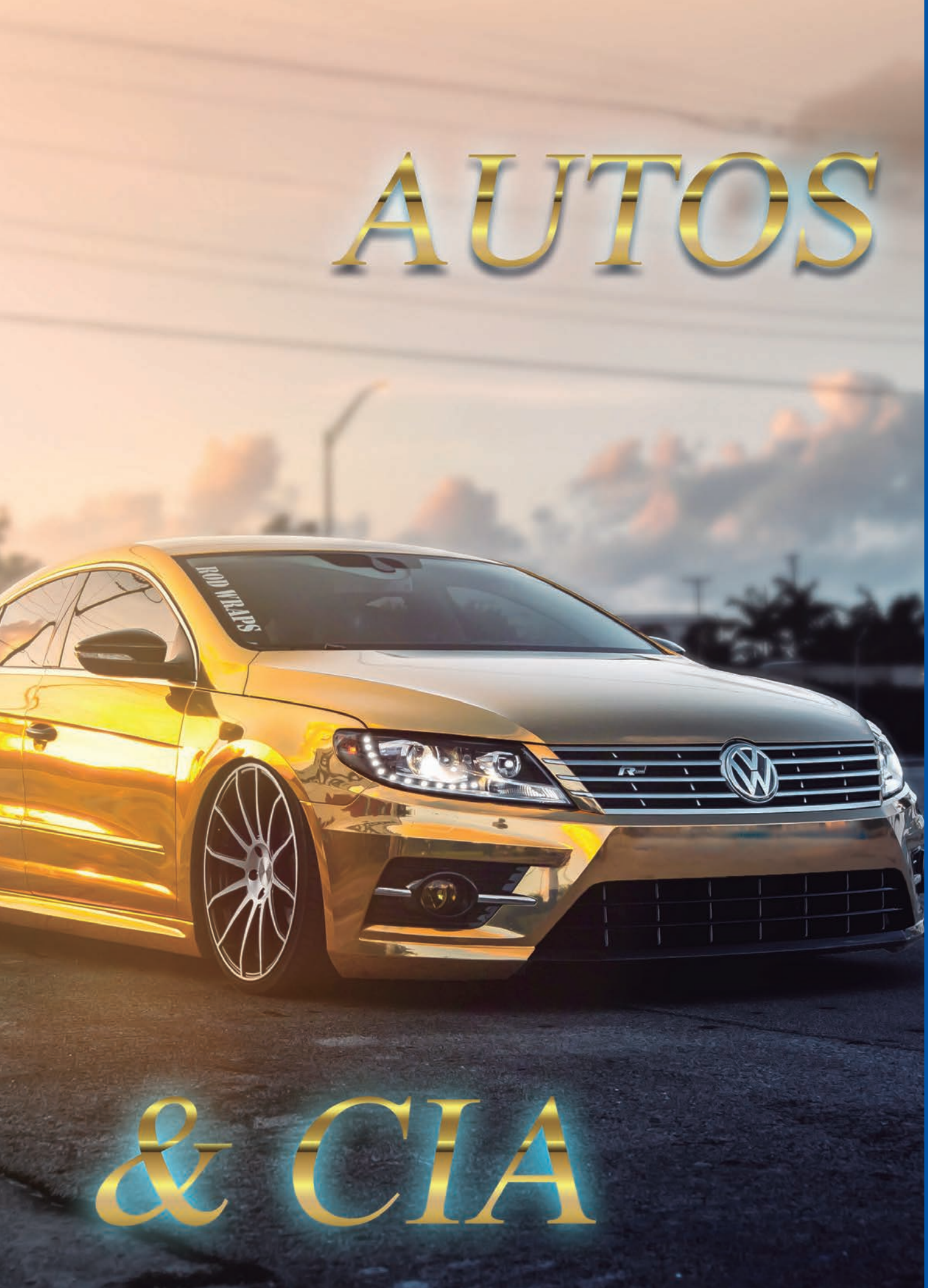
Além da lavagem, vários sinais merecem atenção, por exemplo: coceira, descamação, queda excessiva, quebra dos fios, afinamento e perda de brilho.

Há diversas doenças descamativas que acontecem no couro cabeludo, como caspa (seborreia), psoríase, micose e dermatites, outras doenças como foliculites, líquens, couro cabeludo sensível e os diversos tipos de alopecia também são prevalentes.

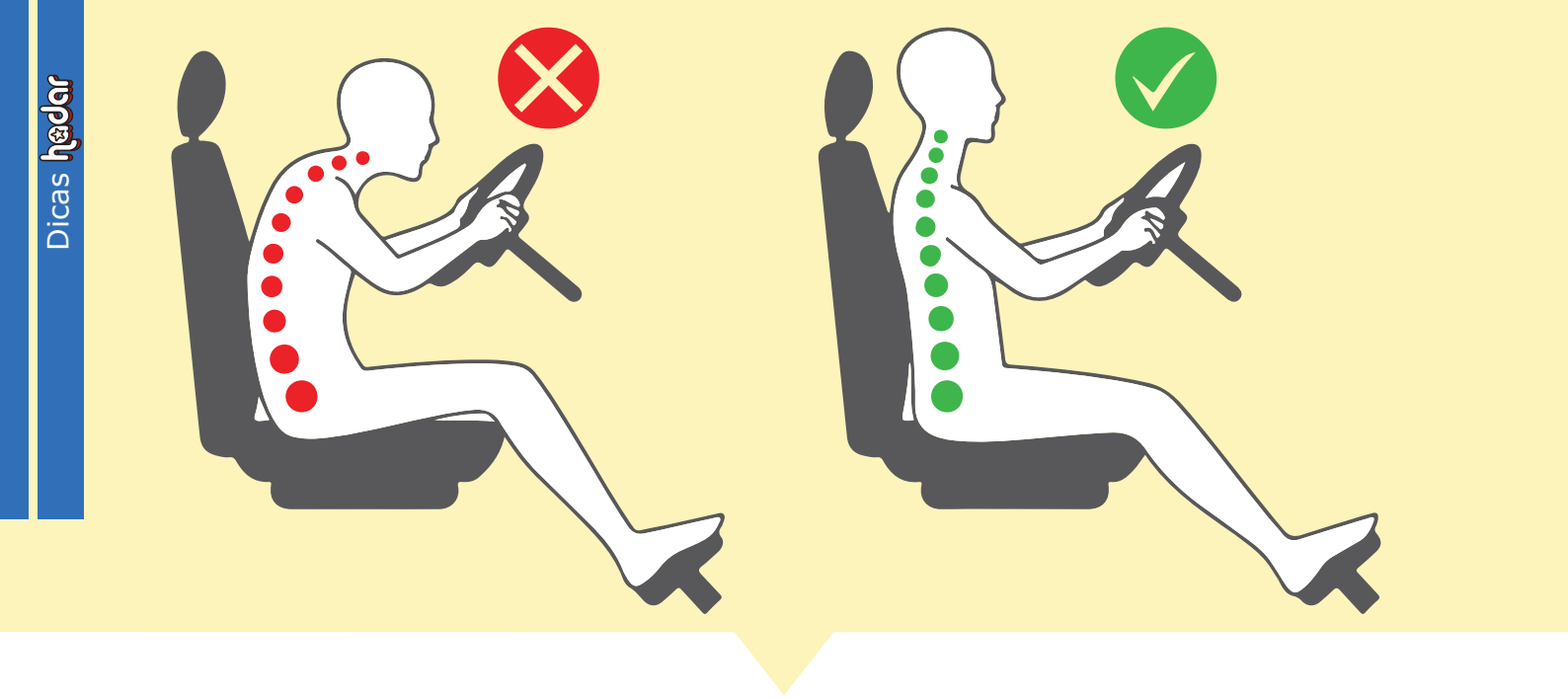
"É importante o uso de produtos adequados; no caso de cabelos mais oleosos, a remoção de resíduos acaba sendo mais importante. No caso de cabelos mais ressecados, os emolientes são fundamentais. É fato que cabelos mais longos exigem maior dedicação e que a parceria com o cabelereiro é muito importante. Evitar modismos, e no caso de produtos novos, testar primeiro em algumas mechas. Também evitar excessos de produtos químicos que podem fragilizar a queratina", orienta Cassiano.

Lembrando que a saúde do corpo pode refletir-se nos cabelos, portanto, boa alimentação, controle de estresse e cuidados com a saúde são fundamentais!

AUTOS



& CIA



Ao viajar: cuidado! Postura correta é necessária!

Posição correta: prevenção de lesões

Verão em pleno auge e, mesmo com a pandemia, vem aquela vontade de viajar e aproveitar a estação mais quente do ano, na praia, no campo ou no interior.

Porém, se você tem planos de pegar estrada, preste atenção na postura correta do seu corpo, pernas e pés. Este cuidado pode evitar lesões graves em caso de acidentes, além de proporcionar uma viagem mais confortável e com menor risco de acidentes. E tanto o motorista quanto o passageiro precisam estar atentos à postura correta, pois a posição correta permite, também, que os pés e pernas reajam rapidamente, em caso de acidente, ou em uma emergência. Imagine se o motorista estiver com a perna esquerda em cima do banco e, por algum motivo, precisar pisar no freio e reduzir a marcha rapidamente. Até ele tirar o pé do banco, o tempo de reação é muito maior que se estivesse com o pé na posição certa.

Segundo especialistas, a posição correta para viajar, no caso do passageiro ou de quem viaja no banco de trás, é apoiar a coluna lombar no banco e manter os joelhos semi flexionados, possibilitando que o calcanhar e a planta do pé (um pouco inclinada) fiquem apoiados no chão do carro.

Outra dica importante, principalmente pra quem vai no banco do carona, ao lado do motorista, é não viajar com os pés e pernas apoiados no painel do carro, pois é onde ficam os airbags. Quando acionados, eles disparam a uma velocidade de 300 km/h. Imagine a lesão causada por um impacto desse tipo.

Finalmente, é importante também monitorar os tapetes do carro, para se certificar de que estão posicionados corretamente. Tapete solto e dançando no chão do carro é risco!

Com estes cuidados, que podem ser tomados todos os dias, e não apenas em viagens, você terá certamente, uma viagem mais segura!

Em 2021: chegada de Novos Utilitários Esportivos

Setor: modelos para todos os gostos

Segmento que mais cresce em vendas, no mundo, com aproximadamente 1/3 do mercado mundial, os utilitários esportivos (SUVs, na sigla em inglês) continuam com força em 2021, com novidades para todos os gostos e bolsos. Não é à toa que marcas como Lamborghini (através do modelo Urus) e Rolls Royce (com o Cullinan) entraram neste nicho de mercado. Até a lendária Ferrari prepara um SUV para este ano. É esperar para ver!

Você não precisa ser milionário para ter um utilitário esportivo novinho e com bastante tecnologia embarcada. Algumas das principais montadoras brasileira preparam novidades para o mercado nacional, com modelos mais acessíveis ao consumidor. Portanto, se você não acertou a mega da virada, veja alguns dos principais lançamentos de SUVs no Brasil, em 2021.

Corolla Cross

O SUV do sedã, que é campeão de vendas, será fabricado em Sorocaba e o preço deve ficar abaixo de R$ 200 mil, sendo posicionado à faixa de preço do Jeep Compass e terá as mesmas opções de motorização (1.8 híbrido e 2.0 aspirado) do sedã que lhe empresta o nome e a plataforma.

A Toyota repetirá a tática da Honda ao oferecer um SUV com proposta mais urbana, abrindo mão de opções turbodiesel e/ou com tração 4x4. Por outro lado, o modelo virá com o diferencial de ser um dos utilitários com motorização híbrida plena mais baratos do mercado, já que tanto Compass quanto o VW Tiguan virão com o sistema *plug-in*, mais caro.

Volkswagen Taos

Mais um modelo quem vem se juntar à família SUV da Volks, que já conta com Tiguan e T-Cross. Para ser vendido na América Latina, o Taos recebeu visual exclusivo, diferente do modelo do mercado chinês e menos refinado que o modelo vendido no México, que tem como foco principalmente o mercado norte-americano. O Taos ficará posicionado acima do T-Cross e abaixo do Tiguan Comfortline de sete lugares.

Seu alvo é claro: o novo Jeep Compass. Para isso, a VW aposta no uso intenso de tecnologia, indo do controlador de velocidade adaptativo ao quadro de instrumentos digital. O trem de força será sempre o 1.4 turbo de 150 cv com câmbio automático de seis marchas.

Novo Nissan Kicks

Por enquanto, o utilitário compacto terá mudanças pontuais, sobretudo na dianteira. A atualização vai incluir melhorias no pacote de segurança, com destaque para a opção do controlador de velocidade adaptativo e faróis *full led*.

A grande novidade virá mais tarde: trata-se do Kicks híbrido, o primeiro carro do Brasil a usar uma tecnologia comum em veículos pesados. A ideia da Nissan é preparar terreno para sua nova ofensiva no Brasil, que incluirá um SUV compacto e outro modelo para se posicionar acima do Kicks.

Novo Mercedes-Benz GLA

A segunda geração do modelo, que era montado no Brasil até o final de 2020, ficou maior e trocará o motor 1.6 pelo mesmo 1.3 16V turbo usado no restante da gama Classe A no Brasil. O pacote de tecnologias incluirá a assistente eletrônica embutida no multimídia MBUX. O propulsor novo, aliás, foi desenvolvido em parceria com a Renault e equipará outro SUV que também estreia em 2021.

Novo Renault Captur

O SUV mais caro da marca, no Brasil passará por mudanças cosméticas discretas, concentradas nos novos para-choques e faróis redesenhados com opção totalmente de led.

O Captur vai marcar a estreia do 1.3 turbo entre os modelos da Aliança Renault-Nissan, no Brasil. O propulsor será sempre oferecido com câmbio automático — neste caso, uma caixa continuamente variável (CVT). É o mesmo motor que equipará o novo Mercedes GLA. Nota da redação: na edição de fevereiro, traremos mais lançamentos deste segmento.

Conheça acessórios valorizadores do carro!

Certos equipamentos: causam efeito contrário! Complicam a revenda do veículo

Que o brasileiro é apaixonado por carros, ninguém tem dúvida. Mas esta paixão se estende a um hábito que pode tanto ajudar quanto dificultar a revenda do veículo.

O mercado de customização (ou personalização), no Brasil, cresceu muito, nos últimos anos. Embora esteja aquém do mercado norte-americano. Não por acaso o paraíso de quem deseja deixar o carro com visual próprio e, muitas vezes, extravagante.

Rodas de liga leve, sistema de som e o famoso insulfilm estão entre os acessórios que ajudam, na hora de revender o carango. Mas mudanças muito radicais, como envelopar o veículo, podem não surtir o efeito desejado e até afastar potenciais clientes. Afinal, como diz o ditado: "gosto não se discute". E você pode encontrar pessoas que concordem com o estilo do carro, como também pode haver pessoas que simplesmente o detestem. Uma dica dos especialistas é fazer mudanças radicais, mas que possam ser revertidas.

Quem tem 50 anos ou mais, deve lembrar-se de que uma das tendencias de personalização dos anos 70 era colocar peças cromadas nos carros; uma mudança que fazia grande sucesso na época. Em alguns casos, as peças podiam ser trocadas pelas originais na hora de vender o carro, porém como era moda na época, muitos compradores gostavam dos cromados.

Faca de dois gumes

Muitos profissionais da área lembram que a customização pode ser uma "faca de dois gumes", pois pode tanto atrair quanto afugentar possíveis compradores. Por esta razão, a personalização deve ser muito bem pensada e realizada em oficinais capacitadas. Sempre que houver exageros, é possível que o carro seja até mais difícil de vender, depois. Em casos em que as modificações já tenham sido aplicadas, pode até valer a pena a remoção dos acessórios antes de anunciar o veículo.

***Tuning* reversível**

Esse cuidado já ocorre com diversas mudanças ofertadas por lojas ou oficinas especializadas em customização. No auge da cultura impulsionada pelos filmes **"Velozes e Furiosos"**, chegaram ao mercado até *kits* para as famosas portas que se abrem para cima, que dispensavam furação extra na carroceria e permitiam a rápida reversão para as dobradiças originais.

Manter os equipamentos originais depois da modificação não facilita só a revenda do veículo. O comércio de acessórios na internet também é muito intenso, e repassar as rodas cromadas ou o multimídia à parte permite a recuperação de parte do dinheiro gasto no carro.

Por isso, evite incluir acessórios que exijam mudanças profundas no veículo, como rádios que demandam emendas no chicote elétrico ou rodas que precisem de cortes na lataria para se encaixarem no compartimento.

E mesmo alterações simples, como o envelopamento de parte da carroceria, demandam cuidado. Se a película for aplicada em uma superfície que já foi repintada, é possível que a pintura seja danificada no processo de remoção. Fica a dica!

Fonte: Auto Esporte

Luz: componente importante no automóvel

Antes: apenas elemento de iluminação; agora: novo status

Se antigamente, as luzes de um automóvel limitavam-se a iluminar o painel ou luzes de leitura aquela luzinha para ajudar na maquiagem, quando você abaixava o corta sol do lado do passageiro, nos últimos anos, principalmente em modelos mais sofisticados, as luzes tornaram-se um importante componente de luxo e conforto, no interior dos automóveis.

Alguns modelos *top* de linha, como o americano Lincoln Navigator, acendem lanternas, e luzes de cortesia, incluindo o emblema do carro e até um estribo para facilitar o acesso, quando o motorista se aproxima do veículo.

Segundo engenheiros, as luzes, principalmente as que vão no interior do carro, agora são planejadas e instaladas junto com a fabricação do modelo; antes, a iluminação era colocada com o veículo já finalizado. Cada vez mais, as luzes internas estão mais valorizadas e merecem atenção especial.

As luzes mais tradicionais estão sendo reestilizadas e modernizadas. Nada de botão! Agora, são sensíveis ao toque. Em alguns casos, as luzes acendem-se com o movimento. Exemplo: você está dirigindo à noite e, ao parar, quer pegar alguma coisa que está no chão, em frente ao banco do passageiro. Basta esticar o braço e a luz se acende, iluminando o objeto. Chique, não?

Não é à toa que designers especializados em luz e sombra já integram as equipes de projetistas. A proposta é criar um ambiente mais intuitivo, no interior do carro. Quer mais um exemplo? Uma luz que sai debaixo do console onde ficam o câmbio e outros comandos passa a sensação de que o console flutua, além, é claro, que facilitar a visualização do mesmo.

Atualmente, as luzes internas iluminam painel, botões de comando e porta objetos. Elas proporcionam conforto e segurança e podem ser divididas em luzes de cortesia, funcionais e de design.

Existe também a possibilidade de mudar a luz do interior do veículo a critério e gosto do proprietário. As luzes funcionais e de segurança auxiliam iluminando o chão do veículo, maçanetas e portas, informando, por exemplo, que a porta está aberta. Uma função importante à noite. Alguns carros possuem luzes que esquentam líquidos (vermelhas) ou esfriam (azuis), no recipiente apropriado. Basta o motorista escolher o que quer fazer e o recipiente muda a cor. Mas a grande novidade são as luzes de design, que também pode acender e apagar conforme o ritmo da música ouvida no carro. É uma verdadeira balada ambulante!

"VACINAR-SE OU NÃO SE VACINAR: EIS A QUESTÃO"

Atitude politizada sobre vacinação contra COVID-19: indecisões e incertezas

O mundo está vivendo uma pandemia como nunca se viu, nos últimos 50 anos ou mais. Apesar dos esforços da Ciência e de Autoridades em buscar soluções que salvem vidas, como o isolamento e o distanciamento social, o uso de máscaras e o de álcool gel para higienização das mãos, há certa parcela da população (e também autoridades) que insistem em negar o perigo do vírus e até a menosprezar a pandemia. É o negacionismo em plena ação, nos dias de hoje. E olhe que vivemos em uma época de grandes avanços tecnológicos, que seriam impensáveis, há meio século.

Mesmo assim, há pessoas que insistem a se opor à ciência, simplesmente, por querer impor a própria verdade e visão de mundo para outras pessoas, ainda que esta visão seja infame ou despreze fatos científicos. É o que ocorre com quem defende que a Terra é plana!

Ainda que existam divergências, a ciência já comprovou que a Terra é redonda! Se você caminhar ao extremo leste da Rússia (e conseguir sobreviver ao frio siberiano), você vai chegar ao mar de Bering e ao estreito do mesmo nome. Cruzando o estreito, você chegará ao Alasca, estado que pertencia à Rússia e foi comprado pelos americanos, em 1867.

Cientistas defendem a tese de que os seres humanos caminharam pela Ásia e chegaram a este estreito. Aproveitando o nível do mar baixo, os humanos atravessaram e deram início ao povoamento das Américas, há milhares de anos. Se a Terra não fosse redonda, não haveria como dar esta volta, não acham?

Pois bem, guardadas as devidas proporções, podemos avaliar que vivemos uma situação semelhante com a pandemia e as posições que menosprezam este enorme problema, que já custou a vida de mais de 180 mil brasileiros, muitos dos quais certamente não morreria se as autoridades (e a sociedade como um todo) levassem essa doença bem mais a sério.

Agora, o povo brasileiro assiste a outro imbróglio: a questão da vacina! Desde o começo, o governo federal parece estar criando entraves para aprovar/comprar, distribuir e aplicar a vacina no povo brasileiro. Houve de fato uma politização dessa questão, o que é ruim para o povo. Afinal, não importa se a vacina é da China, da Alemanha ou de Marte! O que importa é termos uma vacina eficaz que possa salvar vidas. Os Estados Unidos e o Reino Unido já iniciaram a vacinação da população, com foco, neste primeiro momento, nos grupos de risco.

No entanto, aqui no Brasil (ah, o Brasil!!!) o Ministério da Saúde elaborou um plano sem consultar especialistas. Ora, em um momento como este, quando vacinar pode realmente salvar vidas, apresentar um plano vago e com brechas não parece ser a melhor ideia.

Desde o início da pandemia, o governo titubeia no combate à mesma. E a indecisão deve-se, principalmente, ao comportamento de alguns integrantes do governo, que insistem em negar a gravidade da situação e veem tudo com um viés ideológico que, sem dúvida alguma, atrapalha qualquer iniciativa. Até agora não se definiu quais vacinas serão adquiridas e como será a vacinação...

Porém é triste notar que a questão política, venha de que lado vier, pode custar vidas humanas inocentes, inutilmente. É preciso que as autoridades coloquem a saúde do povo em primeiro lugar! Do contrário, o povo sofrerá consequências severas!

01 - Vitória e Claudia, niver Claudia, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí; 02 - Wilson, Tatiane e Matheus, Réveillon, Boituva; 03 - Darci e Claudio, niver Adriana, Boituva; 04 - Amigos da padroeira "Festa da Padroeira – Paróquia Santuário Nossa Senhora da Conceição", Tatuí

REFRILUX

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

BOSCH
Electrolux
SAMSUNG
Consul
BRASTEMP
LG

Loja 1: (15) 3305-5522/ (15) 99705-5085
Loja 2: (15) 3259-1684

Loja 1: Rua XV de Novembro, 2017 | Tatuí/SP
Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182

www.refrilux.com.br

Elmec

Fotos: Bernadete Camargo Elmec, Ilza Eleutério, Wilson Covre, Gustavo Caetano, Júlia Miranda, Deividy Venâncio

05 - Mário e Paulo, Formatura de Declaração a Aspirante no CPOR, São Paulo; 06 - Claudia e Bernadete, niver Claudia, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí; 07 - Yasmim, Cristiane e Jean Rafael, inauguração da loja 11 da Rede Caetano, Guareí; 08 - Sandra, Ana Beatriz, Maria Clara e Bruno, Natal Encantado, Praça da Mariz, Tatuí; 09 - Rafael, Ana Clara, Simone, Ricardo, Karina e Lucas, Réveillon, Terras de Santa Cristina, Avaré

10 - "Ação entre Amigos", Festa da Padroeira – Paróquia Santuário Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 11 - Edson e Délia, campeões do 8º Torneio Brasileiro de Tênis ITRF (International Tennis Fellowship of Rotarians), categoria B, Serra Negra; 12 - Adriana, Clóvis e Maria Clara, niver Adriana, Boituva; 13 - Vital, Júlio e Tomás, Equipe BRZ, Natal Encantando, Praça da Matriz, Tatuí; 14 - Aniversário Claudia, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí

15 - Tatiana, Neto, Juliana, Clécio, Helena, Padre Élcio e Rodrigo, ganhador da moto Zero KM, "Ação entre Amigos", Festa da Padroeira – Paróquia Santuário Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 16 - Apresentação do grupo "Os Boêmios", Natal Encantado, Praça da Matriz, Tatuí; 17 - Carlos, Giovana, Claudia, Clarice e Tânia, niver Claudia, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí; 18 - Carmen, Geraldo, André e Luciana - niver Luciana, São Bernardo do Campo, São Paulo

Gelatina Recheada

Para iniciar o ano inovando no sabor e na textura de uma sobremesa tão comum, de baixo custo e muito gostosa, nossa leitora e amiga, Selma Regina Pineda Vicente, da cidade de Tatuí, enviou-nos uma receita de gelatina recheada! Uma sobremesa extremamente fácil de ser feita e que rende um lindo resultado, em todos os sentidos! Fica bonita na mesa e tem um sabor incrível! Anote aí, esta delícia, caro leitor! É de dar água na boca!

Ingredientes:

Bata no liquidificador:

- 1 lata leite moça
- 1 lata creme leite (sem o soro)
- 1 vidro leite coco
- 1 pacote de gelatina sem sabor (preparar conforme instruções embalagem)

Modo de fazer:

Bata tudo por 5 minutos. Em uma forma de pudim, untada com óleo, despeje a mistura e leve à geladeira até que fique firme. Faça 2 envelopes de gelatina do mesmo sabor (de sua preferência). Na mistura que está na forma, você passa a faca por toda volta a fim de que fique solta na forma; despeja a gelatina feita no sabor desejado por toda lateral da forma e o centro. Leve para geladeira por 4 horas e após, pode desenformar.

Bom apetite!

Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Então, mande um e-mail para: ***jornalismo@revistahadar.com.br*** ou mensagem, através do ***(15) 99789-5267*** e seja o próximo a brilhar com a gente!

CERVEJARIA
COMENDADOR
A CERVEJA ARTESANAL
APROVADA PELA DUPLA
RICK E RENNER
COMENDADOR
IPA
PURO MALTE
COMENDADOR
SESSION IPA
PURO MALTE
COMENDADOR
PILSEN
PURO MALTE
COMENDADOR
APA
PURO MALTE
COMENDADOR
VIENNA LAGER
PURO MALTE
cerveja
ÁGUA, MALTE E LÚPULO
de verdade
Beba com moderação. Se beber, não dirija. São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos.
cervejariacomendador