Revista hadar®
www.revistahadar.com.br
Desde 2007
DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 9,90
ANO 14 • EDIÇÃO 163 • JUNHO DE 2021

Vacinas:

A mais importante forma de imunização ativa e prevenção contra doenças

editora camargo

Lar São Vicente de Paulo, Tatuí:
Campanha, intitulada "Vamos Terminar Juntos", visa arrecadar fundos: Colabore!

12 de junho:
Comemore essa data com muito AMOR, com o seu amor!

Teste do Pezinho:
Saiba a importância deste exame e os benefícios dele para o recém-nascido

Mural hadar

Oi, Bernadete, tudo bem? Não podia deixar de dar-lhe os parabéns pela revista, embora não tenha lido a Hadar fisicamente, eu a li *on-line*! Parabéns, parabéns, parabéns! A matéria sobre a Dengue está especial, está maravilhosa! A revista como sempre, arrasa!!! Parabéns! Um beijo!

Lúcia Varo
(Fazendo alusão à matéria de capa, edição de maio)

Fantástico! Muito bom!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de maio)

Parabéns, amiga, pelo trabalho! Excelente!

Débora Kuntz
(Fazendo alusão à edição de maio)

Bernadete querida, parabéns por mais uma edição! Força e coragem; como diz você, "Até aqui nos ajudou Deus"! Abraço!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de maio)

A Revista Hadar continua muito boa! Focada nas nossas realidades! E também em relação à vida ambiental! A Dengue aí, na região!! Desequilíbrio na natureza da região!

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

Ficou super bacana a matéria. Bem explicativa. Informações claras. Parabéns.
No que precisar de mim, estou às ordens!
Beijo.

Paula de Cássia Souza Bernardes
(Fazendo alusão à seção Especial - Adoção, edição de maio)

Parabéns, Bê! A Hadar está maravilhosa!!! Amei conhecer a história do Dia da Vitória, e também que vocês falaram sobre os benefícios do Inhame!! Maravilha!!! Sucesso, guerreira!!!

Luzia Costa
(Fazendo alusão à seção Curiosidade, edição de maio)

Olá, Bernadete, acabei de ler a revista!!!
Parabéns, está muito boa!!!
Há matérias muito interessantes, inclusive uma, sobre pênis, que nunca vi em nenhuma revista!
Agora, é preciso, também, fazer uma matéria, sobre o órgão genital feminino!!!

Sérgio
(Fazendo alusão à seção, Intimidade Teen, edição de maio)

Parabéns, equipe da Revista Hadar! A edição de maio, como todas as anteriores, está sensacional!!! Amei!!! Principalmente o texto sobre a Adoção!!! Classifico como um ato de muito amor! Mais uma vez, parabéns e muito sucesso a todos que fazem essa estrela brilhar, mensalmente!!!

Sícero Pazin
(Fazendo alusão à seção Especial - Adoção, edição de maio)

Adorei!!!

Adriana Coelho
(Fazendo alusão à seção Celebração - Dia das Mães, edição de maio)

DATAS COMEMORATIVAS 2021 Junho

01 - Semana do Meio Ambiente/ Dia da Imprensa/ Dia de São Justino
03 - Corpus Christi/ Dia Internacional do Administrador de Pessoal e da Comunidade Social/ Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil/ Dia Mundial da Bicicleta/ Dia Nacional da Educação Ambiental
04 - Dia de Santa Clotilde/ Dia Internacional das Crianças Inocentes Vítimas de Agressão/ Dia do Engenheiro Agrimensor/ Aniversário da cidade de Porangaba
05 - Dia da Ecologia/ Dia Mundial do Meio Ambiente/ Dia Nacional da Reciclagem/ Dia de São Bonifácio/ Dia Internacional de Luta contra a Pesca Ilegal, não declarada e não Regulamentada/ Dia do Engenheiro Mecânico
06 - Dia de São Norberto/ Dia Nacional de Luta contra Queimaduras/ Dia Nacional do Teste do Pezinho
07 - Dia da Liberdade de Imprensa
08 - Dia do Oceanógrafo/ Dia do Citricultor/ Dia Mundial dos Oceanos/ Dia de São Medardo
09 - Dia da Imunização/ Dia do Porteiro/ Dia do Tenista/ Dia Nacional de Anchieta/ Dia Internacional dos Arquivos
10 - Dia da Artilharia
11 - Dia da Marinha Brasileira/ Dia do Educador Sanitário/ Dia de São Barnabé
12 - Dia dos Namorados/ Dia do Correio Aéreo Nacional/ Dia Mundial de Combate ao Trabalho Infantil/ Dia de São Gaspar de Búfalo/ Dia do Enxadrista
13 - Dia de Santo Antônio/ Dia do Turista/ Dia do Pastor Evangélico/ Dia Internacional de Conscientização sobre o Albinismo
14 - Dia do Solista/ Dia Mundial do Doador de Sangue/ Dia Universal de Deus
15 - Dia Mundial da Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa
16 - Dia de São Francisco Régis/ Dia Internacional da Tartaruga Marinha
17 - Dia do Funcionário Público Aposentado/ Dia Mundial de Combate à Desertificação/ Dia da Medicina Veterinária Militar
18 - Dia do Químico/ Dia da Imigração Japonesa/ Dia da Gastronomia Sustentável
19 - Dia do Cinema Brasileiro/ Dia do Migrante/ Dia de São Romualdo/ Dia Internacional para Eliminação da Violência Sexual em Conflito/ Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Falciforme/ Dia Nacional do Luto
20 - Dia do Revendedor/ Dia do Vigilante/ Dia do Refugiado
21 - Início do Inverno (Solstício de Inverno) /Dia de São Luís Gonzaga/ Dia da Mídia/ Dia do Profissional de Mídia/ Dia do Aperto de Mão/ Dia Mundial do Skate/ Dia do Intelectual/ Dia Internacional do Yoga/ Dia Nacional de Controle da Asma
22 - Dia do Orquidófilo/ Dia do Aeroviário/ Dia do Economiário
23 - Dia Mundial do Desporto Olímpico/ Dia do Atleta Olímpico/ Dia do Lavrador/ Dia de São José Cafasso/ Dia das Nações Unidas para o Serviço Público/ Dia Internacional das Viúvas/ Dia Nacional do Agente Marítimo/ Dia Internacional das Mulheres na Engenharia
24 - Dia de São João/ Dia da Polícia Militar/ Dia do Disco Voador/ Dia do Observador Aéreo/ Dia do Caboclo/ Dia Nacional da Araucária/ Dia da Indústria Gráfica/ Dia Internacional do Leite/ Dia da Comunidade Britânica
25 - Dia do Cotonete/ Dia do Imigrante/ Dia Mundial do Vitiligo
26 - Dia Internacional contra o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas/ Dia Internacional de Apoio às Vítimas de Tortura
27 - Dia Nacional do Vôlei/ Dia Nacional do Progresso/ Dia de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro/ Dia Nacional do Técnico em Nutrição e Dietética/ Dia Nacional do Quadrilheiro Junino
28 - Dia Internacional do Orgulho Gay/ Dia de Santo Irineu/ Dia da Renovação Espiritual
29 - Dia de São Pedro e São Paulo/ Dia do Papa/ Dia do Pescador/ Dia do Dublador/ Dia do Telefonista/ Dia do Pescador Amador/ Dia Nacional da Aviação de Segurança Pública do Brasil/ Dia do Engenheiro de Petróleo
30 - Dia da Mídia Social/ Dia Nacional do Bumba Meu Boi/ Dia Nacional do Fiscal Federal Agropecuário

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez a Revista Hadar chega “quentinha” às suas mãos. Nada como um “calorzinho” neste tempinho de frio para aquecer o corpo e o coração. Coração que, por vezes, sofre diante da situação que estamos vivendo, com mais de 460 mil brasileiros que perderam a batalha da vida para o vírus da Covid-19.

Mas há um ditado que diz: “Por mais longa que seja a noite, o sol sempre aparece pela manhã”. Neste grave momento que o mundo atravessa, é importante que não percamos a Fé e a Esperança: Fé na capacidade humana de superar grandes desafios e; Esperança de que a ciência nos traga a solução, como já ocorreu, no passado, em situações bastante complicadas!

Acredita-se que esta solução pode ser em forma de VACINA, um instrumento poderoso que já provou sua eficácia contra outras doenças. Por isso, a matéria de capa desta edição traz importante e detalhada matéria sobre a VACINA, mostrando, por exemplo, como elas são produzidas.

Mas a sua, a nossa Hadar traz muitos mais: Moda, Qualidade de Vida, Cultura, Entretenimento, Saúde, Solidariedade, Amor..., enfim, tudo o que interessa a você! Em cada página, procuramos relatar as novidades e também assuntos do cotidiano, para proporcionar-lhe uma leitura prazerosa, dinâmica, e que possa ajudá-lo/a na formação de sua opinião. Acreditamos que, através da informação, podemos tornar-nos, cada dia mais, cidadãos do bem e, assim, contribuirmos para um mundo melhor!

É isso aí, caro leitor! Esperamos que goste de cada página que, como sempre, é preparada com inteiro amor, carinho, respeito, profissionalismo e dedicação, especialmente a você, que nos acompanha há mais de uma década e motiva-nos a continuar cada dia mais firmes e melhores! Interaja conosco através do WhatsApp: (15) 99789-5267, e de nossas Redes Sociais. Estamos sempre abertos às suas sugestões e opiniões.

Boa leitura e até a próxima!

“Até aqui nos ajudou o Senhor”!

MODA

Moda Inverno:
O cenário atual inclui tudo o que já foi tendência, em anos anteriores. Ouse! **14**

QUALIDADE DE VIDA

Fisioterapia:
Procedimento fisioterápico auxilia na recuperação pós-covid (sem contraindicações). **26**

CULTURA

Leitura:
O ato que transforma o indivíduo culto e abre a janela da mente para o mundo interior bem como para o exterior. **31**

AUTOS & CIA

Evolução tecnológica:
Tecnologia chega ao estepe e à maneira de trocar pneu do carro. **42**

UNIVERSO TEEN

Primeira vez ao ginecologista:
Saiba como se deve preparar para a primeira consulta médica. **40**

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 o 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 e Maketing Ltda
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 02, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,
CEP: 18271-590
(15) 3259-7014/(15) 997895266/99789-5267
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) 997895266/99789-5267
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos
Maria Eliza Rosa, Maria Eugênia Voss Campos Bacha, Ana Flávia Rachid de Medeiros, Akira Homma, Fundação Oswaldo Cruz/Instituto Bio-Manguinhos (unidade de pesquisa em tecnologia em imunológicos da Fiocruz), Pauline Lyrio, Marcela Queiroz, Hellen Paes de Oliveira, Cristina Silvério, Eduardo Macedo, Lidiane Mendes, Rodolfo Bueno, Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli, Andrea Muller e Miguel Nunes Júnior

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 dos Namorados

Inusitadas histórias envolvem a data festiva

"Eu nunca acreditei em promessas. Na verdade, jamais tinha feito uma. Até que, numa Festa Junina, a anfitriã havia preparado uma mesinha com a imagem de Santo Antônio e outros santos. Na época, eu solteira, acendi uma vela para o santinho que ali estava; pensei que ele podia dar uma ajudinha, mas nem botei muita fé. Na mesma noite, conheci meu atual marido, que é extremamente apegado aos santos e que, inclusive, já havia feito um pedido ao Santo Casamenteiro", conta a vendedora Hellen Paes de Oliveira.

A entrevistada conta que o encontro com seu então marido aconteceu numa noite de Santo Antônio. Porém, ela só soube da tal promessa dele, e ele, do pedido dela, depois de alguns anos. "Estávamos lembrando-nos de amigos em comum, falando da saudade que sentíamos das festas, quando ele acabou contando-me do pedido. Eu não acredito em coincidências; por isso, tenho certeza de que a ajuda veio lá de cima, com a bênção de Santo Antônio", diz.

Por falar no Casamenteiro, que tem seu dia lembrado em 13 de junho, um dia depois do Dia dos Namorados, foi ele também o responsável por unir. Cristina Silvério e Eduardo Macedo. "Sempre tive o costume de ir às festividades da Igreja e comer o tal bolo de Santo Antônio. Nele, eram distribuídas medalhas com a imagem do Santo, e quem as encontrasse, também acharia seu verdadeiro amor. Anualmente, eu procurava as benditas medalhinhas. Foram 8 anos fazendo esse mesmo ritual, e nada", relembra a entrevistada.

Depois de muito insistir e pedir, aconteceu o inesperado. "O Eduardo estava na festa; era filho de uma amiga de minha mãe e soube da minha busca... Ele comeu um pedaço do bolo, encontrou uma e deu-me a medalha de presente. Esse foi o pontapé inicial do nosso namoro, que já dura 5 anos", afirma Cristina.

Já a Lidiane Mendes encontrou o namorado de maneira inusitada. "Eu sempre tive amizade com o Rodolfo. Namoramos outras pessoas, fizemos viagens juntos, mas nunca tinha passado além disso. Ele era meu melhor amigo, e eu vivia quebrando a cara em relacionamentos. Todas as vezes em que isso acontecia, era ele o meu abrigo. Até que, um dia, eu me liguei que quem era meu verdadeiro amor era o meu amigo! Ele sempre esteve comigo, em todos os momentos, e conhecia-me como ninguém. Estamos juntos há 3 anos e sou muito feliz e grata pelo encontro mágico", conta.

O Dia dos Namorados é comemorado tradicionalmente em 12 de junho. Nesta data, casais trocam presentes e compartilham momentos.

Um feliz dia a todos!

Experimente nossas pizzas especiais!

Pizzaria

Ebo & Lima

Nós levamos até você

Feliz Dia dos Namorados

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

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

O melhor da
Gastronomia aqui, na
Pizzaria Ebo & Lima

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

Aplicativo altera aparência do interlocutor (em vídeochamadas)

App foi lançado recentemente

Um novo aplicativo é capaz de mudar a aparência das pessoas, durante videochamadas. Esta é a aposta da Lenovo e tem como foco justamente as pessoas que não gostam de aparecer em vídeo.

O aplicativo *Lenovo Smart Appearance* permite mudar o plano de fundo, adicionar efeitos e até alterar seu rosto nas chamadas. Não se trata de colocar filtro de gatinho ou de hamburger, nada disso. O *app* oferece a possibilidade de mudar o formato do rosto, aumentar os olhos, reduzir o tamanho da testa, corrigir o nariz e outras diferenças. É quase como uma cirurgia plástica virtual. A vantagem é que você pode fazer uma verdadeira harmonização facial sem cirurgia, sem cortes e, claro, sem gastar um centavo. O aplicativo também permite deixar a pele mais uniforme, com aquele aspecto de casca de pêssego.

Infelizmente, apesar de poder ser baixado no Windows 10, o app só funciona em dispositivos da própria Lenovo: ThinkBookPlus Gen2i, ThinkBook 13xi, ThinkBook 14p Gen 2, ThinkBook 16p Gen 2.

Claro que a ideia da empresa é estimular a venda de seus produtos, melhor dizendo, se você está pensando em trocar de notebook, este pode ser um motivo a mais para escolher a marca!

SERRALHERIA
CASARINI
Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs
Corrimão | Instalação de motor para Portão
e muito mais
Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatuí/SP
(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com
Elmec

Lar São Vicente de Paulo

Asilo realiza campanha para arrecadar fundos

A tradicional Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, realizada há mais de 90 anos, não vai acontecer neste ano, como não houve em 2020: a pandemia causada pela Covid-19 não permite aglomerações!

O evento, tão esperado por todos, movimentava o local; centenas de barracas de comes e bebes eram montadas nas dependências do asilo, coordenadas por voluntários. A verba era totalmente revertida para o Lar: destinada à manutenção interna, externa e também para suprir as necessidades de seus moradores.

Fundado em agosto de 1905 pelo Cônego João Clímaco, o Lar São Vicente de Paulo hospeda hoje 62 internos, que são assistidos por 42 funcionários, em revezamento de três turnos.

Devido à pandemia, desde março do ano anterior, a ajuda de voluntários na parte interna da casa foi paralisada e segue apenas no Bazar e serviços externos.

"Esse ano, visando à proteção dos moradores da população em geral, não será realizada a Festa da Caridade, que seria a de número 92. A renda, neste ano, seria utilizada para o término da reforma e adequação de um dos pavilhões (conjunto de quartos) com 18 quartos. Porém, o Lar estará de portas abertas para receber toda a **caridade** que o povo tatuiano e o da região sempre fizeram, com grande carinho, aos menos favorecidos", explica Miguel Nunes Júnior, presidente do Lar.

A Campanha, intitulada "Vamos Terminar Juntos", objetiva arrecadar recursos para os 1000 metros quadrados de pisos e revestimentos para o pavilhão "Carlos Orsi".

Neste ano, no entanto, não poderemos estar juntos fisicamente nas dependências do Lar, mas podemos seguir juntos na colaboração aos hóspedes do Asilo. "A farinha, o óleo, o frango, a novilha, o trabalho de suas mãos e o prestígio ao participar da festa podem ser revertidos em outra forma de doação", finaliza Miguel.

Para ajudar, basta acessar os seguintes canais: PIX (72195514000150), transferência bancária para Banco do Brasil (agência 0511-8 e conta corrente 16083-0) ou boleto. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone (15) 3251-4286 ou diretamente na secretaria do Lar São Vicente de Paulo, que fica à Rua: Professor Francisco Pereira de Almeida, 451, no Bairro Dr. Laurindo.

Fazer o bem é um ato de amor! Participe!

Para onde vai o lixo?

Descarte incorreto produz prejuízos ambientais

Diariamente, toneladas de lixo são descartadas e, na maioria das vezes, de maneira incorreta. Em 2018, segundo dados da Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), 79 milhões de toneladas de resíduos sólidos foram gerados, sendo que 72,7 milhões foram recolhidos e o restante espalhou-se pelas cidades.

É número demasiado alto de lixo produzido diariamente e também descartado erroneamente.

Segundo estimativas, o Brasil deverá geral 100 milhões de toneladas anualmente, em 2030. Percebe-se que o lixo só aumenta e a reciclagem fica em segundo plano, inclusive numa velocidade lenta e destrutiva.

Muitas cidades não dispõem de coleta seletiva ou regular. Assim, o lixo acaba indo para qualquer lugar, menos no lixo. Além disso, jogar lixo nas ruas, mesmo que seja papel de bala, um saquinho ou embalagem tornou-se um hábito comum para as pessoas. Isso vai se acumulando nas ruas, indo para os bueiros e ribeirões.

O tempo de decomposição do lixo varia. O papel, demora de 3 a 6 meses; panos de 6 meses a 1 ano; filtros de cigarro levam mais de 5 anos; madeira pintada mais de 13 anos; metal mais de 100 anos; alumínio mais de 200 anos; plástico mais de 400 anos; vidro mais de 1000 anos e borracha é tempo indeterminado.

Então, quer ajuda o planeta, esta e as próximas gerações? Produza menos lixo! Separe o lixo ou procure pontos de descarte ecológicos para pilhas, óleo e outros resíduos; prefira sempre embalagens recicláveis, fuja dos descartáveis, evite os plásticos. Quando for às compras, leve sempre sua sacola de pano reutilizável; aproveite o lixo orgânico, pois restos de comida e cascas de frutas são ótimos adubos para as plantas.

E o principal: nunca queime seu lixo! A queima libera metais pesados e gases na atmosfera. Tais elementos são responsáveis pela formação de chuvas ácidas.

Em Tatuí, a Operação Cata Treco voltou a ser realizada. A ação objetiva conter os criadouros da Dengue, além de retirar o lixo das ruas e do interior das casas. Em um único dia, foram coletados 31.750 quilos de entulho, em seis bairros da cidade.

Já a Prefeitura de Boituva mantém ecopontos para o descarte de materiais recicláveis, além de coleta seletiva e coleta de lixo, nos bairros.

Se cada um fizer a sua parte, viveremos num planeta mais limpo e saudável.

Lançamento!

RESIDENCIAL
TROPICÁLIA
GARDEN

SEGURANÇA
Loteamento fechado

Elmec

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

empreendimentos imobiliários
sartorelli
CRECI: 023554-J

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

(15) 99745-5853
ALAMEDA TROPICAL

Eu a reconheço

O texto abaixo não é de minha autoria; é uma preciosidade que recebi de amigos, no meio de tanta coisa fútil e desnecessária que recebemos das pessoas diariamente. Espero que aproveitem bem a leitura.

Dizem que, antes de nascer, quando decidimos vir à Terra para viver a experiência humana, realizamos pactos entre consciências amigas, colegas na tarefa da evolução.

Cada um seleciona as experiências que deseja viver, nesta encarnação.

Talvez aprender através do desapego, da solidão, da observação, do estudo, liderança, pobreza; explorar relacionamentos, viver a deficiência, nascer em países ou situações complexas, experimentar a humildade de deixar-se cuidar, ou de cuidar dos outros... Viver o desafio da riqueza material aplicando critérios éticos.

Como se escolhem as matérias para matricular-se na faculdade, concretizam-se as missões, as interrelações, cada qual recebe o seu papel... e nascemos.

É preciso ser corajoso para vir à Terra, sabendo que viemos com tudo esquecido, sem cartas marcadas!

Algumas destas almas encontrar-se-ão desde o seu nascimento; são os irmãos, a família, essa gente tão próxima e que, às vezes, machuca-nos e nos parece tão alheia.

Os outros têm que ser colegas da escola, vizinhos, melhores amigos, primeiros amores, amigos na faculdade ou no trabalho.

Com outros, já nos encontraremos adultos, "por acaso", mesmo que por trás de cada acaso seja encontrado um plano que não percebemos, ainda que seja nas redes sociais.

Com alguns, mal nos roçaremos: o médico que nos atende num acidente, o desconhecido que nos ajuda numa situação difícil, o vizinho insolente e barulhento que nos faz ensaiar a paciência ou a assertividade, que nos leva ao limite.

Nada é casual, em nenhuma vida...

Há livre arbítrio... distribuímos os papéis, mas sem script.

Improvisamos... cada um cria seus próprios diálogos e ações, aprende lições, toma iniciativas e assume responsabilidades e aprendizados.

Talvez valha a pena pensar:

- Por que esse chefe ou companheiro exigente, crítico e perfeccionista?

- E esses casais sucessivos aproveitados ou abusadores?

- E se o que você deve fazer é desistir de trabalhar nessa empresa e treinar a iniciativa e o desapego?

Difícil saber o que viemos resolver com cada pessoa... mas a alma sabe. E sussurra mensagens através da intuição – aquela intuição que tantos ignoramos!

Não nos lembramos... só às vezes intuímos um acordo para permanecer em grupo. Cada um intervém no seu próprio desenvolvimento e no dos outros.

Em cada encarnação, toda vez que nos metemos neste uniforme de carne (que é o corpo humano), viemos adicionar conhecimentos à nossa consciência.

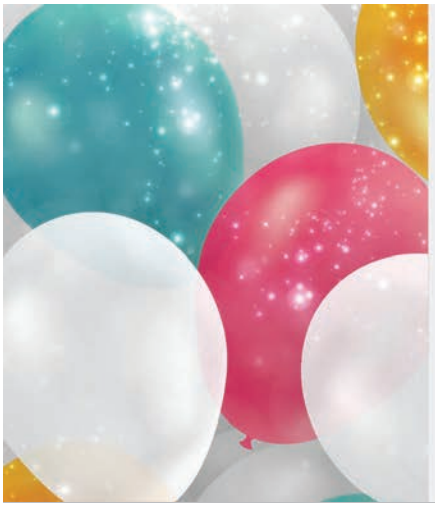
Cada experiência é pessoal, não comparável à de ninguém.

Algumas nos nutrem, acariciam-nos e serenam. Todas nos ensinam.

Você reconhecerá essas pessoas no decorrer do seu caminho; olhe diretamente para essas almas e diga-lhes:

" Eu a reconheço... Obrigada por respeitar o pacto divino ".

Luis Carlos Magaldi Filho



Revista hadar
www.revistahadar.com.br

A Hadar parabeniza Porangaba pelo seu aniversário

Caderno de MODA

Andrea Muller

O amor pela moda: criatividade ímpar em calçados atuais

A paixão pelos sapatos sempre existira, mas o sonho concretizou-se em 2016. Foi quando nasceu a marca Andrea Muller, a fim de criar peças atemporais e exclusivas.

Quatro anos depois, em março de 2020, a designer carioca Andrea abriu seu primeiro Espaço Conceito, na loja Dona Coisa, no Rio de Janeiro.

Mesmo na época do surgimento de sua marca, Andrea buscava fatores que possibilitassem às mulheres sentirem-se mais bonitas. "Não fico presa às tendências de mercado. Há uma hora que cansa, pois todos parecem fazer as mesmas coisas", diz.

Para ela, a versatilidade é fundamental, na atualidade.

Seus passos, porém, antes de encontrarem os pés das mulheres, já trilhavam o caminho do designer, quando a profissional trabalhou desenhando acessórios para marcas consagradas, antes de investir na própria linha.

No Rio, teve sua primeira experiência na inovadora loja conceito Club Chocolate como estilista de Acessórios e linha *Home*. Dois anos depois, ingressou na Maria Bonita Extra, marca que virou sucesso entre as fashionistas com suas peças icônicas, e lá ficou durante dez anos. Após esse período, assumiu o Departamento de Acessórios da Animale.

Atualmente, Andrea tem empresa de Consultoria de Estilo e, além de sua marca homônima, assina a linha de Acessórios da marca EVA, do grupo Reserva.

Em seu espaço, na Rua Lopes Quintas, no Jardim Botânico, Andrea inspira-se e cria calçados das mais variadas cores e estilos.

Os editoriais de moda, as vitrines e os pés de mulheres usando estilos dos mais diversos, carregam um pouco do talento e genialidade da designer brasileira.

Porém, para quem não sabe, a moda sempre fez parte da vida de Andrea, que trabalhou, nos anos 90, como modelo para a Marca Giorgio Armani e fez da passarela o local de trabalho.

Ela morou por 10 anos em Milão – o que considera essencial para sua formação, no mundo da moda.

Sua marca, que carrega a força de seu nome, resgata, a cada coleção, os elementos do artesanato brasileiro, como as tranças e os cordões de São Francisco.

Além dos pés, Muller leva sua arte para bolsas em palha, camurça e couro.

Em entrevista, a designer destaca: "Não tinha vontade de comprar nada daquilo que via; então, resolvi fazer uma coleção pensando no que eu gostaria de usar".

Para Andrea, o requinte de cada peça está no encontro de texturas diferentes, no bom gosto das formas visuais e na sutil presença de uma pegada *vintage*.

Não há dúvida de que Andrea Muller é sucesso!

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

Moda Inverno

Confira o que será visto realçadamente nas vitrines!

O inverno começa no dia 21 deste mês e deve seguir até 22 de setembro, com manhãs acompanhadas de sol e temperaturas mais frias, durante a tarde e noite. Por isso, vale a pena investir em peças confortáveis e mais quentinhas para amenizar o frio.

Então, bora paras dicas!

O primeiro passo é verificar tudo o que você tem no armário – desde botas, até casacos e cachecóis. Se tiver essas peças-chave, use-as! Afinal, a moda trabalha bastante com a reciclagem, e o que já foi tendência um dia, vai voltar.

A boa e velha estampa "animal print" segue

em alta em casacos e calçados, além dos vestidos de lã. Se quiser ousar, pode apostar em uma saia estampada com um suéter colorido.

O *neon* também vai explodir em *t-shirts*, casacos longos, tênis e acessórios. Aposte neles!

E apesar dos festivais de música não estarem rolando, devido à pandemia, as roupas no estilo *Western* vieram para conquistar seu espaço. As roupas com cara da Califórnia, usadas por celebridades e *influencers*, com uma pegada *country*, serão muito vistas por aí. São botas de *cowboy*, franjas e chapéus.

O que também não pode faltar, nessa estação, são as mangas bufantes, que fizeram sucesso nos anos 80. Elas são intensamente românticas, cheiras de cores e originalidade.

Para a cabeça, acessórios diversos, como toucas, chapéus, boinas, presilhas básicas ou cheias de aplicações.

Para os pés, salto quadrado, bota com salto tratorado, tênis coloridos, *mocassins*, *clogs*, papetes e *flags*.

Lembrando que o *color block* veio com força total nessa temporada, para deixar os *looks* ainda mais bonitos. Essa tendência realiza a mistura de duas ou mais cores vibrantes, de semelhante tom ou de cores contrastantes em um mesmo *look*. São elas: roxo, amarelo, vermelho e azul escuro. Além dessas cores, outras também estarão em alta, como laranja, coral, rosé, verde, rosa e magenta.

Elmec

tma
Taty Moda e Acessórios

Coleção Outono/Inverno 2021

Imagens meramente ilustrativas

Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

(15)99759-5349

tati.covre@bol.com.br

Taty moda e Acessorios

Aqueça-se, neste inverno!

Com rapidez, praticidade e baixo custo!

Inverno chegando e as pessoas procurando inspirações para aquecer-se nas áreas externas, até porque, para os dias de hoje, todos procuram por essas áreas, não só nos bares e restaurantes, como também nas residências.

Nas décadas de 80 e 90, as salas com lareiras passaram a ser o foco, nos projetos de arquitetos. Diferentemente de hoje, dadas as mudanças de hábitos e a procura por praticidade. Tais áreas ganharam espaço nas áreas externas, porque os perfis familiares, a concepção de projeto e hábitos, passaram por várias mudanças. Nesta época, a maior parte dos proprietários entraram na onda; muitos deles, de lá até hoje, utilizaram-nas pouquíssimas vezes, chegando a nomeá-las de **"elefante branco"**. Além do mais, em certas cidades, o frio não é tão rigoroso, ou mesmo, para evitar sujeira e cheiro de fumaça, acabaram deixando de lado esse *glamour*.

Os proprietários que precisam aquecer as casas, já vêm adaptando as lareiras antigas por aquelas com acendimento automático abastecidas a gás.

O que está em alta, e parece que veio para ficar, por serem versáteis, móveis e com pouca manutenção, são as lareiras fabricadas para áreas externas, Têm sido bastante requisitadas, em todos os tipos de projetos.

Com custos girando em torno de R$ 300,00 a R$3.000,00 para os modelos mais sofisticados, há modelos para todos os gostos e bolsos. No geral, são feitas com chapas metálicas bastante espessas para que resistam ao contato direto com o fogo.

DICAS

Procure colocar sua lareira externa sempre em cantos, evitando proximidade com lugares de passagens e acessos.

Existem modelos com tela de proteção, que proporcionam mais segurança.

Para maior tranquilidade, em residências em que existam crianças menores de 4 anos, o ideal é que ela esteja instala isolada e acima do nível no solo, nunca abaixo dele.

Ter um lenheiro próximo à lareira externa é bastante importante, porque a queima é mais rápida que as lareiras convencionais.

Para modelos portáteis, apoie-os em local plano, para que a lareira permaneça estabilizada.

Existe possibilidade de fabricação caseira, usando discos de arado, utilizados em implementos agrícolas, que apenas necessitam de uma peça feita em serralheria, que os mantenha estáveis com altura de aproximadamente 0,50 cm de altura em relação ao solo.

Outra possibilidade é a execução em alvenaria, que pode ser revestida de diversas formas para dar-lhes acabamento. A única preocupação é evitar o acúmulo de água de chuva e sujeira. A desvantagem para este modelo é que ficará no mesmo lugar, sempre.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Toda penúltima quarta-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.

GAATA
DESDE 2002

Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-8520
www.gaata.net.br | gaata.tatui@gmail.com | @GaataDeTatui

Etmec

Samir Ramon profissional *expert* no Thiago Martins Salão Casa

@samirramonhair

Elmec

Thiago Martins
SALÃO CASA

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

Vacina: a eficaz arma contra as doenças

Primeira vacina: criada na Inglaterra, em fins do século XVIII

Um importante instrumento para a efetiva prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população. Esta frase poderia resumir o que a vacina representa para a humanidade, desde seu surgimento, há 223 anos. Porém, mesmo após todo esse tempo, a vacina ainda gera polêmica e é encarada com certa desconfiança por alguns. Muitas são as teorias conspiratórias que tentam associar este medicamento a situações que vão desde a causa da esterilidade nas pessoas, até transformá-las em "jacaré", (segundo afirmação de certo político brasileiro).

Tal comportamento desconfiado e negacionista, por desinformação talvez, atrapalha todo e qualquer trabalho de imunização populacional. Não apenas da Covid-19, mas de outras doenças também, como o sarampo, por exemplo, que reapareceu, depois de ter sido considerado erradicado, no Brasil.

Para tentar esclarecer estas e outras dúvidas, a Hadar entrou em contato com a Fundação Oswaldo Cruz/Instituto Bio-Manguinhos (Unidade de Pesquisa em Tecnologia em Imunológicos da Fiocruz) e o Instituto Butantan* (SP), duas das mais destacadas instituições científicas brasileiras, responsáveis pela fabricação das vacinas contra a Covid-19 utilizadas, no país. Veja agora o que dizem os especialistas.

Segundo o assessor científico sênior da Fiocruz/Bio-Manguinhos, Akira Homma, para iniciar-se o processo de fabricação de vacinas é necessário que elas sejam registradas na ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Ele destaca ainda que "toda instalação fabril, equipamentos, os processos de produção e controle de qualidade precisam ter aprovação da ANVISA".

Homma explica ainda que "os processos de produção de vacinas variam de acordo com o produto final: se a vacina é viral ou bacteriana. Tanto as vacinas virais como as bacterianas envolvem inúmeras etapas de produção da massa viral ou bacteriana, inativação ou não, purificação, formulação, envase e finalização, com controle de qualidade e empacotamento".

Etapas

Ainda de acordo com o cientista, "no processo de produção de vacinas virais, a primeira etapa de produção da massa de vírus vacinal, em geral, envolve a cultura de células *in vitro*. As células utilizadas para cultura *in vitro* podem ser de cultura primária, a saber, derivada diretamente de um órgão de certo animal doador; ou linhagem celular, que são células adaptadas para cultura em passagens em laboratório. Existem várias linhagens de células au-

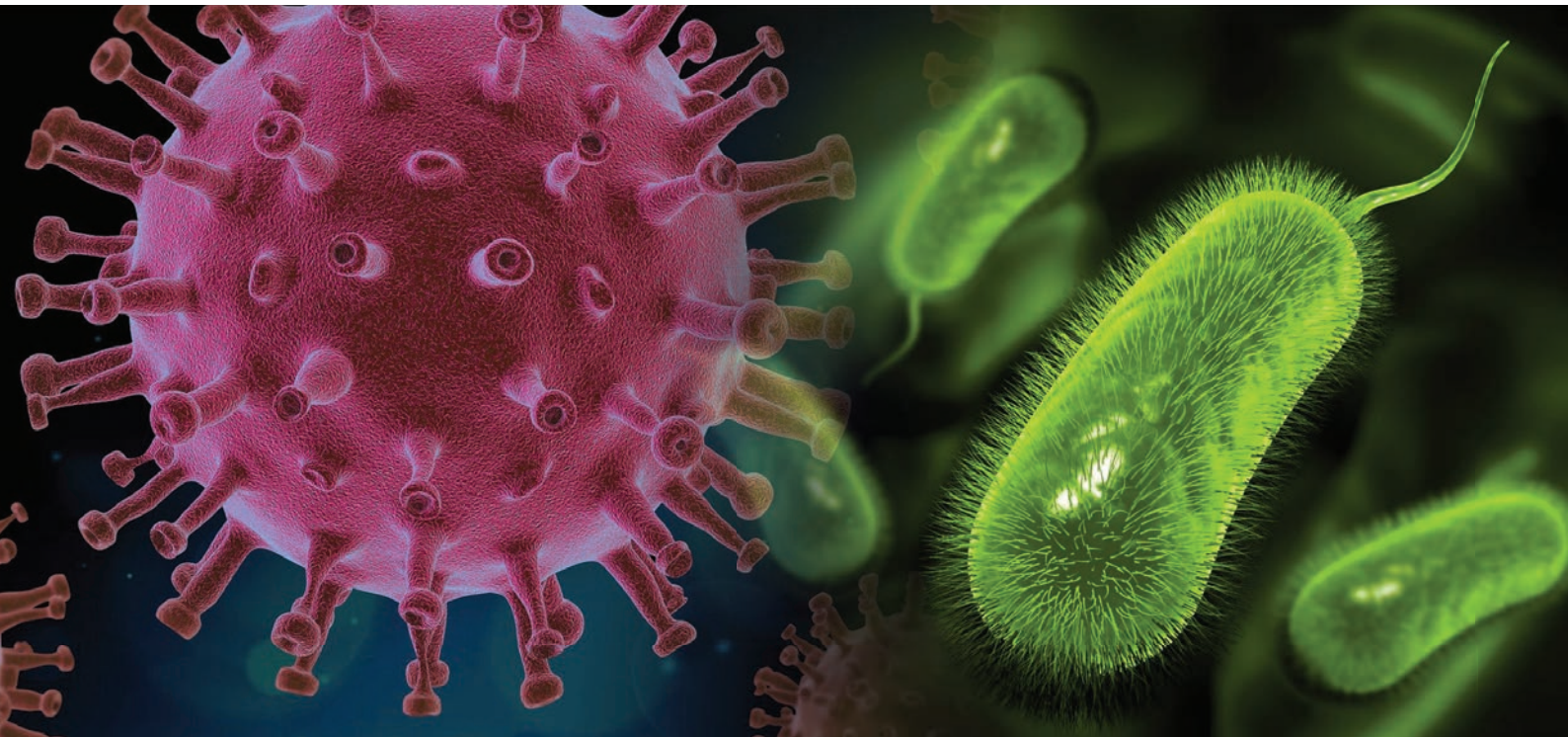
torizadas para a produção de vacinas. Uma das mais conhecidas é a célula VERO. Estas células podem ser cultivadas de forma estática, como em multi-placas, ou em tubos rotantes ou mesmo em biorreatores, cujos volumes chegam a 3.000 litros ou mais", afirma Homma.

Ainda segundo esta fonte, "outro processo de produção da massa viral é através do uso de ovos embrionados, como é o caso da produção da vacina da **influenza**, na qual, após a inoculação do vírus, é feita a coleta do líquido alantóico, e o vírus é concentrado, inativado e purificado. A produção da vacina da **febre amarela** também é feita em ovos embrionados especiais, denominados *Specific Pathogenic Free*, em que o vírus replica no embrião, que é coletado, e o concentrado viral purificado é o ingrediente ativo utilizado na formulação da vacina".

Akira Homma lembra, ainda, que "as vacinas virais podem ser de **vírus vivos atenuados**, como nos casos de **sarampo**, **rubéola**, **caxumba**, **rotavírus**, **poliomielite** (tipo Sabin), **febre amarela**; ou podem ser de **componentes do vírus**, como é a vacina da **influenza** e a vacina **COVID-19**, que utiliza as proteínas da espícula do vírus (S=spike). Podem, ainda, ser de **vírus inativados**, como as de **raiva**, **poliomielite inativada** (tipo Salk), vacina **COVID-19 inativada** (CoronaVac); ou podem ser recombinantes, utilizando um vetor onde é inserido o gene de interesse, que é o caso da vacina da **Hepatite B**, produzida em levedura".

Vacinas bacterianas

"O processo de produção da massa de vacinas bacterianas, em geral, é realizado em biorreatores, cujo volume pode chegar a 3.000 litros ou mais. A massa de bacteriana é purificada, inativada, a vacina formulada e envasada, seguida de finalização com controle de qualidade e empacotamento. As vacinas bacterianas podem ser de bactérias vivas atenuadas, como a **BCG**, inativadas como a pertussis, e de toxóides, como o toxóide diftérico e tetânico. As vacinas mais modernas são conjugadas, melhor dizendo, o polissacarídeo da capa bacteriana purificada é conjugado a uma proteína modificada do toxóide tetânico, diftérico ou de outra proteína. São as vacinas de pneumococos 10 valentes, a vacina da meningite menigocócica,



SG C, e outras. Todas as vacinas citadas fazem parte do calendário de vacinação do PNI", afirmou o assessor científico, lembrando que as vacinas "precisam ser registradas na Anvisa".

Riscos

Sobre os riscos e efeitos adversos que uma vacina pode apresentar, Akira Homma explica que "todo medicamento utilizado pela população pode apresentar eventos adversos, as vacinas, também. Ocorre que, para obter o registro de qualquer vacina, é necessário demonstrar que a vacina é segura, e qualquer evento adverso é leve e transitório. Raramente, podem ocorrer reações adversas mais severas, e devem ser realizados estudos de farmacovigilância para demonstrar a causalidade do evento. Os laboratórios produtores fazem acompanhamento das vacinas após o registro das mesmas e, com a utilização em massa da vacina, o estudo denominado de Estudo Clínico de Fase IV, pode ou não determinar os eventos adversos raros. De qualquer maneira, toda vacina aprovada tem que mostrar que os benefícios da prevenção são bastante superiores aos riscos de eventos adversos".

Demanda

Sobre a grande procura mundial por vacinas, Homma informou que "com a finalização do desenvolvimento das vacinas COVID-19 e a devida autorização para seu uso, houve, como era esperado, uma intensa demanda global pelas vacinas. Não havia e ainda não existem vacinas em volume suficiente para atender a toda população global. O Governo brasileiro negociou, inicialmente, o fornecimento de duas vacinas: a CoronaVac e a AstraZeneca/Oxford/Fiocruz, com contratos de fornecimento de Ingrediente Farmacêutico Ativo (IFA) para ser feito o processamento final da vacina no Instituto Butantan e em Bio-Manguinhos/Fiocruz, visto que dispõem de instalações fabris para o processamento final, atendendo a todas as normas de Boas Práticas de Fabricação".

O assessor científico sênior da Fiocruz revela, também, que "Bio-Manguinhos/Fiocruz produzirá seu próprio IFA ainda no segundo semestre do corrente ano. O país contratou o fornecimento de outros 46 milhões de doses pelo programa COVAX, da Organização Mundial da Saúde, e fechou o contrato para fornecimento de 100 milhões de doses da vacina Pfizer até o final do ano. Não havendo imprevistos neste planejamento, haverá vacina suficiente para vacinar toda população brasileira maior de 18 anos ainda neste ano".

Indagado sobre o porquê do Brasil não produzir os insumos e se o país pode se tornar autossuficiente na produção de vacinas, Akira Homma respondeu: "Devido às centenas de ingredientes e insumos necessários para a produção de uma vacina, todos eles necessariamente de alta pureza e certificados de sua qualidade, o Brasil é dependente desses ingredientes e insumos, cuja produção é globalizada e sob a situação de as mesmas fontes de suprimento serem utilizadas por todos os produtores mundiais de vacinas. Com a pandemia da COVID-19, houve um expressivo aumento da demanda destes insumos, havendo significativa competição e disputa para obtenção daqueles. Houve atrasos na produção devido a estas dificuldades. O país vem buscando a autossuficiência na produção de vacinas essenciais e requeridas pelo Programa Nacional de Imunizações. Desde a criação do PNI em 1973, todos os governos apoiaram o fortalecimento da capacidade instalada de produção de vacinas no país, utilizando sobretudo o poder de compra do Governo Federal. No entanto, o país precisa definir e estabelecer uma firme Política de Estado para apoiar, de forma contínua, as atividades de Ciência, Tecnologia e Inovação, para que, no futuro, o país seja menos dependente de conhecimento, tecnologia e insumos estratégicos para a manutenção da saúde da população".

O cientista informa ainda que "cabe esclarecer que Bio-Manguinhos/Fiocruz está desenvolvendo projetos autóctones, e em parceria, de novas vacinas contra a COVID-19. Se houver apoio financeiro para todas as atividades de desenvolvimento tecnológico, existe a possibilidade de Estudos Clínicos de Fase 1 serem iniciados no próximo semestre".

Ao conceder esta entrevista, Akira Homma confirmou que a Fiocruz/Bio-Manguinhos iria paralisar a produção de vacinas por falta de insumos, ocasionada por atraso do laboratório WUXI Biotech, mas ressaltou que a produção seria retomada no dia 25 de maio.

Finalizando, Homma observou que "o aparecimento de mutantes virais e novas variantes reforça a necessidade de o país fortalecer a vigilância epidemiológica e as atividades de CT & Inovação Tecnológica".

Dengue

Embora a Covid-19 seja o centro das atenções mundiais na atualidade, não nos podemos esquecer de que outras doenças continuam existindo, como a Dengue, por exemplo,

que tem aumentado no interior do Estado de São Paulo, incluindo a cidade de Tatuí, que registrou quase 20 mil casos até o dia 31 de maio.

A dengue possui uma vacina registrada na Anvisa desde 2015. Inicialmente, a vacina foi comprada apenas por redes de hospitais e clínicas particulares, e os preços de cada vacina deveriam ficar em torno de R$132,76 a R$ 138,53. A informação é do site Brasil Escola. Vale destacar que as clínicas podem cobrar pela aplicação do produto, o que faz com que os preços da vacina variem de um estabelecimento para outro.

De acordo com o site, "a primeira vacina comercializada chama-se Dengvaxia e é produzida pelo laboratório francês Sanofi Pasteur. Esse produto previne contra os quatro sorotipos existentes da dengue e é fabricado a partir de um vírus atenuado, isto é, mais fraco e incapaz de desencadear a doença. A Dengvaxia deve ser administrada em pacientes de 9 a 45 anos. O esquema de vacinação consiste em três injeções, que devem ser aplicadas em intervalos de seis meses. Todas as três doses devem ser tomadas para garantir a eficácia do produto", diz o site.

Ainda segundo esta fonte, "a vacina não confere proteção 100% à dengue. Em média, duas em cada três pessoas ficam realmente imunizadas com a vacina. Assim sendo, é fundamental que as medidas de proteção contra o mosquito continuem sendo realizadas, evitando, por exemplo, a proliferação do Aedes por causa de água parada. A vacina pode ser tomada por pessoas que tiveram dengue ou não, mas não deve ser tomada por pacientes que estão com sintomas da doença. Grávidas não devem tomar a vacina, assim como pessoas que apresentam alergia a algum princípio ativo. A doação de sangue fica temporariamente proibida, pois a vacina apresenta vírus atenuados. A recomendação é que a doação seja feita apenas após quatro semanas de vacinação.

Efeitos

Assim como qualquer medicamento ou vacina, a Dengvaxia também pode desencadear efeitos colaterais. Todavia, é importante destacar que isto não ocorre com todas as pessoas. Entre os efeitos mais comuns, podem ser citados febre, dor de cabeça, dor, inchaço, vermelhidão e hematoma no local de aplicação e mal-estar.

História da vacina

A primeira vacina de que se tem registro foi criada por Edward Jenner, no século XVIII. Jenner nasceu em maio de 1749, na Inglaterra, e dedicou cerca de 20 anos de sua vida aos estudos sobre varíola. Em 1796, realizou uma experiência que permitiu a descoberta da vacina, e em 1798, divulgou seu trabalho: "Um Inquérito sobre as Causas e os Efeitos da Vacina da Varíola", mudando, a partir daí, completamente a ideia de pôr em prática a prevenção contra doenças.

Jenner observou pessoas que se contaminaram, ao ordenharem vacas, por uma doença de gado e chegou à conclusão de que essas pessoas tornavam-se imunes à varíola. A doença, chamada de cowpox, assemelhava-se à varíola humana pela formação de pústulas (lesões com pus).

Diante dessa observação, em 1796, Jenner inoculou o pus presente em uma lesão de uma ordenhadora chamada Sarah Nelmes, que possuía a doença (cowpox), em um garoto de oito anos de nome James Phipps. Phipps adquiriu a infecção de forma leve e, após dez dias, estava curado. Posteriormente, Jenner inoculou em Phipps pus de uma pessoa com varíola, e o garoto nada sofreu. Surgia, então, a primeira vacina.

O médico continuou sua experiência, repetindo o processo em mais pessoas. Em 1798, comunicou sua descoberta em um trabalho intitulado "Um Inquérito sobre as Causas e os Efeitos da Vacina da Varíola". Apesar de enfrentar resistência, em pouco tempo, sua descoberta foi reconhecida e espalhou-se pelo mundo. Em 1799, foi criado o primeiro Instituto Vacínico em Londres e, em 1800, a Marinha Britânica começou a adotar a vacinação. A vacina chegou ao Brasil em 1804, trazida pelo Marquês de Barbacena.

Doença viral extremamente grave, podendo ser fatal, a varíola foi a primeira doença infecciosa erradicada por vacinação.

Importância

A vacina é uma importante forma de imunização ativa (quando o próprio corpo produz os anticorpos) e baseia-se na introdução do agente causador da doença (atenuado ou inativado) ou substâncias que esses agentes produzem no corpo de uma pessoa, de modo a estimular a produção de anticorpos e células de memória pelo sistema imunológico. Por causa da produção de anticorpos e células de memória, a vacina garante que, quando o agente causador da doença infecte o corpo dessa pessoa, ela já esteja preparada para responder de maneira rápida, antes mesmo do surgimento dos sintomas da doença. A vacina é, portanto, uma importante forma de prevenção contra doenças.

Fonte: site Brasil Escola

*(Entretanto, até o fechamento desta edição o Butantan não respondeu as nossas perguntas.)

CPI DA COVID: PROBABILIDADE DE SER UM DIVISOR DE PROCEDIMENTOS

Faz-se necessária: APURAÇAO de erros e de responsabilidades, dado o custo de VIDAS!!!

A CPI (Comissão Parlamentar de Inquérito), instalada no Senado Federal para apurar erros e desmandos de autoridades que podem ter contribuído para que o Brasil tenha ultrapassado a marca dos 460 mil mortos pela Covid-19, pode e deve tornar-se um divisor de águas, na política nacional contemporânea.

Ao contrário do que alardeiam certos setores da política e da sociedade, esta investigação, pelo menos até o momento, não se transformou em mera aça às bruxas; porém, tem evidenciado como foco o Governo Federal. Ocorre que depoimentos inúmeros prestados até o momento relatam que o governo, teria, cometido erros (alguns até de forma irrelevante), que realmente podem ter contribuído para que milhares de brasileiros tivessem ido a óbito.

É interessante notar que, nas conversas e debates entre senadores, a ala governista procura provar teses como a eficácia de remédios, entre eles a cloroquina e outros. Citam as livres-iniciativas de médicos e até de países para exemplificar a eficácia da medicação; mas estudo comprobatório algum realizado por renomada instituição, como por exemplo, a Universidade de São Paulo, foi apresentado para atestar que o remédio funciona; casos de uso eficaz há muito tempo.

Embora o discurso governista seja bem estruturado, não passa de certa retórica, e não há, pelo menos até agora, nada que prove que o protocolo da cloroquina realmente funcione contra o Coronavírus, (ainda que se tenha conhecimento da eficácia do mesmo em inúmeros casos).

Claro que a CPI tem um lado político; afinal, ela está instalada no coração da política brasileira. Isto não é nenhuma novidade. Mas esta investigação é a oportunidade que a classe política tem de dar uma resposta efetiva aos brasileiros que perderam entes queridos e amigos. É preciso apurar as responsabilidades de quem quer que seja e estas pessoas deverão responder por seus atos – a saber, Governadores e Prefeitos.

Esta CPI pode ser um divisor de águas e mostrar para todo o país que as pessoas têm que arcar com as consequências de seus atos, muito mais quando tais atos envolvem vidas humanos. A democracia dá a liberdade, mas não dá o direito de brincar com a vida alheia, principalmente, se for uma figura pública, uma autoridade, um líder.

A nós, pobres mortais, só nos resta torcer para que esses políticos não deixem passar a oportunidade de fazer a coisa certa. Esta CPI não pode terminar em mera falácia! Aguardemos!

Qualidade de Vida

Teste do Pezinho

Doenças são detectadas precocemente através desse exame, a ser feito nos dias iniciais de vida

Identificar doenças graves, como o hipotireoidismo congênito (glândula tireóide do recém-nascido não é capaz de produzir quantidades adequadas de hormônios), a fenilcetonúria (doença do metabolismo) e as hemoglobinopatias (doenças que afetam o sangue – traço falcêmico e doença falciforme), é a principal função do "Teste do Pezinho" ou Teste de Guthrie.

De acordo com o Ministério da Saúde, o exame é feito a partir da coleta de sangue do calcanhar de um bebê, entre o seu **terceiro** e **quinto dia de vida**, ou antes da **alta hospitalar**.

É importante destacar que tais doenças citadas acima, não apresentam sintomas no nascimento; se não forem diagnosticadas precocemente e tratadas, podem causar danos à saúde, além de retardo mental grave e irreversível.

Benjamin José Schmidt, médico pediatra formado pela USP em 1955, foi o responsável por implantar o **teste do pezinho no país no final dos anos 70**.

Hoje em dia, o teste é obrigatório por lei em todo o território nacional. Alguns municípios, inclusive, não permitem que a criança seja registrada em cartório se não tiver feito o teste anteriormente.

Em razão da importância do teste, **o dia 6 de junho** é comemorado o **Dia Internacional do Teste do Pezinho**, data criada com o objetivo de conscientizar o público e os Profissionais de Saúde sobre a relevância do teste na triagem neonatal.

No Brasil, o Teste do Pezinho fornecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS) é o Teste Básico que deve ser realizado obrigatoriamente em todo recém-nascido, de acordo com a determinação do Ministério da Saúde.

O Teste Básico abrange a triagem das doenças citadas no início desta matéria. O Teste Ampliado pode detectar até 20 doenças, o PLUS 23, o Master 28, o Expandido 46 e o Completo podem identificar até mais de 60 doenças.

É importante ressaltar que, mesmo que o bebê chore bastante no ato do exame, sua realização é indispensável. A dor que o bebê vai sentir é passageira, mas a importância do diagnóstico precoce durará a vida toda.

Cuidados capilares

Fatores contribuem para que os fios tenham bom desenvolvimento

Há alguns fatores que colaboram para a queda capilar, como herança genética, distúrbios hormonais, anemia, estresse, pós-parto, pós-operatório, dietas restritivas, doenças, problemas na tireoide, inflamação no couro cabeludo, entre outros. Mas também há outros fatores que são primordiais para o crescimento capilar saudável.

Por isso, é importante que os cabelos recebam cuidados diários, para que cresçam e desenvolvam-se de forma saudável.

Em primeiro lugar, cabelos crescem normalmente de 1 a 1,3 centímetros por mês e 15 centímetros ao ano. Mas, para que se desenvolvam bem, é preciso cuidar do corpo, ingerir vitaminas, manter uma alimentação balanceada, massagear o couro cabeludo, evitar químicas em excesso, lavar os fios com água morna ou fria.

Há, ainda, diversos tratamentos que podem não apenas auxiliar no crescimento, dos fios como fortalecê-los e reduzir-lhes a queda, como o uso de substâncias como silício orgânico, fatores de crescimento, pepitídeos, biotina, d-pantenol, minoxidil, alfaestradiol, latanoprosta dentre outros. De acordo com a dermatologista Pauline Lyrio (CRM 10.809), além do uso desses ativos em casa, é possível aliar ao tratamento alguns procedimentos dermatológicos, como as técnicas de Microinfusão de Medicamentos na Pele (MMP), Microagulhamento ou Indução Percutânea de Colágeno com Agulhas (IPCA) e Intradermoterapia, mais conhecida como Mesoterapia.

"Já os xampus são basicamente agentes de limpeza destinados à remoção de resíduos de poluição, suor, oleosidade, entre outras substâncias depositadas, ao longo do dia, no couro cabeludo e nos fios. Alguns podem até conter agentes contra queda capilar, contra oleosidade e componentes que proporcionam mais brilho e maciez dos cabelos.

A utilização tópica de nutrientes e vitaminas anunciadas nos xampus, porém, não altera a estrutura dos fios e nem a velocidade de seu crescimento", explica Pauline.

Para a profissional, os cabelos, assim como a pele, são afetados pela alimentação. Dessa forma, uma nutrição adequada é fundamental para a formação dos cabelos. "O principal componente dos cabelos é uma proteína (queratina). Logo, uma alimentação pobre em proteínas pode afetar não somente no crescimento como na qualidade do fio que será formado. Além disso, a falta de alguns nutrientes como ferro, zinco, selênio e vitaminas também pode interferir no crescimento deles. Sendo assim, recomenda-se uma dieta rica em fontes de proteínas, como carnes magras, ovos, verduras, grãos integrais e leguminosas (soja, quinoa e feijão)".

Segundo a dermatologista, cada pessoa deve receber um tratamento individualizado. Portanto, é fundamental que seja procurado um profissional para que este identifique a melhor opção terapêutica.

Fisioterapia: auxilio na recuperação pós-covid

Homenagem aos dedicados Fisioterapeutas que, dia dia, cuidam da saúde

A fisioterapia pode ajudar no tratamento para a recuperação de pacientes que contraíram a Covid-19, tanto em sua forma leve quanto na forma mais grave. A informação é da fisioterapeuta Ana Flávia Rachid de Medeiros (Crefito – 2111-66). Desde o início da pandemia, ela atende até cinco pacientes novos por mês, "com resultados surpreendentes". Com consultório em Alambari, ela também recebe pacientes de outras cidades. Segundo ela, não há contraindicação para o procedimento.

"A fisioterapia é recomendada para a grande maioria dos pacientes pós-Covid 19, desde aquele paciente que desenvolveu a doença da maneira leve até aquele que desenvolveu a doença de maneira grave e permaneceram internados em Unidades de Terapia Intensiva. O importante para saber se há necessidade da Reabilitação com a fisioterapia pós COVID-19 é entender se aquele paciente desenvolveu sequelas, como dispneia (falta de ar), fadiga (cansaço), tosse intermitente, dores articulares e fraqueza. Não há contraindicações da Reabilitação. O importante é entender qual a necessidade do paciente e então realizar a reabilitação adequada, de forma individualizada", explica a fisioterapeuta., que atende até cinco pacientes novos por mês. A maioria de Itapetininga.

Resultados

De acordo com Ana Flávia, "os resultados têm sido surpreendentes! Cada vez mais a ciência vem nos trazendo métodos eficazes de reabilitação. O tempo de recuperação depende do quadro clínico do paciente; alguns se recuperam em semanas, outros têm uma recuperação mais lenta, podendo levar 4 a 6 meses de cuidados. A grande maioria tem recuperação completa. Com um protocolo bem elaborado, o paciente voltará a sua rotina diária, trabalho e atividades de lazer".

Ainda conforme a fisioterapeuta, este procedimento é usado em conjunto com outros tratamentos: "para melhor recuperação de nossos pacientes, há uma grande importância de um acompanhamento multidisciplinar. Isso dependerá da severidade da doença. Pacientes mais graves precisam de acompanhamento com fisioterapeutas, médicos, nutricionistas, psicólogos, fonoaudiólogos, enfermeiros".

"Desde 2015, após minha pós-graduação em Reabilitação Cardiopulmonar no Hospital Israelita Albert Einstein, venho trabalhando com pacientes idosos e com problemas cardíacos e pulmonares. A ideia da Reabilitação pós-Covid-19 veio com o pico da pandemia, quando busquei aprimorar-me e estudar sobre a doença, para poder levar um melhor tratamento aos meus pacientes", finaliza Ana Flávia.

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

Óleos Essenciais

Gotinhas transformadoras de múltiplas finalidades

A natureza fornece-nos basicamente tudo de que precisamos para sobreviver, como alimentos, água, plantas medicinais, entre outros. E é dela, também, que são extraídas as fragrâncias, ou os compostos aromáticos voláteis, que são encontrados nas sementes, cascas, caules, raízes, flores e outras partes das plantas. Essas pequenas moléculas orgânicas mudam de estado rapidamente e servem para diversos fins, como proteção, regeneração e reconstrução.

Os óleos essenciais carregam a essência de uma planta, ou seja, o que de mais importante ela produz. Por isso, para a produção de um pequeno frasco de óleo, é necessário extrair grandes quantidades da planta e dedicar muito tempo a esse trabalho.

Eles podem acalmar, estimular, conservar alimentos, cicatrizar, desinfetar e até atuar como inseticida, fungicida, bactericida, repelente e agente de limpeza natural. Cada óleo possui uma propriedade.

A principal e mais benéfica forma de utilizar os óleos essenciais é a **inalação**, no entanto, eles podem ser usados de outras formas diferentes, como em aromatizadores, através da evaporização, em *sprays*, vaporização, massagens e banhos.

No caso da **aromaterapia**, é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade, insônia, depressão, asma ou resfriado, promover o bem-estar, fortalecer as defesas do corpo.

Porém, apesar de serem usados produtos naturais, é importante que a aromaterapia seja orientada por um profissional especializado, que saiba qual o melhor óleo essencial a ser utilizado.

Entre os óleos mais utilizados, estão o de **limão** (falta de concentração, ansiedade, excesso de estresse, falta de energia, sistema imune enfraquecido, dor de cabeça, má digestão e febre), **alecrim** (cansaço mental, falta de memória, dificuldade de concentração, dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares e dores articulares), **lavanda** (estresse, dor de cabeça, resfriados, insônia e problemas respiratórios), **sândalo** (Dor no peito, excesso de estresse, tensão muscular, diminuição da libido), **copaíba** (inquietação), **mirra** (calmante da pele e promove bem-estar), **hortelã-pimenta** (ajuda na melhora da respiração).

Estes são alguns dos benefícios dos óleos essenciais, extraídos diretamente da natureza para nos ajudar nas tarefas, obstáculos diários e dores que cada um de nós carrega consigo.

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

Cultura

EXALTAÇÃO

Silêncio! Ainda é madrugada!
A aurora, em breve, chegará.
No céu pintará a coloração,
E o dia nascerá como flor desabrochada.
Outono! Sol dourado. Brisa amena
Passa acariciando e perfumando...
Folhas secas perdidas no chão.
Solitário, sentado no parque,
Olhar longe, a vagar no horizonte.
Agoniado, espera pela amada.
Entre as árvores a luz se filtra tímida
Banhando seu corpo acabrunhado...
De repente, seu rosto enrubesce,
Acelerado, pulsa o coração no peito,
De felicidade, seu ser estremece!
Ei-la que chega impressentida!
Tem luz no rosto, vento nos cabelos,
Sorriso majestoso, recendente.
Trocam olhares satisfeitos,
Chega-se a ele, lentamente...
A agonia fez-se amor!
Surge a alegria, ferve a emoção...
Roçar de pele! Beijam-se "mortos de paixão! "

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Oh! Rútila harmonia!

Oh! Rútila harmonia em desfraldado encanto,
Onde eu, poeta, esmero uma tessitura à altura,
Nu'a arfagem imensurável e indubitável canto,
Sem tantos devaneios — à margem de impostura!

E esbulho a dor fremente aos ínvios desencantos...
Ridente ao engendrar uma etérea partitura...
Que os bardos regozijam ao deslumbrar o canto,
Repleto de aventura —, uma odisseia pura!

Oh! Música divina... A mais bela das Artes!...
Oh! inexorável ardor, qual eco em profundeza,
Que ecoa no Universo um semitom, dest'arte!...

... Regendo essa beleza em magistral destreza:
Deus mostra, em transcendência, a verdadeira Arte,
Que outrora trouxe a Luz, o Som e a Natureza!

Pacco

LEITURA É CULTURA

Esse hábito traz benefícios intelectuais inúmeros!

O universo dos livros é encantador. Através das histórias, podemos ir para qualquer canto do mundo, aventurarmo-nos nos mais variados acontecimentos.

Leitura é cultura, é entretenimento, é sabedoria, é prazer.

O ler acontece muito antes de decifrar letras e seus sons. "Desde o nascimento, somos expostos a estímulos para ler e interpretar o mundo, ao nosso redor. Uma criança que ainda não está alfabetizada consegue ler e decifrar o M do Mc'Donalds, pois a leitura acontece muito antes da alfabetização em si. No entanto, se formos seguir nosso padrão cultural de iniciação de leitura, por volta dos 4 anos já se estimula o contato com as letras, nas escolas, e até os 7 anos espera-se que as crianças estejam lendo e escrevendo", explica Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli, Psicopedagoga Clínica.

Esse estímulo pode acontecer muito antes do que se imagina, pois desde o útero, a mãe ou o pai podem ler histórias para seus bebês. Hoje muito se sabe sobre a influência do mundo externo durante os 9 meses de gestação. Isso também pode ser feito através de livros de banho, livros macios, com sons, quando se cria, desde sempre, o hábito de ler para os filhos.

"Ter no quarto uma estante com livros, em uma altura em que a própria criança possa pegá-los, também é uma forma de incentivo. Entretanto, o maior estímulo é o exemplo. Pais que têm o hábito de ler, terão mais chances de desenvolver nos filhos esse hábito maravilhoso", orienta a profissional.

De acordo com Priscilla, a leitura precisa estar em nossa rotina diária, para que se torne um hábito. "Segundo estudos mencionados pelo psicólogo Jeremy Dean, no seu livro: "Making habits, breaking habits" levam-se em média 66 dias para que alguém adquira um novo hábito; então, comece a fazer algo que antes não era seu costume. Em consultório é feita a tabela de rotina diária das crianças e adolescentes; criou-se um tópico de 15 minutos diários de leitura, que podem ir aumentando conforme a idade" acrescenta a psicopedagoga.

Lembrando que ler é primordial no contato com o mundo exterior. Ler amplia o conhecimento, amplia a memorização e a capacidade de comunicação. Ler ensina a nós uma profissão e posiciona-nos no mercado de trabalho. Ler aprimora o senso crítico e torna-nos formadores de opinião. Ler coloca-nos em contato com a nossa cultura e com outras. Ler é como abrir uma janela, em nossa mente.

"A primeira regra para ter prazer na leitura é lermos algo de nosso interesse, algum assunto em que nos queremos aprofundar mais. Outra prática é ler no formato que agrada, seja em gibi, jornal, livro de romance, livros com histórias baseadas em fatos, livros de Mangá, livros com poemas ou revistas. Descubra o que é prazeroso para você e insista nesse hábito", diz Priscilla.

É importante ressaltar que a leitura não impacta somente nas questões da língua portuguesa. Ela também nos auxilia na compreensão de problemas, interpretação, diálogo com outros indivíduos. "A pessoa que lê aumenta seu vocabulário e a quantidade de informações que possui sobre vários temas. Tendo mais conteúdo através da leitura, a pessoa melhora seu interpessoal, sua comunicação com o meio e passa, assim, a melhorar seu auto conhecimento", afirma a entrevistada.

Você sabia que a pessoa que tem o hábito de ler, escreve melhor, interpreta melhor e fala com mais propriedade? Sua produção textual é mais "rica" e com mais profundidade. Além de que ler melhora a gramática e a escrita ortográfica.

Porém, o material impresso para leitura já não faz parte desta geração. "Hoje, há uma pequena parcela que ainda lê jornais impressos ou revistas. Temos grandes editoras de livros e revistas que abriram falência, com a entrada da tecnologia. Para esta geração, a leitura está mais voltada para os sites ou livros digitais, que funcionam como um pequeno *tablet*, em que você compra alguns livros e pode ler onde quiser, apenas levando-o na mala", afirma Priscilla.

Por esses e tantos outros benefícios que a leitura traz, é importante que cada indivíduo pare para autoconhecer-se, avaliar do que gosta, quanto tempo tem para ler, além de criar pequenas metas nas quais você se sinta capaz de atingir. Não adianta colocar grandes metas, se não as for cumprir!

Pequenos Notáveis

A pequena notável deste mês é a Maria Clara Camargo, com oito anos de idade, da cidade de Boituva. Uma menina linda, esperta, inteligente, comunicativa e talentosa!

Maria Clara está cursando o terceiro ano do Ensino Fundamental, no Colégio Portinari (Boituva). Atualmente, devido à pandemia, está fazendo aulas *on-line*, todos os dias e, em entrevista, contou-nos que "existe o lado bom das aulas *on-line*, pois estou aprendendo, cada dia mais, a utilizar as plataformas digitais e, além disso, estou mais tempo junto com a minha mamãe, que está trabalhando em *home-office*, e claro, não posso me esquecer de falar de meu animal de estimação, meu gatinho Charlie".

Maria Clara também faz aulas de inglês e, recentemente, participou de um evento "Oficina Literária na escola CNA - Boituva". Ela mesma escreveu a história, criou os personagens e desenhos: ela foi a autora de um lindo livro chamado "O Unicórnio na Galáxia"; revelou-nos que fez tudo com muito "capricho e dedicação".

O livro conta a história de um unicórnio que queria conhecer a lua e que passou por incrivel aventura no espaço.

Sua mãe contou-nos que Maria Clara é aluna muito participativa, na escola; adora estar envolvida com os eventos. No dia em que ocorreu a exposição do livro, deu muitos autógrafos!

Além de tudo, a mãe contou-nos que sua filha é uma menina muito carinhosa, alegre, gosta de dançar, cantar e divertir-se com o aplicativo TIK TOK.

Seus passatempos preferidos são: andar de bicicleta, desenhar e navegar na Internet. Quando lhe perguntamos o que pensa sobre o futuro, ela nos disse: "quero ser Médica, porque gosto de cuidar das pessoas".

Certamente, Maria Clara será uma grande estrela, brilhará muito...!

Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe todo sucesso do mundo!!! É um grande prazer publicar sua história, Maria Clara! Que Deus a proteja hoje e sempre!

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.

FRASES DOS FAMOSOS

"Eu fico impressionado ao ver como as pessoas são oportunistas e maldosas! Não respeitam nada, nem ninguém! Um luto que o Brasil inteiro está sentindo não merece ser alvo de *fake news*, muito menos eu, que estou sofrendo muito com a partida do amor da minha vida".

Thales Bretas, médico e viúvo de Paulo Gustavo, indignado, desabafa através das redes sociais sobre os falsos boatos de que estaria em um novo relacionamento. https://natelinha.uol.com.br

CURIOSIDADES

Jabuticaba

Fruta além de saborosa, rica em vitaminas e minerais nutricionais!

A jabuticaba é fruta tipicamente brasileira. Teve sua origem no Estado de Minas Gerais e é pertencente ao grupo das "berries", as frutas vermelhas e roxas, responsáveis pelas ações antioxidantes no organismo. Possuidora de nutrientes incríveis e poderosos para a saúde, a jabuticaba carrega quantidades generosas de vitaminas e minerais que auxiliam no organismo, dando mais força e energia ao corpo.

Segundo a nutricionista Sheila Basso (CRN 21.557), especialista em Nutrição Clínica e em Obesidade, Emagrecimento e Saúde pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), a jabuticaba é rica em vitaminas C e E, minerais, como cálcio, magnésio e potássio, além de antocianinas, nutrientes anti-inflamatório, fazendo com que a fruta ajude na prevenção de certos tipos de doenças.

"Assim como as outras "berries", a jabuticaba atua protegendo o coração e o cérebro. Tem ação anticancerígena e protege o fígado, funcionando como alimento detox. A fruta pode ser consumida à vontade, ao natural ou preparada em forma de suco ou ser guardada como polpa congelada", finaliza a profissional.

O tamanho da fruta é inversamente proporcional ao da lista de ganhos que ela oferece ao organismo. Os benefícios da jabuticaba vão muito além... Desde ajudar na perda de peso ao combate ao câncer, passando pela prevenção do envelhecimento precoce e redução do risco de Alzheimer. Além disso, a casca, desprezada por muita gente, está por trás de boa parte desses efeitos.

Fortalece o sistema imunológico: Graças à presença da vitamina C, a jabuticaba torna-se uma potente aliada dos nossos mecanismos de defesa, fazendo com que o organismo fique livre de gripes e resfriados, por exemplo.

Previne o envelhecimento: A vitamina E é conhecida por ser um nutriente antioxidante; por isso, ajuda a garantir uma pele hidratada, saudável e livre de rugas e marcas de expressões causadas pelo envelhecimento.

Garante uma gravidez saudável: A quantidade de vitamina E presente na jabuticaba, além de ajudar as mulheres que desejam engravidar, aumentando a fertilidade, é essencial para os primeiros três meses da gestação, fazendo com que o bebê tenha um bom desenvolvimento e diminuindo os riscos abortivos.

Facilita o processo digestivo: As fibras alimentares encontradas na jabuticaba ajudam a tornar o trânsito intestinal mais saudável e eficaz, prevenindo também a constipação e a prisão de ventre.

Melhora a saúde óssea: Para as crianças em desenvolvimento ou para os adultos que precisam prevenir e combater a osteoporose, a jabuticaba também é uma boa fonte do mineral cálcio para o organismo. O nutriente também contri-

bui com a saúde dos músculos e dentes.

Favorece o emagrecimento: Devido à presença das fibras alimentares, a pequena fruta garante saciedade mais facilmente, diminuindo os lanchinhos antes das refeições principais e favorecendo a perda de peso de forma saudável e natural.

Previne a anemia: Uma das frutas mais ricas em ferro disponíveis para a alimentação, a jabuticaba ajuda a prevenir a doença e melhora o transporte de oxigênio, no sangue.

Deixa o coração saudável: Por ser altamente rica em agentes antioxidantes, a pequena fruta previne as doenças cardiovasculares e as fibras alimentares, ajudam na redução dos níveis de colesterol no sangue.

Ajuda na redução do risco ao câncer: Essa ação antioxidante dos compostos fenólicos também ajuda a proteger o organismo do desenvolvimento de tumores, já que os radicais livres que eles combatem podem danificar o DNA celular, levando ao surgimento da doença.

Afasta o Alzheimer: Mais um ponto para os antioxidantes, que têm a capacidade de prevenir o surgimento de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, por exemplo.

Regula a pressão: Neste caso, os créditos vão para o potássio, que relaxa as paredes dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação. Evidências científicas já mostraram que ingerir fontes desse mineral é tão importante quanto maneirar no sal, quando se trata da prevenção da hipertensão. Além de combater a hipertensão, a ingestão da jabuticaba evita problemas no próprio coração, por causa da sua ação antioxidante.

Evita o acúmulo de gordura no fígado: Um estudo realizado na Unicamp (Universidade Estadual de Campinas) mostrou que a casca da fruta é capaz de combater a esteatose hepática e afastar o risco de diabetes. Mas quem já é diabético, deve conversar com o médico antes de ingeri-la, pois, como toda fruta, ela tem um tipo de açúcar chamado frutose.

Previne a anemia: Esse benefício acontece porque ela tem uma boa dose de ferro, mineral que é essencial para o transporte do oxigênio dentro do corpo.

Quanto ao consumo, além de poder ser ingerida *in natura*, também é usada na produção de sucos, geleias, licores e molhos para pratos doces e salgados. É possível preparar a farinha de jabuticaba e deixar pães, biscoitos e vitaminas muito mais coloridos e saborosos.

MINUTO DE REFLEXÃO

"O grau mais elevado da sabedoria humana é saber adaptar seu caráter às circunstâncias e ficar interiormente calmo, apesar das tempestades exteriores".

Daniel Defoe

MINUTO DE SABEDORIA

"O fraco jamais perdoa: o perdão é uma das características do forte".

Mahatma Gandhi

Festas Juninas

Eventos mais consagrados, no país (depois do Carnaval)

Chegou o mês das Festas Juninas, caro leitor! Elas acontecem em diversos estados brasileiros, principalmente no Nordeste e no Sudeste do país, durante todo o mês de junho. As celebrações homenageiam três santos da Igreja Católica: Santo Antônio (festejado no dia 13), São João (no dia 24) e São Pedro (no dia 29). Cada região celebra os santos à sua maneira, adaptando-se às tradições juninas e aos costumes locais, misturando elementos religiosos, populares e folclóricos.

Depois do Carnaval, as Festas Juninas são os eventos mais comemorados, em nosso país. As ruas, praças, escolas de muitas cidades são decoradas com bandeirinhas coloridas e, em barracas montadas ao ar livre, são vendidas comidas e bebidas típicas. Entre os quitutes, estão a paçoca, o pé-de-moleque, a rapadura, a pipoca, o milho verde cozido, o amendoim torrado, a batata doce, a canjica, o doce de abóbora, o arroz doce e, para os adultos, quentão e vinho quente.

Mesmo nos dias atuais, em diversos lugares, como nas casas, nos sítios, por exemplo, famílias católicas preservam a tradição e promovem os arraiais, que possuem elementos essenciais que os identificam: a fogueira, o mastro, a quadrilha, as bandeirinhas, as rezas, as comidas típicas... em homenagem aos Santos! A alegria, a euforia, a dança e a música também completam o quadro de uma verdadeira Festa Junina. O período é tão importante que, em alguns estados brasileiros, como Alagoas e Pernambuco, o Dia de São João é considerado feriado. Ainda em Alagoas e no Rio Grande do Norte, o Dia de São Pedro também é considerado feriado estadual.

Ainda que, atualmente, seja uma comemoração ligada às tradições católicas, as Festas Juninas têm suas raízes nas celebrações pagãs, que aconteciam durante o solstício de verão (dia mais longo do ano, 21 ou 22 de junho), no hemisfério norte. Nesse período, acontece, no hemisfério sul, o solstício de inverno (noite mais longa do ano).

Os festejos foram, então, trazidos para o Novo Mundo pela Igreja Católica. Assim, as Festas Juninas são herança portuguesa no Brasil. Curiosamente, os índios brasileiros também festejavam sua agricultura em junho, com cantos, danças e comidas, antes da chegada dos portugueses. Com a chegada dos europeus, os costumes das duas culturas fundiram-se, mesclando os santos católicos com comidas feitas à base de alimentos locais. A inclusão de elementos da vida caipira às festas reflete a evolução da sociedade brasileira que, até meados do século 20, tinha 70% da população inserida no campo.

As maiores festas, especialmente no nordeste brasileiro, sem dúvida são as Juninas. Santo Antônio, São Pedro e São João são reverenciados, e pode-se dizer que a importância de tais festas ultrapassa a do Natal, principal festa cristã. Elas são, historicamente, o evento festivo mais importante daquela região, tanto cultural quanto econômica e politicamente. As cidades de Caruaru, em Pernambuco, e Campina Grande, na Paraíba, realizam as maiores festas de São João do Brasil. A festa de Parintins, no Amazonas, também merece destaque. As festas regionais transformaram-se em verdadeiros atrativos turísticos, movimentando não apenas o fluxo financeiro da região, mas projetando a imagem dessa região no país e no exterior.

Na cidade de Caruaru (PE), foi criada a Vila do Forró, no intuito de acolher os visitantes e reproduzir, no centro da cidade, todo o clima da Roça Típica do Sertão. A Vila, que recria a arquitetura das cidades do interior, possui réplicas de casas simples, restaurantes, igrejas e outros elementos presentes no cotidiano regional. Além da cidade cenográfica, foi criado também o "Trem do Forró", uma das maiores atrações da festa pernambucana, que traz os visitantes vindos de Recife. Entre outras curiosidades, nessa festa, Caruaru produz nessa época o "Maior Cuscuz do Mundo", de acordo com o Guiness Book. A cuscuzeira utilizada na preparação tem capacidade para 700 quilos de massa, e mede 3,3 metros de altura e 1,5 metros de diâmetro.

Já Campina Grande reivindica o título de "maior São João do mundo", e realiza a festa, há mais de 30 anos. Durante 30 dias, a cidade é decorada com bandeirolas, para acolher os visitantes, ao som do forró pé-de-serra. No Parque do Povo, onde os festejos são realizados, igualmente foi criada uma cidade cenográfica, que reproduz os prédios históricos da cidade. O local abriga mais de 200 barracas e quiosques, que oferecem pratos típicos da região, como a buchada de bode, cuscuz com carne guisada, pamonha e pé-de-moleque, tapioca, e outros mais.

No Sudeste, no Estado de São Paulo, mantém-se a tradição de realizarem-se quermesses e quadrilhas, em torno das fogueiras. As festas acontecem nas paróquias, nas ruas, nas escolas e nas empresas. Em diversas cidades do interior, a programação é vasta e pode ir até o mês de julho, com as Festas Julinas. Geralmente, ao som do forró e do sertanejo, as festas são marcadas pelas roupas caipiras, pelas bandeirolas e pelas comidas típicas, como a pamonha, curau, canjica, cuscuz, cocada, churrasquinho e muitos outros.

Geralmente, o forró e a música sertaneja embalam as Festas Juninas, ao som da zabumba, do triângulo e da sanfona. "São João, São João, acende a fogueira do meu coração". Esse trecho de "Sonho de Papel" é um dos mais conhecidos nas celebrações do mês de junho.

As antigas celebrações do solstício de verão, no hemisfério norte, que pediam fartura para as colheitas, foram integradas pelo Cristianismo. A fogueira de São João, santo festejado em 24 de junho (suposto dia de seu nascimento), é um exemplo de como o ritual pagão foi reinterpretado pela cultura cristã. Conta-se que Isabel, mãe de João, usou o recurso da fogueira para avisar Maria (prima de Isabel), mãe de Jesus, que seu filho havia nascido. Por isso a fogueira é um elemento fundamental da festa e costuma ser acesa às 18h, hora da Ave Maria.

Segundo consta, a quadrilha tem origem nos bailes de salão da cultura francesa. Palavras como balancê, anarriê, anavã têm origem na língua francesa: "balancer" (balançar), "en arrière" (para trás), "en avant" (para frente). A quadrilha é a encenação do casamento do caipira com uma linda moça, no qual estão presentes o padre, os pais dos noivos, o juiz, o delegado e os convidados. Colorida e alegre, a quadrilha é elemento obrigatório em todo arraial.

Fonte: https://www.brasilcultura.com.br/

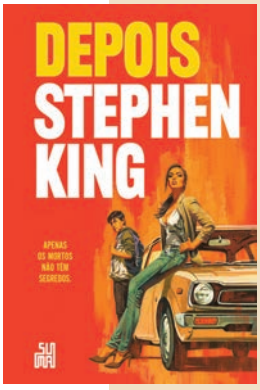
Garotas em Chamas

Autor: C. J. Tudor
Editora: Intrínseca

Há muito tempo, uma história sinistra é contada na pequena Chapel Croft. Cinco séculos atrás, mártires protestantes foram traídos, e então, queimados. Trinta anos atrás, duas adolescentes desapareceram sem deixar vestígios. E há algumas semanas, o responsável pela paróquia local enforcou-se na nave da igreja.

A reverenda Jack Brooks, mãe solteira de uma jovem de quatorze anos, chega a esse vilarejo em busca de um recomeço. Em vez disso, encontra um lugar tomado por conspirações e segredos, e é recebida com um estranho pacote de boas-vindas: um *kit* de exorcismo e um bilhete: "Não há nada escondido que não venha a ser descoberto".

Quanto mais Jack e sua filha, Flo, exploram a cidadezinha e conhecem seus estranhos moradores, mais as duas se aprofundam em feridas antigas, mistérios e suspeitas. E, quando Flo começa a ver meninas ardendo em chamas, fica evidente que há fantasmas por ali que se recusam a descansar em paz!



Depois

Autor: Stephen King
Editora: Suma

Uma história poderosa, perturbadora e inesquecível sobre o preço de encarar o mal, não importa sob qual forma ele se esconda. James Conklin não é uma criança comum: ele vê gente morta. Com que frequência? Jamie não sabe ao certo; afinal, os mortos em geral parecem-se muito com os vivos. Exceto pelo fato de que eles ficam para sempre nas roupas com que morreram, e são incapazes de mentir.

Sua mãe implora para que ele mantenha essa habilidade em segredo, o que não é problema, na maior parte do tempo. Pelo menos até Liz Dutton, a companheira de sua mãe e detetive do Departamento de Polícia de Nova York, aparecer na saída da escola e anunciar que precisa de ajuda.

É assim que Jamie embarca em uma corrida para desvendar o último segredo de um falecido terrorista. Assim, começa a jornada mais assustadora de sua vida.

Orçamento Sem Falhas

Autor: Nath Finanças
Editora: Intrínseca

Quando o assunto é dinheiro, não dá para achar que um só discurso vai funcionar para todas as pessoas. Afinal, o ponto de partida de cada uma não é o mesmo: o caminho de quem já nasce em uma família com boa situação financeira é muito diferente do de quem trabalha desde adolescente para ajudar em casa.

Mas isso não quer dizer que quem passa aperto todo mês para pagar as contas não se pode organizar, aprender a poupar, investir e ter uma vida financeira saudável. Muito pelo contrário. Na verdade, bastam educação financeira e orientações para que o sonho – seja ele a casa própria, o carro, o intercâmbio, ou mesmo quitar uma dívida – esteja a um passo de virar realidade.

Em Orçamento sem Falhas, Nath aborda as principais questões que assolam o nosso bolso – nossa relação com cartão de crédito, taxa de juros, lista de compras, planejamento, metas, a diferença entre desejo e necessidade, entre outras – para ajudar de uma vez por todas quem se enrolou nas dívidas ou só vive para pagar boleto.

A Família Mitchell e a Revolta das Máquinas

A história segue Katie Mitchell Abbi Jacobson, uma outsider desde a infância. Katie mergulhou na produção de vídeos independentes para o YouTube, é aceita na faculdade de cinema dos seus sonhos, na California, do outro lado do pais, e seu pai, Rick Danny McBride, decide aproveitar para realizar uma viagem em família para levá-la à universidade. Porém, seus planos são interrompidos no meio do caminho por uma uma assistente virtual chamada PAL Olivia Colman revolta-se contra o criador Mark Eric Andre e decide aniquilar a humanidade, criando uma revolução robótica. Agora, os Mitchells terão que unir forças em família para trabalharem juntos para salvar o mundo. Como o sonho de Katie é tornar-se cineasta, A Família Mitchell e a Revolta das Máquinas está repleto de referências e homenagens à cultura pop a que ela tanto ama. Vamos ver algumas delas!

Bliss: Em Busca da Felicidade

Bliss, dirigido por Mike Cahill, utiliza um cenário futurista e distópico, em que os personagens dividem-se entre um mundo perfeito e outro realista e que não pode ser controlado por ações externas. No meio de diversas dúvidas, questões e pontos de virada inesperados, está o personagem Greg Owen Wilson, um profissional que se sente perdido em seus próprios pensamentos.

A razão pela qual o protagonista sente-se "off-line" em seu próprio mundo é apresentada ao longo do filme, que se arrisca ao iniciar uma jornada com diversas interrogações sem entregar um ponto sólido ou uma base para o espectador. A atmosfera mais tecnológica (e a mais interessante) só pode ser visualizada no segundo terço, e tal escolha de Cahill certamente atinge a imersão na história de forma direta. Apesar de ser intrigante o fato de Greg ter sonhado com a misteriosa Isabel Salma Hayek, quando a esperada revelação é feita, perde-se boa parte da emoção.

Raya e o Último Dragão

Em Raya e o Último Dragão, Kumandra é um reino habitado por uma vasta e antiga civilização conhecida por ter passado gerações venerado os dragões, seus poderes e sua sabedoria. Porém, uma força obscura surge e começa a transformar todos em pedras. Então, os dragões unem suas forças e eliminam as criaturas, fazendo o povo de Kumandra voltar ao normal, mas os dragões "pagam o preço" e viram pedras. O reino acaba sendo dividido em cinco nações: Presa, Coração, Coluna, Garra e Calda. Até que, certo dia, essas criaturas voltam a aparecer e a transformar mais uma vez as pessoas em pedras. O tempo passa, quando uma guerreira chamada Raya, convencida de que a espécie não foi extinta, decide sair com um pedaço da joia do dragão em busca de encontrar último dragão e juntar as partes das joias. Uma aventura que pode mudar o curso de todo o mundo.

Imprensa livre: é fundamental na democracia

Liberdade de informação é a comprovação do regime democrático

No dia 7 de junho, é comemorado o Dia da liberdade de Imprensa. Em tempos conturbados como os que vivemos atualmente, uma imprensa livre, independente e responsável é fundamental para fiscalizar e denunciar os desmandos de autoridades públicas, em qualquer esfera governamental.

Ao expor as mazelas da sociedade, o jornalismo livre e profissional certamente contribui para que tais problemas sejam denunciados, debatidos pela própria sociedade e, na medida do possível, soluções sejam buscadas para eles.

Ninguém gosta de ver seus pecados estampando a primeira página dos jornais ou o feed de notícias de uma rede social. O ser humano gosta de ver o outro se dando mal, mas quando se tratam de seus defeitos… Ah, estes estão trancados, não a sete chaves, mas a 70 chaves, no mínimo!

Não só as pessoas que mantêm segredos é que não gostam de ser revelados! Países e governos também procuram ocultar seus desmandos, falcatruas e erros.

Não gostar de uma imprensa livre é o ponto comum entre as ditaduras. Porém, esta situação também acontece em democracias, por mais sólidas que sejam.

Veja-se, por exemplo, o caso Watergate, que levou à renúncia, em 1974, o então presidente dos Estados Unidos, Richard Nixon, acusado de espionar o comitê do Partido Democrata, instalado no edifício Watergate, que acabou dando nome ao escândalo.

A renúncia de Nixon (que era do partido Republicano) foi o ponto alto do escândalo, investigado pelos repórteres Bob Woodward e Carl Bernstein desde 1972, quando houve a invasão e assalto à sede do partido Democrata. A ação, na verdade, pretendia fotografar documentos e instalar escutas ilegais no local.

Graças a uma fonte confiável, chamada de Garganta Profunda, os jornalistas conseguiram estabelecer as ligações entre os invasores e a Casa Branca (sede do governo americano), comprovando que Nixon sabia da tentativa de espionar o partido rival.

O trabalho dos jornalistas do Washington Post (jornal que apoiou os dois profissionais) rendeu um filme: Todos os homens do Presidente, no qual a história é contada com maestria. E mostra a pressão que o jornal sofreu, bem como os repórteres também.

Este é o melhor exemplo da importância de uma imprensa livre, corajosa e independente. E de como isto é indispensável para uma sociedade livre e que respeite o estado democrático de direito. Uma imprensa livre pode não resolver os problemas da sociedade, mas é essencial para que os problemas sejam denunciados, discutidos e enfrentados, sempre buscando soluções que visem minimizar o sofrimento das parcelas mais necessitadas e marginalizadas dessa mesma sociedade que se diz impoluta, quase sem mácula. Sabe-se que isto não é verdade e a imprensa livre cumpre seu papel, ao evidenciar a verdade efetiva, doa a quem doer. Viva a liberdade de imprensa!

universo Teen

Oversized

Quando roupas largas ditam a moda

Sabe aquela camiseta ou moletom e até mesmo uma camisa ou jaqueta mais larga? Que parece ter sido comprada para outra pessoa? Sim, elas estão na moda!

Muito usadas durante os anos 80 e 90, as roupas *oversized* (grande demais) ganharam as vitrines novamente e tornaram-se a paixão das blogueiras.

Essas roupas fogem do padrão básico e tradicional, aderindo ao conforto total, confeccionadas em tamanhos bem maiores, tanto na largura, quanto nos ombros e mangas.

Porém, o ideal é compor o *look* com outra peça mais justa, para garantir mais estilo (sem assemelhar-se a algo até ridículo por ser tão grande).

Pra começar, a boa e velha camiseta branca, que é peça coringa, e vai bem com tudo. Escolha uma *oversized* e boa sorte! Complemente com calças *skinny*, tênis ou sapatilhas.

Outra dica é usar saia mídi com um casaquinho mais largo ou *oversized*.

Se quiser divertir-se com o *look*, vale apostar na camisa social do irmão ou namorado, que costuma ter uma numeração maior e usá-la com shorts justo.

O querido moletom, quentinho para os dias de frio, deu as caras, também na moda *oversized*, de maneira totalmente *street style*, combinada com jeans justo.

Se quiser ousar ainda mais, vale usar moletom bem largo e comprido como vestido e arrematar com botas acima dos joelhos.

Para quem não vive sem uma peça jeans, as jaquetas maiores ficam ótimas se postas sobre vestidos ou shorts curtos.

Lembrou-se das calças *boyfriend*? Pois voltaram para ficar! Bem largas, bonitas e cheias de estilo.

No entanto, não pensem que o conforto da moda *oversized* limita-se somente às meninas. Os meninos também têm sua vez.

Para eles, blusas em moletom largo, camisetas compridas, calças menos justas. É claro que os homens iriam aderir ao conforto dessa tendência!

A dica principal é: ousar! Mas atenção na hora de compor o *look*, cuidado para que o estilo despojado não pareça desleixado. *Oversized* não quer dizer que a pessoa vai usar tudo muito largo, e pronto! É preciso mesclar as peças entre largas e justas, abusar dos acessórios e jogar-se no conforto.

CONECTE-SE

Digital Influencer

Na onda da internet

O universo dos Digitais *Influencers* pipocou nos últimos tempos. É que, com as facilidades da internet e seu alcance, trabalhar *on-line* tornou-se uma mão na roda.

E nessa onda, muitos jovens acabaram especializando-se para passar o tempo, para se divertir ou até mesmo profissionalizar-se nesse meio.

Mas como ser um blogueiro de sucesso? Como se destacar nessa profissão?

Em primeiro lugar, como o próprio nome diz, você irá influenciar alguém. Melhor dizendo, terá que focar num público que curta seu conteúdo, compartilhe suas ideias e siga você. É preciso transmitir confiança aos seguidores, seguir de fato aquilo que você produz, na internet.

O primeiro passo é ter uma base: seguir pessoas que você considere bons *influencers*, que tenham muitos seguidores e desenvolvam um papel positivo perante a sociedade.

Divulgar produtos de confiança, que realmente produzam resultados satisfatórios também é uma boa alternativa para quem está começando.

Ah, esqueça essa história de que seu *feed* precisa ser bonito para atrair pessoas. O primordial é gerar conteúdo de qualidade. Uma vida bonita, sem erros, somente com bons momentos, viagens, é algo que não existe. Mostrar a realidade é a onda da vez.

Lembre, também, que as redes sociais atualizam-se a todo momento. Então, nada de ficar parado! Acompanhe as mudanças, use ferramentas para gerar muito conteúdo, saiba o que seu público procura e de que precisa.

Porém, como em qualquer profissão, há pontos positivos e negativos, a vida de *Digital Influencer*.

Os prós: trabalhar de forma remota e em qualquer lugar do mundo, produzir o conteúdo que quiser, ter experiências em viagens e locais diversos, agenda flexível, entre outros. **As desvantagens:** ter menos tempo para com a família e amigos, não contar com privacidade, lidar com *haters*, levar calotes de parceiros.

Lembrando que em relação à remuneração, isso depende muito do número de seguidores que cada influenciador tem, nas redes sociais.

E aí, você está pronto para entrar nesse mundo digital?

COM A GENTE!

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

Primeira ida ao ginecologista

Importância da primeira consulta médica, explicada por Profissional

Muitas meninas sentem-se acanhadas com a primeira ida ao ginecologista; mas isso não é tão terrível assim. Em primeiro lugar, essa consulta inicial deve ser realizada depois da primeira menstruação, variando entre os 9 e 15 anos de idade, ou quando surgirem os primeiros sinais da puberdade, para que a jovem possa entender o próprio corpo, suas mudanças, bem como compreender a sexualidade, e acima de tudo, aprender a cuidar de sua saúde íntima.

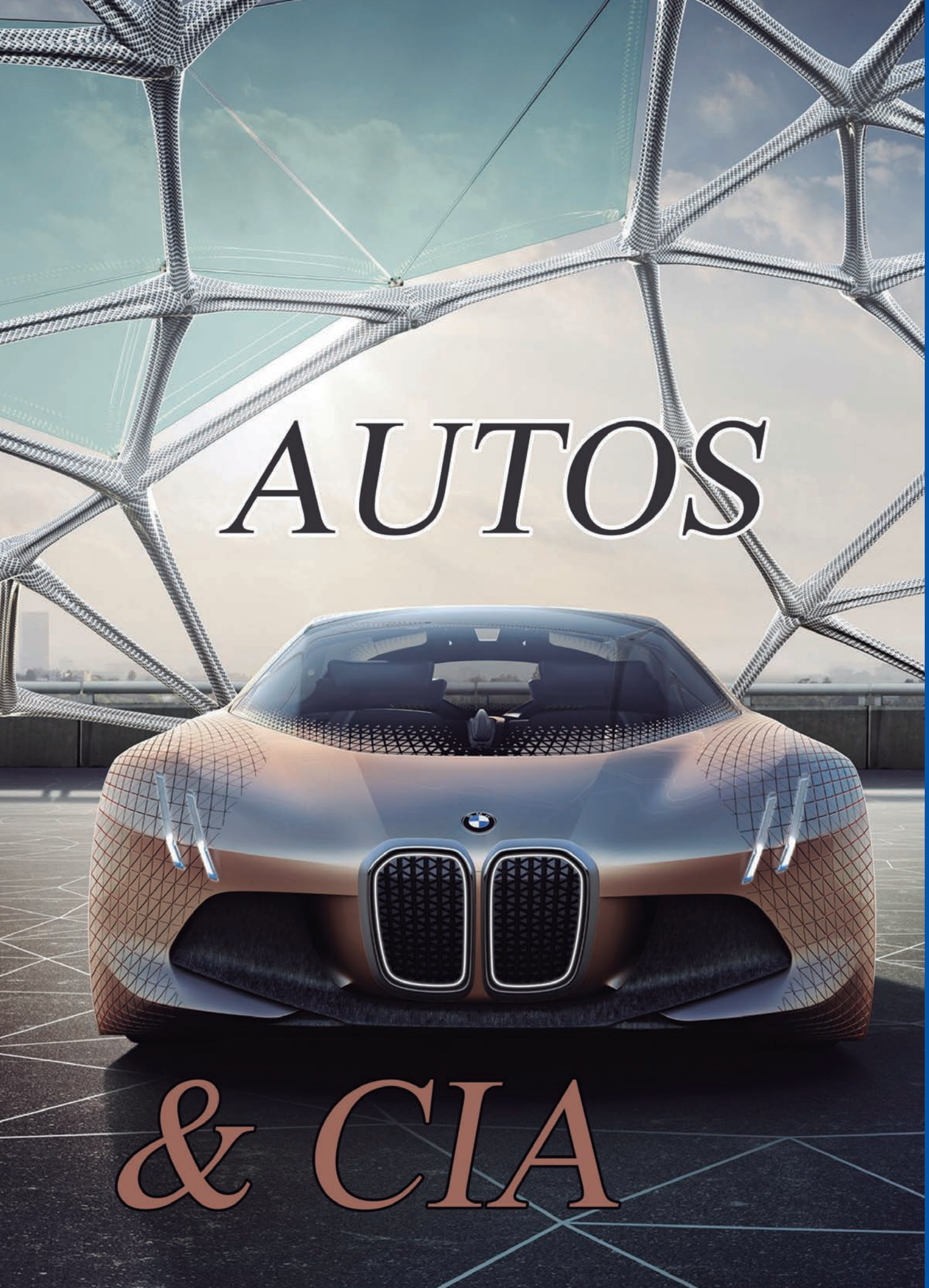
Depois do primeiro passo, que é a marcação da consulta, a paciente deverá avaliar se será acompanhada da mãe ou responsável; isso depende única e exclusivamente da vontade própria. Lembrando que a confiança na médica ginecologista também é fundamental.

A primeira consulta é basicamente um bate-papo para que o especialista conheça a paciente, seu histórico familiar de doenças, bem como seus hábitos e ciclo menstrual, caso este já tenha ocorrido. "O ginecologista também poderá orientar sobre gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) como HPV ou HIV, a depender da idade ou caso já tenha iniciado a vida sexual", explica a ginecologista Marcela Queiroz (CRM 5288183-0).

Há alguns casos em que é necessário realizar exames dos seios, da região abdominal e da parte externa da região genital. Para a jovem mulher ativa sexualmente, pode ser realizado o exame do toque, examinando a vagina por dentro e o colo uterino, avaliando o útero e ovários.

"Para a realização dos exames, mesmo sem a necessidade do toque vaginal, geralmente a menina precisa tirar sua roupa. Caso sinta vergonha, que ela tenha em mente que está sendo tratada por um profissional que pretende apenas cuidar da sua saúde. Se mesmo assim sentir-se incomodada com a situação, dê a ela um avental para melhorar a percepção de proteção", diz a médica (Como acontece nos consultórios de ginecologista).

O mais importante é não ter medo ou vergonha de procurar ajuda médica, conhecer o corpo e saber lidar com as mudanças. Se tiver dúvidas, consulte um profissional habilitado e mantenha sua saúde sempre em dia.


AUTOS
& CIA

Evolução chega ao estepe e à maneira da troca do pneu

Há várias alternativas para ajudar o motorista

Com a evolução tecnológica dos últimos anos, o ato de trocar o pneu do carro também passou por um processo de atualização. Se você tinha carro nas décadas de 70 ou 80, deve lembrar-se que a troca de um pneu furado não era tarefa das mais simples. Hoje, muita coisa mudou.

Alguns modelos de carros híbridos vêm com o estepe murcho, o que facilita seu manuseio e ajuda a melhorar o espaço interno, no porta-malas. Um compressor pode ser conectado a um ponto de carga do veículo e ele enche o estepe rapidinho, deixando-o pronto para ser usado. Para guardar o estepe, é só soltar o ar e o pneu murchará, em menos de um minuto.

Em modelos mais sofisticados e tecnológicos, a troca deve ser feita com o carro ligado; na tela *touch screen* (sensível ao toque), você procura a função **macaco** do veículo. Ela bloqueia o sistema de suspensão pneumática do veículo, possibilitando que a troca de pneu seja feita. Caso este modo não esteja ativado, pode haver danos no sistema de suspensão do veículo.

Existem, ainda, outras soluções para o estepe, que também visam ao ganho de espaço, como o estepe temporário, cuja largura é a metade de um estepe comum. Ele pode rodar até no máximo 80 km/h. Em alguns modelos mais *top*, um dos parafusos da roda atua como trava, impedindo que a roda seja roubada, por exemplo. Ele requer uma chave especial para que seja solto. Se o proprietário perder este parafuso, deve procurar uma oficina especializada para que a troca seja feita.

Sem estepe

Alguns donos de carros já foram surpreendidos ao descobrir em que não podiam trocar um pneu furado, simplesmente porque o veículo não possui estepe. Nesta circunstância, alguns modelos realmente não possuem estepe. Em vez disso, o motorista deve injetar um líquido selante dentro do pneu e usar um compressor para enchê-lo e rodar com o carro; isto fará com que o líquido selante se expanda à medida que aumenta a temperatura do pneu e tape o furo. Claro que o líquido não faz milagres e, dependendo do tamanho do estrago no pneu, a solução é procurar ajuda profissional.

Rodas: importantes na customização do veículo

Personalização: acontece segundo o gosto e o bolso do cliente

Quem nunca pensou em colocar uma roda diferenciada para incrementar o visual do carro, que atire o primeiro parafuso! A roda é um dos acessórios que mais oferecem variedade de modelos, tamanho e, claro, valores.

O uso de rodas grandes (com 18 polegadas ou mais) e pneus de perfil baixo popularizou-se no mundo automotivo, inclusive no Brasil. Neste país, entretanto, vale lembrar que a má qualidade das ruas estradas é um fator a ser considerado. Dependendo do caso, é melhor manter as rodas originais do veículo.

Mas se a pessoa tem uma gorda conta bancária e pode bancar um superesportivo, ou mesmo, personalizar um veículo ao seu gosto, uma roda especial é um toque de exclusividade que faz a diferença.

Agora, se caso o indivíduo pode visitar ou morar nos Estados Unidos, aí sim, ele terá um leque quase infinito de opções para personalizar o carro. As variedades são muitas e mudam conforme a região e cidade onde ele está. Em Miami, na Costa Leste, a moda é personalizar carros antigos com rodas que podem chegar a 34 polegadas ou mais.

Já em Las Vegas (no outro lado do país) a moda são as rodas bipartidas, que podem ter sua configuração mudada completamente. A Ressalva aqui é o preço (um jogo de rodas pode custar em torno de R$ 45) e o fato de que, se o dono trocar de carro, corre o risco de que as rodas não se encaixem perfeitamente nos pontos de fixação.

Muitos consumidores apostam nas cores diferenciadas e chamativas. E se dinheiro não for problema, há casos de rodas que custam US$ 100 mil (R$ 530 mil) a unidade. Depende do gosto (e do bolso) do cliente. E como dizia a minha avó: "o que é de gosto é regalo da vida".

Montadoras proporcionam: fim dos motores a combustão

Os motores a combustão estão, definitivamente, com os dias contados. Algumas das principais montadoras de veículos do mundo, como Volvo, Audi e Mercedes, anunciaram que pretendem parar de fabricar este tipo de propulsor. A meta, que parece ser ambiciosa, é que até 2030, veículos dessas marcas tenham apenas motores elétricos. O Meio Ambiente agradece.

Porém, se você está pensando em comprar um carro novo, pode ficar tranquilo; as montadoras garantem que os atuais motores a combustão continuarão no mercado até o final do ciclo de vida deles. No caso da Volvo, que no nosso país comercializa veículos híbridos (que também usam motores elétricos), os atuais motores 1.5 de três cilindros turbo e o 2.0 de quatro cilindros (com turbo mecânico) deverão continuar a serem disponibilizados ainda por um tempo.

A Volkswagen também anunciou que seus motores a combustão não terão sucessores. A vantagem aqui é a enorme gama de opções que a montadora oferece, que vão desde o 1.0 até o poderoso V8 que equipa o Touareg, o SUV topo de linha da marca. Até 2035, a VW pretende que 50% dos seus veículos sejam elétricos.

Contudo, devido à variedade de mercados, a empresa acredita que ainda haverá interesse pelo motor à combustão. Para estes nichos de mercado, a VW deverá oferecer carros híbridos no estilo *plug in*.

A disparidade entre os mercados pode ser medida pela velocidade no processo de eletrificação dos veículos, que avança rapidamente na Europa e lentamente na América Latina e no Brasil. Independente do ritmo desta tendência, uma coisa é certa: motores a combustão, principalmente os menos eficientes e mais poluidores, estão com os dias contados.

Totalmente elétrico

Projetado do zero como um veículo totalmente elétrico, o Volvo C40 Recharge é o crossover da marca, que deverá chegar ao Brasil talvez ainda em 2021. Ele será comercializado no segmento de SUVs (Utilitários Esportivos). Com um estilo que lembra um cupê (só que com quatro portas), o C40 possui dois motores elétricos, com autonomia de 420 quilômetros e 408 cv de potência com torque de 67,3 Kgfm (quilograma força metro). Ele faz de zero a 100 km/h em menos de cinco segundos e a velocidade máxima é de 180 km/h (limitada eletronicamente) e você pode usar corrente alternada ou contínua para recarregá-lo. Ecologicamente correto, o C40 não usa couro no estofamento. Seu *design* arrojado, com linhas robustas, segue o estilo que a montadora vem implementando nos últimos anos, com destaque para a bonita traseira.

Ele certamente será uma das principais novidades do mercado nacional. Resta, agora, esperar para ver como os outros fabricantes vão reagir, lembrando que outras marcas também estão investindo na eletrificação dos carros.

Até o final da década: veículos com motorização elétrica

Fiat lança Toro reestilizada

Picape: apresentada no final de abril

Sucesso de vendas da montadora italiana, a picape Toro (no segmento submédias) chega ao quinto ano de seu "nascimento", passando por reestilização inspirada nas picapes maiores e mais luxuosas, como a RAM.

Considerada um divisor de *style* no mercado automotivo, a picape oferece a união perfeita entre preço e espaço, tornando acessível a compradores diversificados.

Nesta atualização para 2022, o foco está na tecnologia com auxiliares ao condutor e melhor segurança ativa, além de novo propulsor. A Toro está um pouco mais comprida que o modelo 2021, passando de 4,91m para 4,94m; mantém o mesmo entre eixos, que é de 2,99m e o mesmo porta-malas, com capacidade de 937 litros. Na versão a diesel, a capacidade de carga sobe para uma tonelada.

Novo visual

São três opções de frente diferentes. As versões *Freedom* e *Volcano* ganharam grades com filetes horizontais cromados; a versão *Ranch* terá uma grade hexagonal com acabamento interno no estilo colmeia e bordas cromadas.

Na versão *Ultra* (com pegada esportiva), o acabamento é em *Black*. Todas as versões, com exceção da Endurance, vêm com iluminação dianteira *full led*.

Em todos os modelos, o logotipo da Fiat aparece escrito na grade dianteira; as opções de rodas vão do aro 16 ao 18. O santantônio é cromado na versão *Ranch* e na *Ultra*, de fibra, como em picapes maiores. A traseira mudou pouco, foi acrescentando um logotipo que indica a motorização; foram mantidas as lanternas em *Led*.

No interior, a Toro ganhou uma pegada bem mais tecnológica, com telas sensíveis ao toque que podem ter até 10,1 polegadas (totalmente configurável e com o novo sistema operacional da marca e pode ser vinculada ao celular) e painel digital configurável em todas as versões. O acabamento interno melhorou com o uso de novos materiais, inclusive com detalhes simulando madeira na versão *Ranch*; o volante é multifuncional e a picape usa chave presencial com partida remota. Os retrovisores são rebatíveis eletricamente e o banco do motorista possui ajustes elétricos. Teto solar, ar-condicionado duo zone e seletores de condução e tração.

A picape agora vem com três motorizações: o atual 1.8 de 139 cavalos aspirado *flex* equipa a versão de entrada do modelo, com transmissão automática de seis marchas. A novidade é o bloco 1.3 turbo *flex*, com 185 cavalos de potência e consumo de 9,7 km/l na cidade, usando gasolina. Finalmente, aa Fiat manteve o 2.0 turbo diesel com 170 cavalos e transmissão automática de nove marchas, o que certamente contribui para que ele faça 12,5 km/l na estrada. Em segurança, a Toro vem com até sete *airbags* e freios com ABS, entre outros itens, como alertas de colisão e de mudança de faixa.

A nova Toro possui preços que começam em R$ 114.590 e podem chegar a R$ 187.490,00 na versão *top* de linha, *Ultra*.

Polenta com Shemeji

Polenta – um prato tradicional no Sul do Brasil e dos locais onde houve imigração italiana. Ela está presente no dia a dia de muitas famílias. Prato de origem simples, mas que é uma delícia! Pode ser consumida (mole), quando ainda quente ou (dura) depois que esfria. Ainda se pode cortá-la em cubinhos e fritá-la...! A forma de comer a polenta depende do gosto de cada um; o importante é ousar, ser criativa. Neste mês, a nossa amiga e leitora, Ana Lúcia Neves Lourenção, da cidade de Tatuí, ousou da sua criatividade e enviou-nos uma receita de Polenta com Shimeji, que é de dar água na boca!!!! Anote aí, caro leitor! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

Ingredientes:

Polenta

1 litro de água
250 g de farinha de milho média
Sal a gosto

Para o molho:

1 colher (de sopa) de azeite
3 dentes de alho
2 xícaras de cogumelo shimeji
4 colheres de sopa de shoyu
4 colheres de sopa de saquê
2 colheres de sopa de cebolinha verde

Modo de fazer:

Dissolva a farinha de milho na água fria ou no caldo de legumes (frio ou morno).

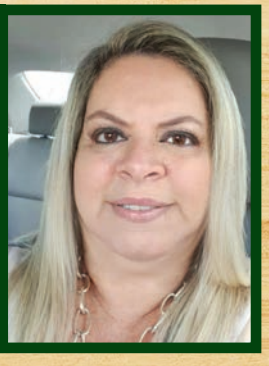
Prove para ver se está bom de sal. Em fogo baixo, mexa sempre. Quando começarem a aparecer bolhas, que ficam estourando na superfície da polenta, tampe a panela e deixe cozinhar durante uns 5 minutos, mexa de vez em quando (cuidado para não se queimar, porque pode pular no braço, mãos...). Após, reserve!

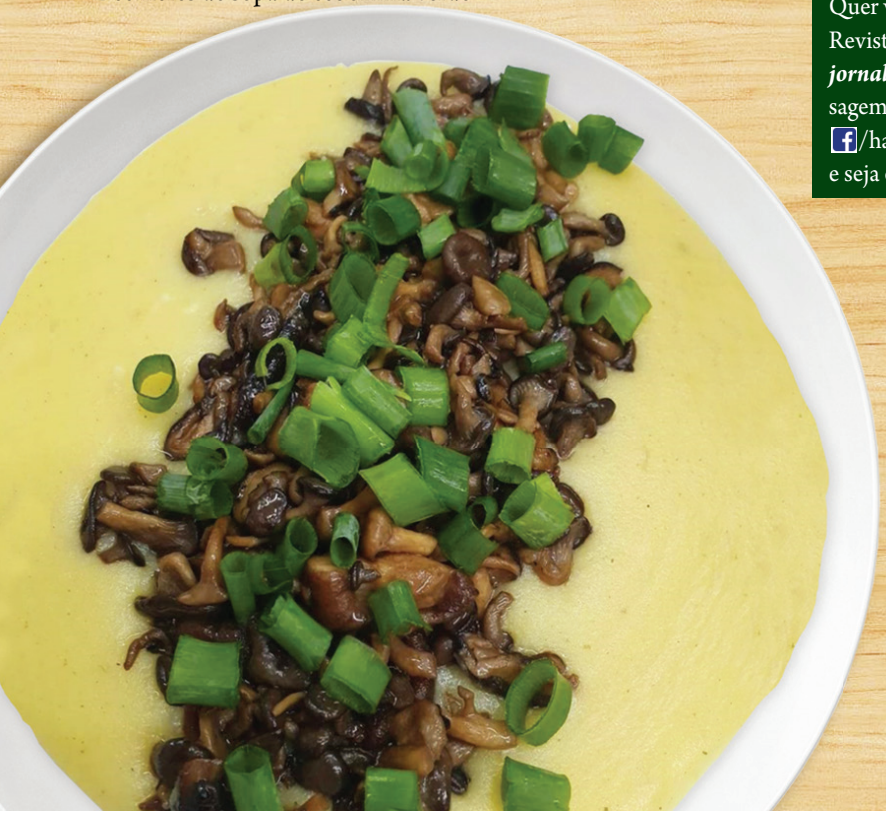
Em uma panela, refogue o alho e o shimeji no azeite, em fogo baixo, até o cogumelo começar a soltar água. Junte o shoyu e o saquê e deixe apurar por alguns minutos. Acrescente metade da cebolinha, mexa e desligue o fogo.

Despeje sobre a polenta e finalize com a cebolinha.

Bom apetite!

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





01 - Mariana e Gabriela, Casa da Sogra Bar, Tatuí; 02 - Thiago, Martina e Laura, nascimento Martina, Rede D'or São Luiz, São Paulo; 03 - Edmar, Vinícius, Sônia, e Lucas, niver Edmar, Bairro Água Branca, Boituva; 04 - Ana Cristina e Vera, Fábrica Rock, Tatuí

Fotos: Bernadete Camargo Elmec, Celso Gribel, Claudio Elmec, Karen Keico, Ópera Mix, Emporium & Itamaratty Grill, Casa da Sogra Bar e Prefeitura de Tatuí

05 - Mc Kekel e Piri, Ópera Mix, Tatuí; 06 - Cassia, Wagner e Osvaldo, inauguração Emporium & Itamaratty Grill, Tatuí; 07 - Tiago, Benedito, Bernadete, Cris, Edmar, Fátima, Matheus, Vinícius, Tatiane, Sônia e Valdecir, niver Edmar, Bairro Água Branca, Boituva; 08 - Raphael e Mariana, Casa da Sogra Bar, Tatuí

09 - Marcelo e Carlo, inauguração Emporium & Itamaratty Grill, Tatuí; 10 - Equipe de vacinação contra COVID-19, UBS Dr. Laurindo, Tatuí; 11 - Abertura da campanha "Inverno Solidário 2021", promovida pelo FUSSTAT (Fundo Social de Solidariedade de Tatuí); 12 - Samuel, Casa da Sogra Bar, Tatuí

13 - Bob e Juliana, Casa da Sogra Bar, Tatuí; 14 - Matheus, Renan, Theo, Bruna e Bárbara, Batizado Theo, Tatuí; 15 - Clóvis, Maria Clara e Adriana, Oficina Literária - CNA, Boituva; 16 - Adriana, Jorge, Rogério e Rodrigo, inauguração Emporium e Itamaratty Grill, Tatuí

Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão
Backbus
Sidebus

Elmec comunicações

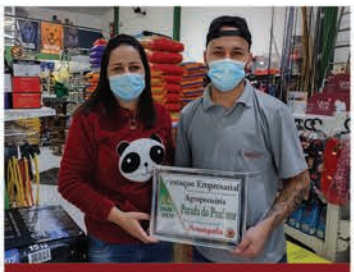
Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargoelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Vena Focus pesquisa e *marketing* divulga as empresas preferidas do ano de 2020/2021 em Porangaba

1º VENA FOCUS

20 ANOS

Empresário do Ano
IVAN CÉSAR JULIANI



Agropecuária
PARADA DO PRODUTOR

Caça e Pesca
FORTALEZA

Imobiliária
FORTALEZA

Engenharia e Arquitetura
LRC

Vidraçaria
CRISTAL VIDROS

Pisos e Revestimentos
FORTALEZA

Banho e Tosa
CANTINHO DO PET

Construtora
FORTALEZA

Móveis e Colchões
GARCIA

Tintas e Ferramentas
FORTALEZA

Padaria & Confeitaria
PADARIA DA ZI

Materiais para Construção
FORTALEZA

Rádio FM
VALE VERDE 96,7

Jornal
ALIANÇA

Marmoraria
CRISTAL STONE

Funerária
GRUPO MORENO

(Revelação do Ano) Doces & Café
ARTESANALI

Piscinas
H. AZUL

Fotos Venancio - Vena Focus

Elmec

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio **"Destaque Empresarial"**, da cidade de Porangaba. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização desta pesquisa.

Acesse o perfil /Vena Focus e confira mais detalhes sobre o evento!

CERVEJARIA
COMENDADOR

O CHOPP ARTESANAL
PURO MALTE
QUE VOCÊ MERECE

PILSEN · IPA · SESSION IPA

GROWLER DE 1L E BARRIS DE 10 | 20 | 30 | 50 L

Peça já pelo nosso delivery (15) 3205 7890

cervejariacomendador

Beba com moderação. Se beber, não dirija. São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos.