



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 14 • EDIÇÃO 164 • JULHO DE 2021



# Agronegócio:

Mesmo em situação crítica, os saldos de exportação são positivos para o país



### **Dia da pizza:**

Uma das iguarias mais consumida no mundo

### **Amigo:**

Aquele que a gente conta nos dedos mas não cabe apenas num abraço

### **Política:**

Brasil: a realidade por trás das "máscaras"

Muito agradecido, minha cara editora!  
É tão bom ser lembrado nesta fase da vida que nos faz olhar e ver pelo retrovisor e ver por onde passamos. Obrigado sempre. Sucesso sempre.

João Levi

(Fazendo alusão à edição de junho)

É a revista Hadar bombando...!

Suely Bacha Belo Horizonte

(Fazendo alusão à edição de junho)

Bernadete querida, parabéns.  
A edição ficou ótima!

Luiz Carlos Magaldi

(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns! Revista muito bonita!

Padre Edilson de Godoy

(Fazendo alusão à edição de junho)

Que legal a Revista Hadar!!  
Parabéns!

Denise

(Fazendo alusão à edição de junho)

Showwww, amiga! Estão de parabéns!  
A cada edição, vocês se superam! Top demais!! Sucesso, Equipe Hadar!

Cláudia Rauscher

(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns, equipe Hadar!!!  
Está ótimo, atual nas matérias!  
Abraços

Akira Koza

(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia, Bernadete querida!  
Obrigada pela revista digital!

Vanessa

(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia! Eu li ontem a revista;  
tá maravilhosa amei!  
Principalmente a matéria do Dia dos Namorados.

Euclides

(Fazendo alusão à edição de junho)

Adoro!

Luciane

(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns por mais essa edição!

Marcelo Alciati

(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns, superinteressantes e atuais as matérias!  
Sensacional.

Bossolan

(Fazendo alusão à edição de junho)

Aí, guerreira!  
Parabéns!

Bily

(Fazendo alusão à edição de junho)

Boa tarde, Bernadete!  
Obrigada pelas revistas. Embora possa ler *on-line*, nada como folhear as páginas, lê-las e poder grifar os textos mais interessantes.  
A edição de junho, como as anteriores, está com assuntos muito interessantes! E quanto ao texto dos óleos essenciais, importantíssimo terem comentado a importância em consultar um profissional, pois ele pode personalizar, misturando os óleos de acordo com a necessidade do paciente.

Lucia Varo

(Fazendo alusão à edição de junho)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

# 2021 | Julho

- 01 - Dia de Santo Aarão/ Dia Mundial da Arquitetura/ Dia da Vacina BCG
- 02 - Dia do Hospital/ Dia do Bombeiro Brasileiro/ Independência da Bahia
- 03 - Dia Internacional do Cooperativismo/ Dia de São Tomé
- 04 - Dia de Santa Isabel/ Dia da Independência dos Estados Unidos
- 06 - Dia da criação do IBGE/ Dia de Santa Maria Goretti
- 07 - Dia Mundial do Chocolate
- 08 - Dia do Panificador/ Dia Nacional da Ciência e do Pesquisador/ Aniversário de Ouro Preto/ Dia Mundial da Alergia
- 09 - Dia da Revolução Constitucionalista
- 10 - Dia da Pizza/ Dia do Engenheiro de Minas/ Dia Mundial da Lei/ Dia da Saúde Ocular
- 11 - Dia Mundial da População
- 12 - Dia do Engenheiro Florestal
- 13 - Dia do Cantor/ Dia Mundial do Rock/ Dia do Engenheiro de Saneamento/ Dia dos Compositores e Cantores Sertanejos
- 14 - Dia do Propagandista de Laboratório/ Dia da Liberdade de Pensamento/ Dia de São Camilo/ Dia do Engenheiro de Aquicultura
- 15 - Dia do Homem/ Dia Nacional dos Clubes/ Dia Nacional do Pecuarista/ Dia Mundial das Habilidades dos Jovens

- 16 - Dia do Comerciante/ Dia de Nossa Senhora do Carmo
- 17 - Dia de Proteção às Florestas/ Dia Mundial do Emoji/ Dia do Curupira
- 18 - Dia Internacional de Nelson Mandela/ Dia de São Francisco Solano/ Dia do Trovador
- 19 - Dia da Caridade/ Dia Nacional do Futebol/ Dia de São Símaco
- 20 - Dia do Amigo e Internacional da Amizade/ Primeira Viagem do Homem à Lua/ Dia Nacional do Biscoito/ Dia Panamericano do Engenheiro
- 21 - Dia Nacional do Garimpeiro
- 22 - Dia de Santa Maria Madalena/ Dia Mundial do Cérebro
- 23 - Abertura dos Jogos Olímpicos de Verão de 2020/ Dia do Guarda Rodoviário/ Dia de Santa Brígida
- 24 - Dia de São Charbel Makhlof/ Dia Nacional do Suinocultor
- 25 - Dia de São Cristóvão/ Dia do Escritor/ Dia do Colono/ Dia do Motorista/ Dia de São Tiago Maior/ Dia da Mulher Negra Latina e Caribenha
- 26 - Dia da Vovó/ Dia dos Avós/ Dia Nacional do Arqueólogo
- 27 - Dia do Motociclista/ Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço/ Dia de São Pantaleão de Nicomédia/ Dia do Pediatra/ Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho
- 28 - Dia do Agricultor/ Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais
- 29 - Dia de Santa Marta
- 30 - Dia Internacional da Amizade/ São Pedro Crisólogo/ Dia Mundial contra o Tráfico de Pessoas
- 31 - Dia do Orgasmo/ Dia de Santo Inácio de Loyola/ Dia Mundial do Guarda-Florestal

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

# Carta ao leitor

Prezado amigo leitor

Mais uma edição da nossa querida Hadar está chegando às suas mãos! Como sempre, a revista traz muitas informações, abordando os mais diversos assuntos e os mais variados segmentos da sociedade moderna. Para começo de conversa, uma boa notícia: graças ao Agronegócio, a balança comercial brasileira está no azul, contribuindo para melhorar os números da Economia Nacional!

O Estado de São Paulo tem papel importante no cenário nacional, apresentando bons números, seja no aumento da safra de grãos, seja na valorização do açúcar e do etanol que, junto com a soja, puxam o crescimento do Agronegócio brasileiro. Um crescimento que pode, perfeitamente, conciliar desenvolvimento com proteção ambiental. E o bom desempenho do Agronegócio é a matéria de capa desta edição.

Certamente e, muito infelizmente, a COVID-19 ainda vai ser assunto durante algum tempo. No meio de tanta notícia ruim, (com o número de mortos pelo vírus que já ultrapassa os 500 mil), o nosso campo mostra Força e Raça mais uma vez, e ajuda o Brasil a se reerguer economicamente e caminhar!

Isto acontece, apesar dos desmandos e desacertos da falta de políticas de longo prazo para beneficiar o Produtor Rural, sem agredir o Meio Ambiente.

Se não fosse o Agronegócio, a combatida economia brasileira já estaria na UTI. E, na atual circunstância, certamente, não haveria “leito”!

Hoje, mais do que nunca, sabe-se que é possível unir Produção Agrícola, Competitividade e Sustentabilidade. Para que isto dê certo, entretanto, é preciso que haja vontade política e conscientização popular. É a força do Agronegócio sustentando a economia brasileira!

É isso aí, caro leitor! Aqui, na Revista Hadar, você também ficará por dentro do que acontece na moda, saúde, comportamento, cultura, mercado automobilístico e muito mais!

Esperamos que leia e goste de cada página que preparamos com todo amor, carinho, dedicação e profissionalismo, especialmente a você. Queremos que se sinta motivado a ler mais e mais..., da mesma forma que você nos tem motivado a continuar, com garra, determinação, vontade de seguir em frente e fazer a nossa estrela brilhar mais, a cada instante. Para isso, só precisamos de ter Fé, Força e Foco.

Boa leitura. E até a próxima!

“Até aqui nos ajudou o Senhor”!

		<b>MODA</b>	
		<b>Blazer:</b> Sofisticação e elegância em uma única peça.	
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>			<b>14</b>
<b>Cérebro:</b> Órgão complexo que desempenha um papel preponderante em todas as funções do corpo humano.			
		<b>CULTURA</b>	
		<b>Tchello Gasparini:</b> Talento recebe prêmio de Melhor Letra, no Festival Itapê Canta de Itapetininga.	
			<b>31</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>			
<b>Mustang March E:</b> Importadora independente traz para o Brasil nova versão do ícone norte-americano.			
		<b>UNIVERSO TEEN</b>	
		<b>Estereótipo:</b> Ideia preconcebida que acaba colocando as pessoas em “quadrados”, rotulando-as de forma preconceituosa.	
			<b>40</b>

**Visão:** Como Revista regional, objetiva valorizar o interior paulista, com uma publicação de efetiva qualidade e que, realmente, atinja todo o nosso público, de maneira prazerosa e cultural.

**Missão:** A Revista Hadar tem o propósito de proporcionar distração e informação correta a seus leitores, com qualidade. Cada dia é um desafio para que, quando o leitor abrir seu exemplar, possa identificar-se com as publicações, com o equilíbrio da beleza nas imagens e com a qualidade de informação, atualização e ética.

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 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 Marketing Ltda  
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 02, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,  
CEP: 18271-590  
(15) 3259-7014/ (15) 99789-5266/99789-5267  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

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

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

Agradecimentos  
Camila de Cássia Rodrigues, Felipe da Costa Vinci, André Simis, Ana Estela Soares Almeida, Luciane Menck, Catarina Ribeiro, Tchello Gasparini, Ederson Ricardo Franque de Camargo, Ana Paula Costa, Maristela Gouveia, Henrique Almeida, Jerônimo Fernando Dias Simão, Stela Tatiane Benetti, Murilo Rodrigues, Isadora Grandó Rodrigues Bueno, Fábio Martins dos Santos, Cassiano Tamura, Samuel Negrin, José Alberto Modanez e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem  
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos, opiniões e afirmações emitidos por entrevistados e colaboradores da revista; visto necessariamente refletirem a opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários quaisquer sejam.



## Dia da Pizza

*A massa mais querida, no mundo*

**E**la é a cara do final de semana, de um jantar a dois, de uma celebração com a galera, ela é “pau pra toda obra”. Está para nascer quem não aprecie uma boa pizza, doce ou salgada, grande ou pequena.

Borda macia, massa crocante, recheios saborosos. Não tem para ninguém, não é mesmo?

Ela é tão especial, que existe um dia todinho dela. Todo 10 de julho é o dia de comemorar essa paixão dos brasileiros que, apesar de ser tão apreciada por nós, não nasceu aqui.

Em tempos antigos, há uns 6 mil anos, os egípcios e os hebreus já faziam a famosa mistura de farinha e água, que resultava numa massa fina, mas que ficou conhecida como “pão de Abrahão”.

Adaptação vai e vem, a partir disso, os fenícios resolveram inovar e adicionar ingredientes. Aí os turcos gostaram da ideia e, no século XI, a “pizza” chegou até Nápoles, na Itália.

A tal massa foi aperfeiçoada em território italiano, mas foi popularizada nos Estados Unidos. Em nosso país, a pizza chegou com os imigrantes italianos, na cidade de São Pau-

lo, em bairros que se tornaram redutos de colônias italianas: Brás, Bexiga, Barra Funda, principalmente.

E essa paixão pela pizza também tomou conta de Ederson Ricardo Franque de Camargo, o Ebo. Ele entrou nesse ramo há 20 anos e jamais saiu.

O empresário sempre trabalhou como frelancer como pizzaiolo e quando começou sua faculdade, seu plano de negócio era criar uma pizzeria em que houvesse um ambiente agradável, aconchegante, com preço acessível, onde qualquer classe social pudesse frequentar e desfrutar das deliciosas.

“No início, foi bastante difícil; ficamos dois anos vendendo dez pizzas no sábado. Pensei muitas vezes em desistir, mas Deus, minha família e meus amigos incentivavam-me para continuar e fazer meu melhor que logo iríamos colher bons frutos”, conta o entrevistado.

Hoje, com uma pizzeria própria, Ebo vende em média 500 pizzas por semana, sempre com o compromisso em primeiro lugar. “Temos essa responsabilidade com nossos colaboradores, clientes e fornecedores para que con-

sigamos trazer o melhor ingrediente, prestar melhor o atendimento e fazer com que todos façam o seu melhor”, diz.

Entre os sabores mais pedidos em seu estabelecimento, estão a pizza de Caprese Especial, Napoli in Lisboa, Do chef, Paradinha, Burrata al Pesto e a tradicional Margherita.

“Também temos sabores autorais, criados em nosso Laboratório da Pizza, como a Do Nono, Do chef, Abobrinha Original, Medalhão de Palmito, Super Nachos, entre outras”, descreve Ebo.

Para ele, a responsabilidade como dono é imensa. Isso poucos levam a sério! “Aprendi muito ouvindo outros empresários, e com isso, pude entender a importância de estar sempre me reinventando. Há uma frase de que eu gosto muito e fala assim: “Parte do aprendizado acontece por meio da leitura, e a outra parte, que é possivelmente a mais importante, se dá por meio de conversas com mentes brilhantes de diferentes áreas”, de Neil Shen”.

Parabéns ao Ebo e também às saborosas pizzas que tanto agradam os paladares!

Pizzaria

Ebo & Lima

Experimente nossas pizzas especiais!

EMC



Feliz Dia da Pizza

O melhor da  
Gastronomia aqui, na  
Pizzaria Ebo & Lima

Autêntica pizza Napolitana

**NÓS LEVAMOS ATÉ VOCÊ**

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

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

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



## Dia do Amigo

*Quem tem um verdadeiro, tem tudo!*

**T**er alguém com quem você possa contar, nos momentos bons e ruins é uma dádiva. Quem tem um amigo, tem muito. Existem amizades que começam na infância e seguem até a vida adulta; amizades que começam por acaso, amigos irmãos, melhores amigos, enfim. Dizem que não é preciso ter muitos amigos, mas é essencial ter aqueles que você sabe que estarão ali, seja por qual motivo for.

O Dia do Amigo é celebrado, aqui no Brasil, em 20 de julho, e dia 30 do mesmo mês, é o Dia Internacional da Amizade. A data foi instituída em Buenos Aires, na Argentina, por Enrique Ernesto Febbraro. A partir daí, foi gradualmente adotada em outras partes do mundo. O argentino inspirou-se na chegada do homem à lua, em 20 de julho de 1969, considerando a

conquista não somente uma vitória científica, como também uma oportunidade de se fazer amigos em outra parte do universo.

“Conheci minha melhor amiga na barriga da minha mãe. Digo isso porque nossas mães conheceram-se na adolescência; eram grandes amigas e isso passou de mãe para filha. Estudamos juntas, compartilhamos bons e maus momentos. Sei que esse negócio de “contar para tudo” é real, pois, inúmeras vezes, precisei dela e com ela pude contar. A Maristela é um presente para mim, alguém que vou querer em minha vida para sempre”, diz a vendedora Ana Paula Costa.

“E você sabe que é recíproco, né, Ana? Quando eu tinha uns 15 anos, passei por um problema de saúde. Ela foi a primeira a dizer: “Tô com você e vai dar tudo certo”. Dormia todos os dias comigo no hospital; não me deixava desanimar e eu, com certeza, tive forças para

vencer graças ao apoio da minha amiga”, conta a recepcionista Maristela Gouveia.

“Conheci o Marcelo num churrasco entre amigos. Trocamos muitas ideias naquele dia, demos risada. Infelizmente, eu sofri um acidente na volta para casa. E pasmem: foi o cara que eu tinha acabado de conhecer quem me socorreu. Desde então, a parceria só aumentou. Eu falo que não é preciso ter uma amizade há anos para considerar amigo, mas sim, ter alguém de caráter, que esteja ali para o que der e vier”, conta o estudante Henrique Almeida.

Ter um amigo faz-nos encarar a vida de maneira mais leve. Poder dar risada, compartilhar sonhos e momentos, até mesmo chorar. Ter um amigo é um presente.

Feliz Dia do Amigo para todos que encontram no outro uma resposta para os dias de tristeza ou de alegria!



CLCB  
AVCB  
PPRA/PPP  
PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

Perícias

Laudo de Caldeiras

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

 15 99144-8747  
 15 98191-1248

Rua São Bento, 740 | Piso superior, sala 02  
Centro | Tatui/SP

 GHS- Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

# VIVO FIBRA

está em **Tatuí**



**Destrave sua internet  
com ultravelocidade.**

**70 MEGA**

R\$ **79**,99  
/mês

 Loja Vivo  15 99695-0101  [vivo.com.br/vivofibra](http://vivo.com.br/vivofibra)



# Dia do Hospital

*Instituições seguem lotadas, mantendo todos os tipos de atendimentos*

O cotidiano mudou do dia para a noite. As tarefas diárias foram alteradas; a maneira como nós nos comportamos transformou-se. E o que também se modificou foi a rotina nos hospitais.

Salas lotadas, atendimentos com filas intermináveis, pacientes por todos os cantos, distanciamento social, máscara facial obrigatória, Unidades de Terapia Intensiva sem vagas e o mundo todo esperando por um milagre. Voltar ao que éramos nunca foi tão desejado.

A chegada do vírus da Covid-19 mudou o mundo. Contudo, a Medicina segue lutando para salvar vidas e trazer respostas para todos.

Os hospitais que, em sua grande maioria, seguem lotados; apesar de tudo, há muito o que comemorar. Além de seu dia, lembrado em 2 de julho (data que conscientiza sobre a importância desses locais para toda a sociedade e as maneiras de melhorar o atendimento, a fim de que essas instituições consigam atender as necessidades da população), a recuperação de inúmeros pacientes, os atendimentos realizados com sucesso, os tratamentos finalizados, vidas que ali veem a primeira luz, são tantos os motivos que há, sim, o que celebrar.

“Sou enfermeira há 12 anos e minha roti-

na começa às 6 da manhã, num plantão que segue até meio-dia. Hoje faço 6 por 1, mas já vivi muito a rotina de 12 horas diárias. Atuo no centro cirúrgico de um hospital a que amo muito. Com a chegada da Covid-19, muita coisa mudou, principalmente o medo de levar o vírus para alguém que amo”, conta a profissional Stela Tatiane Benetti.

Segundo a profissional, essa realidade nunca passou por sua mente. “Não imaginei viver isso, mas todos os outros atendimentos continuam. Temos que levar amor, cuidado, e não deixar esse vírus dominar. Estamos, sim, à frente para ajudar e cuidar, independente do que for, além de levar a esperança aos pacientes”, diz a enfermeira.

Para ela, ver um paciente sair da intubação é maravilhoso. “Quero pedir a todos os outros profissionais da saúde que amem, cuidem e pensem em que está ao seu lado e vamos nos cuidar para que esse vírus não nos consiga vencer, pois somos mais fortes”, finaliza.

Enfermeiro há 17 anos, Jerônimo Fernando Dias Simão também segue numa rotina agitada, porém, sempre prestando uma assistência segura, livre de danos e orientando os pacientes.

Ele trabalha numa Unidade de Pronto Atendimento e, para ele, o uso dos Equipamentos de Proteção Individuais sempre foram neces-

sários, antes mesmo da chegada da Covid-19. “Essa doença é uma incógnita, pois em cada pessoa, manifesta sinais e sintomas inespecíficos; por isso, diariamente, há mudanças de rotinas em uma Unidade de Saúde”, conta.

Para o profissional, o dia a dia tem sido exaustivo. “Você vive em um mundo em que nunca se sabe quem será a próxima vítima. As pessoas estão perdendo seu protagonismo, vidas que estão sendo tiradas pelo vírus que, muitas, vezes não conseguimos entender. A situação mais difícil é você falar para o familiar na hora da internação: “Acredite que tudo dará certo”; muitas vezes, essa se tornou a despedida”, afirma.

No entanto, mesmo com esses imprevistos ocorridos devido ao vírus, os outros atendimentos continuam normalmente, nos hospitais. “Os tratamentos de outras doenças prosseguem. Além disso, todos devemos respeitar os profissionais de saúde que se encontram exaustos”, pede Jerônimo.

Aos profissionais de saúde que, mais do que nunca, estão dedicando seu tempo, sua sabedoria e profissionalismo para salvar vidas, nosso Muito Obrigado! Que a rotina hospitalar possa contar com mais notícias boas e menos superlotações!



**Odontologia Koza**

Elméc

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.odontologiakoz.com.br](http://www.odontologiakoz.com.br)

**Tatuí**

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

**São Paulo**

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

☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



## O armamento mais perigoso

**Q**ual é o armamento mais perigoso que existe?

Sem a menor sombra de dúvida: nossa cabeça (cérebro).

Não me refiro à capacidade de criar armamentos e tecnologia bélica, mas sim, à capacidade de criar realidades: lembrar que distorcemos fatos e interpretações – quantas vezes isso não causa incompreensões e injustiças!

Os pensamentos que permitimos, em nossa mente, são tão importantes quanto comer uma dieta boa e equilibrada, beber bastante água pura e exercitar o corpo físico. Nossa saúde melhorará quando aprendermos a concentrar-nos em pensamentos positivos, ao invés de deixar que pensamentos negativos domine-nos a mente.

Nossa interpretação equivocada da realidade faz com que tomemos decisões equivocadas, inapropriadas e com alta capacidade de ferir a

todos, inclusive a nós mesmos. Quantas vezes presenciamos situações e delas tiramos conclusões precipitadas? Quantas vezes ouvimos pedaços de conversas e, em nossa cabeça, já completamos todo um diálogo de forma totalmente ilusória e injusta?

Só que nossa cabeça não anda sozinha na disputa pelo “privilégio” de ser a arma mais letal: nossos sentimentos e nossa língua estão sempre buscando o primeiro posto.

Nossa palavra, quando utilizada de forma maldosa, causando intrigas, assassinando reputações, provocando discórdia e dor, mata de forma dolorosa a alma humana – e, se analisarmos o que move esse uso errado de um recurso tão precioso como a fala, perceberemos um enorme egoísmo e uma profunda inveja de quem se difama. E tudo se complica ainda mais quando, usando da palavra, matamos a esperança de alguém...

Sobre sentimentos e emoções, é importante

dizer que influenciam tudo, ao nosso redor. Todos nós percebemos claramente, pelas sensações físicas que causam em nosso corpo, o bem ou o mal-estar de pessoas boas ou tóxicas; de ambientes onde reina a paz e a harmonia, e de outros onde há somente dor, agressividade ou desonestidade.

Sabendo tudo isso, e conscientes de que no Universo os iguais atraem seus iguais (como ondas de rádio, onde escolhemos a estação com a qual queremos nos sintonizar), vamos optar por fazer boas escolhas, conscientes de que nossas decisões definem quem somos e o que acontecerá, em nossa vida.

Sábias palavras: semeadura facultativa, colheita obrigatória.

Que tenhamos sempre muita compaixão e empatia, em nossas escolhas.

*Luis Carlos Magaldi Filho*

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.

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



cada año de  
**MODA**

# David Lee

*Estilista cearense: o mundo da moda à sua criatividade*

**F**ortaleza, no Ceará, é o berço de talentosos estilistas, como David Lee, que, desde 2015, estabeleceu sua marca.

Focado em moda masculina, a marca DAVID LEE mistura alfaiataria, *sportwear* e elementos da indumentária militar. Além disso, faz questão de harmonizar as produções com elementos artesanais, principalmente com o crochê.

Aos 29 anos, o estilista possui um talento nato para produzir peças únicas. “A moda masculina sempre me pareceu mais interessante. A cada participação em um novo concurso, eu tentava abrir uma brecha para minha escolha”, contou, em entrevista.

Sua marca busca falar disso – o que é ser ho-



Foto: Igor de Melo

mem, qual é a forma certa de ser homem hoje. Todo seu trabalho tem esse propósito: construir novos referenciais de masculinidade.

Ao longo de sua carreira, Lee esteve entre os 16 designers selecionados do Internacional Fashion Showcase, uma iniciativa do British Fashion Council em Londres, que dá suporte a novas marcas vindas de vários cantos do mundo. Em 2018, ele também ganhou o concurso criado pela Reserva em parceria com a revista GQ. Pouco antes da pandemia, o estilista tam-

bém desfilava no Dragão Fashion.

Seu diferencial, com certeza, é a inserção do crochê em suas criações que, além de ser um elemento que representa a cultura de sua região, é também algo incomum, no universo masculino.

O talento do profissional levou-o a esse universo da moda, porém, o caminho trilhado não foi fácil. David, filho de um pai motorista particular e de mãe cabeleireira, sempre foi bom aluno na escola e seus pais achavam que, por isso, ele iria para um caminho mais tradicional em termos de profissão, como medicina. Mas foi no vestibular que ele descobriu sua vocação. “Sempre gostei de desenhar, e na hora de procurar por uma faculdade, pesquisei que profissões poderiam atender a esse meu talento”. Ficou entre moda e arquitetura. Mas como não entrou na Federal, teve que se virar por conta própria, participando de concursos de novos talentos, estudando sozinho, indo a palestras, lendo e pesquisando muito. E, aos poucos, seus pais foram entendendo sua escolha. “Eles sempre tiveram muitas restrições, mas hoje já compreendem”, disse em entrevista.

O mais surpreendente é que David Lee é autodidata, mas suas raízes tiveram grande influência nisso. Sua avó, costureira de mão cheia e exigente, é quem dá o aval às criações dele.

Atualmente, David lançou a coleção “Teoria das Cores”, com muitos tons inspiradores, cheios de vida e criatividade. Também deu vida à Estampa Davi, inspirada na força e leveza da obra de Michelangelo.

Acompanhe o trabalho de David Lee nas redes sociais!



Foto: Marcelo Soubhia



Foto: Marcelo Soubhia

— ESPAÇO —  
MarilsaGigo



# Blazers

*Estilo e beleza numa única peça*

**S**e o *blazer* tivesse uma tradução, seria: **solução**. Porque eles caem bem com quaisquer peças outras e são a chave para deixar qualquer *look* elegante ou para salvar, sua dona nos dias frios.

Os *blazers* femininos, nesta estação, vieram ainda mais bonitos: ajustados, com possibilidade de serem usados em dupla face, com botões, bolsos e aplicações.

Além disso, eles possuem diversos estilos, como o clássico, que possui colarinho de abotoamento duplo, geralmente em tons escuros e elegantes. O *blazer* sem mangas é novidade: uma espécie de colete, que combina com *tops*, blusas e camisetas.

Já o *blazer* de *tweed* é uma versão britânica clássica de uma jaqueta de esporte, para uso em dias frios. O *blazer* de malha é um estilo esportivo para quem gosta de liberdade.

Há ainda os *blazers* em jeans, com um corte em forma de V e uma lapela com



botões duplos. Este modelo combina com calças e *t-shirts*.

Vamos para algumas dicas antes da aquisição de um *blazer*:

Ao comprar um *blazer*, vale certificar-se de que ele seja ajustado, mas não muito apertado nos ombros. Se a pessoa gosta de comprar *blazers*, a opção deve ser por estilos de lapela diferentes. As mesmas lapelas, em todos os seus *blazers*, farão com que suas roupas pareçam monótonas e não é isso que se quer!

É prática a escolha de uma variedade de *blazers*. Ter *blazers* com cores sólidas é ótimo, mas um *blazer* estampado é perfeito para dar aquela mudança no visual, de vez em quando.

Antes da compra, deve-se entender que o *blazer* deve caber na pessoa de tal maneira que,



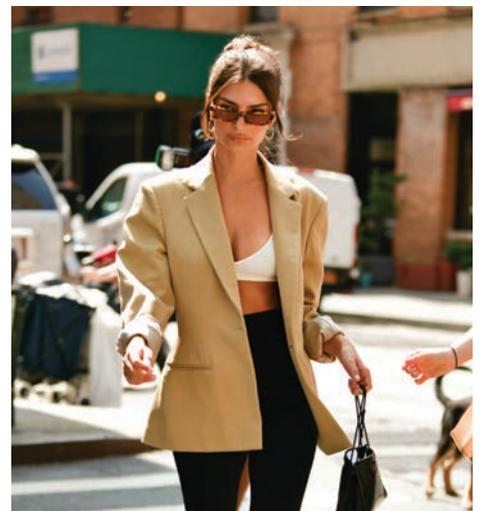
se ela quiser abotoá-lo, não precisa ser esticado demais e não perca a forma real.

É preciso apostar em *looks* com *blazer* em roupas casuais também. Por mais que os *blazers* sejam usados em ambientes formais, eles ficam perfeitamente estilosos quando usados com jeans, *shorts* ou camisetas.

Outra dica é a combinação da *lingerie* com alfaiataria, unindo dois extremos. O resultado é o sensual chique. Por isso, a pessoa pode apostar no *blazer* com sutiã, *body*, *top*, camisola e o que mais a imaginação permitir-lhe.

Também é possível transformar o *blazer* em sensualidade despojada! A peça está chamando a atenção ao ser utilizada sem nada por baixo. Com apenas um abotoamento na cintura, o decote fica bem aprofundado.

Por último, o bom e velho jeans com *blazer*. Um combo infalível! Por isso, é ótimo brincar com jeans desfiados, rasgados e com modelagens diferenciadas. Afinal, ele faz toda a diferença na produção. Já para os pés, é possível usar tanto saltos quanto *flats*: tudo vai depender do ambiente onde ele será usado!





## Coleção Outono/Inverno 2021



*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessorios

# Nova área

Para bares, restaurantes e estabelecimentos públicos



**A**s áreas de espera surgiram, em épocas do novo normal. Em função das quarentenas sequenciais e da alta procura por *delivery*, os estabelecimentos voltados a alimentação deverão preocupar-se com o conforto, higiene e segurança dos motoboys e, conseqüentemente, dos consumidores.

Tem-se observado que a maior parte dos restaurantes não possui estrutura alguma para oferecer aos entregadores que ficam aguardando entregas. Por este motivo, vemos dezenas de entregadores sentados nas calçadas em

frente aos estabelecimentos, com suas caixas térmicas apoiadas diretamente no chão.

Pensando em alertar e colaborar para com a sociedade, foi criada esta matéria que poderá contribuir de maneira efetiva para as condições de higiene e segurança dos consumidores.

**Seguem as dicas:**

- 1 - Que seja proporcionado bancos móveis para posicioná-los no recuo frontal (se houver), ou na calçada;
- 2 - Que seja disponibilizado um totem de álcool-gel, próximo à área de parada das motos;
- 3 - Que haja prateleiras para apoio das caixas térmicas;

4 - Há possibilidade de fazer-se um pedido junto à prefeitura para execução de um *parklet*, com o intuito de criação de um ambiente descoberto, na vaga para estacionamento frente ao estabelecimento. Como se fosse uma mini praça;

5 - Que a área de conforto dos entregadores seja separada da área de acesso aos clientes, para evitar desconfortos no contra-fluxo;

6 - Vasos com plantas apropriadas são boa opção para separar ambientes externos.

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista

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

Elmec  
Comunicações

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

Hellen Roza professional expert no Thiago Martins Salão Casa  
@hellenrozaoficial



Elinc

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

Thiago Martins  
SALÃO CASA



# Açúcar e álcool: alavancam as exportações do agronegócio paulista

*Setor sucroalcooleiro: mais de 30% das exportações do segmento (Estado de São Paulo)*

**A** pesar da crise gerada pela pandemia, o **agronegócio** vai bem, obrigado. O segmento apresenta sensível crescimento, nos primeiros quatro meses do ano, em relação a 2020 (últimos dados disponíveis) e contribui, inclusive, para um saldo positivo de US\$ 18,24 bilhões na balança comercial brasileira. Um crescimento de mais de 100%, em relação ao saldo de 2020. Os dados constam de levantamento feito pelo Instituto de Economia Agrícola (IEA), órgão ligado à Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo.

O bom desempenho do **agronegócio** em São Paulo e no Brasil é puxado pelo aumento na produção e nos valores obtidos pelo açúcar e o álcool no exterior, com aumentos que chegam até 40%, como no caso do preço do açúcar. Isto explica a tendência de alta na produção e exportação desta commodity, principalmente em São Paulo, como destaca estudo do IEA. Entre os principais países importadores estão Arábia Saudita (8%), Bangladesh (8,8%) e Argélia (81%). Os dados referem-se às compras do açúcar produzido em São Paulo. Se você está perguntando-se onde está a China, dados do IEA apontam que o país foi o principal destino de 15% do açúcar produzido neste país,

em 2020. O gigante asiático também responde pela aquisição de mais de 70% da soja, produzida apenas no Estado de São Paulo.

## **Cana**

Ainda de acordo com estudo do IEA, o Brasil é o maior produtor mundial de **cana de açúcar**. Segundo a pesquisadora Katia Nachluk, “na safra 2020/2021, o país foi responsável pela produção de 654,5 milhões de toneladas, destinados à produção de 41,2 milhões de toneladas de açúcar e 29,7 bilhões de litros de etanol. O Estado de São Paulo, que lidera a produção no país, respondeu por 54,1% da quantidade produzida na safra 2020/21, e foi responsável pela produção de 48,4% de etanol (14,3 bilhões de litros) e 63,2% do açúcar (26,0 milhões de toneladas)”, afirma a pesquisadora, em artigo publicado no site do Instituto de Economia Agrícola.

“O complexo sucroenergético, açúcar e etanol ocupa papel de destaque na pauta de exportação, e em 2020, o setor teve participação nacional de 9,9% (US\$9,9 bilhões), quarto setor mais representativo do país. Do valor total nacional exportado, o açúcar representou 87,8%, e foi o setor mais representativo, no Estado de São Paulo, com participação de

37,1% (US\$6,4 bilhões)”, observa Kátia.

## **Açúcar**

A produção mundial de **açúcar** deve chegar a 186 milhões de toneladas, segundo estimativas oficiais, na safra 2021/2022, superando as 179,9 milhões de toneladas da safra 2020/2021. Do número obtido na safra anterior, 22% do total saíram do Brasil.

Segundo a pesquisadora, “o cenário favorável dos preços do açúcar no mercado internacional, a menor produção do adoçante pelos principais produtores mundiais, além da pandemia, foram fatores que contribuíram para o aumento da demanda externa, em 2020. O país foi responsável pela exportação de 30,7 milhões de toneladas de açúcar, quantidade 1,1 vez superior ao exportado em 2019. Do total exportado, 65% foi comercializado para China, Argélia, Bangladesh, Índia, Indonésia, Nigéria, Marrocos, Malásia, Arábia Saudita e Iraque”

## **Etanol**

O volume comercializado de **etanol hidratado** no país pelas distribuidoras, em 2020, foi 14,6% menor que em 2019, em função das restrições impostas pela pandemia. Com a redu-

ção do número de deslocamentos de pessoas, foram comercializados pela Federação 19,25 bilhão de litros, e 10,13 bilhão de litros, no Estado de São Paulo.

Em 2020, o país exportou 2,69 bilhões de litros de etanol para os seguintes destinos: Estados Unidos, Coreia do Sul, Países Baixos (Holanda), Japão e Nigéria.

### Balança comercial

De acordo com o levantamento do IEA, a balança comercial brasileira registrou saldo positivo de US\$18,24 bilhões, no acumulado de janeiro a abril de 2021, com exportações de US\$82,12 bilhões e importações de US\$63,88 bilhões. Esse resultado indica aumento de 103,8% no saldo comercial em relação ao mesmo período de 2020, quando alcançou US\$8,95 bilhões.

Segundo o estudo, as exportações do agronegócio brasileiro, nos quatro primeiros meses de 2021, apresentaram aumento (+19,8%) em relação a igual período de 2020, alcançando US\$36,87 bilhões (44,9% do total nacional). Já as importações cresceram 9,4% no período, registrando US\$5,01 bilhões (7,8% do total nacional). O superávit do agronegócio foi de US\$31,86 bilhões no período, sendo 21,6% superior em compara-



19



ção com o primeiro quadrimestre de 2020.

“Portanto, o comércio exterior brasileiro só não foi deficitário devido ao bom desempenho do agronegócio, uma vez que os demais setores da economia, com exportações de US\$45,25 bilhões e importações de US\$58,87 bilhões, produziram um *deficit* de US\$13,62 bilhões, nos primeiros quatro meses de 2021”, analisa o IEA.

Ainda conforme o levantamento, o complexo “soja” lidera o *ranking* das exportações brasileiras nos primeiros quatro meses do ano, com valores da ordem de US\$16,02 bilhões (sendo 83,8% de participação da soja em grãos).

Depois vem o segmento de **carnes** (US\$5,61 bilhões, com as **carnes bovina**, de **frango** e **suína** representando desse total, respectivamente, 44,9%, 37,9% e 14,6%), **produtos florestais** (US\$3,93 bilhões, com participações de 49,5% de celulose e 37,4% de madeira), **complexo sucroalcooleiro** (US\$ 2,75 bilhões, dos quais 88,9% de açúcar) e **grupo de café** (US\$2,05 bilhões, sendo o **café verde** com participação de 91,5%). Esses cinco grupos agregados representaram 82,4% das vendas externas setoriais brasileiras. Os números mostram a **força do campo** na economia brasileira.

## Safra

Ainda de acordo com o trabalho do IEA, a colheita de grãos, nesta safra, deve somar 9.967,8 mil toneladas, o que representa acréscimo de 5,6% em relação à safra anterior, atribuído principalmente à expansão da **soja** (+6,4%) e **milho safrinha** (+23,0%). Em contrapartida, apresentaram decréscimos em suas produções **algodão** (-54,5%), **feijão da seca** (-31,4%) e **feijão de inverno**.

O Instituto de Economia Agrícola destaca que, neste levantamento, como o estado ainda se encontra em isolamento social, os técnicos da Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CDRS), responsáveis também

pela coleta dos dados, “têm utilizado outros meios de comunicação para obter as informações necessárias, como a pesquisa por telefone ou pelo Whatsapp, quando não foi possível o deslocamento até o informante (cooperativas, associações, unidades produtivas e outras), em respeito e cumprimento ao decreto estadual”.

## Avaliação positiva

Para o agricultor José Alberto Modanez, o crescimento da safra de grãos é uma “situação positiva”. Segundo ele, o aumento na área plantada de **milho segunda safra** (conhecido como milho safrinha), foi “impulsionado pelo bom preço do cereal. No caso da soja, além do

taurantes, *food services* e feiras livres. Muitos produtores, especialmente os pequenos, ficaram sem conseguir escoar suas vendas. Foram períodos longos de agonia para a cadeia de hortaliças, frutas, flores, pescados, leite, ovos, que possuem milhares de pequenos e médios produtores”.

## Perspectivas para o futuro

Lembrando que “o setor agropecuário foi o único com uma variação meio que positiva em relação a outros setores”, o agricultor vê melhora na perspectiva econômica no futuro, mas faz uma ressalva: “para se manter no mercado, não basta apenas conhecer as melhores técnicas para produzir a cultura escolhida. Mais do que isso, é gerenciar corretamente as finanças para que haja menores riscos de contrair dívidas ou de acabar não dando conta de honrar os compromissos para com os fornecedores. Um exemplo é saber avaliar o momento certo de investir em equipamentos e para aquisição de insumos agrícolas”.

“Ao meu ver, é uma longa lição de aprendizado. Ainda maior, já que o setor agropecuário tem ação positiva de cuidados constantes em relação a procedimentos sanitários. Nessa lição de aprendizagem, podemos destacar, em especial, a manutenção das distâncias recomendadas entre as pessoas, cuidados a mais com sua equipe de trabalho, aumentando o número de carros e ônibus para transporte de trabalhadores”, afirmou Modanez sobre a lição que o produtor rural deve tirar da situação atual.

## China

Um dos principais destinos dos produtos brasileiros, a China é importante parceiro no agronegócio. “Acho primordial a relação efetiva com a China; a receita cambial com as exportações do agronegócio recebeu diminuição das compras dos países asiáticos e europeus, no início do ano, que se ajustavam com o combate do coronavírus. Já no mês de abril, esse cenário mudou, sendo que a receita atingiu recorde histórico, quando comparado ao mesmo período de 2020, segundo pesquisa da Secretaria de Agricultura e Abastecimento. Um dos fatores que impulsionou o volume embarcado foi a retomada da China às compras, após o controle parcial da pandemia da covid-19 no país. Das 120 milhões de toneladas de soja produzida no Brasil, 66 milhões de toneladas são para os chineses. Esses números reforça a importância da parceria comercial entre os dois países”, afirmou o agricultor.

## Desenvolvimento sustentável

Perguntado se é possível aliar crescimento econômico com preservação ambiental, Modanez respondeu: “Sim, é possível. Temos



bom preço, a cultura vem mantendo tendência na área cultivada devido a **cultivares** (variedades) melhoradas geneticamente aumentando potencial produtivo”.

Apesar do bom momento, o agricultor lembra que as dificuldades existem e vão desde as mudanças climáticas até a comercialização da produção. “Um ponto que precisa ser destacado é sobre qual a melhor alternativa para co-

mercialização do seu produto, a saber: vender **antes da colheita**, no **momento da colheita**, no **mercado futuro** ou armazenar para **vender na entressafra**. Sem falar no problema da logística, que também contribui na tomada dessa decisão”, ressalta Modanez.

Ainda segundo ele, “para quem não exporta o que produz, os problemas são grandes. O isolamento social fechou as portas dos res-

muitos exemplos dessa prática. O agronegócio é a prova disso: de que a sustentabilidade está presente aqui. Produz alimento para 1 bilhão de pessoas de centenas de países e expande a produção baseado em não aumento de área, mas na inserção de tecnologia onde as lavouras, por exemplo, segundo o IBGE, ocupam 7,8% do território, 21,2% são de pastagem e metade das áreas das propriedades são preservadas”, finalizou o agricultor.

#### **Tranquilidade na hora de comercializar**

Para o engenheiro agrônomo Samuel Grillo Negrin, gerente de vendas da Compass Minerals, o aumento na safra paulista mostra que o Estado de São Paulo “vem consolidando-se com bons volumes de produção de grãos e a soja é a principal responsável por isso. Ótimos preços e a segurança na hora de comercializar, transformaram essa oleaginosa numa verdadeira estrela. Devemos plantar algo em torno de 1,159 milhão de hectares, ante 1,101 milhão de hectares do ano anterior. A produção deve crescer em relação às 3,836 milhões de toneladas colhidas no ano passado, atingindo 4,112 milhões da safra atual”, analisa Negrin.

Segundo ele, “a grande dificuldade que o produtor enfrenta hoje é a alta no frete rodoviário. Visto que medidas para combater o coronavírus, como o fechamento de restaurantes em estradas, levaram motoristas a cobrar mais pelas viagens. O aumento no custo da produção, devido ao aumento no preço de fertilizantes e defensivos, também trouxe novos desafios para o setor.

Além da dificuldade no transporte de sua colheita, aumento no preço dos insumos, devido à forte desvalorização do real perante o dólar, os produtores tiveram que aderir e criar alguns protocolos de segurança, para garantir a saúde de sua equipe”.

#### **Segurança alimentar**

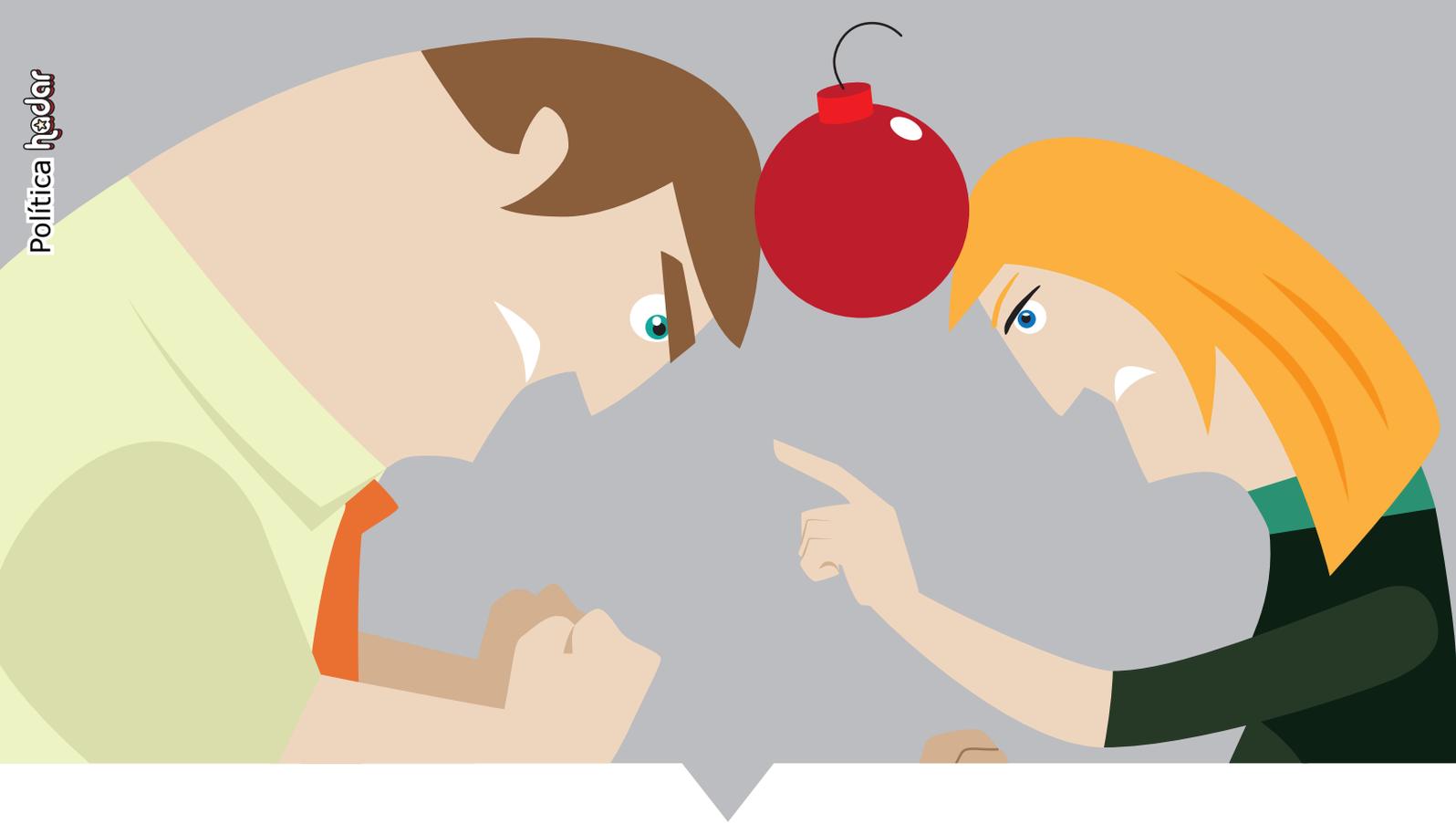
“O agronegócio brasileiro ajudou muito a segurança alimentar mundial, nesse período de pandemia. Mesmo com a evolução para um controle da pandemia, continuaremos com uma forte demanda para exportação de nossos produtos agrícolas, o que deve dar sustentação para crescimento de toda cadeia do Agro”, afirma o agrônomo sobre o papel do agronegócio durante a pandemia e acrescenta que a lição a

ser aprendida é “encarar a propriedade como uma empresa, entender as tendências de mercado e utilizar ferramentas que ajudem a minimizar os riscos de sua operação”.

Samuel Negrin considera “importantíssimo manter uma ótima relação (com a China); não podemos criar dificuldades com um país que responde por 70% do superávit comercial do Brasil, no acumulado de janeiro a maio deste ano”.

O agrônomo também acredita ser possível conciliar crescimento econômico com Meio Ambiente. “O Agronegócio brasileiro trabalha desenvolvendo técnicas e procedimentos para um crescimento sustentável. Certamente, somos o país que mais se preocupa com boas práticas de sustentabilidade ambiental”. Finalizando, ele lembra que “o PIB da agropecuária foi o que mais cresceu no primeiro trimestre de 2021, ancorado na produtividade e no bom desempenho das lavouras brasileiras. O IBGE registrou 5,7% de crescimento na comparação com o quarto trimestre do ano passado e 5,2 em relação a igual período de 2020. Estamos trilhando em direção a um futuro cada vez melhor e com foco em uma agricultura sustentável”.





## A HISTÓRIA ESCRITA EM TEMPO REAL

### *CPI da Covid: expõe a realidade do país?*

**A** CPI (Comissão Parlamentar de Inquérito), instalada no Senado Federal para investigar e apurar possíveis desmandos, omissões e responsabilidades de autoridades e agentes públicos no combate à pandemia, tem mostrado um pouco da realidade do Brasil e do mundo hoje; entretanto, tem deixado muito a informar.

De um lado, defensores da ciência, do trabalho científico, da vida e do iluminismo. De outro lado, aqueles que negam a ciência, insistem em teorias conspiratórias e tratamentos que não apresentam eficácia alguma. E os embates entre as duas correntes de pensamento são transmitidos ao vivo e em tempo real para quem quiser ver. A CPI é hoje o grande BBB da nação; apresenta situações obscuras ou fora de contexto.

Mas, para além do espetáculo midiático e político em que a comissão tornou-se, está a questão do combate à mais grave crise sanitária que o mundo em especial o Brasil tem enfrentado nos últimos 100 anos.

A sensação que se tem, ao ouvir certos de-

poimentos e comentários na CPI, é de que a morte de mais de 500 mil brasileiros é questão deixada em segundo plano. Em algumas ocasiões, parece ser mais importante provar que a linha de pensamento do relator é a correta, não importam as consequências. Mas não se trata apenas de certo ou errado; trata-se de vidas humanas perdidas por ações equivocadas, visto a ação pirótica ter pegado a todos desprevenidos.

E estas mesmas ações são responsáveis em grande parte por dividir o país e o mundo, por vezes, semeando o ódio por quem apenas pensa diferente. É importante frisar que o inimigo comum a toda humanidade é o coronavírus. Um organismo microscópico que não tem ideologia, não vê classe social, cor da pele ou religião. Há quem diga que o vírus nem mesmo seja um organismo vivo. Mas ele tem se espalhado e mudado com velocidade além do que se acreditava. E ainda é ajudado por aqueles que se julgam no direito de expor a própria vida e a vida de terceiros frente a uma doença perigosa.

Esta divisão (e talvez falta de empatia com o semelhante) está gerando um sentimento de ódio sem precedentes, com explosões de

violência inexplicáveis. Vejam, por exemplo, o caso de uma atendente de padaria, em uma cidade do interior de São Paulo: a mulher foi perseguida e violentamente agredida por um cliente, simplesmente porque pediu para que o mesmo usasse a máscara de forma correta. Ele a perseguiu dentro e fora do estabelecimento comercial e chegou a quebrar um dos braços da mulher! Muito ódio! Não há explicação!

Está mais do que na hora de o ser humano unir-se ao próximo para combater inimigos comuns, que vão além dos vírus: ódio, preconceito, machismo, homofobia. São tantos ingredientes nesse barril de pólvora que é o mundo hoje, que uma questão precisa ser levantada: a humanidade como um todo conseguiria superar suas diferenças para combater, por exemplo, novas pandemias que certamente surgirão, no futuro? Ou para enfrentar a escassez de alimentos e o aquecimento global? Estaríamos dispostos a superar todas as nossas diferenças para sobreviver como uma raça única? Esta é a grande questão em que se precisa começar a pensar, desde já!



**Qualidade de Vida**



# Dia Mundial do cérebro

*Você tem cuidado bem do seu cérebro?*

**O** cérebro é o nosso “computador central”; localizado dentro da caixa craniana, faz parte do sistema nervoso, para onde convergem todas as informações recebidas. Ele representa apenas 2% da nossa massa corporal: porém, consome mais de 20% do nosso oxigênio. Comanda as atividades, como o controle das ações motoras, a integração dos estímulos sensoriais e as atividades neurológicas, como a memória e a fala.

Por isso, o cuidado para com o cérebro é fundamental para o bem-estar e para haver qualidade de vida. “Essa atenção com nosso cérebro envolve exercícios físicos e mentais, além da manutenção de uma alimentação balanceada. Outro ponto fundamental, no cuidado do cérebro, é o cuidado das outras doenças sistêmicas. Hipertensão arterial, diabetes, doenças do rim, do fígado podem fazer com que o cérebro envelheça mais rapidamente”, explica o neurocirurgião André Simis (CRM 96334).

Entre os exercícios mentais, podem-se destacar os jogos, como palavras cruzadas, su-

doku, entre outros. A leitura é importante; ler um livro e relatar para alguém a história nele contida é de extrema utilidade. “Entretanto, quando fazemos nossas atividades cotidianas como trabalhar, organizar a casa, as contas ou até em nossos relacionamentos familiares e sociais, também estamos exercitando o cérebro. Sempre é importante ter cuidado para não o sobrecarregarmos”, orienta o profissional.

De acordo com o especialista, devemos pensar que o cérebro também sofre quando o corpo todo sofre. “Uma pessoa que está sedentária, que não se exercita, não interage com outras pessoas, não exercita a mente, não cuida de suas doenças, está prejudicando o seu cérebro, também. Para preencher nossa mente, as atividades devem conter relacionamento sociais, leitura, exercícios físicos”, explica André.

Em caso do uso não correto do cérebro, os problemas também podem surgir. “Algumas pessoas, por vezes ao se aposentarem deixam de utilizar o cérebro de maneira ativa; ficam mais acomodados por não terem mais tantas obrigações; por vezes, distanciam-se de familiares e amigos. Para elas, é fundamental o es-

tímulo ao exercício mental, ao exercício físico e ao contato social”, destaca o neurocirurgião.

Lembrando que o câncer no cérebro provoca certa proliferação alterada de determinadas células. “Muitas vezes, não há uma causa definida. Fatores de risco possíveis são genéticos, ambientais, tabagismo, idade e causados por tumores em outros órgãos (metástases)”, diz André.

Para o especialista, em tempos de pandemia, devemos cuidar de nós mesmos, usar máscaras, lavar as mãos, utilizar álcool gel e evitar aglomerações. “Preocupações excessivas, além disso, só causam desconforto e ansiedade demasiada. Cuide-se e faça a sua parte; pratique exercícios físicos – de preferência, em lugares abertos. Evite o excesso de informações; certamente isso só vai aumentar a preocupação, sem adicionar nada útil”, finaliza.

Por isso, comemora-se no dia 22 de julho o Dia Mundial do Cérebro, cujo objetivo é alertar para as grandes questões do cérebro e para a importância de sua discussão na qualidade da vida humana.

# Calvície

*Profissional esclarece causas e sugere tratamentos*

**A** calvície, também conhecida como alopecia (termo médico), é caracterizada pela redução parcial ou total de cabelos, ou a ausência de pelos em uma determinada área da pele.

As causas são divididas em genéticas, hormonais, nutricionais, imunológicas, pós estresse e devido a doenças no couro cabeludo. Por isso, por vezes, exames são necessários para descobrir a causa, de fato.

Segundo o dermatologista Cassiano Tamura Vieira Gomes (CRM 100534), coordenador da disciplina de dermatologia da PUC-SP Sorocaba, é possível evitar a calvície cuidando da

saúde geral, corrigindo distúrbios hormonais, tratando do couro cabeludo e, nas causas genéticas, utilizando medicações adequadas.

Tanto o estresse crônico como o agudo podem desencadear a calvície. Além do estresse emocional, o estresse físico, como situações extremas, também pode levar à queda capilar. “Na calvície hereditária, devemos iniciar o tratamento de maneira precoce para termos bons resultados”, ressalta o entrevistado.

Também há procedimentos para recuperar os fios perdidos. “O mais utilizado é o auto-transplante, melhor dizendo, um transplante de cabelos do próprio paciente, utilizando fios da região da nuca, que são fios mais resistentes, e colocando estes fios nas regiões de

falhas capilares. É importante ressaltar que, mesmo com o transplante, os tratamentos medicamentosos devem estar associados”, esclarece o dermatologista.

Lembrando que a perda de fios pode iniciar-se em qualquer idade; depende da causa. Se for calvície hereditária, a queda costuma surgir no início da vida adulta.

“Uma vida saudável e tratamento precoce são as melhores maneiras de evitar-se a calvície. Uso rotineiro de produtos de boa qualidade também é importante. Ter um cabelereiro de confiança, que utiliza produtos de qualidade e que conhece o seu cabelo é fundamental”, finaliza Cassiano Tamura.

25



**PERSONAL PHARMA**

farmácia de manipulação

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

**Keranat™**

- Aumenta a proliferação celular do couro cabeludo, resultando no aumento do crescimento dos fios;
- Diminuição do número de fios na fase telógena (fase de queda);
- Protege o pigmento natural dos cabelos (evita cabelos brancos);
- Realça a beleza, brilho e maciez dos fios de dentro para fora;
- Promove cabelo forte, robusto e melhora o conforto do couro cabeludo.

**Auxina Tricogena**

- Possui poder de melhorar o trofismo da raiz dos cabelos, exercendo efeito revitalizante;
- Não interfere no ciclo fisiológico total do couro cabeludo;
- Nutre o bulbo capilar, fortalecendo-o, a fim de diminuir a queda dos fios.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.

Fale com seu médico ou farmacêutico.



Elmec

Imagem meramente ilustrativa.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma

# Água é vida

**A** água é vital para nossos músculos terem força e até mesmo para que o nosso cérebro possa pensar melhor. A água, na quantidade certa, permite que o nosso sistema circulatório funcione perfeitamente, assim como o nosso metabolismo, a regulação da temperatura corporal e a remoção das toxinas pelos rins, evitando pedras e infecções urinárias.

Segundo a nutricionista Camila Rodrigues (CRN27056), o corpo precisa de água para funcionar direito. “A hidratação adequada fortalece as defesas do nosso sistema imune e ajuda na boa digestão e absorção dos nutrientes”, destaca.

O cálculo da quantidade de água a ser consumida diariamente por adultos deve ser feito através da fórmula:  $\text{Peso (kg)} \times 35 \text{ ml} = \text{quantidade a ser consumida de água por dia (ml)}$ .

Lembrando que a ingestão de água deve ser feita da seguinte maneira: bebês de 6 meses a 2 anos de idade – oferecer água 5 vezes ao dia, aproximadamente. Consumo de cerca de 30 a 60 mL por vez. Crianças de 2 a 5 anos de idade – oferecer água 6 a 8 vezes ao dia, aproximadamente. Consumo de cerca de 100 a 150 mL por vez. Crianças maiores e adolescentes – 6 a 8 vezes ao dia, aproximadamente. Consumo de cerca de 200 a 300 ml por vez.

De acordo com a profissional, a hidratação, além de ajustar o processo digestivo, controla a temperatura do organismo e retira toxinas via urina e suor. “Outro ponto importante é que a hidratação retarda o envelhecimento da pele, pois evita o ressecamento e as rachaduras que favorecerem a formação de rugas, além de mantê-la mais firme e saudável”, diz Camila.

Os benefícios da ingestão de água não param por aí. Para quem pratica atividade física, a hidratação torna-se algo primordial. Evita câibras, fadiga, elevação da frequência cardíaca, superaquecimento do corpo e até mesmo náuseas.

“No inverno, as pessoas costumam sentir menos sede e tomar menos água; e por isso, o risco de desidratação é maior. Como não suamos tanto, no inverno, sentimos menos sede; porém, eliminamos água não só pelo suor, mas também na urina, fezes e pela respiração. Esse cenário desencadeia a desidratação. Por isso, é preciso manter a ingestão de água normal que fazemos, em qualquer época do ano”, destaca a nutricionista.

E atenção, pois a sede, na verdade, já é um alerta do corpo que indica desidratação. Existem ainda outros sintomas que mostram se temos a quantidade ideal de água no corpo ou não. “Quando desidratados, sentimos dor de cabeça, boca seca, sonolência, e ainda mostramos irritabilidade, problemas na pele, intestinos preguiçosos, urina com cor amarelada e densa, assim como febre e ausência de suor. Em casos graves, pode até evoluir para queda de pressão arterial, perda de consciência, convulsão, coma, falência dos órgãos e morte”, afirma Camila Rodrigues.

A pouca ingestão de água também pode comprometer o funcionamento dos rins, causando pedras nos rins e insuficiência renal. A água ainda é importante para o correto transporte de nutrientes para as células e tecidos corporais; auxílio na eliminação de toxinas; regulagem da temperatura corporal. É, também, fundamental para vários processos fisiológicos como absorção, digestão e excreção; aprimoramento do funcionamento do sistema circulatório.

## *Já tomou um copo de água hoje?*

Portanto, a falha no consumo de água compromete a todos esses processos de funcionamento corporal.

A desidratação também pode aumentar a sensação de fome e aumentar a ingestão de alimentos (calorias), atrapalhando o emagrecimento de quem precisa controlar a ingestão deles.

Durante o dia, a pessoa adulta pode chegar a perder 2,5 litros de água pela urina, sudorese e até na respiração. Uma criança tem aproximadamente 80% de água na composição corporal, e na fase adulta a média é de 40%.

“Atenção maior para os idosos, que têm uma redução na sensação de sede, além do consumo de medicamentos diuréticos. As mães, que estão na fase de amamentação, também devem ter uma atenção especial e consumir até 150 ml /kg /dia”, orienta a profissional.

No entanto, a ingestão de líquidos em excesso pode levar a pessoa a um quadro de hiponatremia (baixa concentração de sódio no sangue) e confusão mental.

“Para não cometer esse erro, indico que se tenha atenção para a quantidade de líquido presente nos alimentos ingeridos durante o dia, e que seja feita uma avaliação com nutricionista, levando-se em consideração idade, peso, se faz ou não alguma atividade física, clima onde reside, dieta, exames investigando a função renal, cor da urina, grau de hidratação, dentre outros exames”, destaca Camila Rodrigues.

É importante ressaltar que pessoas que têm insuficiência renal também devem estar atentas à ingestão de água, sempre com orientação de nutricionista para calcular a quantidade adequada a ser ingerida por dia.

E você, já se hidratou hoje?



**Geovision**  
Poços Artesianos

**Problema com a água?  
Nós temos a solução!**



# IRRIGAÇÃO

**PERFURAÇÃO DE POÇOS**

**MANUTENÇÃO**

**LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO**

**REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.**



Av. São Francisco, 1115 | Centro | Capela do Alto/ SP

(15) 3267-5656 / 99740-3879

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

[/Geovision Poços Artesianos](https://www.facebook.com/GeovisionPoçosArtesianos) | [/geovisionpocosartesianos](https://www.instagram.com/geovisionpocosartesianos)



# Cuidados e intervenções bucais

## *Cuidados para a manutenção da higiene e a beleza dos dentes*

**U**ma boa qualidade de vida começa pela nossa boca e isso inclui desde uma boa alimentação até os cuidados básicos diários e visitas periódicas ao dentista. Muitas doenças começam pela boca ou são agravadas pela má higienização.

Além de uma boa escovação, o uso do fio dental é fundamental, e este precisa ser utilizado da forma correta.

“O ideal da quantidade de vezes de escovação e utilização do fio dental está ligado à quantidade de vezes que você faz a ingestão de alimentos, pois o acúmulo de restos nos dentes e gengiva gera doenças gengivais e cáries que são porta de entrada para outras complicações/doenças. Lembrando que não nos devemos esquecer de higienizar a língua, pois ela está diretamente ligada à halitose”, orienta o dentista Felipe da Costa Vinci (CROSP 143542).

Também é importante destacar que os enxaguantes bucais devem ser complementação da higiene bucal; apesar de serem aliados, não substituem a escovação.

A frequência ao dentista depende muito da necessidade de cada um; porém, indica-se pelo

menos 01 vez de 06 meses a 01 ano.

As facetas/lentes de contato são procedimentos estéticos cada vez mais procurados pelos pacientes, sendo uma técnica que traz resultados imediatos. “Referente ao desgaste, vai depender de cada caso, sendo que hoje ele é mínimo, devido à técnica e material utilizados. Na maioria dos casos, desgastamos-las menos de 1 milímetro, permitindo a melhor fixação e encaixe da lente, contribuindo para com a adaptação da peça. Lembro-lhes da necessidade de procurar profissionais habilitados e experientes, que utilizem materiais de qualidade”, afirma Vinci.

Além das facetas de porcelana, trabalha-se com cirurgia gengival e facetas de resina, que permitem o alongamento e correção do formato e tamanho dos dentes.

Já um sorriso branco e alinhado é o sonho de muitas pessoas. Para isto, um dos tratamentos é o clareamento dental, um procedimento simples que pode ser feito em casa (produtos específicos e moldeira) ou em consultório.

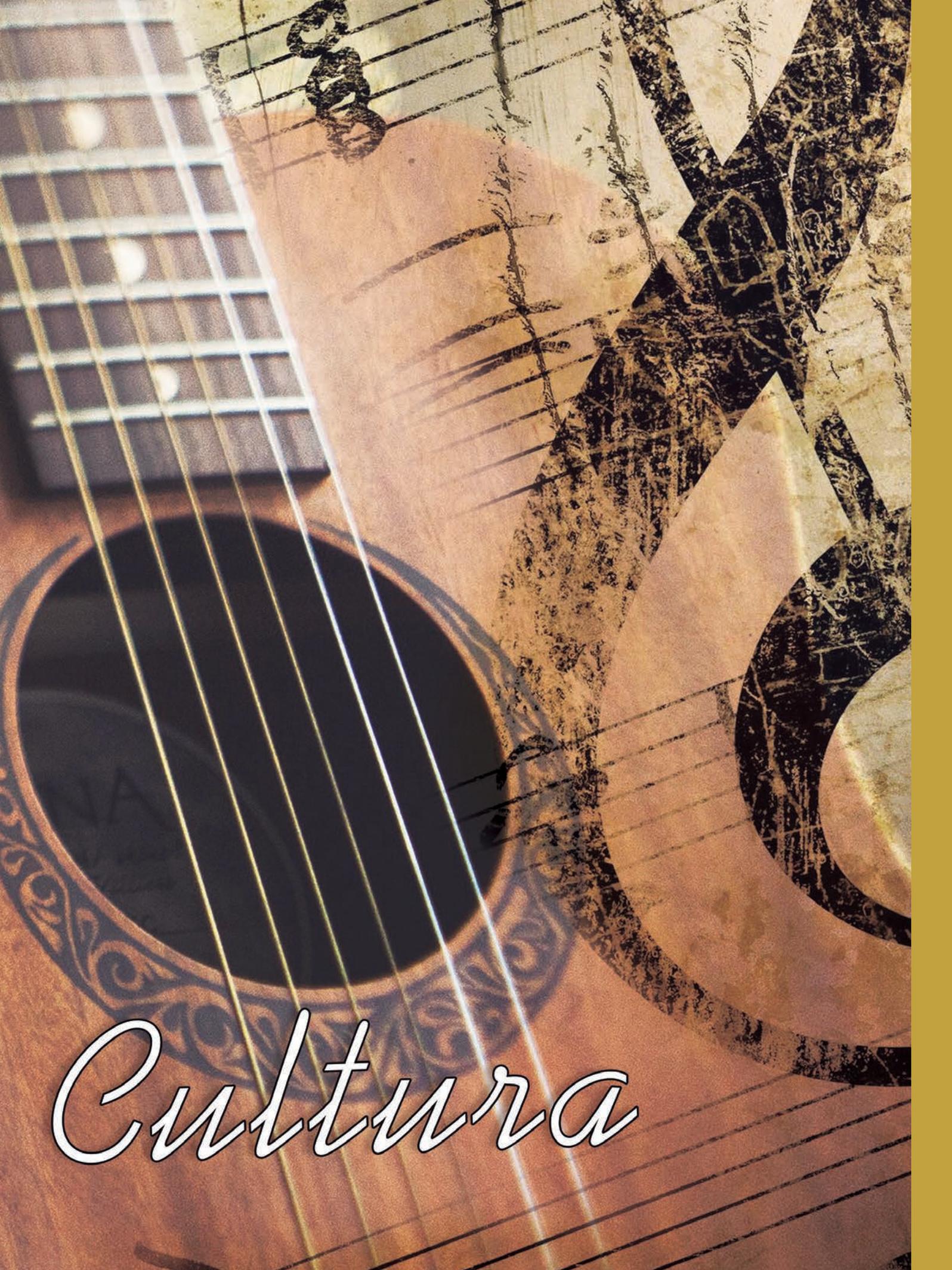
“É mito dizer que o clareamento desgasta os dentes; ele também é indolor, apenas deixam os dentes sensíveis temporariamente. É válido lembrar que tal procedimento está

contraindicado para gestantes e lactantes, além de pacientes que não estejam com a saúde bucal em dia. Sendo que alguns alimentos devem ser evitados somente durante o tratamento, pois podem atrapalhar os resultados”, alerta o entrevistado.

Também é indicado tomar muito cuidado com os cremes dentais e produtos que prometem resultados rápidos, pois alguns deles possuem abrasivos que desgastam os dentes mais que o necessário.

No caso da falta/perda dos dentes, geradas pela falta de higiene bucal, traumas, doenças, genética e outros, hoje os implantes permitem que as pessoas resgatem tanto a autoestima quanto a qualidade de vida. “Atualmente, temos várias técnicas e tecnologias para implante dentário, que vão desde implantes unitários até protocolos e cargas imediatas que devolvem a estética e função muito próximas dos dentes naturais”, diz Felipe Vinci.

É importante cada pessoa buscar por clínicas e profissionais qualificados, que utilizem materiais de empresas que estão há longo tempo no mercado e ofereçam garantia sobre seus produtos.



*Cultura*

# AQUELE ROSTO

Somente um rosto lindo, cativante...  
Um sorriso faceiro, cristalino,  
Aninhou-se em meu peito num instante,  
A despertar o amor forte, divino.

Tremia minha alma estonteante...  
Ao ver teu belo lábio purpurino,  
Borbulhou a emoção em relumbrante  
Afeto. Minha luz doce destino.

Meus olhos suspiravam e, no peito,  
Vibrava o coração, nascia o sonho...  
Teu rosto me abrasava sempre mais.

O tempo voou... Nada foi desfeito.  
Ah! Boca sedução, olhar risonho...  
Aquele rosto olvidar? Não. Jamais!

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

## Século XXI

Vivemos numa divina decadência musical...  
Que alucina e manifesta um sombreado vocal... —  
No caos profundo!

O tum-tum dos baticuns prosperados de mau gosto,  
E os insanos na balada da resignação do indisposto —  
Ao iracundo.

No balanço do balancê, que degenera uma desprovida  
Sociedade... Enfeitiçada pela regência entorpecida... —  
Mal d'abjeção.

Decompõe a decrepitude errônea da pretensiosidade,  
Na dor da ilusória esperança por encarar a verdade... —  
Por abdução.

Senhor Deus dos Insanos, preparaí a virtude sobre o mal  
Do sorrateiro, iludido no clã da irmandade desse Animal  
Involuído!

Será que vale a pena sofrer a desventura irradiada no verso  
Da aberração, simulada de tamanha imbecilidade no reverso,  
E sem sentido?

Século XXI, acordai para os movimentos do real Viver...  
Na beleza e na satisfação da glória, e, no infinito prazer  
Da exaltação!...

Cantai as lindas melodias, na esperança e na satisfação  
De liberdade, e no bel-prazer, que eleva o nosso coração —  
P'ra sublimação!



# THELLO GASPARINI

*Talento sem fronteiras*

O amor pela música corre em suas veias desde a infância, graças à influência de sua avó seresteira. Aos 3 anos, as aulas de violino do Conservatório de Tatuí passaram a fazer parte de seu cotidiano e aos 13 anos, a paixão tornou-se trabalho.

Tchello Gasparini, que desde sempre se dedicou à música, está colhendo frutos de seu empenho. É que sua conquista mais recente rendeu-lhe o prêmio de Melhor Letra, no Festival Itapê Canta de Itapetininga, realizado através da Lei Aldir Blanc, com a música “A Voz da Cidade”.

Realizado no mês passado, o festival contava com 20 artistas, quando foram distribuídos 5 prêmios por votação popular e apenas 2 escolhidos pelo júri técnico – composto pela cantora Tiê, Breno Ruiz, Du Bertolai, entre outros artistas de relevância regional e nacional. “Tive a honra de defender minha canção com a minha parceira de trabalho e de vida, a incrível violoncelista Lais Paes, num duo apaixonado”, conta Tchello.

A música vencedora foi inspirada na experiência de vida do músico em Tatuí, conhecida por ser a “Capital da Música”, mas que, segundo ele, por vezes, oferece poucas possibilidades para seus filhos musicais. “Temos o Conservatório, a Fatec, mas poucos são os espaços e as oportunidades oferecidas para que os músicos possam estabelecer seus trabalhos aqui – o que é ainda mais dificultado pela chamada “Lei do Silêncio”, que vigora há muitos anos e restringe o horário de funcionamento dos poucos espaços musicais da cidade. Essa música foi composta há alguns anos, bem antes da pandemia, e foi ganhando diversos sentidos novos nesse processo. Em 2018, tive a oportunidade de gravá-la na Fatec Tatuí – que oferece o único curso gratuito de graduação em Produção Fonográfica do País e tem um belíssimo estúdio, além de alunos/técnicos maravilhosos – e comecei a difundir esse som pelo mundo. Muitas pessoas, músicos ou não, identificaram-se com a letra, por terem sentido na pele as dificuldades por serem do interior, e quase sempre, terem que abandonar sua cidade natal em busca de oportuni-



Foto: Maycon Silva

des melhores”, descreve Tchello.

O entrevistado, que compõe mais na linha do folk, blues e rock, mas com influências de diversos estilos, já participou de alguns festivais, inclusive foi o vice-campeão do 2º Canto do Taperá, em Salto, em 2019, interpretando duas músicas de Belchior, uma de suas maiores inspirações. Recentemente, também organizou dois festivais não competitivos: o MMAI – Mostra de Música Autoral do Interior, em parceria com Gui Silveiras; e o FESTIVAL DO BREJO, em formato de talk show, com a banda Bicho do Brejo, ambos realizados através da lei Aldir Blanc de auxílio aos artistas.

Além disso, Gasparini tem mais de 80 músicas compostas. “Lancei 5 delas em parceria com a gravadora Experimental da Fatec em 2018; algumas outras, lancei pelo mundo, nos meus canais (Youtube, Facebook, Instagram). Tenho uma parceria com o rapper HXP, um som que também fala de nossa cidade, chamado CAPITAL DA MÚSICA, disponível no soundcloud”, conta.

E os projetos continuam! “Pretendo fazer a segunda edição do MMAI e do FESTIVAL DO BREJO. Além disso, também pretendo gravar, ainda neste ano, meu novo álbum, CAPITAL DA MÚSICA, numa pegada mais voltada pro blues/rock”, adianta o entrevistado.

Porém, nem tudo são flores. “Somos músicos da noite, Lais e eu, e a vida noturna não está acontecendo, no momento. Nossos projetos de barzinhos eram parte fundamental

de nosso orçamento, coisa que desapareceu da noite para o dia. Temos tentado manter-nos com *lives* e serenatas *on-line*, mas é bem difícil – está todo mundo meio saturado desse tipo de entretenimento virtual, infelizmente. Mas é nesse momento que nós mais precisamos do suporte daqueles que acreditam na gente! Somos músicos, nossa música é nosso ganha pão”, ressalta.

Porém, as novidades estão prontas para sair do forninho. “Lais e eu estamos com nosso duo, carinhosamente apelidado de Tchello & Cello, cada vez mais consolidado e não vemos a hora de podermos encarar os barzinhos novamente! Além disso, a banda BICHO DO BREJO continua na ativa, esperando apenas as oportunidades retornarem”, adianta Tchello.

Para o músico, essa é uma luta contínua. “Estamos lutando para que a Arte e a Cultura sejam mais valorizadas, em nossa cidade! Há pouco tempo, rolou o primeiro Fórum de Arte e Cultura aqui em Tatuí, de forma *on-line*, para batalharmos por uma valorização da nossa produção artística, visando a uma lei de fomento aos artistas de nossa cidade”, finaliza.

Para quem ficou curioso, basta acessar as redes sociais e ficar por dentro de tudo o que rola no mundo da música: [youtube.com/c/tchellogasparini](https://www.youtube.com/c/tchellogasparini), [youtube.com/c/bichodobrejo](https://www.youtube.com/c/bichodobrejo), [facebook.com/tchellogasparini](https://www.facebook.com/tchellogasparini). Também vale acessar todas as plataformas de música (Spotify, Deezer, iTunes).

## Pequena Notável



As cores fazem parte da vida de Isadora Grando Rodrigues Bueno, de 13 anos, da cidade de Cerquilho. E não estamos falando somente do sorriso dela, que nos transmite um colorido lindo, ou da alegria de viver, mas do seu dom em pintar quadros maravilhosos.

Estudante do 8º ano, seu passatempo predileto é brincar com a gata Pipoca. Sua rotina diária conta com muito estudo e também descanso, porque este se faz necessário!

Ela também gosta de assistir a filmes, a séries, a documentários, de conversar com os amigos. Mas o que a trouxe aqui foi seu talento.

“Desde pequena, gostei de desenhar e pintar. Quando eu tinha uns 10 anos, comecei a fazer alguns quadrinhos, em casa. Então, em 2019, iniciei as aulas de pintura em tela. Hoje, devido à pandemia, não as faço mais”, conta a jovem.

A natureza é sua inspiração para pintar os quadros, que levam quatro semanas em média para serem concluídos. “Pretendo seguir com esse *hobby*, pois é boa maneira de relaxar”, diz Isadora.

Entre seus sonhos, está a formação acadêmica em Biologia, além de poder ir conhecer os parques da Disney e os museus famosos, incluindo os de arte.

Nós, da Revista Hadar, torcemos muito pelo sucesso da Isadora. Agradecemos esse delicioso bate papo com essa artista de grande potencial.



Seu filho(a) também é um pequeno(a) notável? Então, mande seu trabalho para o e-mail: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.



# Você sabia?

## Curupira

Figura das mais conhecidas do Folclore Nacional

Bastante presente em nossa cultura, o Curupira faz parte do folclore e do imaginário coletivo do povo brasileiro, sendo representado como um herói ou um vilão, dependendo da versão histórica.

O termo “Curupira” e “currupira” procedem do tupi “*kuru'pir*”, que significa “o coberto de pústulas”. Segundo o folclorista ítalo-brasileiro Ermanno Stradelli, procedem de “*curu*”, contração de “*corumi*”, “menino”, e “*pira*”, “corpo”, significando, então, “corpo de menino”.

O primeiro registro da história a que se tem acesso foi escrito pelo jesuíta José de Anchieta, em uma carta redigida em 1506. Nela, o padre contava que o Brasil escondia uma força demoníaca, conhecida por perseguir e castigar os locais.

Anchieta chega mesmo a mencionar que alguns dos seus companheiros encontraram o corpo de suas vítimas. Segundo o relato, os nativos deixavam

oferendas para tentar agradar ao Curupira, nos caminhos e nos topos das montanhas: elas continham flechas e penas coloridas, entre outros objetos.

Como aponta Luís da Câmara Cascudo, no seu Dicionário do Folclore Brasileiro, a lenda estava presente em várias regiões do nosso território, não existindo certezas sobre onde teria originado.

O Curupira é descrito como personagem curioso, forte e ágil, de cabelos avermelhados, corpo peludo, dentes verdes, pés voltados para trás, ora como um anão, como um caboclinho, como um curumim, como um duende com orelhas-de-abano, sem cabelos e com o corpo coberto de pelos verdes, entre outras configurações. Segundo a lenda, ele vive nas matas; faz travessuras contra os agressores e consegue confundir, com suas pegadas invertidas, quem maltrata as florestas. Ainda segundo a lenda, além de emitir berros arrepiantes, ele também era capaz de imitar vozes humanas para confundir seus inimigos.

Já em 1955, no estudo “Santos e Visagens”, o antropólogo Eduardo Galvão chama a atenção para os sons da criatura, descrita como um “gênio” das florestas.

A figura do Curupira é bastante associada à região da Amazônia, onde habitariam também os “*matuúús*”, um povo lendário indígena que teria os pés ao contrário. Como circulavam nas margens do rio, deixariam as suas pegadas “mentirosas” na areia, confundindo os visitantes.

Do Maranhão ao Espírito Santo, o Curupira é também conhecido como Caipora. No Estado de São Paulo, o governador Abreu Sodré instituiu, por lei de 1970, o Curupira como “Símbolo Estadual de Guardiões das Florestas e dos Animais que nela Vivem”. Na cidade de São Paulo, no Horto Florestal, há um monumento ao Curupira. No município de Olímpia (SP), ele é a figura central nos “Festivais” desde 1979, quando através do (Decreto do Executivo Municipal de número 1286, de 01/08/79) e a criação do “Troféu Curupira” (Decreto número 1313, de 22/08/79), foi instituído como Patrono do Festival do Folclore, o Curupira - entidade mística – que constitui hoje uma personagem a merecer certa reflexão especial.

Importante destacar que o Curupira é um Mito, entre muitos outros que povoam o rico Folclore Brasileiro. Isto significa que o Curupira não tem existência real, objetiva, ou melhor, não corresponde a qualquer entidade que tenha existido historicamente. Trata-se de uma criação da mente pré-lógica, pré-científica, que não dispende de instrumentos racionais para operacionalizar as necessárias explicações sobre o Universo Natural, elabora de modo fantasioso sobre o Real, povoando-o de entidades fantásticas.

Entretanto, alguns aspectos coincidentes surgem como especialmente relevantes: a missão de protetor da flora e da fauna utilizando-se, para bem cumprir sua tarefa, dos mais variados artifícios: enganar os caçadores, prosseguir-los e até vingar-se deles quando observa que matam animais pelo simples prazer da caça; bate nos troncos das árvores quando pressente a aproximação de tempestade para alertá-los, quando a catástrofe está se aproximando.

Este pequeno contexto envolvendo o personagem Curupira revela já um dado significativo: o homem primitivo era consciente dos diferentes planos de vida, respeitava-os e pressentia a necessidade de sua preservação. Assim como elaborou diferentes explicações para a vida e a morte do ser humano, buscou forças sobrenaturais que resguardassem a vida animal e a vida vegetal, essenciais à sua própria sobrevivência. Desta forma, agindo

em função a crença numa entidade fantástica, protetora de plantas e animais, o homem preservou seu meio ambiente. Desafiar o Curupira é perigoso; é preciso respeitar o seu domínio: caçar, só por necessidade; as árvores devem ser protegidas.

Este tipo de explicação fantasiosa, envolvendo um personagem imaginário, constitui hoje, para a nossa civilização, apenas mais um mito do Folclore Nacional. É objeto de pura curiosidade e não de crença para o homem culto, conhecedor dos princípios científicos e das leis que regem o universo natural.

Todavia, a Ciência Contemporânea, embora com inestimável acervo de conquistas em benefício da humanidade oferece, por outro lado, um grande risco de retrocesso: a destruição do meio ambiente.

Mais uma vez, somente do próprio homem pode nascer a esperança e a solução. O despertar para os valores essenciais à vida e à convivência humana pacífica, pela fé em um poder maior e transcendente, a fim de que o homem não destrua o que não criou: a Terra em que vive. É necessário que o Curupira renasça simbolicamente como a mensagem de um povo que diz “Não à destruição”.

Atualmente, o “Dia do Curupira” é comemorado em 17 de julho, no mesmo dia em que se comemora o “Dia de Proteção às Florestas”.

Apesar de ser apenas uma lenda, hoje sabemos que existiram e ainda existem diversos profissionais que realmente protegem, diariamente, nossas florestas. Chico Mendes, por exemplo, destacou-se como um importante homem que levantou a bandeira da luta contra a destruição da Amazônia. Ele realizou diversos trabalhos e lutou ativamente contra o desmatamento e o massacre aos índios. Em virtude de sua luta, gerou revoltas e começou a receber ameaças, tendo sido morto em 1988.

Outro caso bastante conhecido e que merece reconhecimento é o da missionária Dorothy Stang, morta em uma emboscada em 2005. Esta grande figura era conhecida por proteger a floresta da ação de madeireiros, grileiros e fazendeiros, mas acabou perdendo a vida por defender tal importante causa.

Entretanto, vale salientar que não existem apenas as duas figuras importantes em nossa história; vários ativistas, biólogos, engenheiros, professores e outros profissionais lutam diariamente contra a destruição das florestas, sendo esses os verdadeiros “Protetores das Florestas”. Essas pessoas são constantemente ameaçadas e até mesmo mortas por se posicionarem contra assuntos de grande interesse econômico, como é o caso dos madeireiros.

Essa luta, no entanto, não pode acabar! As florestas são importantes para o equilíbrio dos ecossistemas e o interesse econômico não deve estar acima do interesse do planeta.

Que Curupira inventará o Gênio da Ciência agora para proteger a todos nós: homens, animais e plantas da destruição não desejada, mas prevista como possível?



## Folha de Louro

*Um pouco da história e dos benefícios dessa planta*

Historicamente, o louro, cujo nome científico é “*Laurus nobilis*”, sempre foi associado às grandes vitórias e à nobreza. Inclusive, o nome (*Laurus*) quer dizer **sucesso** e (*nobilis*), significa **nobreza** em latim. O louro também é considerado **símbolo de imortalidade** por permanecer verde durante todo o inverno. Sua origem começa na Antiguidade, na cidade de Cirene, onde os gregos e os romanos chamavam a planta de **sílfio**. Com raízes fortes, folhas achatadas e pequenas flores amarelas, a planta era considerada como verdadeira maravilha, chegando mesmo a valer ouro e a ser oferecido como prêmio.

A **coroa de louros** era o prêmio para o vencedor, nas Olimpíadas da Grécia antiga. Em vez de receberem as atuais medalhas de ouro, prata e bronze, os atletas eram premiados com as coroas de pequenos ramos entrelaçados, que representavam a suprema glória para a alma grega. Há até uma expressão antiga: “os lauréis da glória”, “os louros da glória”.

Nas medalhas utilizadas nos Jogos do Rio 2016, o louro está em uma das faces, representando “a relação entre as forças da natureza e os heróis olímpicos”. A coroa de louros, ou láurea, então, passou a simbolizar a vitória, e é um dos símbolos da Academia Brasileira de Letras.

Com o tempo, Atenas substituiu a coroa de louros como símbolo de distinção e glória pelos **ramos de oliveira**, considerada a árvore protetora da cidade. Apesar de não ter valor material, a coroa tinha um significado muito especial para os atletas e para a cidade de onde provinham, que os receberia com grandes festas e com a criação de estátuas em homenagem aos vencedores.

A coroa de louros como prêmio por uma vitória tem origem no mito grego do amor não correspondido do deus Apolo pela ninfa Dafne, que foi transformada em um loureiro para fugir do assédio. Impossibilitado de tê-la, Apolo teria confeccionado uma coroa com as folhas da árvore e passou a usá-la. Assim, os gregos premiavam os vencedores dos Jogos Olímpicos com uma réplica do objeto.

De origem mediterrânea, a folha do louro, por milhares de anos, tem sido para fins medicinais e como tempero em diferentes culinárias, devido às suas propriedades medicinais. Também foi utilizado na elaboração de perfumes refinados e para evitar gravidez.

Esta planta medicinal milenar também é bastante apreciada na gastronomia mundial por seu

sabor e aroma característicos, para o preparo de alguns dos pratos mais requintados da época, como conservante de alimentos, para deixar a carne de ovelha mais macia e o feijão, mais saboroso.

Além de tempero, há uma outra ótima função para absorver os benefícios da folha de louro através do chá. A folha de Louro é rica em potássio, magnésio e vitaminas B6, B9 e C e possui ação diurética, antifúngica, anti-reumática, anti-inflamatória, digestiva, estimulante, antioxidante e expectorante, podendo ser utilizada para ajudar no tratamento de diversas situações, como ansiedade e estresse.

Estudos comprovam que a folha de louro também pode atuar como anti-inflamatório, pois possui o composto *eugenol* – que, inclusive, é usado em medicamentos anti-inflamatórios. Por isso, a folha de louro é também usada para amenizar inflamações pelo corpo. Além disso, ela tem propriedades analgésicas, ajudando a amenizar dores de cabeça, nas articulações e ansiedade. Além disso, a folha de louro também atua como diurético, hidratando o organismo, combatendo inchaços e a retenção de líquidos.

Também tem ótima ação digestiva, pois auxilia na produção de bile pelo fígado (fluido que atua na digestão da gordura e na absorção de nutrientes) e também estimula a atuação de enzimas digestivas. É sempre boa dica incorporar a folha de louro às receitas – principalmente, no caso de quem tem problemas digestivo.

**Na culinária, é uma ótima opção:** a folha de louro é aromática e com sabor especial; costuma ser usada em receitas de feijão, lentilha, sopas, enopados e molhos. Se você, caro leitor, gosta de um sabor especial, aqui fica a dica: cozinhar em fogo brando é uma maneira interessante de liberar as notas amargas, amadeiradas e levemente *herbais* das folhas menores. O segredo, neste caso, é colocar o louro junto com muito líquido, que serve de base para uma infusão aromática.

O louro também teve e tem muitas outras utilidades ao longo da história, inclusive como repelente de insetos e purificadora de ar.

Há milênios, diversas culturas pelo mundo usam o louro no tratamento de uma série de males. Caso você resolva experimentar, faça uma infusão com 3 a 5 folhas em 500 ml de água quente por cerca de 10 minutos. Em seguida, passe a infusão para uma caneca e beba. Se preferir, adicione um pau de canela ou o suco de 1 ou 2 limões, para melhorar o sabor. Os chás e infusões feitos com folhas de louro são conhecidos por auxiliarem a digestão, reduzirem a flatulência, melhorarem a respiração, acalmarem dores e até mesmo diminuírem os sintomas do diabetes. O chá tem efeito calmante, mas sem causar sonolência.

Mas, atenção! Todos os benefícios para a saúde referem-se a medidas preventivas que você pode tomar para manter-se saudável. Porém, antes de incluir a folha do louro em sua dieta, importante consultar um profissional da saúde para orientá-lo quanto ao eficiente consumo da planta.

## MINUTO DE SABEDORIA

“Não ganhe o mundo e perca sua alma; sabedoria é melhor que prata e ouro”.

*Bob Marley*

## MINUTO DE REFLEXÃO

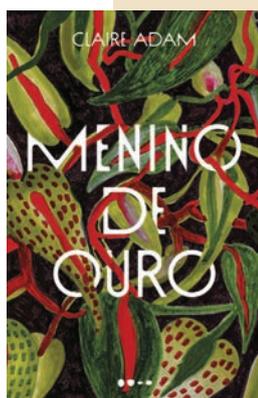
“Você pode, você deve e se você for corajoso o suficiente para começar, você irá”.

*Stephen King*

## DICAS DOMÉSTICAS

Chega de poeira em suas telas!

A TV e o computador podem ficar meio “nojentinhos” depois de certo tempo, principalmente pela ação de dedinhos e pó que rolam nesse lugar. Não precisa de muita coisa, não: **se tiver um filtro de café**, isso já resolve o problema. E não vão ficar com fiapos como os panos.



### MENINO DE OURO

**AUTOR:** Claire Adam

**EDITORA:** Todavia

Num bairro pobre da ilha caribenha de Trinidad e Tobago, Clyde tenta construir um futuro para sua família. Ele é pai dos gêmeos Peter e Paul. Geneticamente, eles são idênticos. Em caráter e comportamento, porém, são completamente diferentes. Peter é o filho prendado. Desde pequeno, destacou-se pela inteligência e pelas notas altas. Seu pai espera que ele ganhe um prêmio que lhe permitirá estudar nos Estados Unidos. Já Paul é um garoto cheio de limitações. Aos treze anos, perambula pelas ruas em meio a devaneios e quer distância dos livros. Seu sonho é arrumar um emprego, viver de jeans e óculos escuros, e dar o restante do dinheiro para a mãe. Menino de Ouro é um livro raro, capaz de fazer um mergulho vertical e delicado nos dilemas de uma família pobre e embrutecida, e, ao mesmo tempo, manter o leitor grudado em cada página, como num *thriller* dos mais eletrizantes. No fim das contas, qual dos dois era o menino de ouro?



### O ÚLTIMO TREM PARA LONDRES

**AUTOR:** Meg Waite Clayton

**EDITORA:** Harper Collins

Para Stephan Neuman – um adolescente de 15 anos que faz parte de uma família judia rica e influente e que sonha em se tornar dramaturgo –, os nazistas não passam de valentões chatos e irritantes. Sua melhor amiga é a brilhante Žofie-Helene, uma menina cristã e filha da editora de um jornal antinazista. Entretanto, a inocência sem preocupações deles é abalada quando os nazistas chegam ao poder.

Há uma esperança, porém. Truus Wijsmuller, que participa da resistência, arrisca sua vida levando crianças judias para fora do território nazista, transportando-as para outros países. É uma missão que se torna ainda mais perigosa depois que a anexação da Áustria pela Alemanha é declarada e à medida que nações começam a fechar suas fronteiras para o crescente número de refugiados desesperados para escapar.

Logo, Truus encontra-se em uma corrida contra o tempo para resgatar Stephan, Žofie-Helene e diversos outros jovens, em uma perigosa jornada rumo à Inglaterra.



### A LISTA DE CONVIDADOS

**AUTOR:** Lucy Foley

**EDITORA:** Intrínseca

Em uma ilha afastada, na costa da Irlanda, convidados reúnem-se para celebrar uma união de dar inveja. O noivo, bonito e charmoso, é uma estrela de TV em ascensão. A noiva, elegante e ambiciosa, é editora da própria revista. A festa de casamento é um reflexo de suas personalidades: vestido e terno de grife, localização remota e exclusiva, decoração luxuosa, uísque da melhor qualidade. Tudo rigorosamente planejado.

Mas a perfeição só existe mesmo nos planos. E o perigo mora nos detalhes. À medida que as garrafas de champanhe estouram e a festa avança, o ressentimento e a inveja começam a sobrepor-se à alegria e aos votos de felicidade. Então, uma tempestade desaba com fúria sobre a ilha, e esse é só mais um motivo para abalar os ânimos já alterados.

Depois de uma abrupta queda de luz, no meio da festa, a garçonete anuncia aos convidados que um corpo foi encontrado. Isolados e aguardando a chegada da polícia, apenas uma coisa é certa: o assassino é uma das pessoas presentes no evento.

Sistema de Radiestesia  
para encontrar água

Elio Sonda



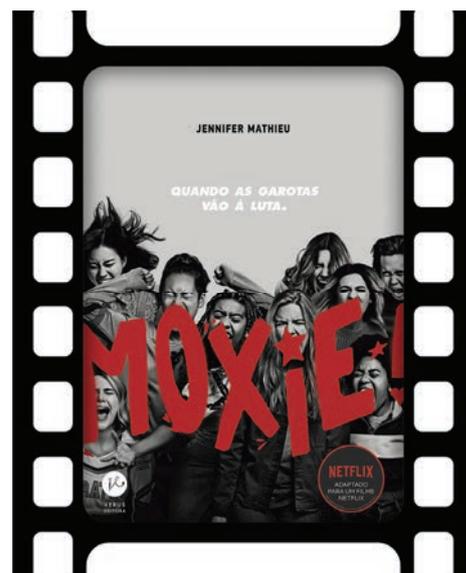
### O Primeiro Homem

Em *O Primeiro Homem*, acompanhamos a vida do astronauta norte-americano Neil Armstrong (Ryan Gosling), um homem de pouquíssimas palavras/expressões e sua jornada para tornar-se o primeiro astronauta a pisar na lua, em 1969. Os sacrifícios feitos por Neil e toda a nação durante uma das mais perigosas missões da história das viagens espaciais. Trabalhando como piloto de testes da Aeronáutica Americana, ele se inscreve para ser um dos pilotos da NASA e consegue uma das vagas. Enquanto passa anos se preparando para a viagem espacial, mudanças ocorrem em sua vida profissional e a perda de sua filha, Karen, testa seus limites emocionais. O filme observa calmamente a trajetória de oito anos dos astronautas até que o grande passo para a humanidade fosse dado; as situações registradas são pessoais e também burocráticas, o que acentua a noção de que a chegada à Lua foi um processo longo, difícil e, em boa parte do tempo, chato. E tudo isso pela “ótica” de Neil.



### Radioactive

Devota da ciência, Marie (Rosamund Pike), pesquisadora científica desacreditada na França, sempre enfrentou dificuldades para conseguir apoio às suas experiências, devido ao fato de ser uma mulher. Ao conhecer Pierre Curie (Sam Riley), ela logo se surpreende pelo fato de ele conhecer seu trabalho, o que a deixa lisonjeada. Logo, os dois estão trabalhando juntos e, posteriormente, iniciam um relacionamento que resultou em duas filhas. Juntos, Marie e Pierre descobrem dois novos elementos químicos, rádio e polônio, que dão início ao uso da radioatividade, sem os quais os triunfos e as tragédias do século XX teriam sido muito diferentes. A pesquisadora foi a primeira mulher a ganhar o prêmio Nobel e uma das raríssimas pessoas a receber a láurea duas vezes. Isso não impediu, no entanto, que ela fosse alvo de machismo, xenofobia e racismo, em seu país adotivo.



### Moxie: Quando as Garotas vão à Luta

O que acontece quando se junta uma garota de uma cidade pequena do Texas ao movimento feminista? Uma revolução! Inspirada pelo passado da mãe como Riot Grrrl, antiga integrante do feminismo punk dos anos 90, Vivian Carter (Hadley Robinson) está cansada dos colegas machistas da escola. Eles assediam e maltratam as garotas, mas a direção do colégio parece não se importar e nunca toma uma atitude. Vivian decide começar uma mobilização na própria escola; o desejo de lutar contra as coisas erradas que acontecem em sua escola – desde um “ranking de garotas” feito pelos rapazes, até a vista grossa dos professores e diretoras diante de assédio e discriminação. Ela e outras garotas unem-se para criar o Moxie, um jornal independente da escola que começa a expor tudo o que acontece por lá, e que denuncia o machismo na instituição. O filme é baseado na obra homônima de Jennifer Mathieu.



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



**IRMÃOS TATU**  
O negócio é cavoucar!

## **Solicite um orçamento!**

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

Ethos

# Boxe

*Modalidade esportiva: concentra inúmeros benefícios para a saúde do boxeador*



**O** Boxe ou Pugilismo é um esporte conhecido pelo combate entre lutadores – fazem uso de luvas, utilizam as mãos, tanto para o ataque quanto para a defesa. O objetivo da luta é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas. As lutas acontecem em um ringue de boxe, cercado de cordas que delimitam a área do combate.

A luta de boxe termina quando o tempo total é esgotado ou quando um dos lutadores fica impossibilitado de continuar.

Este esporte é tão antigo, que há indícios, antes mesmo das civilizações grega e romana, que indicam que o homem praticava lutas usando as mãos.

No entanto, trazendo o boxe para a atualidade, ele tornou-se, além de um esporte, certa maneira de praticar atividades físicas, o que faz bem tanto para o corpo, quanto para a mente.

Praticar essa luta é uma excelente opção para a saúde, já que promove o movimento corporal por completo, contribuindo para o aprimoramento das funções motoras, como a amplitude de movimentos, flexibilidade e elasticidade do corpo. Também ajuda a amenizar o estresse, melhorar a autoestima e a concentração, a promoção da capacidade de defesa pessoal, além do emagrecimento progressivo.

Segundo o Educador Físico Murilo Rodri-

gues, o início da prática do boxe depende da metodologia que cada profissional usa. “Em minhas aulas, por exemplo, o público vai de 10 a 57 anos. Procuo a melhor forma de atender as necessidades que vejo em cada aluno e num coletivo, proporcionando efetiva experiência para cada um”, esclarece o profissional.

No entanto, cada individualidade deve ser respeitada. “Se o aluno estiver apto e um médico especialista liberá-lo para o boxe, não há restrições. Claro que respeitando as possíveis limitações de cada um”, orienta o entrevistado. O conteúdo básico das aulas é focado na elevação da capacidade física do aluno. “O boxe requer velocidade, agilidade, sutileza, força, resistência física e mental”, ressalta Murilo.

Se o boxeador fizer o treino em alta intensidade, ele gastará em média 850 a 1000 calorias por aula. “Importante lembrar que não existe um tempo limite para que o aluno esteja pronto para entrar nas competições, caso seja o seu objetivo. Ele deve ser alguém dedicado 100% aos treinos, manter uma alimentação adequada, além de estar preparado física e mentalmente”, afirma Rodrigues.

Entre os golpes de defesa, estão – **Bloqueio:** feito com os punhos e antebraço que ficam à frente do rosto, justamente para defender o rosto e a cabeça; **Esquiva:** a luta exige concentração e reflexo para desviar dos golpes, a esquiva desses golpes é uma forma de defesa. Nos golpes de **ataque**, há – **Jab:** golpe reto e

frontal com a mão principal, a secundária fica na defesa, é mais utilizado para afastar o adversário; **Direto:** um soco rápido e frontal, impulsionado com a rotação dos ombros, é um golpe potente e pode levar o adversário a nocaute; **Cruzado:** no golpe cruzado, o soco é focado a atingir a lateral da cabeça do adversário, também é um golpe muito forte.

Em lutas profissionais, há 12 assaltos de 3 minutos cada. Porém, em determinadas competições, o número de assaltos pode ser menor. Nas Olimpíadas, por exemplo, são 3 rounds de 3 minutos cada.

Para quem luta profissionalmente, ao final de cada assalto, os lutadores ganham pontos, que são atribuídos por cinco jurados da luta. Estes pontos, definidos por golpes e defesas, servem para definir o ganhador, em caso de a luta chegar até o fim. Quando um lutador consegue derrubar o adversário e este permanece por 10 segundos no chão ou não apresentar condições de continuidade na luta, ela termina por nocaute. A luta também pode terminar se um dos treinadores jogar uma toalha branca no ringue. Este gesto significa desistência do lutador comandado pelo treinador que jogou a toalha.

“Também não podemos deixar de lembrar que, no boxe, não são permitidos golpes baixos, entre a linha da cintura ou abaixo dela”, finaliza Murilo Rodrigues.

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana

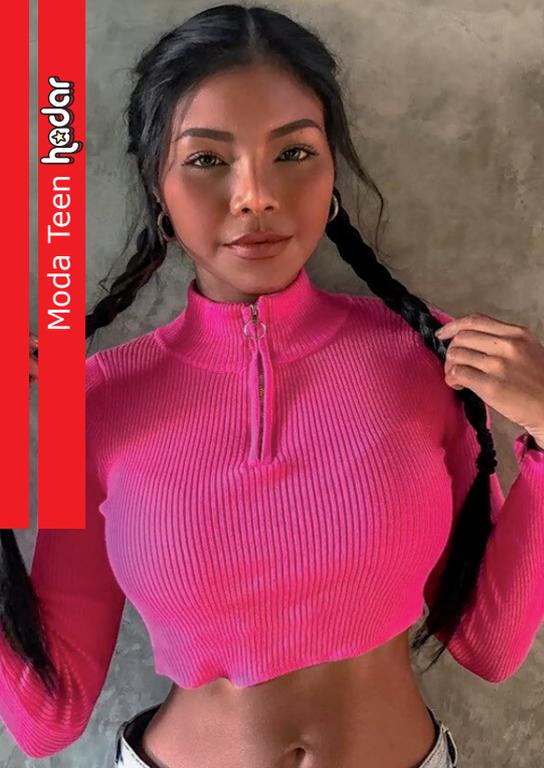


 (15) 99670-7108 |  [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)

universo

# Teen





## Neon neles!

*Cores intensas: muito bem-vindas, no inverno*

**N**ão, os dias frios não precisam ser cinza, nem com poucas cores. Sim, o *neon* veio para ficar e está em alta, neste inverno.

E há mais: uma peça de roupa neon cai bem em qualquer estilo, deixando o visual mais divertido e energético.

Prova disso é que os agasalhos e blusas de moletom aderiram ao *neon* e chegaram cheios de estilo, na estação mais fria do ano. O *pink* e o verde serão muito vistos por aí, até mesmo em *cropped*s, que podem vir acompanhados de um casquinho, para o frio passar longe.

O que nem todo mundo sabe é que o ano de 2021 começou com a moda do neon em alta, lá

no verão, e assim vai seguir, até o final do ano. Porém, essa tendência é bem antiga; estourou nos anos 60 e vai perdurar por muito tempo!

Aos mais discretos, os acessórios, esmaltes, calçados e bolsas em neon são uma ótima pedida. Mas a moda veio mesmo para quem quer se jogar nas cores vibrantes.

As tradicionais jaquetas jeans deram espaço para os tons fortes de neon com aplicações. Os casacos também, com grandes botões para arrematar o *look*.

Para quem gosta das peças esportivas, uma ótima notícia! Elas também ganharam o *neon* e surgem com tecidos mais grossos e quentinhos.

Já quem prefere aderir à moda, mas de ma-

neira mais contida, vamos às dicas: usar apenas uma peça *neon* também vale, montando um *look* de cores básicas, sem medo de errar. Assim, peças em neon ficam ótimas quando usadas com outras cores, como preto, branco, bege, cinza ou jeans.

Outra forma bacana de usar peças em tons de neon é acompanhando outras em tons pastel ou as chamadas de *candy colors*. Lembrando que a peça em tom mais claro apaga ou equilibra a peça em tom mais intenso.

Lembrando que se falou, lá no início do texto, sobre o verde e *pink*, o laranja e amarelo neon também serão muito vistos, nas vitrines e nas ruas. Então, se quiser aderir à moda, corra garantir o seu *look* cheio de cores e estilo!



**COM A GENTE!**

**CONNECTE-SE**

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
www.revistahadar.com.br

f/hadar.tatui | i/revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



## Suicídio

**É** difícil sabermos o que se passa na mente das pessoas. Cada um tem sua vida, seus problemas, suas alegrias e tristezas. Não há motivo concreto que leve ao suicídio, mas o aumento no índice de jovens que tiram a própria vida é alarmante.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2016, a cada quatro segundos, uma pessoa cometeu suicídio, no mundo. No Brasil, esse número entre adolescentes e jovens de 10 a 19 anos é cada vez maior. Em todo o planeta, as mortes por suicídio chegam a 800.000 por ano, segundo a OMS.

De acordo com o Instituto de Pesquisa de Psiquiatria da USP, um estudo com 7 mil crianças e adolescentes, com idades entre 5 e 17 anos, apontou que 26% apresentaram sintomas clínicos de depressão e ansiedade. Os dados comportamentais também são preocupantes: 23% dos jovens dormem depois de uma hora da manhã, 13% afirmam sentirem-se

solitários, 48% são sedentários e 37% afirmam não ter uma rotina definida.

Por isso, compreender as razões que levam ao aumento do índice de suicídio entre jovens é uma das maiores questões que desafiam a Saúde Pública, assim como pais e educadores. Ainda que o suicídio entre jovens simbolize uma problemática cada vez mais presente, a atenção à saúde mental é a alternativa mais adequada para conter tal prática.

Há alguns fatores que colaboram para esse aumento de casos, como a influência de séries ou filmes que motivam o suicídio, o impacto das redes sociais, a falta de expectativa no futuro, conflitos relacionados à orientação sexual, ausência de tratamento e atenção à saúde mental, entre outros.

Muitos jovens sentem-se inseguros ou com vergonha de pedir ajuda. Porém, o auxílio é o primeiro passo para evitar problemas maiores.

É aí que entram a família, a escola e a sociedade. Discutir sobre problemas que afligem

## Oferecer auxílio: salvação da vida

os jovens, auxiliar na prevenção do suicídio é indispensável. Acolher quem precisa é fundamental, pois ninguém se suicida de uma hora para a outra. Existe o agravamento da situação, 39 antes de tudo.

Por isso, é necessária a atenção de todos aos sinais suspeitos e às mudanças de comportamento do jovem, oferecendo ajuda o mais rápido possível.

Um estudo publicado pela OMS sobre suicídios em 15 mil jovens revelou que, em 98% dos casos, a explicação estava ligada a transtornos mentais. A falta de assistência à saúde mental pode gerar prejuízos irreversíveis e, conforme confirmado nesta pesquisa, até levar à morte. Logo, um suporte profissional especializado – e a avaliação sobre a necessidade de internação – são os caminhos mais adequados para solucionar esse impasse.

Vamos salvar nossos jovens e dar prioridade à vida de cada um!



**DESIMAX**  
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

**19 99159.9124**

**WWW.DESIMAX.COM.BR**

*Carla Francine  
Bertanha*

Advogada  
OAB/SP 199.318



Rua Wilson Prado, 217 | Jardim Planalto | Tatui/SP  
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br



# Estereótipos

## *Em busca da inexistente perfeição*

“**D**esenvolvi uma bulimia extrema quando tinha uns 14 anos. Eu aceitava bem o meu corpo; mas quando mudei de escola, as meninas eram extremamente magras, não comiam nada, durante o intervalo, e viviam antenadas com o mundo da moda, começaram a me zoar pelo meu excesso de peso. Eu não via nada de extra ali, mas a pressão era tanta, que passei a ver. Uma bala que eu comia, já era suficiente para induzir ao vômito. Aquilo foi ficando sem limites. Precisei ser internada; foi naquele momento que decidi procurar ajuda profissional”, conta Ana Estela Soares Almeida, estudante de 16 anos.

Espelhar-se em pessoas que parecem ser perfeitas acabou tornando-se algo bastante comum, hoje em dia. Na internet, a falta de filtro sobre o que é postado acaba influenciando a vida de muitos. Nos *stories*, tudo é lindo; o dia a dia passa longe dos problemas, o cabelo hidratado e escovado é de lei, o corpo sem imperfeições é um exemplo a ser seguido seriamente.

Porém, isso tem um preço muito alto e são diversos os fatores negativos para exemplifi-

car tantas consequências do mundo virtual. “No entanto, uma das mais frequentes é sobre um ideal de imagem ou mesmo de certo estilo de vida. Passamos a acreditar que precisamos perseguir tais metas e alcançá-las, seja na aparência, *status* financeiro, relacionamentos, e outros mais. A consequência dessa busca pode gerar ansiedades e sofrimentos, não apenas nos adolescentes, mas sim, a todos os que, de alguma forma, têm visão negativa sobre si mesmo. Estamos falando aqui, especificamente, dos adolescentes que, devido à idade, acabam tendo maior vulnerabilidade de ajustar e equilibrar sua autoimagem a aquilo que as plataformas digitais oferecem”, explica a psicóloga Luciane Menck.

Para a profissional, é preciso encontrar meios alternativos de mediar essa situação, para que os adolescentes tenham clareza do que é real e o que é exposto nas plataformas. Quanto mais eles estiverem sendo reforçados positivamente sobre suas características, sobre o que é o mundo real, maiores habilidades terão para conviver com o mundo virtual.

“A demanda virtual é enorme; por isso, a família precisa estar atenta às fragilidades desse adolescente, e, a partir disso, encontrar meios para ajudá-lo.

Uma das situações é limitar o que você segue e que gera um certo conflito, tirar o foco daquilo que o aflige e compromete sua saúde mental. A atenção da família, nesse momento, é fundamental para ajudar tal adolescente no equilíbrio. Afinal, as redes sociais tendem a aumentar cada vez mais os meios de visibilidade. Então, entendo que se o foco for o adolescente, a atenção e mediação da família e ou seus responsáveis seria uma opção viável e preventiva inicial e posteriormente, definindo os melhores meios de tratar e amenizar o impacto desse meio virtual sobre cada indivíduo”, finaliza a profissional.

Já a adolescente Catarina Ribeiro, de 15 anos, encontrou na internet uma maneira de amar-se mais. “Eu sempre fui fora dos padrões, digamos assim. Nunca fui macérrima, nunca tive cabelos lisos, mas minha família sempre me orientou e me mostrou que ninguém é igual e que nossas diferenças contam muito. Eu me amo exatamente como sou, cheinha, cabelos encaracolados, sem seguir um padrão. Afinal, quem é que determinou que isso é o correto? Eu não busco a perfeição, pois ela não existe. O que eu busco é a minha felicidade”!

# AUTOS



# & CIA



## Importador independente traz Mustang elétrico para o Brasil

*Modelo: utilitário esportivo com preço a partir de R\$ 399 mil*

**U**m dos ícones da indústria automobilística mundial e legítimo representante dos Muscle Cars americanos, o Mustang rende-se ao futuro e apresenta seu modelo elétrico: um utilitário esportivo (SUV), que já é comercializado nos Estados Unidos. Aqui, deste lado do Equador, a montadora ainda não vende o modelo, mas um importador independente deve trazer o Ford Mustang Mach E em breve. Claro que este é um produto para poucos endinheirados, já que o modelo de entrada custa em torno de R\$ 399 mil.

Mas afinal, quanto vale o sonho de ter um Mustang? Ainda por cima, ecologicamente correto! E sem abrir mão do estilo, de muitos cavalos de potência e de um desempenho que, na versão GT (topo de linha) faz o carro ir de zero a 100 km/h em 3,5 segundos.

O carro elétrico com o famoso nome pode-

rá ser visto em breve, pelas ruas, por aqui. Isso porque a Direct Imports, empresa que importa veículos de forma independente, está oferecendo três versões do SUV elétrico e o preço inicial é de R\$ 399 mil – vale lembrar que a Ford pede R\$ 499 mil pelo recém-lançado Mustang Mach 1 e seu V8 de 483 cv.

Os R\$ 399 mil são pela versão de entrada do carro, chamada Select, vendida nos Estados Unidos. A importadora ainda oferece outras duas configurações: California Route 1 e Premium, que custam R\$ 449 mil cada.

A Select tem 269 cv e os outros números variam de acordo com a tração escolhida, que pode ser **traseira** (43,8 kgfm, 0 a 100 km/h em 5,8 segundos e **autonomia** de 368 km) ou **integral** (59,2 kgfm, 0 a 100 km/h em 5,2 s e a **autonomia cai para 337 km**). A California Route 1, por sua vez, é exclusivamente de tração traseira e somente um motor elétrico. São 294 cv, 0 a 100 km/h em

6,1 segundos e autonomia de 488 km.

A versão Premium traz diversas opções de configuração, com um ou dois motores elétricos, potência variando de 269 cv a 351 cv, tração traseira ou integral, autonomia estendida ou não (de 337 km até 480 km) e 0 a 100 km/h entre 5,2 s a 6,1 s. A única que ficou de fora foi a *top* de linha GT, com mais de 480 cv, que atinge os 100 km/h em 3,5 s e pode rodar até 400 km.

O Mach E mede 4,71 metros de comprimento e amplos 2,98 m de entre-eixos. O porta-malas oferece 402 litros de volume, mas ainda há o bagageiro dianteiro, de 81 litros. E o teto solar panorâmico fixo ilumina toda a cabine.

Como se vê, o sonho americano ganha fôlego para continuar encantando as futuras gerações. Como dizia Elvis Presley: “A ambição é um sonho com motor V8”, ou, neste caso, com motor elétrico!



## Teto panorâmico: tem seguro!

43

*Equipamento exige custo de até R\$ 10 mil*

**T**er a opção de ver as paisagens através do teto do carro, ou mesmo, curtir o céu estrelado, em boa companhia. Estas são algumas das razões que fazem muitos proprietários optarem por comprar automóvel que possua o teto solar panorâmico (ou sky window, ou janela para o céu, em inglês). A procura é tanta que carros com este acessório já representam uma parcela significativa do mercado. O teto solar panorâmico pode custar entre R\$ 3 mil a R\$ 10 mil.

Por este motivo, já existe seguro para este equipamento, com franquia em torno de 40% do valor da peça. O seguro pode ser só para o teto ou incluir todos os vidros do carro.

Embora seja difícil de quebrar o vidro do teto, existem certas situações em que isto pode acontecer: um objeto de obra, árvore ou galho grande, ou choque térmico, pois o sol costuma esquentar o vidro.

### **Tipos de vidro**

Existem dois tipos de vidro para o teto

do carro: até um metro (vidro temperado), quando quebra, quebra mesmo (estilhaça-se). Para folhas maiores do que um metro, é usado o vidro laminado; quando perfurado, reage diferente: ele trinca, mas não quebra (cai), porque tem uma camada dupla de vidro, protege mais e custa mais caro. Ao trocar o vidro, alguns cuidados são necessários: ao menos 24 horas com todos os vidros fechados; se for colocar película, ao menos cinco dias, com o mesmo procedimento.

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



# Há hora certa para abastecer o carro?

*Combustível não sofre variação por causa da temperatura*

**M**uita gente acredita que, de manhã, é melhor para abastecer, pois com a temperatura mais amena, o combustível não sofreria um processo de expansão e, conseqüentemente, caberia mais combustível no tanque.

Esta crença parte do princípio de que o produto, como qualquer líquido, sofre um processo de expansão em função da temperatura. Mas a história não é bem assim. O combustível no tanque do posto mantém temperatura estável, independentemente da temperatura exterior. Isto significa que a temperatura do líquido será a mesma, estando o dia frio ou quente.

Segundo técnicos, se houvesse uma variação

grande de temperatura, haveria expansão da mangueira, mas isso não acontece, por causa de várias camadas de borracha, reforçadas com metal, para segurança.

## Sob pressão

Carros mais novos possuem tanques pressurizados, que mantêm o combustível em estado líquido, mesmo com a temperatura exterior mais elevada, contrariando a crença de que, quanto mais alta a temperatura, maior a evaporação do combustível. Portanto, você pode abastecer o carro na hora em que quiser, que isto não influenciará em nada o volume de combustível no tanque.



*Seu anúncio onde todos possam ver!*

- Telão
- Backbus
- Sidebus

**Elmec**  
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP  
[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://www.elmeccomunicacoes.com.br)  
[contato@elmeccomunicacoes.com.br](mailto:contato@elmeccomunicacoes.com.br)  
[/camargoelmeccomunicacoes](https://www.facebook.com/camargoelmeccomunicacoes)  
 (15) 99789-5267/3259-7014/32594543

# Lançamento!



RESIDENCIAL  
TROPICALIA  
GARDEN



SEGURANÇA  
Loteamento fechado

PRÓXIMO AO CENTRO  
Dentro da cidade

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



120 OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL!  
meses para pagar



**sartorelli**  
empreendimentos imobiliários  
CRECI: 023554-J

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

(15) 99745-5853  
ALAMEDA TROPICAL

Emec

## Salada de Maionese

**S**egundo a história, a salada de maionese faz parte das tradições culinárias da Rússia. Foi inventada nos anos 1860, por Lucien Olivier, *chef* do famoso restaurante Hermitage, situado à Praça Trubnaia, em Moscou. Este prato tornou-se bastante conhecido pelos frequentadores do local e sua fama estendeu-se por diversos países: em primeiro, na França, espalhou-se para a Inglaterra, Itália e Espanha – onde é amplamente consumida sob o nome “Ensaladilla Rusa”.

Famosa nos almoços em família, aqui, no Brasil, a maionese é aquele prato que dá um toque especial à refeição, incrementando ainda mais o cardápio. Só de pensar no sabor, já dá água na boca! E você, caro leitor, ficou com água na boca, também?! Então, anote aí esta deliciosa receita que nossa amiga e leitora, Adriana da Silva, da cidade de Boituva, enviou-nos! Nós, da Revista Hadar, provamos e queremos “bis” !!!

### Ingredientes:

8 batatas grandes  
6 cenouras  
1 lata de milho  
1 lata de ervilha  
400g de azeitonas verdes picadas  
Sal a gosto  
Cebolinha e salsinha a gosto  
1 cebola média picada  
2 potes de maionese de 500g cada

### Modo de fazer:

Cozinhe as batatas e as cenouras na panela de pressão por uns 5 minutos. Tire da panela de pressão e, ainda quentes amassar bem os ingredientes amassadinhos, juntar com os demais e misturar muito bem. O sal e a maionese devem ser adicionados a gosto. Após misturar tudo, levar à geladeira por mais ou menos umas 5 horas.

A maionese pode ser servida em barquinhas, que fica uma delícia !!!  
Bom apetite!



46



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) ou mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:15997895267)  
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)  
e seja o próximo a brilhar com a gente!

Um sabor diferente para cada dia da semana!

**TAMBELLI** 7 ANOS  
PASTELARIA E LANCHONETE

Peça também:

Tatui Delivery App **ifood**

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016  
[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Disponível:  
Baixar na **App Store** **DISPONÍVEL NO Google Play**

# CONSTELAÇÃO:



01 - Davi e Gabriela, niver Davi, Tatuí; 02 - Casamento Máisa e Mauro, Igreja Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 03 - José Eduardo, Lia, Magali e Godoy, reinauguração da Clínica ROT Digital, Tatuí; 04 - Caetano e Adriana, *merchandising* Home Center, Rede Caetano, Tatuí



CURSO DE FOTOGRAFIA  
PARA INICIANTES

Informações: 15 997387483



05 - Bruna, Isabella e Poles, niver Isabella, Tatuí; 06 - Niver Vera, Tatuí; 07 - Adriana, Priscila, Marcos, Bernadete, Caetano, William, Daniel, Bossolan e Bily, merchandising Home Center, Rede Caetano, Tatuí; 08 - José Eduardo, Lia e Veridiana, reinauguração da Clínica ROT Digital, Tatuí



# REFRILUX

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



Loja 1: (15) 3305-5522

 (15) 99705-5085

Loja 2: (15) 3259-1684

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

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



09 - Amanda e Elaine, merchandising Home Center, Rede Caetano, Tatuí; 10 - Samuel, Giuliano e Júlia, reinauguração da Clínica ROT Digital, Tatuí; 11 - Emilene, Adilson e Pedro, niver Emilene, Tatuí; 12 - Júnior, Sofia e Mônica, niver Sofia, Tatuí



Implantes dentários,  
bichectomia e facetas,  
é na **Oral Sin Tatuí!**



R. ONZE DE AGOSTO, 682  
CENTRO, TATUÍ - SP

(15) 3259-5352  
(15) 99650-1318



13 - Lia, Ezenir e Maria Jheyni, reinauguração da Clínica ROT Digital, Tatuí; 14 - Jeferson, Bernadete, Caetano, Bily, Mariana, Carol e Douglas, merchandising Home Center, Rede Caetano, Tatuí; 15 - João Vinícius, Mariana e Andrezza, niver Mariana, Centro Hípico Tatuí; 16 - Davi, Ana Luíza, Miguel, Paulo e Heitor, niver Ana Luíza, Circus Buffet, Tatuí



www.sodiedoces.com.br  
 f /Sodidê Doces

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

ElmeC

Imagem meramente ilustrativa. Contém Glúten. Alergicos contêm farinha de trigo, leite de vaca e ovos.

# Oportunidades de negócio!

Um destes imóveis pode ser seu!



## CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA

Terreno: 8500m<sup>2</sup>  
Documentação em ordem

Local: a 4km de Tatuí

### SOBRADO

#### PISO SUPERIOR

2 Quartos  
Sala  
Cozinha  
Banheiro  
Varanda dos 4 lados construído com madeiras de lei

### PISO INFERIOR

Salão de festa  
Cozinha  
2 Banheiro  
Represa para jetsky  
Poço artesiano  
2 Piscinas de águas naturais  
2 Churrasqueiras  
Outros



## CHÁCARA EM BOITUVA\*

Terreno: 4,5 alqueires  
Local: Bairro dos Correias

### IMÓVEL:

#### CASA SEDE

Sala ampla | Cozinha | 4 Suites | 1 Quarto | 2 Banheiros  
Lavanderia | Piscina | Salão de festa | Salão de jogos | Churrasqueira

#### CASA CASEIRO

Sala | Cozinha | Banheiro | 2 Quartos

Campo de futebol | Quadra de vôlei + futsal | Canil | Curral  
Nascente | Área verde



Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

CRECI SP 208353

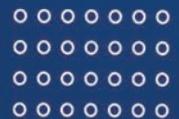
# Abasteça, junte pontos e troque por prêmios **EXCLUSIVOS**



Você já tem o seu cartão fidelidade da Rede Comendador? Ainda não! Então, aproveite para fazer o seu. É muito fácil. É só abastecer, pedir o seu cartão gratuitamente e começar a acumular pontos que poderão ser trocados por diversos prêmios à sua escolha. Não é sorteio. Juntou, trocou. Simples assim.

Mais uma novidade, exclusiva.

**PARTICIPE E GANHE!**



## Faça seu cartão. **É DE GRAÇA**