



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R.\$ 9,90

Mudanças climáticas:

Variáveis têm afetado a produção inclusive de alimentos



ANO 14 • EDIÇÃO 167 • OUTUBRO DE 2021



Dia dos Professores:

Ensinar não é apenas transmitir conhecimento, mas inspirar novas atitudes e concretizá-las!

Outubro Rosa:

Campanha criada com objetivo de ajudar a salvar vidas

Ser Criança:

Ter direito para viver a infância com qualidade, ser amada, protegida e feliz

Muito legal a revista desse mês.
Parabéns, Bernadete!
Abraço

Roberto
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Muito obrigado.
Sua revista está linda!
Parabéns!

Edivilson de Godoy
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Boa noite, Bernadete!!!
Obrigado pela Revista Hadar.
Vou ler com muito prazer!!!!
Abraços!!!

Sergio Lopes
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Muito linda a sua revista, demais!!!
Bem redigida, bem elaborada e
diagramada!!!
Parabéns, de coração!

Dário Bicudo, Mombuca, SP
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Beijos de Luz e Paz para todos
da "REVISTA HADAR".

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Linda a capa da revista,
Bernadete.
O tema também é super atual.
Parabéns!

Alan
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Bom dia, parabéns sempre bem!
Linda revista.

Venâncio
(Fazendo alusão à edição de setembro)

HADAR sabe usar a leveza!! Para aliviar
as tristezas que nos assistem, a toda
hora, neste país!!! Dá esperança de que
a vida nos sorria novamente!!!

Suely Bacha, Belo Horizonte, MG
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Muito boa a revista! Muito obrigada!
Parabéns!

Rose
(Fazendo alusão à matéria edição de setembro)

Linda a revista, Bê. Você é
uma guerreira!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Fico encantado com a leveza literária
da Hadar; informações precisas que dá
gosto em ler. Matérias com gosto de
Ternura. Parabéns, Bernadete. Obrigado.

João Levi
(Fazendo alusão à edição de setembro)

A Hadar está cada dia mais linda e com
conteúdo riquíssimo!!! Parabéns a você,
Bernadete e a toda sua equipe que,
certamente, é competetíssima!!! Vocês
são demais!
Sucesso!!!

Jorge Luiz Golveia
(Fazendo alusão à edição de setembro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2021 | Outubro

- 01 - Dia Internacional da Música/ Dia do Vendedor/ Dia do Vereador/ Dia de Santa Teresinha/ Dia Internacional das Pessoas Idosas/ Dia Mundial do Sorriso/ Dia Nacional do Idoso/ Dia do Representante Comercial/ Dia Mundial do Vegetarianismo
- 02 - Dia Internacional da Não-Violência/ Dia do Anjo da Guarda/ Dia do Quadro Complementar de Oficiais
- 03 - Dia Mundial do Dentista/ Dia das Abelhas
- 04 - Dia dos Animais/ Dia de São Francisco de Assis/ Dia da Natureza/ Dia do Cachorro/ Dia do Agente Comunitário de Saúde/ Dia Mundial do Habitat/ Dia do Barman/ Dia do Médico do Trabalho
- 05 - Dia de São Benedito/ Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa/ Dia Mundial dos Professores
- 06 - Dia de São Bruno
- 07 - Dia do Compositor Brasileiro/ Dia do Trabalho Decente/ Dia de Nossa Senhora do Rosário
- 08 - Dia do Nordestino
- 09 - Dia do Atletismo/ Dia Mundial dos Correios
- 10 - Dia de São Daniel Comboni
- 10 - Dia Mundial da Saúde Mental/ Dia dos Veteranos da Marinha
- 11 - Dia Nacional de Prevenção da Obesidade/ Dia Internacional das Meninas/ Dia do Deficiente Físico
- 12 - Dia das Crianças/ Nossa Senhora Aparecida Padroeira do Brasil/ Dia do Engenheiro Agrônomo/ Dia do Corretor de Seguros/ Dia Nacional da Leitura/ Descobrimto da América/ Dia do Rio Tietê
- 13 - Dia Nacional do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional/ Dia Internacional para a Redução de Desastre
- 14 - Dia do Meteorologista/ Dia Mundial da Normalização
- 15 - Dia do Professor/ Dia Mundial da Lavagem das Mãos/ Dia Internacional das Mulheres Rurais/ Dia do Educador Ambiental
- 16 - Dia de São Geraldo/ Dia do Chefe/ Dia do Anestesiologista/ Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão/ Dia Nacional de Combate à Sífilis e à Sífilis Congênita/ Dia do Engenheiro de Alimentos
- 17 - Dia da Agricultura/ Dia do Eletricista/ Dia da Indústria Aeronáutica Brasileira/ Dia do Profissional da Propaganda/ Dia Internacional da Erradicação da Pobreza/ Dia da Música Popular Brasileira/ Dia Nacional da Vacinação
- 18 - Dia do Médico/ Dia do Pintor/ Dia do Estivador/ Dia de São Lucas/ Dia do Securitário
- 19 - Dia do Profissional de Informática/ Dia do Guarda Noturno/ Dia Nacional da Inovação/ Dia do Profissional de Tecnologia da Informação
- 20 - Dia do Maquinista/ Dia do Poeta/ Dia do Arquivista/ Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo/ Dia Mundial da Osteoporose/ Dia Mundial da Estatística
- 21 - Dia Nacional da Alimentação na Escola/ Dia do Ecumenismo/ Dia do Podcast
- 22 - Dia do Paraquedista/ Dia do Enólogo/ Dia Internacional de Atenção à Gagueira/ Dia de São João Paulo II
- 23 - Dia da Força Aérea Brasileira/ Dia do Aviador/ Dia do Aposentado do Banco Central
- 24 - Dia das Nações Unidas/ Dia Mundial do Desenvolvimento da Informação/ Dia Mundial de Combate à Poliomielite
- 25 - Dia do Dentista/ Dia de São Crispim e São Crispiniano/ Dia de São Frei Galvão/ Dia do Sapateiro/ Dia Nacional da Saúde Bucal/ Dia do Engenheiro Civil/ Dia Nacional de Combate ao Preconceito contra as Pessoas com Nanismo
- 26 - Dia do Trabalhador da Construção Civil
- 27 - Dia Mundial do Patrimônio Audiovisual/ Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra/ Dia Nacional de Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes/ Dia do Engenheiro Agrícola
- 28 - Dia da Engenharia da Aeronáutica/ Dia do Servidor Público/ Dia Internacional da Animação/ Dia do Flamenguista/ Dia de São Judas Tadeu/ Dia Mundial do Judô
- 29 - Dia Mundial da Psoríase/ Dia Nacional do Livro/ Dia Mundial do AVC/ Dia Nacional da Prevenção da Lavagem de Dinheiro
- 30 - Dia do Comerciante/ Dia do Material Bélico/ Dia do Ginecologista/ Dia do Fisiculturista/ Dia do Balconista/ Dia da Decoração/ Dia da Merendeira Escolar/ Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo
- 31 - Dia das Bruxas – Halloween/ Dia do Saci/ Dia Nacional da Poesia/ Dia Mundial da Poupança/ Dia da Reforma Protestante/ Dia da Dona de Casa/ Dia Nacional da Proclamação do Evangelho

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez, trazemos até você uma super edição da nossa querida Revista Hadar, que vem recheada de informações pertinentes ao seu dia a dia!

Já estamos em plena Primavera e, além das flores, dos passarinhos mais alegres, já temos sentido também o aumento no calor!

Outubro chegou e, com ele, temperaturas mais altas. Esperamos ansiosos pelas chuvas! O Brasil enfrenta a mais grave crise hídrica dos últimos anos. A escassez de água nos reservatórios é imensa, e já influencia e muito no aumento de nossa conta de luz, por exemplo.

Todo mundo sabe que a água é fundamental para a vida – seja ela animal ou vegetal. Este líquido precioso é essencial para a sobrevivência de qualquer espécie, na face da Terra; principalmente, para a produção de alimentos.

Uma produção que pode ser afetada pelas mudanças climáticas extremas, pelas quais o planeta passa. O **clima extremo** e a **produção de alimentos**: são o tema da nossa reportagem de capa desta edição.

Pesquisadores ouvidos pela Revista Hadar descartam o desabastecimento; no entanto, apontam para a elevação nos preços dos alimentos e fazem um alerta: o mundo precisa repensar sua maneira de consumir, com foco em desenvolvimento e sustentabilidade.

Ah, caro leitor, e não para por aí: na Hadar há muito mais. Além dessa reportagem, você terá, como sempre, diversos assuntos interessantes nas áreas de Cultura, Saúde, Universo Teen, Entretenimento, Veículos, com as principais novidades, em cada área.

Esperamos que você goste de todo o conteúdo e que devore cada página que, como sempre, é preparada com muito amor, carinho, profissionalismo e ética, especialmente para você, que nos acompanha e nos motiva a continuar cada mais e melhor!

Boa leitura e até novembro!

		MODA
		Mary Quant: Pioneira das famosas minissaia; ainda hoje, em atividades. 12
QUALIDADE DE VIDA		
i-PRF: Saiba como funciona o procedimento que promete ajudar a conservação da beleza. 24		
		CULTURA
		Compositor: Palavras e ações que são transformadas em melodias emocionantes. 33
AUTOS & CIA		
Retrovisores: Tecnologia mais uma vez avançando nos veículos. 44		
		UNIVERSO TEEN
		Biquínis: O clima é favorável ao uso da peça, a moda expõe modelitos à escolha. 40

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.

Propósito: 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
Jacqueline Saad, Isabel Olívia Crescúilo Pereira, Flávio Pavanelli,
Hudson Nogueira Evandro Marcelino, Carolina Vieira Lopes de
Oliveira, Ivo Mariana Camargo Sad Belás, Maria Luiza Soares, Enzo
Amaro Saraiva, Priscilla Collalto Fonseca, Rafaella Elíria Abbott
Ericksson, Fábio Spina França, Orlando Freire, Thais Fernanda da
Silva, Dario Bicudo Piai e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



Dia das Crianças

Direitos e deveres dos pequeninos

A infância é uma das fases mais lindas da vida. Quando se vive num mundo de sonhos, predomínio da imaginação; quando tudo é belo e não se tem preocupação alguma. É mágico ver a vida através dos olhos de uma criança, pois tudo é puro, perfeito, incrível!

Entretanto, é importante ressaltar que toda criança tem direitos e deveres e estes devem ser sempre respeitados.

Os deveres delas são: respeitar pais e responsáveis; frequentar a escola e cumprir a carga horária estipulada para a sua série; respeitar os professores, educadores e demais funcionários da escola; respeitar o próximo e as suas diferenças (como religião, classe social ou cor da pele); participar das atividades em família e em comunidade; manter seu ambiente limpo e preservar os espaços e ambientes públicos; conhecer e cumprir as regras estabelecidas; respeitar a si mesma; participar de atividades

culturais, esportivas, educacionais e de lazer; sempre que tiver dúvidas sobre seus direitos e deveres, procurar seu responsável legal ou o Conselho Tutelar; proteger o meio ambiente e, antes de tudo, o ambiente em que vive.

Em relação aos direitos das crianças elencados no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), estão: não sofrer nenhum tipo de violência, seja ela física ou psicológica; poder expressar seus pensamentos, gostos e religião; ter acesso a condições dignas de saúde, com assistência médica e odontológica desde a fase de gestação até à adolescência; conviver em família e com a comunidade; ter acesso à educação de qualidade, cultura, lazer e esporte; ser protegida contra o trabalho infantil; ter a proteção de uma família, seja ela natural ou adotiva; desde o dia em que nasceu, ter o direito ao nome e à nacionalidade, tornando-se, assim, um cidadão brasileiro.

“A maior importância da convivência lúdico-infantil, que o desenvolvimento psi-

cossocial é feito de forma condizente à idade e segurança do menor, e, à brincadeira e à convivência socioeducativo”, explica a advogada Carolina Vieira Lopes de Oliveira (OAB/SP 2625.517)

Caso esses direitos sejam violados, é de suma importância contatar a Polícia Militar e Civil, Conselhos Tutelares, Ouvidorias, Centros de Defesa da Criança e do Adolescente, além de outras entidades e instituições que atuam na proteção jurídico-social.

“Gostaria de agradecer à mídia, que se vem tornando a ferramenta de grande valia para a defesa e preservação da criança e adolescente”, destaca a profissional.

Com isso, é possível notar que o objetivo principal dos direitos e deveres da criança é ter garantida uma vida plena, saudável, e digna em todos os sentidos (para os jovens brasileiros). Garantindo, ainda, melhores oportunidades para se desenvolverem como seres humanos e prepararem-se para a sociedade em que vivem.



CLCB
AVCB
PPRA/PPP
PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros


Perícias

Laudo de Caldeiras

www.ghsengenhariast.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



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

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



Outubro Rosa

Câncer de Mama precisa ser rastreado urgentemente e tratado

A

Campanha Outubro Rosa surgiu como iniciativa para destacar a importância da prevenção e detecção precoce do Câncer de Mama.

Com a temática “Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?”, as ações deste ano visam divulgar informações sobre o câncer de mama e reforçar as recomendações do Ministério da Saúde para o rastreamento da doença, já que, segundo a Data Analytics da Dasa, a maior rede de Saúde Integrada do Brasil, quase 3 milhões de mulheres deixaram de rastrear ou diagnosticar o câncer de mama, durante a pandemia.

Atualmente, o câncer de mama é o tipo que mais acomete mulheres, em todo o mundo. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), para o Brasil, foram estimados

66.280 casos novos de câncer de mama em 2021, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres.

Ainda segundo o INCA, o câncer de mama também ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres, no Brasil, com taxa de mortalidade ajustada por idade, pela população mundial, para 2019, de 14,23/100 mil. As maiores taxas de incidência e de mortalidade estão nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.

Por isso, é extremamente importante manter a saúde em dia e visitar regularmente um médico. Entre os principais sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama estão: caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer

pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Há, ainda, fatores de risco que podem colaborar para o aparecimento da doença, como: envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação ionizante.

Vale lembrar que os hospitais e laboratórios de todo o mundo possuem espaços específicos para tratar casos ou suspeitas de Covid-19, ou melhor, esses pacientes não se misturam com as pessoas que farão exames eletivos, como os de câncer. Por isso, é importante não deixar de fazer o acompanhamento médico, mesmo que seja somente para os exames rotineiros.

O tratamento e identificação precoces aumentam as chances de cura em 90% dos casos.



A Hadar parabeniza Porto Feliz pelos seus 224 anos!

A NÚMERO 1 EM SORRISOS DE TATUÍ!



Dr. Felipe da Costa Vinci
CRO-SP 143542

Dra. Maisa Zandonadi S. Carvalho
CRO-SP 140608



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

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




66 anos

Lions Clube de Tatuí

Há 66 anos – preocupação maior: fazer o bem ao próximo

Há que iniciar pelo Lions Clubs International. Ele é uma organização internacional de clubes de serviço, cujo objetivo é promover o entendimento entre as pessoas em escala internacional, atender a causas humanitárias, e promover trabalhos voltados para as comunidades locais. A organização foi fundada nos Estados Unidos, em 10 de outubro de 1917, por Melvin Jones, cujo lema é: “Nós Servimos”, e tornou-se internacional em 1920, quando foi fundado um Lions Club no Canadá. Entre as ações realizadas pelo grupo, pode-se citar a construção de hospitais, espaços escolares, prestação de ajuda em diversas situações, campanhas de doações de alimentos e roupas etc.

No ano de 2007, o Lions Clubs International foi escolhido como a melhor ONG do mundo

pela Organização das Nações Unidas (ONU), tendo sido também, em 2016, indicado para o prêmio Nobel da Paz 2017.

Em Tatuí, há o Lions Clube de Tatuí, fundado em 2 de setembro de 1955, considerado Distrito LC-2 da Associação Internacional de Lions Clube.

Hoje, existem 116 companheiros, e o município é considerado o segundo maior clube do Brasil. Atualmente, é presidido por Isabel Olívia Cresciúlo Pereira, que está há oito anos no Lions. “Meu marido já era companheiro e eu, domadora (assim chamamo-nos antes de torna-nos companheiras-leão). O objetivo é servir ao próximo”, explica Isabel.

As reuniões da diretoria acontecem duas vezes ao mês, às quartas. Já os encontros festivos e os de serviço são feitos uma vez ao mês, na sexta-feira.

Entre as ações fixas, há o Clube de Mães com Cursos de artesanato, Banco de Cadeira de Rodas, Banco de Sangue Fortunato Minghini, bazar e jantares beneficentes.

Recentemente, algumas ações tiveram destaque entre os leoninos, como doações de sapatos, roupas e outros itens à Casa de Apoio aos Irmãos de Rua São José, Campanha na Trilha do Leão que doou leite para a Casa do Bom Menino, doação de óculos a estudantes, entrega de enxovais, entre outros.

Para tornar-se um leão, é preciso querer trabalhar para os mais necessitados, ser convidado por um integrante e aprovado pelo demais.

Conheça mais o trabalho do Lions Clube de Tatuí ou ajude através do site: www.lionsclubedetatuí.org.br ou pelo Instagram [@lionsclubedetatuí](https://www.instagram.com/lionsclubedetatuí).



A Hadar apoia essa causa!



Geovision

Poços Artesianos

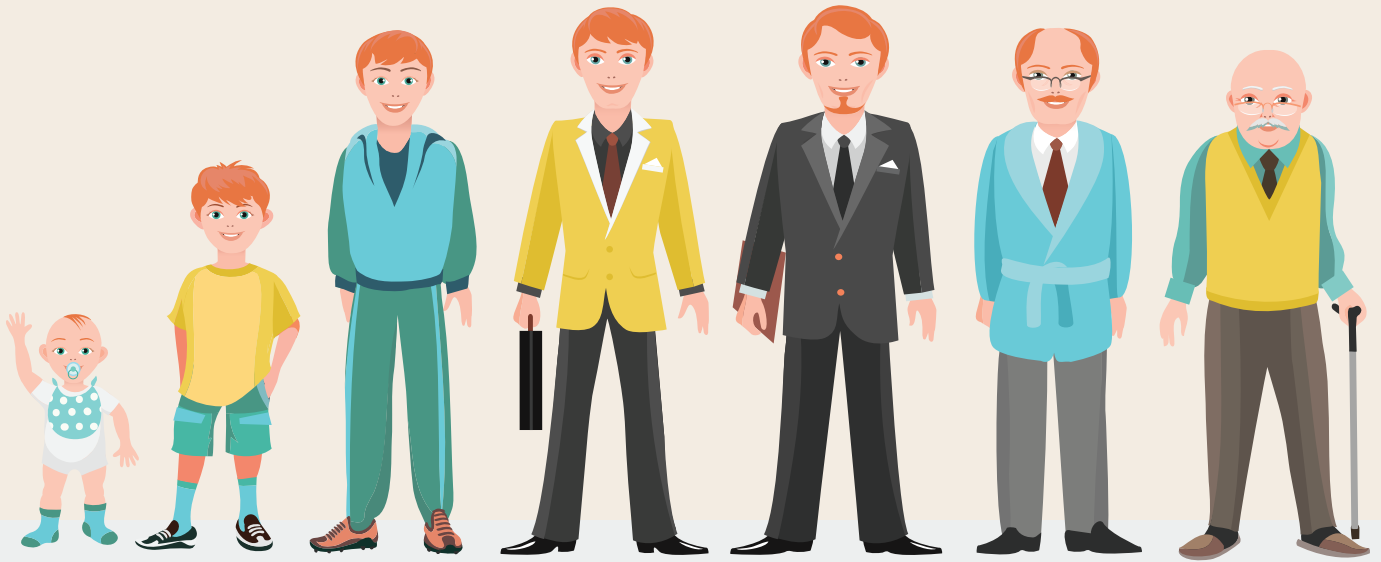


**Problema com a água?
Nós temos a solução!**

**PERFURAÇÃO DE POÇOS
LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO**

**MANUTENÇÃO
REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.**





Envelhecer

E

nvelhecer é como escalar uma grande montanha: enquanto tu escalas, as forças diminuem, mas o olhar é mais livre, a visão mais ampla e mais serena.

Ingmar Bergman

Tenho um amigo que se encontra um pouco incomodado por estar envelhecendo; estamos conversando, e a conversa tomou um rumo interessante.

A forma como as pessoas encaram a realidade do envelhecimento varia muito; alguns veem nesse processo algo natural, prazeroso e cheio de beleza, enquanto outros abominam o que vai acontecendo com o corpo. Eu, particularmente, não gostaria de voltar um dia sequer em minha vida; os muitos erros e acertos que cometi fizeram-me o que sou hoje, e sou grato a todas essas experiências que vivi. Claro, se soubesse 35 anos atrás o que sei hoje, com certeza teria agido de forma diferente em muitas situações, e meu caminho teria sido mais suave; porém, como diz aquele famoso diálogo zen, adquire-se sabedoria através de boas escolhas, sendo que fazer boas escolhas vem somente após termos experiência adquirida, e a experiência vem do que passamos através das más

escolhas que fizemos... deixa pra lá! As coisas no Universo acontecem na ordem correta.

Espelho-me em inúmeras atitudes de alguns amigos e amigas mais velhos. Astral lá em cima, cuidando da saúde, praticando exercícios físicos rotineiramente e mantendo seu corpo e cérebro saudáveis.

São pessoas que já não se importam muito com julgamentos alheios mesquinhos. Fazem tatuagens, compram roupas de cores extravagantes, beijam e abraçam de forma expansiva e genuína, contagiando a todos com sua alegria e energia.

Já não se preocupam em ter que falar alguma coisa em qualquer ocasião, muito menos em querer colocar em ordem a vida dos outros. Normalmente, já conseguem fazer as pazes com a consciência, cientes de que fizeram o melhor possível com os elementos de decisão e escolha que tinham disponíveis, nas diversas situações vividas ao longo dos anos passados. Entendem que filhos têm seu livre-arbítrio e podem fazer suas escolhas (por mais que enxerguemos que vão causar problemas...), sendo que também eles estão no eterno processo de aprendizado e de aquisição de experiências.

Muitas vezes, reclamam de um pouco de esquecimento; porém, será que isso é tão ruim? Às vezes, é melhor esquecermo-nos

de alguns episódios da vida!

Claro, o passar dos anos vai acumulando saudades, pois muitas pessoas com as quais convivemos vão deixando este plano de existência, e é impossível não sentirmos certa dor ao nos lembrarmos das pessoas que amamos e que não mais estão ao alcance de nossos braços. Mas o coração ferido foi o que sempre nos deu forças, compaixão e humanizo-nos, ao longo da jornada, e a separação física nunca separa corações que se amam. O espírito é imortal, o reencontro acontecerá em breve.

Vamos chegando, finalmente, à mais clara e óbvia das conclusões: queremos viver mais? Só existe uma maneira: envelhecendo. Então, o negócio é envelhecer bem.

Finalizo com as palavras de Serli Piassarolo: *"A tua força e convicção não têm idade, o teu espírito é como uma teia de aranha. Após de cada linha de chegada, há uma de partida; após de cada conquista, vem um novo desafio. Enquanto estás vivo, sinte-se vivo. Quando não conseguir correr através dos anos, trote. Quando não conseguir mais trotar, caminhe. Quando não conseguir mais caminhar sozinho, use uma bengala, mas nunca te detenhas."*

Luis Carlos Magaldi Filho



caderno de
MODA



Mary Quant

Criadora da minissaia e de outros ícones da moda

A

h, as minissaias! Tão amadas por uns, odiadas por outros. Mas o que seria da moda se elas não tivessem sido criadas, né?

Este foi apenas um dos feitos de Mary Quant, costureira e estilista britânica que revolucionou o mundo da moda.

Nascida em 1934, também tinha como marca registrada em sua carreira os cortes de cabelo geométricos e *colants* em todas as cores e padrões, ficando conhecida como a Rainha da Moda da “swinging London”.

Em uma loja, numa das principais ruas de Londres, ela começou suas criações. Também passou pela Escola de Belas Artes e foi assistente em uma casa de chapéus.

Alguns anos depois, casou-se com Alexander Plunket Greene e, em sociedade

com ele e com Archie McNair, abriu sua primeira loja, a Bazaar.

À frente de sua época, Mary Quant revolucionou as vitrines, criando roupas num estilo alegre, descontraído, remetendo à liberdade. O sucesso foi notável e tudo que por ela era criado, era vendido – desde roupas íntimas a trajes de banho, de vestidos a meias.

Os vestidos eram simples e podiam ser usados a qualquer hora, de dia ou de noite. No início, eles cobriam o joelho. Mas, em 1960, as bainhas subiram e deram origem à minissaia. Nos anos 60, a loja converteu-se num império internacional, para o qual Mary Quant criou moda, acessórios e produtos de cosmética, tudo jovem e pouco complicado. Ela também ficou conhecida por ser a primeira a usar o material PVC em casacos e botas, a criar carteiras com correias compridas, tornando-lhes a aparência própria para jovens.

E como a moda é resgate, até mesmo as peças utilizadas hoje em dia, que parecem ter sido criadas há pouco tempo, foram lançadas por Mary Quant, como *tops* de crochê, roupas de malha canelada, aderentes ao corpo, e os cintos largos jogados sobre os quadris.

Em 1966, foi declarada a Mulher do Ano e condecorada com a ordem mais elevada; mas, no final dos anos 70, já estava quase esquecida. Foi então que Mary decidiu vender o seu negócio, dedicar-se aos cosméticos e criar para outras empresas. Atualmente, Mary Quant vive da fama do passado, e especialmente no Japão, sua etiqueta ainda continua registrando muitas vendas.

A estilista tem hoje 87 anos; continua chique e nada conformista. Uma de suas frases mais conhecidas é “O bom gosto é a morte, a vulgaridade é a vida”.

Toda penúltima quarta-feira do mês, no Buffet e

GAATA



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 | gaata.tatui@gmail.com | [@GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



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

Cores predominantes da Estação

Muito colorido e charme, pois é primavera!

A primavera, por si só, já é toda florida. A estação mais colorida do ano também promete muitas novidades, no *closet*. Como o clima surge mais leve, as cores indicadas são: vinho, laranja, azul atlântico e amarelo manteiga.

As estampas Vichy, que surgiram no inverno, continuam nos próximos meses também, mas em peças mais fresquinhas, como shorts, saias curtas, macaquinhos, ciganinhas.



Seguindo com as cores, a Orchid Flower será a principal dentre as demais cores-chaves da estação. Ela possui uma qualidade intensa, energizante.

Ela é versátil e esse tom de magenta saturado com um subtom roxo será ótima versão para criar um senso de positividade.



O Butter é o amarelo pálido, uma cor confortável e adaptável que irá combinar muito bem com tons pastel fortes e detalhes luminosos.

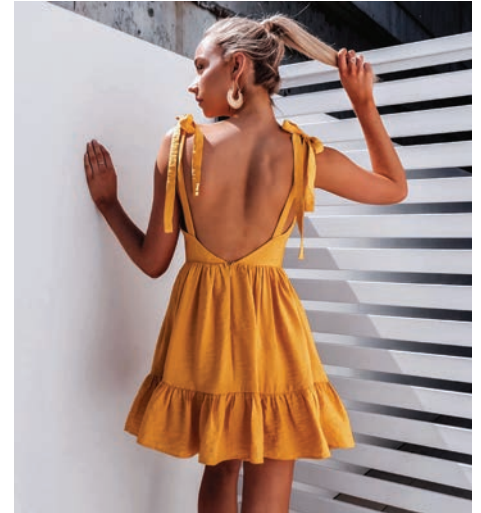
Tons amanteigados quentes já estão em alta, em coleções femininas de marcas de luxo, e para a esta temporada, vão expandir-se para coleções masculinas e de lingerie.



A Olive Oil é a cor que remete à natureza, transmite descanso e conforto, perfeita para combinar com outros tons.



Já o Mango Sorbet surge todo tropical e revigorante, numa mistura entre o laranja e o amarelo. Combina perfeitamente com a moda praia, moda esportiva e roupas para atividades ao ar livre.



O Atlantic Blue é um clássico para peças masculinas, femininas e linhas de roupas de ginástica.



Por último, mas não menos importante, temos a Luscious Red, vermelho poderoso que transmite desejo, paixão e empoderamento. A cor traz leveza, brilho e luminosidade. Perfeita para o dia ou para a noite.

Vale lembrar que as cores possuem características de temperatura, valor e intensidade. As cores quentes, por exemplo, têm efeito aproximativo e de movimento, ao passo que as cores frias comunicam distanciamento e certa passividade. As cores claras são informais e joviais, enquanto as cores escuras são mais austeras e formais.

A primavera é alegre, com cores que comunicam energia, jovialidade e sensualidade. Há que vivê-la intensamente, “enquanto dure”!



Elmecc

Thiago Martins

SALÃO CASA

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



Paredes de afeto

Olhar e suspirar... sentir-se feliz!

Sabe aquele canto sem vida? Então, ele pode transformar-se em um local recheado de memórias e doces suspiros.

Essa tendência vem crescendo e chegando para ficar!

Viagens ímpares, fotos de família, souvenirs, artesanatos, plantas e quadros - todos juntos, fazem partes desses cantos de memória.

Não existe regra para a montagem. A única coisa que deve ser levada em consideração é a real importância de cada elemento e a facilidade de manutenção e limpeza dos objetos componentes desse especial cantinho de doces memórias!

Uma dica bacana é montar, no chão, várias composições entre os elementos e fazer fotos para conseguir escolher a composição que mais lhe agrada, antes de sair furando a parede!

Existem memórias e significados em objetos

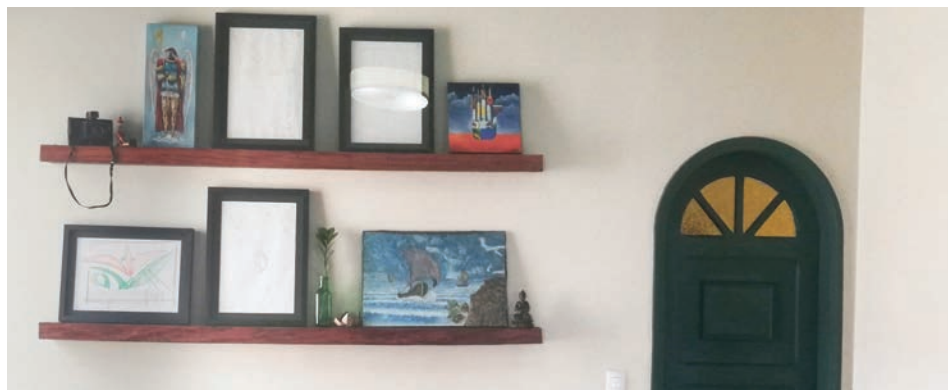
inimagináveis! Já vi elementos dos mais variados tipos, tamanhos e formatos, como os crochês feitos pela avó emoldurados, tapetes persa em tamanho miniatura, cocares indígenas, pergaminhos, instrumentos musicais antigos, pôster de filme, cristais, plantas... e por aí a fora.

Uma parede pode contar uma história, mar-

car um tempo e até mesmo um espaço! Separe objetos que lhe arranquem suspiros e solte a imaginação!

Abraços e até a próxima.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*



**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



 (15) 99784-4165 | 99844-8729 |  adinaldo.camargo

cerâmica
Tatui

Jazida de argila
própria legalizada

2 Modernas
Fábricas

**20
ANOS**

Sustentabilidade
Tijolos Cerâmicos

**Excelência em
tijolos cerâmicos.**

**Agradecemos a todos os clientes
e parceiros! Tudo isso é por vocês!**

No polo cerâmico líder do país, a Cerâmica Tatui há 20 anos fábrica com excelência tijolos cerâmicos de alta qualidade, uma infraestrutura moderna e sustentável, produz com alta eficiência produtos de alta durabilidade e resistência, integrados a um serviço completo de assistência, com venda direto da fábrica.



Fale com nossa equipe de vendas

 **15 3251-5434**

www.ceramicatatui.com.br



Clima extremo pode afetar produção de alimentos?

Mudanças climáticas: aceleradas por ações humanas

Nos últimos anos, mudanças climáticas extremas, provocadas pelo aquecimento global (que, por sua vez, é acelerado pela ação do homem) têm feito os cientistas debruçarem-se sobre o assunto, alertando sobretudo para os perigos de o planeta enfrentar um futuro incerto. O assunto é tão importante que foi abordado pelo Primeiro-Ministro britânico, Boris Johnson, em seu discurso na Assembleia Geral da ONU (Organização das Nações Unidas), em setembro. Ele destacou a necessidade de a humanidade unir-se para “combater as mudanças climáticas”, e ainda deu um puxão de orelha no mundo. “Esta geração tem se comportado como adolescentes. É preciso amadurecer”.

O alerta de Johnson que, no passado, chegou a duvidar do aquecimento global e das mudanças climáticas, mostra como este tema está ligado à própria existência da raça humana. Temperaturas extremas, secas, desmatamentos, incêndios florestais em grandes extensões de mata e até em cidades, chuvas torrenciais.

Tudo isso foi registrado no planeta, em 2021. É claro que tudo isso afeta a vida, no planeta. Toda a vida existente na Terra. Por isso, cientistas e lideranças afirmam que algo precisa ser feito, desde já.

A produção de alimentos, por exemplo, que depende sobremaneira do clima, pode ser afetada pelas mudanças climáticas extremas. No caso do Brasil, especialistas ouvidos pela reportagem descartam a hipótese de desabastecimento, mas apontam para uma mudança no perfil de consumo de alimentos, em razão da alta do preço de alguns produtos. Eles alertam ainda que os pequenos produtores são os mais afetados pelas mudanças, já que dependem muito da água, por exemplo, e o país está passando por uma grave crise hídrica. No entanto, os profissionais apontam caminhos para superar o problema e conciliar produção com preservação ambiental e gerar renda para as famílias, no campo.

Para o Engenheiro florestal Fábio Spina França e o pesquisador Orlando Freire, do Instituto Florestal, em Itapetininga, “as mu-

danças climáticas têm e terão influência direta na produção de alimentos, quer seja através da redução e da distribuição das chuvas ao longo do ano, quer seja no aumento da temperatura média. Estas variações afetam o ciclo fisiológico das plantas, interferindo diretamente na sua produção e produtividade do cultivo delas”, afirmam os especialistas.

Sobre a possibilidade de haver desabastecimento, França é taxativo: “Não acredito no desabastecimento de alimentos. Deveremos ter, sim, redução na oferta, que levará à mudança no perfil de alimentos consumidos e da redução de desperdícios ao longo da cadeia produtiva, de distribuição (CEASA e, supermercados) e do consumidor final”.

Embora descarte o desabastecimento, França ressalta que os preços dos produtos podem subir no mercado interno e isto se deve, em parte, ao fato de o Brasil exportar boa parte de sua produção.

“É a lei da oferta e da demanda”, explica o engenheiro, “A exportação é excelente para o país, gerando-lhe divisas. Porém, com a geração de

divisas, deveria haver redução dos impostos pagos em todos os produtos, principalmente na gasolina e no diesel, que impactam no custo da produção e distribuição de alimentos; redução nos impostos sobre alimentos”, diz Fábio França, acrescentando: “E por que temos que pagar essa carga absurda de impostos? Para compensar a ineficiência do Estado?”.

Desmatamento e queimadas

Sobre a questão do desmatamento (que ultrapassou os 10 mil km² em 2020) e das queimadas que, no final de setembro, atingiam quatro estados e o Distrito Federal, destruindo milhares de hectares de mata, França explicou que “há desmatamento que é permitido e há o desmatamento criminoso. O agricultor sabe que precisa de água para produzir alimentos, carne etc. Do que se precisa é coibir o desmatamento ilegal, aquele que não respeita os limites estabelecidos para preservação ambiental e que são feitos criminosamente”.

Completando o pensamento do colega, Orlando Freire diz que “As queimadas são outro problema a ser analisado. Existe o incêndio natural. Veja, por exemplo, a formação florestal denominada “**cerrado**”: as árvores possuem modificações adaptativas, como por exemplo, casca mais grossa, pois ocorre o fogo espontâneo, devido ao calor, à falta de água e devido às plantas secas. Outro incêndio é aquele que, numa situação de extrema seca, o fogo passa a gerar suas próprias condições de propagação e torna-se essa uma situação devastadora. Os governos deveriam ter um sistema nacional de combate a incêndios, com aviões, helicópteros e equipes capacitadas e treinadas para combater qualquer incêndio, no início deste. Veja que o combate ao fogo em áreas declivosas é extremamente difícil devido à topografia e por não existirem estradas que cheguem próximas ao local de incêndio; todo esse atraso para o início do combate é favorável ao aumento da área queimada e de suas consequências negativas para a avifauna e à vegetação natural”.

Segundo os especialistas, existem caminhos para que os produtores rurais consigam produzir sem degradar a natureza. Entretanto o primeiro passo é distinguir os pequenos agricultores dos médios e dos grandes. “Precisamos aqui distinguir o pequeno, médio e grande produtores rurais, pois o perfil de degradação em cada um dos casos é diferenciado”, explica Fábio França, acrescentando que “apesar de existirem esses diferentes tipos de produtores, o objetivo é o mesmo: obter lucro em sua propriedade”.

“Os pequenos agricultores são os mais frágeis socialmente, buscando sobreviver daquilo que a terra lhes fornece. Usam métodos antigos de produção; poucos aprimoram suas técnicas, quer seja devido à resistência

a novos conhecimentos e técnicas, quer seja ao fato de terem pouco capital de giro para implementarem aumentos de sua produção”, destaca Orlando Freire.

O pesquisador complementa que “qualquer nova técnica exigirá investimentos, e o produtor terá que pedir capital emprestado a um banco, cujas taxas de juros são exorbitantes; caso aquele consiga obter tal apoio, as taxas que lhe serão cobradas quase que anularão o aumento da produtividade, em curto prazo”.

Fábio França explica, por sua vez, que “os médios e grandes produtores já sobrevivem com melhores condições financeiras; porém, a questão dos juros bancários permanece. Esses produtores já são mais abertos à implementação de técnicas para aumento da produtividade e à melhoria contínua de processos. Bus-

cam preservar as nascentes, porque dependem da água, e mantêm e recuperam áreas degradadas, em sua propriedade”.

Para o engenheiro, “com toda certeza, é possível conciliar a produção com o meio ambiente. É a combinação harmônica desses dois elementos que geram riqueza e sustentabilidade. A temática atual é a neutralização de carbono na produção de bens de consumo, seja qual for este bem, e tal tendência ganha força principalmente no setor dos agronegócios”, afirma França.

De acordo com esta fonte, entre as atividades do setor agropecuário, “uma das mais impactantes é a pecuária, pois o metano, gás que é liberado durante o processo digestivo dos animais, é um dos principais causadores do **efeito estufa**, responsável pelas mudanças que vêm sendo sentidas no clima”.





Para amenizar este problema, Fábio França cita como exemplo “os sistemas de produção em consórcio, onde se produzem árvores e pecuária, por exemplo, que têm se mostrado eficazes para conseguir a neutralização. Outra tendência já consolidada é o plantio direto nas palhadas da cultura anterior. Não se faz o revolvimento do solo tradicional com arados e grades. Esta prática tem sido responsável principalmente pela conservação do solo, sem perdas excessivas de solo e de umidade, condições suficientes para o estabelecimento das novas culturas, aumentando significativamente a produtividade, principalmente aquelas que puxam a balança comercial brasileira; isto tem sido constatado anualmente pela quebra sucessiva dos recordes de produção agropecuária”, afirmou o engenheiro

Segundo o pesquisador Orlando Freire, os pequenos agricultores são os mais afetados pelas mudanças no clima, “porque são mais frágeis social e tecnicamente. Eles fazem parte da agricultura familiar onde o pai, a mãe e os filhos e filhas ajudam na produção que, quando muito, chega a 1 salário-mínimo por mês. Dependem dos bancos. O que vem acontecendo é que os filhos estão indo para as cidades para trabalhar em restaurantes, construção civil etc, empregos que não exigem deles muita qualificação, mas que fornecem pelo menos um salário-mínimo por mês para cada filho, refeição, transporte e carteira assinada. Isso está fazendo com que os pequenos agricultores fiquem ainda mais fragilizados em sua capacidade de produzir, o que deverá levar, no médio prazo, à migração para os centros urbanos, vendendo ou abandonando suas terras”.

Iniciativas

Os especialistas apontam algumas iniciativas e experiências bem-sucedidas ao conciliar produção e proteção ambiental. “Em Guaratinguetá, por exemplo, os produtores de leite de pequenas e médias propriedades, na encosta leste da Serra da Mantiqueira, foram estimulados a tornarem-se produtores de água, mediante a redução da área de pastagem com o plantio de árvores existentes no bioma Mata Atlântica e receberem dinheiro pela produção de água. Atualmente, inúmeros produtores somente produzem água e não mais leite; alguns fizeram trilhas ecológicas, em suas propriedades, e cobram por isso. É um exemplo claro de que o produtor, recebendo pelos serviços ambientais prestados, no caso a produção de água, ganha dinheiro por isso”, explica França.

O pesquisador Orlando Freire, por sua vez, afirma que “qualquer pessoa sobrevive produzindo dinheiro. Então, o produtor rural, adotando medidas de proteção ambiental, deve e necessita receber por esse serviço. Na proprie-



dade rural. o meio ambiente faz parte de um todo maior, porém não é um bem público. Há ainda o repasse de verbas do Estado, a título do ICMS verde, que beneficiam os municípios que preservam e conservam suas áreas naturais. Nestes casos, vários municípios da nossa região são beneficiados, principalmente os da região de Capão Bonito e Itapeva, e os do Vale do Ribeira”, diz Freire.

Produção sustentável

Finalizando, os técnicos lembram que “a preocupação com as extremas mudanças climáticas tem sido de longe a mais debatida. Várias iniciativas, em nível internacional e nacional, têm sido propostas, mas todas são unânimes: há necessidade de repensar os modos de consumo. Produzir sustentavelmente, seja qualquer bem de consumo ou durável, é um conceito cada vez mais pontual. Investir em educação, no cidadão,

na distribuição de renda, na melhoria dos índices de desenvolvimento humano são condições essenciais para a minimização desses impactos. Porém, a conclusão unânime e imediata para amenizar os problemas das mudanças climáticas é o plantio de árvores. O Brasil teria disponibilidade para alavancar tal iniciativa e consolidar-se cada vez mais no cenário mundial”, afirmou Orlando Freire.

Situações extremas do clima em 2021

O ano de 2021 ainda não acabou, mas já foram registradas diversas situações climáticas extremas. Veja agora algumas delas. As informações são do portal G1.

Uma cidade do Canadá bateu quase 50°C e foi devorada pelo fogo em 15 minutos; em Las Vegas, nos Estados Unidos, a temperatura chegou a 47,2° C, marca que havia sido registrada pela primeira vez em 1942 e voltou

a repetir-se três vezes, desde 2005; no Brasil, o Pantanal enfrenta a maior seca dos últimos 50 anos; Cuiabá, no Mato Grosso, ficou quase 80 dias sem chuva; Grécia e Itália sofreram com incêndios florestais e temperaturas acima de 40°C; na Sicília, inclusive, os termômetros chegaram a 48,8°C; Teresina, no Piauí, teve o mês de agosto mais seco dos últimos 5 anos.

Nos Estados Unidos, o furacão Ida deixou dezenas de mortos. Bloqueou estradas e interrompeu o metrô, em Nova York. Em Santa Catarina, um estudo publicado mostrou que situações de frio extremo afetam o crescimento e podem representar real ameaça climática para as Araucárias.

No caso do desmatamento realizado na Amazônia, levantamento feito pelo portal G1 (Globo), mostra que, em 2020, foram desmatados 10.312,88 km², número bem maior do que os 4.089,05 registrados em 2012.





UMA NAÇÃO É FEITA COM HOMENS E UNIÃO ENTRE ELES

Diversidade de opiniões: naturalidade, na democracia

Já dizia certo ditado antigo: “Que seria do amarelo, se todos gostassem do verde?”. Isto é bom exemplo de que o mundo é feito de opiniões, gostos e visões diferentes; mas ainda assim, é um único mundo.

Nos últimos anos, tem-se visto a ascensão de opiniões radicais em quase todos os assuntos. Diferenças de opiniões e nas formas de ver o mundo são atitudes naturais e saudáveis, numa vida em sociedade. Afinal, como dizia Nelson Rodrigues: “A unanimidade é burra”.

Mas visões extremistas e intolerantes, que tentam impor sua visão de mundo e da sociedade a outras pessoas, utilizando o discurso de ódio, disseminando mentiras e até notícias falsas, que podem causar sérios danos à sociedade, não podem ser aceitas, no mundo moderno. A divergência e o debate civilizado de ideias é saudável, mas o radicalismo que espalha ódio e preconceito não, ao contrário; discursos radicais só contribuem para dividir ainda mais a sociedade, disseminando o ódio.

A democracia pode não ser o melhor regime, mas ter a liberdade de escolher seus líderes, e de criticá-los quando for preciso, de expressar livremente sua opinião (desde que dentro do bom senso), ainda é a melhor forma de governo. Ou alguém acha que seria melhor viver em um regime totalitário, como a Coreia do Norte, onde até o corte de cabelo dos homens é determinado pelo ditador?

Mas a democracia também não pode admitir que alguns grupos usem de ferramentas e métodos pseudodemocráticos para enfraquecer o próprio regime, gerando benefícios (políticos e financeiros) para um pequeno grupo, em detrimento do status quo da maioria da população. E este é um quadro que se tem visto em muitos países na atualidade, incluindo o Brasil.

A polarização de ideologias certamente atrapalha a recuperação econômica de um país como o nosso, que vive constantes crises econômicas e, atualmente, enfrenta um sério problema de saúde pública (a pandemia) e uma crise política desencadeada por um governo que tem buscado entendimentos; no entanto,

tem tido reações contrárias do Poder Legislativo e do Judiciário.

Sem dúvida, é difícil obter um entendimento nacional em um país tão grande e tão dispar quanto o nosso, com enormes diferenças socioeconômicas e regionais. Difícil, mas não impossível. Bastaria haver boa vontade política e buscar soluções para os principais problemas, e não criar mais dificuldades.

O Brasil precisa de paz, de diálogo, de tolerância, respeitando-se as diferenças de seu povo. Um povo que precisa e merece ser feliz, vivendo em uma terra onde pensar diferente não signifique que o outro seja um inimigo, onde o bom senso supere a insensatez. Pense em uma colcha de retalhos: pedaços de pano completamente diferentes, mas que, unidos, formam um todo para aquecer seu corpo, à noite. O nosso país precisa ser essa colcha de retalhos que, unidos, formam uma nação, nação esta grande e forte, com capacidade para enfrentar e superar qualquer crise. Pensem nisso.



Qualidade de Vida



i-PRF

Protocolo devolve a jovialidade e estimula o colágeno facial

Criado por Joseph Choukroun, o protocolo de Plasma Rico em Fibrina é um procedimento médico-odontológico, desenvolvido inicialmente para enxertos de tecidos moles e ósseos, principalmente para implantes dentários. “Com o avançar da técnica e dos achados clínicos, entendeu-se que esta fibrina, obtida do sangue do próprio paciente, após isolada, continha grandes quantidades de fatores de crescimento TGF- β 1 e PDGF-BB, além de atuar como bioestimuladores de colágeno, promovendo um fator importante de anti-envelhecimento na pele deste paciente”, explica o dentista especializado em Harmonização Orofacial, Flávio Pavanelli.

Na Harmonização Orofacial, área em que o cirurgião dentista atua, utiliza-se o i-PRF para bioestimular toda a face, proporcionando assim um gerenciamento da pele do paciente. “Após a obtenção da fibrina, podemos realizar um microagulhamento com este material, ou uma intradermoterapia, e até mesmo transformar essa fibrina em plasma gel, que seria um bio-preenchedor do próprio paciente”, afirma Pavanelli.

É importante ressaltar que os intervalos de uma sessão para outra devem ser de 28 dias e

são necessárias no mínimo 5 aplicações para um resultado efetivo, seja de microagulhamento ou intradermoterapia. Mas após primeira sessão, já é visível a mudança no aspecto da pele, que fica mais viçosa e organizada.

“Dependendo do procedimento a ser realizado, usamos técnicas anestésicas específicas para que o paciente não sinta o desconforto da dor. Lembrando que a perda de colágeno é o que traz o envelhecimento da pele e é um fator que não estaciona. Esse processo de envelhecimento natural começa na pele a partir dos 25 anos. O i-PRF vem atuar justamente neste ponto. Além do rejuvenescimento, porque os leucócitos e plaquetas são responsáveis pela regeneração da pele, o i-PRF também consegue tratar manchas de pele (melasmas) e manchas de sol. Mas se fôssemos elencar os benefícios, esses seriam: Estimula a produção de colágeno; Favorece a produção natural de elastina; Estimula a produção de ácido hialurônico; Combate a flacidez; Tonifica os músculos; Recupera a firmeza”, diz o entrevistado.

Flávio destaca que, para ele, a principal vantagem do i-PRF é que o paciente é tratado e rejuvenesce sem química alguma, a saber: de forma natural. “Reforço novamente que esse tratamento é absolutamente indolor e não re-

quer uso de medicamento algum ou cuidados especiais pós aplicação, durante os intervalos de uma sessão para outra”.

O procedimento é bem tolerado pelo corpo e não possui contraindicações. Por se tratar de uma modalidade autóloga, quando o material é retirado do próprio paciente, diminui-se ou elimina também o risco de rejeição ou infecções, se feito de forma correta.

“No decorrer dos 30 dias, essas características potencializam-se, pois o processo de produção de colágeno fica ativo e continua sendo produzido até 28 dias. O visual é nítido. É o que chamamos de Efeito Cinderela! Pele hidratada, bem cuidada e com rugas tornando-se cada vez mais imperceptíveis, com o decorrer do tratamento. O rejuvenescimento é pleno! É um BOOM de Hidratação e produção de colágeno. É tudo de que a pele precisa para manter-se viçosa e firme”, explica Flávio Pavanelli.

O i-PRF nada mais é do que a devolução da produção de colágeno de que a pele precisa, e tem sido um dos tratamentos mais requisitados por estimular de maneira potente a regeneração e reprodução celular por que são muito úteis em tratamentos de rejuvenescimento facial.



Retenção Líquida

Hábitos que amenizam o inchaço

Quando há inchaço corporal ou em parte dele, ocorre a retenção de líquidos. As possíveis causas são problemas renais, cardíacos ou hepáticos ou doenças da tireoide, que provocam certo tipo específico de edema.

Pernas inchadas, com marcas de pressão causadas por meias ou pelos sapatos, são um exemplo de edema – inchaço.

O edema é o resultado do extravasamento de um líquido (pobre em proteínas do sangue) que sai dos vasos sanguíneos e vai para o tecido subcutâneo. Este líquido confere o aspecto inchado e brilhante da pele, por vezes compressível devido aos acessórios do vestuário ou mesmo pela pressão dos nossos

dedos sobre a pele, deixando marca, um sulco, transitoriamente.

Desequilíbrios nesses mecanismos, tais como variações de pressão sanguínea regional, quantidade de proteínas no sangue, quantidade de sais disponíveis no corpo, ação da força da gravidade, sedentarismo, entre outros fatores, podem favorecer o aparecimento do edema.

Também existem outras causas possíveis de retenção de líquidos, como problemas renais, cardíacos ou hepáticos; doenças da tireoide, que provocam um tipo específico de edema; remédios, como alguns anti-hipertensivos, que podem alterar a permeabilidade dos vasos sanguíneos; reações inflamatórias, como as que ocorrem em reações alérgicas, que alteram a

capacidade dos vasos de manterem-se competentes contra o extravasamento líquido.

Ainda existem outros sinais de que há retenção de líquido, como inchaço constante, ganho de peso inexplicável, mãos e pés inchados.

Antes de mais nada, procure rápido um profissional habilitado e adote alguns hábitos, como beber mais água para prevenir a retenção de líquido, pois um corpo desidratado retém água para ajudar você. Consuma alimentos com água na composição para eliminar líquidos naturalmente.

É indispensável **limitar o consumo de sal** e manter uma alimentação regrada. Evite roupas apertadas e não se mantenha sentado ou fique parado por muito tempo, pois a circulação é muito importante.

25



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

CactiX™

- Redução da retenção de líquidos;
- Diurético no gerenciamento de peso;
- Detoxificante na redução de medidas e da celulite;
- Redução do índice de massa corporal (IMC).

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.



Elmec

Imagem meramente ilustrativa.



Reeducação Alimentar

Mudanças benéficas para a vida

Reeducação alimentar é a mudança de hábitos e de comportamentos alimentares, visando à melhora da saúde e, acima de tudo, uma aprendizagem sobre como comer melhor para manter um estilo de vida saudável e duradouro.

É importante ressaltar que, para pessoas saudáveis, sem problema algum de saúde, não há alimentos restritos ou proibidos. “Trabalhamos com equilíbrio, para que todos os alimentos sejam possíveis dentro de sua realidade, quando, consumidos com moderação”, explica a nutricionista Jacqueline Lincoln Saad Gilli (CRN-347.240).

Todos podem (e até deveriam) seguir uma reeducação alimentar. “Como o objetivo principal é a melhora ou manutenção de um estilo de vida saudável, passar por uma reeducação alimentar vale para todas as pessoas”, ressalta a profissional.

Os benefícios são inúmeros: manutenção da saúde, melhora na disposição, no desempenho esportivo, no sono e até mesmo diminuir a ansiedade. Criar o hábito de alimentar-se melhor faz com que boas escolham alimentares sejam

mais constantes, além de não serem restritivas e muito mais prazerosas. Se você tem algum objetivo, como por exemplo, o emagrecimento, através da reeducação alimentar é mais fácil atingir seu objetivo e mantê-lo, para que ele seja duradouro, em sua vida.

“Você pode começar avaliando como está a sua alimentação. Comece pelo básico: está comendo frutas, vegetais e bebendo água? Depois, verifique se não está consumindo açúcar demais, refrigerante, gorduras e frituras. Exercícios físicos também são muito importantes para tornar os resultados da reeducação alimentar mais eficazes e definitivos”, orienta Jacqueline.

É preciso reeducar o paladar também. “Não é de uma hora para outra que o paladar acostuma-se a deixar dos alimentos condimentados. Então, é preciso realizar a mudança aos poucos e com firmeza, para não desanimar. Avaliando estas questões, não deixe de procurar um nutricionista para orientar você de forma correta, considerando todo o seu estilo de vida anterior, sua saúde e seus hábitos. Desta forma, sua reeducação alimentar será muito mais leve e prazerosa”, finaliza a nutricionista.



Artrite, Artrose e Osteoporose

Cuidados diários + rotina regrada = atenuados certos problemas da saúde

Ainda que possam ser facilmente confundidas, cada doença tem sua particularidade. A Artrite é termo usado para descrever diversas doenças que causam danos às articulações do corpo.

A artrose (sinônimos: osteoartrose ou osteoartrite) é a forma mais comum de artrite. Caracteriza-se pela degeneração (ou “desgaste”) da cartilagem entre os ossos, o que pode fazer com que o atrito entre os ossos cause dor. Também pode fazer com que a articulação saia de sua posição normal. É mais comum nas mãos, coluna, joelhos e quadris.

Já a osteoporose é uma patologia que afeta os ossos, tornando-os mais enfraquecidos. É mais comum em idosos, quando o organismo torna-se menos capaz de substituir o osso comprometido. Células especiais dentro dos ossos não conseguem mais “quebrar” o osso velho e renová-lo, para transformá-lo em osso saudável e denso. Ossos saudáveis são muito densos, mas possuem naturalmente pequenos espaços, no seu interior. Nos ossos afetados pela osteoporose, os espaços são maiores, fazendo com que os ossos tornem-se menos resistentes.

Quando ficamos mais velhos, também perdemos massa óssea, o que torna os ossos mais “finos”, frágeis e com maior chance de sofrer fraturas – principalmente os ossos da coluna, dos punhos e dos quadris. A osteoporose, geralmente, não causa dor, a menos que provoque fraturas. As que ocorrem na coluna são as que mais comumente causam dor.

Segundo o ortopedista Evandro Marcelino

(CRM: 7392/SC), a artrite causa dores nas articulações, vermelhidão, inchaço, dificuldade para movimentar a região afetada e até deformidade. “Esse problema pode ser causado por má alimentação, excesso de peso e até algum trauma sofrido. Além disso, pode surgir devido ao desgaste natural causado pelo envelhecimento da articulação. Algumas pessoas têm mais chances de desenvolver a artrite, por questões genéticas ou devido à alteração no sistema imunológico”, explica o profissional.

No entanto, existem alguns cuidados que podem ajudar a prevenir esse problema, como manter alimentação equilibrada, controlar o peso e incluir atividades físicas na rotina, mantendo o corpo em atividade e deixando o sedentarismo de lado.

O tratamento envolve uso de medicamentos e de mudanças na rotina do paciente, que deve passar a evitar esforços físicos e a alimentar-se melhor. Entretanto, nos casos mais graves, a cirurgia pode ser indicada.

No caso da artrose, os principais sintomas são dor na articulação, inchaço e dificuldade para realizar movimentos. Também podem ser notadas deformações, no local afetado. “Entre as causas da artrose podemos citar o envelhecimento natural das articulações, a sobrecarga de peso colocada sobre elas durante a realização de atividades do dia a dia ou de esportes, excesso de peso e fraturas, traumas e pancadas. Alguns cuidados que podem ajudar a prevenir tal problema é a boa postura, evitar levantamento de peso em excesso e a realização de exercícios repetitivos, além de manter

uma boa alimentação, fazendo a manutenção do peso ideal para o seu corpo”, orienta o ortopedista.

O tratamento pode ser feito através do uso de remédios e de sessões de fisioterapia, com a realização de movimentos específicos, que ajudarão a melhorar o quadro do paciente. Em casos mais complexos, a cirurgia para colocação de prótese de joelho pode ser indicada.

Como a osteoporose está ligada ao enfraquecimento dos ossos, isto aumenta o risco de fraturas. Outras causas da osteoporose são o histórico familiar da doença, má alimentação, sedentarismo, consumo em excesso de álcool, tabagismo e deficiência na produção de hormônios. “O diagnóstico e a escolha do tratamento efetivo da osteoporose devem passar pela análise de um médico qualificado. Em geral, o tratamento é feito com o uso de medicamentos. Lembrando que a artrite, a artrose ou a osteoporose são doenças que precisam do acompanhamento de um médico ortopedista”, finaliza o profissional.

O colágeno pode ser um aliado nos casos citados na matéria. Além dos benefícios que o colágeno promove aos tendões e ligamentos, ele também reduz possíveis dores e aumenta a mobilidade.

O colágeno tipo 2 é um dos principais componentes da região das articulações. Quando tomamos o colágeno tipo 2, eles direcionam a produção de proteínas para a região das cartilagens e articulações.



Massagem Abhyanga

Benefícios e indicações do procedimento milenar

Nem todo mundo sabe, mas **Ayurveda** é um termo que vem do sânscrito e significa “**ciência da vida**”. Este é o mais antigo sistema de saúde de que se tem notícia. Com cerca de 5 mil anos de história, sua origem remonta ao território onde hoje ficam a Índia e o Paquistão. O propósito desse sistema é manter o equilíbrio do indivíduo consigo mesmo, com a natureza e com os outros seres. É baseado no equilíbrio do corpo, da mente e do espírito.

Daí surgiu a massagem Abhyanga, realizada com óleos vegetais medicados com ervas medicinais. Ela tem duração média de 75 minutos e é considerada um dos tratamentos de rejuvenescimento mais populares na Índia.

Segundo a Terapeuta e Professora Ayurveda, Thais Fernanda da Silva, a massagem Abhyanga é indicada para quem sofre de estresse, tensão emocional, ansiedade, insônia, dores e tensões musculares, reumatismo, artrite e artrose, enxaquecas, entre outros males

“Entre os benefícios, podem ser citados a

melhora da circulação sanguínea, atuando no sistema linfático, nervoso e digestivo, eliminando toxinas e células de gordura, atuando também no desbloqueio energético, promovendo a respiração mais profunda e natural, nutrindo os tecidos do corpo, equilibrando os doshas (energias que governam nosso corpo). Também ajuda no relaxamento dos músculos, nervos e articulações, melhora a imunidade, induz ao sono profundo e tranquilo, proporciona mais vigor e vitalidade, ajuda no processo de rejuvenescimento”, esclarece a profissional.

As terapias do Ayurveda podem ser realizadas semanalmente e incluem também orientações no estilo de vida, atividades físicas, meditação e alimentação. Tudo para manter o equilíbrio e ter uma vida mais saudável e feliz.

“Ayurveda traz-nos autoconhecimento, autocuidado e ensina-nos a viver de acordo com nossa natureza. Se você quer transformar sua vida, viver com saúde, paz e equilíbrio, experimente as técnicas de terapia ayurvédicas”, finaliza Thais.



Cultura



Dia do Professor

*Homenagem a quem tanto nos ensina,
até mesmo a viver*

Eu me emocionei um pouco... Amo tanto meu trabalho que parece que o coração sai pela boca ao falar sobre ele. Obrigada por me convidar". E assim começa nossa entrevista com a professora de Artes, Ive Mariana Camargo Sad Belás, que ministra aulas há 17 anos, entre escolas públicas e particulares, além de trabalhar com Educação Especial.

"Desde pequena, quando morava em Marília com minha família, sonhava em trabalhar numa Escola Especial. Quando vim estudar Música e Artes, em Tatuí, aconteceu de eu ser chamada para trabalhar na APAE da cidade, onde agora completo 10 anos de casa", conta a entrevistada.

Também conta que nunca pensou em desistir da Educação, mesmo sabendo que não é fácil. "Só o amor e a companhia dos alunos, todos os dias, são os combustíveis necessários para continuarmos nossa trajetória... Não é fácil, mas é gratificante demais! Os professores jamais foram valorizados como deveriam, mas isso nunca interferiu, visto que fazemos nosso trabalho com amor. Alunos são como filhos, para nós", descreve Ive.

"Minha melhor recompensa de trabalho é a retribuição de conhecimento, amor e carinho da parte dos meus alunos. Saber que os tenho ao meu lado, todos os dias, que serei recebida com alegria e empolgação, e teremos "pessoinhas" lindas esperando-nos na escola para aprendermos juntos, brincarmos, conversarmos, trocar-

mos ideias, divertir-nos, darmos e recebermos o verdadeiro amor, enfim, fazer-nos felizes e fazê-los felizes também é a melhor recompensa que podemos ganhar. Agradeço a Deus, todos os dias, por tê-los em minha vida... Amo ser Professora", finaliza Ive Mariana.

"Eu sabia que queria ser professora, muito antes de ter ideia do que significava tal profissão. Vivia brincando de escolinha com minhas primas; amava passar tarefa para elas e ficava encantada quando meu pai chegava em casa com jornais para que eu pudesse "planejar" minhas aulas. Fiquei extremamente feliz ao entrar para a Universidade e saber que ali seria a porta da realização do meu sonho", conta Maria Luiza Soares, professora há 25 anos.

Para a profissional, a pandemia causada pelo coronavírus só aumentou sua paixão pela profissão. "Foram tempos difíceis, longe da sala de aula. Os alunos dão-nos gás, energia para continuar e as aulas *on-line* não carregam consigo calor humano, carinho, abraço ou aquele sorrisinho de recompensa, no final do dia. Sofremos, mas voltamos no dia seguinte com tudo, ainda mais felizes e motivados para ensinar. Ser professor é amor, é dom e sou muito grata por poder ensinar", finaliza Mariana.

Aos professores, nossa singela homenagem pelo seu dia, comemorado em **15 de outubro**. Agradecemos por não desistirem, ainda que em meio às dificuldades! Parabéns!

O melhor da
Gastronomia aqui, na
Pizzaria Ebo & Lima

Experimente nossas pizzas especiais!

Elméc



BORDA GRÁTIS

Somente de segunda a quinta

Para pedidos pelo nosso app!

OPÇÕES:

Catupiry | Cheddar | Muçarela

Pizzaria
Ebo & Lima

NÓS LEVAMOS PIZZA 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

À MEIA LUZ

Noite enluarada,
Estrelas faiscantes
Em todo o firmamento.
Olhares que se tocam
Num alubrimento.
Mãos entrelaçadas
Em êxtase fremente.
Beijos ardentes
Que entontecem a alma.
Rostos iluminados
Pelo luar que entrava
Pela janela, clareando
Fracamente o ambiente.
A felicidade explodindo
Nos corações em chamas.
Lábios que murmuram
Palavras de amor.
A brisa perfumada
Passa comovida.
Longe fulge a aurora.



Em chamas purpurinas.
Uma réstia de sol
Infiltra-se através
Da cortina de seda
Beijando-lhe o rosto.
Ela acorda!
Murmura um nome...
Levanta-se de repente.
Um grito rouco
Corta o silêncio.
Ergue os braços,
Apertando o perto dolorido
E vê que está sozinha
Novamente...

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Deuses no Universo

Existem vários deuses no Universo!...
Co'os anjos projetando u'a mor devesa,
Aos homens que não cumprem a tal promessa:
A Deus e à Sumidade, em Multiverso!

Se Cristo é o puro amor e mais que terso,
Tal qual u'a "Divindade", que regressa
A um mundo inusitado, em peça à beça...
Num esmensurado ato, em inversos versos!

Enfim, a humanidade é desprovida
De afeto, senso, intento, paz e amor...
De amor à Liturgia — nas ermidas!...

... E que a infelicidade é o puro ardor...
Que assombra e 'sfola a Terra prometida...
Onde Jesus morreu — nu'a imensa dor!!!

Pacco



DIA DO COMPOSITOR

Homenagem aos mestres da música

Música faz bem à saúde, aos ouvidos, à alma e ao coração. Por isso, homenageamos hoje os compositores brasileiros, que celebram seu dia especialmente em 7 de outubro.

Na música popular, a maioria dos compositores não possui conhecimento musical. Comparar é algo natural, é inato. Já para escrever música de concerto ou erudita, os compositores precisam de muitos anos de estudo em Conservatórios ou Escolas de Arte Musical.

Acima, são palavras do Professor das disciplinas de Arranjo e Prática de Conjunto da Área de MPB/Jazz do Conservatório de Tatuí, responsável pela Big Band Jovem da escola de música, Hudson Nogueira.

“Já tive oportunidade de escrever música in-

fantil, folclórica, popular, erudita e descritiva. Existem muitos estilos dentro de cada gênero! É importante perceber com quais deles você realmente tem efetiva conexão emocional, para que o resultado não seja apenas técnico”, explica o profissional.

E seria inspiração ou transpiração? “Os dois. No meu caso, a inspiração parece ser mais comum quando escrevo música popular. Apesar de não ocorrer com frequência, eu me lembro de já ter acordado, por vezes, com certa melodia inteira na mente. Porém, sempre que é preciso, consigo escrever três composições de estilos diferentes na mesma manhã. Por outro lado, quando escrevo música de concerto, a transpiração é o caminho”, afirma.

Existem também as composições sob encomenda que, para Hudson, são quando as ca-

racterísticas da obra ficam bem definidas. Isso facilita-lhe o trabalho.

“Estou trabalhando em vários projetos simultaneamente; mas gostaria de mencionar uma série de composições para dois e três violões dedicadas ao meu querido amigo – e fenomenal violonista – Edson Lopes”, diz o entrevistado.

Entre suas composições, Hudson Nogueira destaca o samba “Dançando na Avenida”, que faz parte de seu CD, lançado no Japão, com a participação especial de Leila Pinheiro. Essa sensacional letra foi escrita pelo querido Moraes Moreira.

Para conhecer melhor o trabalho de Nogueira, basta acessar seu Instagram @hncomposer.

Um viva aos compositores que preenchem nossa vida com mais alegria e amor.

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda

Pequeno Notável



Matemática é sua matéria predileta e jogar videogame é o seu *hobby*. Enzo Amaro Saraiva, estudante do 5º ano do Colégio Objetivo de Tatuí, é um super companheiro dos colegas de sala, ajuda os pais nas tarefas de casa e, atualmente, encontrou na arte um meio de fazer o que gosta e ainda ganhar dinheiro.

Há quase 2 meses, ele começou a fazer “phone strap”, que são uns acessórios para enfeitar o celular. Daí em diante, a criatividade tomou conta e ele não parou mais. Montou uma rede social, começou a postar fotos dos trabalhos e os amigos passaram a curtir e comprar.

Além disso, os itens confeccionados aumentaram. Colares e pulseiras, agora, também fazem parte das suas vendas.

“Minha mãe me apoiou, ajudou-me com a compra dos materiais e eu comecei a fazer, porque quero ter meu próprio dinheiro. A meta é adquirir jogos para o meu PSS”, conta o pequeno artesão.

Aos 10 anos de idade, Enzo passou a dedicar-se à arte, mas pretende seguir carreira como veterinário, já que é fã número 1 dos animais.

Se você gostou da história do Enzo e quer ver sua própria história aqui, nas páginas da Hadar também, mande-nos mensagem, através de nossas redes sociais e poderá ser o próximo!

Se quiser conhecer um pouco mais sobre os trabalhos do Enzo, dá uma passadinha lá, no Instagram dele: @enzo_bijux.

Para nós, da Revista Hadar, foi um prazer conversar com você, Enzo! Desejamos-lhe muito sucesso em na vida!



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



O profissional que põe cor em nossa vida

18 de outubro: o Dia do Pintor

Se você já construiu/reformou um imóvel ou está pensando em dar aquela repaginada no interior de sua moradia, sabe da importância de uma pintura bem feita, pois esta pode valorizar seu imóvel, além de garantir um belo visual a ele.

Escolher o produto mais adequado para determinado ambiente, assim como a textura ideal, é tarefa que deve ser exercida por profissionais capacitados. Afinal, com o preço das tintas nas alturas, é preciso ter a garantia de um trabalho bem feito.

Talento e profissionalismo são quesitos que todo bom pintor deve ter; esse profissional que, literalmente, deixa nossa vida mais colorida. Por isso, no dia **18 de outubro**, comemora-se o **Dia do Pintor**. Esta data homenageia não apenas os pintores de artísticas obras de arte, mas todos aqueles que trabalham com a habilidade de mudar superfícies, por meio das cores, texturas e linguagem própria criada pela capaz colocação do mix textura + cor. Parabéns a todos esses artistas!

MINUTO DE REFLEXÃO

“O coração, se pudesse pensar, pararia”.

Fernando pessoa

MINUTO DE SABEDORIA

“Feliz é aquele que possui sabedoria suficiente para reconhecer, em cada minuto da vida, um motivo para agradecer a Deus.”

Lenne Mendes

FRASES DOS FAMOSOS

“Extremamente! Principalmente, quando há muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo na vida. Minha cabeça fica a mil. Hoje, acho que estou oscilando. Achei que estava com sono, quando vi... Estava é fazendo caixa de pergunta aqui! E pensando na jornada de amanhã”

Mariana Ruy Barbosa, atriz, desabafando em seu Instagram e incentivando os seus seguidores ao compartilhar um pouco sobre sua ansiedade, inseguranças e outras revelações.

DICAS DOMÉSTICAS

O cheiro desagradável que exala dos ralos de pias, tanto da cozinha quanto dos banheiros, é resultado do acúmulo de resíduos, como gordura, restos de alimentos, pasta de dente, fios de cabelo, entre outros. Além dessas substâncias, o mofo e o bolor acabam bloqueando o duto de escoamento. Para evitar a obstrução do cano, é necessário limpá-lo regularmente; a dica é: use bicarbonato de sódio, sal, suco de limão e vinagre.

Faça uma mistura com sal, bicarbonato de sódio, vinagre e suco de limão. Despeje a solução no ralo e aguarde por, aproximadamente, uma hora. Em seguida, tire os resíduos com água quente.



CURIOSIDADES

Sorria! E viva mais e melhor!

O ato de sorrir: benefícios físicos e mentais

Encarar a vida com um sorriso no rosto pode não resolver todos os seus problemas, mas certamente deixa sua jornada mais leve. Afinal, quem não gosta de receber um sorriso, seja em um simples bom dia ou ao encontrar aquele amigo que há tempos não vê? Quem não sorri ao chegar em casa e ser recebido com todo amor, por seu cachorro?

Os cientistas já sabem que sorrir faz bem para o corpo, pois libera hormônios que ajudam na sensação de prazer. Então, realmente **“rir é o melhor remédio”**! E não precisa apreciar com moderação! Ao contrário: ria muito. Sua saúde agradecerá.

O sorriso é algo tão importante que tem seu

próprio dia para ser festejado: 1º de outubro é o Dia Mundial do Sorriso. Quando sorrimos, nosso cérebro recebe as informações e, de lá, manda reações motoras. Quando sorrimos, comunicamos ao nosso cérebro que estamos felizes. Nosso corpo reage com gestos mais leves.

Segundo Abilene Rodrigues, jornalista e especialista em Neurociência em Performance Humana, mesmo quando se está triste, ao emitir um sorriso “forçado”, comunicamos ao nosso cérebro que estamos bem. Esse sorriso foi estudado e defendido em meados do século XIX pelo neurologista Guillaume Duchenne, como um sorriso diferente.

Nada de ruim há nele, tampouco é falso. É um tipo de sorriso que se origina com a contração dos músculos zigomáticos maior e menor próximo à boca que, por sua vez, eleva os cantos dos lábios. Quando você começa a praticá-lo, o cérebro entende que você está feliz e todo o seu corpo reage com emoções positivas. Ele libera dopamina e endorfina, responsáveis pela sensação do prazer ou de anestesiar os sofrimentos pelos quais estamos passando. Isto, por sua vez, reduz a liberação de cortisol, o hormônio do estresse.

Benefícios

Claro que é melhor estarmos felizes para sorrir, mas independente do fato de ele ser natural ou espontâneo, o sorriso oferece uma série de benefícios. Inclusive, é um grande amortecedor. “Quando chegamos em um lugar e ninguém nos conhece, o sorriso é um grande amortecedor, pois transmitimos a sensação de otimismo,

simpatia e leveza”, afirma a jornalista.

Curiosidades

O Dia Mundial do Sorriso foi comemorado pela primeira vez em 1999 e, desde então, vem ganhando adeptos. No Brasil, as empresas fazem campanhas publicitárias específicas e aproveitam a data para comunicar seus produtos aos consumidores.

A data foi criada a pedido do desenhista americano Harvey Ball (1921-2001), autor do círculo amarelo sorridente, que se tornou um ícone mundial.

Ball nunca registrou sua criação, e nem detinha os direitos de copyright e, desta maneira, não se enriqueceu com seu famoso símbolo.

O sorriso:

Melhora o humor

Traz uma sensação de bem-estar físico e mental

Diminui o estresse

Diminui as dores

Diminui a fome

Diminui o medo

Melhora os relacionamentos

Permite transmitir emoções sem palavras

Melhora a produtividade e as vendas em até 30%

O mais bacana de tudo é que podemos espalhar sorrisos. Transformar a nossa casa, o nosso ambiente de trabalho, o trânsito e todos os lugares que frequentamos graças aos neurônios-espelhos. Se você estiver sorrindo, quem olhar para você, começará a sorrir.

Bora sorrir, mesmo com os olhos?!

Fonte: Blog Vivertoledo/calendarr



Cebola

Hortalíça possui vários nutrientes benéficos à saúde

Cebola é o nome popular da hortalíça condimentar mais difundida no mundo, cujo nome científico é *Allium cepa*.

Essa hortalíça é originária da Ásia Central, tendo sido cultivada na Índia e na China, desde tempos remotos e levada para a Pérsia, de onde se propagou por toda a África e Europa. Ela foi trazida para o Brasil pelos colonizadores portugueses.

O vegetal é repleto de nutrientes. Em primeiro lugar, fornece energia para o corpo e é rica em vitaminas A, B1, B2, C, K, P. Além disso, é fonte de enxofre, (mineral pouco mencionado), ótimo para a saúde da pele e do cabelo, já que auxilia na síntese da queratina e do colágeno. Alguns estudos encontraram resultados positivos quando o suco de cebola crua é colocado no couro cabeludo, uma vez que poderia ajudar no tratamento da queda de cabelo e da alopecia.

Esse vegetal possui diversos benefícios para a saúde: possui propriedades antivirais, antifúngicas, antibacterianas, anti-inflamatórias, anticancerígenas, hipoglicemiantes e antioxidantes e, por isso, consumir cebola regular

mente é ótima forma de manter a saúde do coração. Além de que a planta possui quantidades razoáveis de vitaminas C, do complexo B, e sais minerais, como Fósforo, Ferro e Cálcio.

A cebola pode também auxiliar o organismo na defesa contra infecções, é eficaz contra gripes e resfriados, limpa as vias respiratórias, regulariza enfermidades do estômago, ajuda a dissolver coágulos sanguíneos, hipoglicemiantes e antioxidantes; por isso, consumir cebola regularmente é ótima forma de manter a saúde do coração.

Estudos mostram que o consumo da cebola ajuda a baixar o colesterol LDL e os triglicérides, pois contém substância conhecida como saponina, que diminui o risco do desenvolvimento de doenças cardíacas, como a aterosclerose ou infarto.

Auxilia na diminuição da pressão arterial, pois contém aliina e antioxidantes que promovem o relaxamento dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação sanguínea. Além disso, poderia exercer ação contra a agregação plaquetária, diminuindo o risco da formação de coágulos sanguíneos que podem favorecer o desenvolvimento de um AVC, por exemplo.

Ajuda a prevenir e a combater doenças como a gripe, resfriados, amigdalite, asma e alergias, assim como câncer e infecção por *Candida albicans*. Isto porque é um alimento rico em quercetina, antocianinas e outros compostos antioxidantes que proporcionam ação antimicrobiana e anti-inflamatória.

A cebola atua na prevenção do envelhecimento precoce, pois é rica em antioxidantes, que protegem as células do organismo aos danos causados pelos radicais livres.

Ajuda a regular o açúcar no sangue, pois contém quercetina e compostos sulfurados

que possuem propriedades hipoglicemiantes,³⁵ sendo opção excelente para pessoas pré-diabéticas ou com diabetes.

É importante ter em mente que todos os benefícios anteriormente mencionados poderão ser obtidos não apenas através do consumo de cebola, sendo importante a manutenção de uma dieta equilibrada e variada, assim como um estilo de vida saudável e, principalmente, acompanhamento de profissional da área da saúde.

Entre os maiores produtores mundiais da hortalíça, podemos citar a China, Índia, Rússia, Turquia, Japão e Paquistão.

A cebola possui importância simbólica em algumas culturas e cultos espalhados pelo mundo, tendo sido inclusive objeto de culto em uma seita.

Ramakrishna compara a estrutura folhada do bulbo, que não chega a nenhum núcleo, à própria estrutura do ego, que a experiência espiritual debulha camada por camada até a vacuidade. A partir daí, nada mais constitui obstáculo ao espírito universal, à fusão com Brama.

No plano mágico, os egípcios protegiam-se de certas doenças com hastes de cebola.

Os latinos, segundo Plutarco, proibiam o uso do bulbo, porque acreditavam que ele crescia quando a Lua diminuía. Quanto ao cheiro, provocava um sentimento de força vital.

Virtudes afrodisíacas lhes são igualmente atribuídas, tanto por sua composição química quanto por suas sugestões imaginativas.

Fonte: Dicionário de Símbolos, Jean Chevalier e Alain Cheerbrant



LEVANA: A RAINHA MAIS BELA

AUTOR: Marissa Meyer

EDITORA: Rocco Jovens Leitores

“Espelho, espelho meu! Existe alguém mais bela do que eu?” Contos de fadas revisitados, “**A história de Levana**”, a fascinante vilã de Crônicas Lunares, finalmente é revelada neste livro que complementa a saga de Cinder, Scarlet, Cress e Winter. Quando ainda era princesa, Levana estava sempre em segundo plano. Era a filha mais nova, desfigurada por queimaduras, ofuscada pelo brilho e charme da verdadeira herdeira do trono, sua cruel irmã Channary. Ela cresce camuflando-se: usa seu *glamour* para proteger-se das provocações e para iludir as pessoas com sua imagem de beleza fictícia. Quer ter suas ideias levadas a sério. Quer ter a oportunidade de governar o povo de Luna. Quer ser bela. A passagem do tempo aumenta a rigidez de seu coração, e Levana passa a usar seu glamour para conquistar o que deseja. Quando a esposa do guarda real Evret Hayle, por quem ela sempre foi apaixonada, morre durante o parto de Winter, Levana manipula os desejos e a percepção do viúvo. Após conquistar o amor à força, seu próximo passo é tomar o trono. Para isso, Levana só se precisa livrar da herdeira de sua irmã, a jovem e bela princesa Selene.



O AMOR NÃO É ÓBVIO

AUTOR: Elaine Baeta

EDITORA: Galera

O amor não é óbvio. Ele está presente quando você senta-se com sua vizinha idosa para assistir a um novo capítulo da novela favorita. Ele é posto à prova quando você escuta as histórias mirabolantes de sua melhor amiga, ainda que nenhuma delas lhe interesse. E, às vezes, ele aparece quando você menos espera e leva você a fazer experimentos científicos munida de binóculos e uma bicicleta amarela. Íris tem 17 anos e está viciada na novela Amor em Atos. Ela e sua vizinha, Dona Símia, de 68 anos, não perdem um episódio. Na escola, parece que todo mundo só pensa em duas coisas: na festa de formatura e em perder a virgindade. Só que a vida de Íris está prestes a mudar: Cadu Sena, sua paixão platônica desde a oitava série, está solteiro. Essa é a chance de Íris. Mas antes, ela precisa entender o que levou a namorada de Cadu a deixá-lo por uma garota, Édra Norr. Montada em sua bicicleta, Íris vai cruzar São Patrique para descobrir tudo sobre Édra, e não vai demorar para enredar-se também nos encantos da garota. A gente pode achar que sabe por quem vai se apaixonar, mas o amor não é óbvio.



VISTA CHINESA

AUTOR: Tatiana Salem Levy

EDITORA: Todavia

Estamos em 2014. Euforia no Brasil, especialmente, no Rio de Janeiro. Copa do Mundo prestes a acontecer, Olimpíadas de 2016 à vista. Autoestima da cidade nas alturas. Sensação de que o país havia encontrado novo caminho. Júlia é sócia de um escritório de arquitetura, que planeja alguns projetos, na futura Vila Olímpica. No dia de uma dessas reuniões com a prefeitura, Júlia sai para correr no Alto da Boa Vista, um enclave de Mata Atlântica no meio da grande cidade. A certa altura, alguém encosta um revólver em sua cabeça e a leva para dentro da mata, onde é estuprada. Deixada largada no meio da floresta, ela se arrasta para casa, onde uma amiga presta-lhe os primeiros socorros. O rosário de dor, sensação de imundície e “culpa”, é descrito com crueza e qualidade literária poucas vezes vistas em nossa ficção. Assim como os percalços junto à polícia para tentar encontrar o criminoso, numa sociedade em que basta ser pobre para parecer suspeito. Mas nem tudo é horror e escuridão. A história é narrada para os filhos da protagonista, anos depois do terrível episódio.



CONECTE-SE



Esquadrão Suicida

Em “O Esquadrão Suicida”, um grupo de supervilões é recrutado pelo governo para uma missão em uma ilha remota, na América do Sul. Liderados por Sanguinário (Idris Elba), Pacificador (John Cena), Coronel Rick Flag (Joel Kinnaman) e pela psicopata favorita de todos, Arlequina (Margot Robbie), com a chegada de um projeto ultrassecreto, que ameaça a segurança do mundo, eles são jogados (literalmente) na remota ilha Corto Maltese, repleta de militantes adversários e forças de guerrilha. Em troca disso, os prisioneiros têm a pena diminuída; estão dispostos a fazer qualquer coisa para escapar da prisão. Armados até os dentes e rastreados pela equipe de Amanda Waller (Viola Davis), o grupo de supervilões busca destruição, mas basta um movimento errado para que acabem mortos!



Uma Skatista Radical

“Uma Skatista Radical” acompanha a história de Perna (Rachel Gupta), uma adolescente que mora na região rural da Índia e que segue fielmente as tradições da família. Quando a publicitária Jessica (Amy Maghera) e seu velho amigo (Jonathan Readwin) chegam à região para saber mais sobre a infância de seu falecido pai, Perna e as outras crianças locais são apresentadas ao skate. As crianças apaixonam-se pelo esporte, patinando pela vila, atrapalhando tudo e todos ao seu redor. Determinada a ajudar os pequenos, Jessica inicia uma batalha difícil para construir uma pista de skate no local, deixando Perna com uma escolha difícil entre conformar-se com as expectativas da sociedade em relação a ela ou realizar seu sonho de competir no Campeonato Nacional. É uma história de maioridade sobre **confiança, coragem** e o **impacto profundo de abrir seu próprio caminho**.



Space Jam: Um Novo Legado

Em “Space Jam: Um Novo Legado”, a inteligência artificial, Al G (Dom Cheadle) sequestra o filho de LeBron James e envia o lendário jogador dos Los Angeles Lakers para uma realidade paralela, onde vivem apenas os personagens de desenho animado da Warner Bros. Para resgatar seu filho, ele precisará vencer uma partida épica de basquete contra superversões digitais das maiores estrelas da história da NBA e da WNBA. Para essa dura missão, King James terá a ajuda de Pernalonga, Patolino, Lola Bunny, dentre outros personagens consagrados de Looney Tunes. Para quem gostava do primeiro filme, que teve a participação de outro astro do basquete Michael Jordan, **Space Jam: Um Novo Legado** é um filme para toda a família, com uma explosão de referências à cultura pop, com aparições de diversas produções da Warner.

37



COM A GENTE!



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



BREVIDADE DA VIDA E FINITUDE DO HOMEM



“**T**udo há de passar no invisível túnel do tempo; a vida, uma estranha hospedaria, onde passamos às tontas e nossas frágeis malas quase nunca estão prontas.” **DBP**

A meditar na epígrafe acima, nestes tempos de implacável pandemia mundial, imprescindível se torna um “break” para uma reflexão, uma catarse, uma pausa para o plano de salvação de nossa alma, necessitada de íntimas revisões, perdões e auto-críticas (onde errei? A quem ofendi? a quem humilhei? a quem prejudiquei?). Em vida, passamos por tantos desafios, lições e aprendizados, provas, exames, infundos embates, ganhando, perdendo, caminhos e descaminhos: mas o que importa mesmo é o indagar para nós mesmos – independente de qualquer credo, crença ou religião: Valeu a pena? Qual foi o meu legado? Em que contribuí para o bem do próximo? Deixarei boas lembranças? A eternidade: como e onde a passarei?

Estas perguntas muito incomodam uma sociedade misantrópica, capitalista, pedante e solipsista, sem tempo para nada; vive-se o hoje – o amanhã está demasiado distante. Só os outros morrem, e ainda, como preceituava Sartre – “o inferno são os outros”.

O vestibular para o Céu não depende de diplomas universitários, títulos de mestrados ou doutorados, dinheiro e saldos bancários, carrões, cadastros imobiliários, culturas, riquezas, ostentações e vaidades, e sim, de nossos passos límpidos e luminosos deixados ao perpassarmos a vida terrena! “Sic transit gloria mundi”. E ainda, parafraseando uma famosa locução latina do saber jurídico: “Dormientibus non succurrit Dei”. (Deus não socorre aos que dormem).

O homem, no sentido físico, está inconsolavelmente só, numa diminuta esfera perdida no espaço sideral, restrito a um sistema solar, numa da bilhões de galáxias existentes em nosso universo ou, quiçá poliuniverso (?).

Petulante e presunçoso, ele sonha, faz planos, cumpre metas, planeja viagens, agendas pessoais e empresariais. Hedonista e desdenhoso – desde os primórdios de sua divina criação –, não se preocupa com o seu futuro: “Por que pensar nisto agora? Quando chegar lá, eu resolverei; terei oportunidade de me arrepender... de perdoar... pedir perdão!” Nem se dá conta de que o tempo passa célere demais, e que, de repente, nosso hoje é o amanhã que tanto esperamos ontem! A vida, o curto trecho entre o berço e o túmulo.

Estes terríveis agentes virais Sars-CoV-2 causadores da Covid-19, vieram para fazer-nos perder o sono, nossa vida e nossos sonhos; ela pode transportar-nos, inopinadamente, para um sono eterno e sem sonhos, levando nossos amigos, parentes e entes queridos, derramando nossas lágrimas, deixando saudades e vazios impreenchíveis. Quantos já se foram, sem um adeus, sem uma despedida?!

A saudade faz condoer inconsolavelmente a alma, a mente e os corações: “Por que choras?/ se o choro é o desalento/ da alma ressentida/ dos sonhos vão, / de batalhas vis/ nesta vida renhida./ Não. Não chores! / Farto está o mar, / o inverno se vai / e após abnegada espera, / abrem-se as flores, / renunciando a Primavera... (DBP)

“Eu vos fiz, Eu vos levarei, Eu vos trarei e Eu vos guardarei” (Isaías 46:4); deduz-se, certamente, que Deus nos guardará filtrados de nossos males e pecados; Ele não retém nenhuma espécie de entulhos ou detritos.

Nos tempos hodiernos, vivenciamos muitas previsões astrológicas, premonições, esoterismo, terapias de vidas passadas, cristais, pirâmides, dogmatismos inúteis, enfim, um conjunto de vazios para preencher o vazio da existência humana. Venera-se mais a criatura que o Criador.

Falando um pouco do termo “**família**” – nada mais que um conjunto de pessoas, parentes ou não, que vivem sob o mesmo teto, na dependência e proteção de um esteio – do dono da casa; pessoas do mesmo sangue, pai, mãe e filhos. Usa-se **família** ainda para plantas: família das malváceas; para os animais: família dos felídeos, na gramática: infandas **famílias** das palavras.

Para Lia Luft “A boa família é aquela que até quando não nos compreende, quando desaprova alguma escolha nossa, mesmo assim nos faz sentir aceitos e respeitados. É onde sempre somos queridos e onde sempre temos lugares”.

Já La Bruyère, por sua vez, advertiu-nos que: “O interior das famílias é frequentemente perturbado por desconfianças, ciúmes e antipatias, enquanto aparências de satisfação, calma e cordialidade engana-nos e fazem-nos supor uma paz que não existe.

Há críticos mais cruéis ainda: “Há famílias que apenas se unem ao redor dos ataúdes”, afirmou Sofocleto.

Cecília Meireles confessou que sentia sua família dispersa, desunida: “Minha família anda longe, / Com traje de circunstância: / uns converteram-se em flores, / outros em pedra, água, líquen; / alguns, de tanta distância, / nem tem vestígios que

indiquem / uma certa orientação. / Minha família anda longe, / – na Terra, na Lua, em Marte – / Uns dançando pelos ares, / outros perdidos no chão”.

Disse o Papa Francisco: “**Família** é lugar de perdão, que é vital para nossa saúde emocional e sobrevivência espiritual. Sem perdão, a família torna-se uma arena de conflitos e um reduto de mágoas; sem perdão, a família adocece. O perdão é assepsia da alma, faxina da mente e alforria do coração. Quem não perdoa, não tem paz na alma, nem tampouco comunhão com Deus! A mágoa é um veneno que intoxica o coração, como se fosse um germe autodestrutivo. Uma autofagia. Quem não perdoa, adocece física, emocional e espiritualmente.”

Resignemo-nos – com a vigilância divina –, a continuar a bordo de nosso planeta TERRA, viajando a 30 km/s em sua velocidade orbital, com seus imperceptíveis e monótonos movimentos de rotação e translação, em sua trajetória elíptica e alongada, ao redor de nossa Estrela Mor (nosso Sol), que tanto nos alenta, ilumina e aquece, todos os dias de nossa vida!

Neste inverno, deixe o sol invadir sua varanda e aposentos, aquecendo sua alma e seu coração; lá fora, as folhas secas soam seus hinos ao sabor dos ventos sem destino, sem direção, sem ao menos deixar seus rastros e seus sinais, alcançando longínquas plagas e infinitos mares, levando e trazendo notícias de que ama ou se desespera, enxugando lágrimas e seus clamores...

Nada mais contemplativo e jubiloso que apreciar o pôr do SOL, que pesadamente se esconde nas linhas do horizonte, erguendo-se noutra aurora majestoso e imponente, irradiando infinitas energias que derretem geleiras e formam rios glaciais, perscrutam as ramagens, aquecendo riachos, igarapés e os tenros ninhos das aves inocentes que ensaiam seus primeiros acordes e voos matinais! Tudo tão simples, como simples a natureza que DEUS no-la criou!

“C’est fini”: “Não conhecemos nem a nós mesmos, por que havemos, pois, de julgar o próximo? Ninguém sabe o que constitui um homem; só Deus conhece seus pensamentos, suas alegrias, suas amarguras, suas angústias, as injustiças cometidas por ele e contra ele. Todas as vidas, boas ou desnordeadas, penosas ou felizes, são apenas um prólogo do amor além da sepultura, onde tudo é compreendido e quase tudo é perdoado.” **Sêneca** “Quo vadis?...”

universo

Teen





Biquínis

Modelos e cores da estação

A primavera chegou e trouxe consigo dias mais quentes, como uma prévia do verão. Por isso, é hora de tirar o biquíni do armário ou lançar mão de novos modelos para celebrar o calor.

Quem chegou para ficar foi o modelo Underwire, que tem um aro inteiro em formato de “W”, muito usado por Rafa Kallimann.

Outra tendência que, na verdade, foi um resgate, é o “asa delta”, que ganhou uma versão com lacinhos. Esse modelo alonga as pernas e deixa o look muito mais descolado.

Por falar em alongar, os biquínis de cintura alta ou *hot pants* surgem cheios de sofisticação.

Para quem curte amarrações, as tiras espor-

tivas estão em alta. Até mesmo os laços, como foi citado acima.

Em relação às cores, os tons pastéis, neutros e vibrantes misturam-se. Surge um mar de possibilidades e combinações, principalmente nas cores: rosa, azul, amarelo, verde e lilás.

Atenção para os modelos ombro a ombro, que valorizam o colo e para quem tem quadris largos, esse formato ajuda a equilibrar as proporções.

Os cintos entram em cena também na praia, dando uma pegada vintage aos biquínis. Eles surgem presos à calcinha, deixando o look diferenciado.

As estampas florais e também frutais aparecem em padronagens e misturadas com formas

geométricas. É diversão na praia!

Ah, sabe aquele modelinho feito à mão, especialmente para você? Eles também ganharam espaço, nesta estação. Feitos em crochê ou em outros tecidos, a fofura deles vai encantar.

Se você curte ousar, esse modelo é perfeito! Biquíni de um ombro só é estiloso e lindo! Só é preciso tomar cuidado com o sol, para não ficar com certa marquinha indesejada.

A quem prefere os maiôs, surgem com modelagens variadas, cheios de detalhes, incluindo recortes, transparências, trançados e recortes.

Os modelos tradicionais também seguem em alta, até mesmo os que possuem fator de proteção solar.



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



Em busca da identidade

Adolescência: período de mudanças, de autoconhecimento

É durante a fase da puberdade que o jovem reconstrói seu universo interno e cria relações com o mundo externo.

“Levando em conta que se está vivendo certa geração mais informada e precoce, este processo de autoconhecimento e conflitos internos, na verdade, está começando antes, na pré-adolescência. É comum que, nesta fase, a partir dos 10 anos, já se inicie um rompimento sobre os gostos, opiniões e preferências dos pais”, explica a Psicopedagoga e Psicanalista Priscilla Collalto Fonseca.

Segundo a profissional, o convívio com amigos na escola e na sociedade torna-se, também, grande gerador de opinião, nesta fase; isso sem falar na influência das redes sociais. “Os pais precisam estar presentes em todas as fases da vida dos filhos; porém, na

adolescência, precisam estar também mais ainda atentos, tornando este período o mais saudável possível, pois é uma fase difícil para os jovens”, orienta Priscilla.

É importante ressaltar que, por ser um período em que eles passam a ter maior noção da realidade e começam a “quebrar” algumas crenças da infância, pode ser um período de transição para a fase adulta. “Esta fase é também período de grandes transformações hormonais, impulsionando a curiosidade e as descobertas. Nesta fase, os pais precisam manter com os filhos um diálogo franco e verdadeiro, formando assim adolescentes e, posteriormente, adultos emocionalmente sãos”, finaliza a profissional.

Lembrando que a adolescência é o período que vai desde o início da puberdade (13/14 anos) até os 18 anos. Popularmente, é conhecida como um período de mudanças; mas na

realidade, a maioria dos indivíduos atravessa essa fase da vida sem grandes complicações. Basta oferecer amor, apoio e carinho, em qualquer etapa.

O fato é que, apesar da passagem por um processo difícil, confuso e doloroso, a adolescência é um período em que se descobre como usar novas ferramentas emocionais para relacionar-se com o mundo. À medida que o jovem integra as concepções que grupos, pessoas e instituições têm a respeito dele, compreendendo e assimilando os valores que constituem o ambiente social, ele reforça seu sentimento de identidade. A escola também tem um papel fundamental, nesse processo. Ela jamais deve reduzir o comportamento do adolescente à pecha de rebeldia. Integrá-lo e respeitá-lo são as melhores formas de educar seres humanos confiantes e sadios.

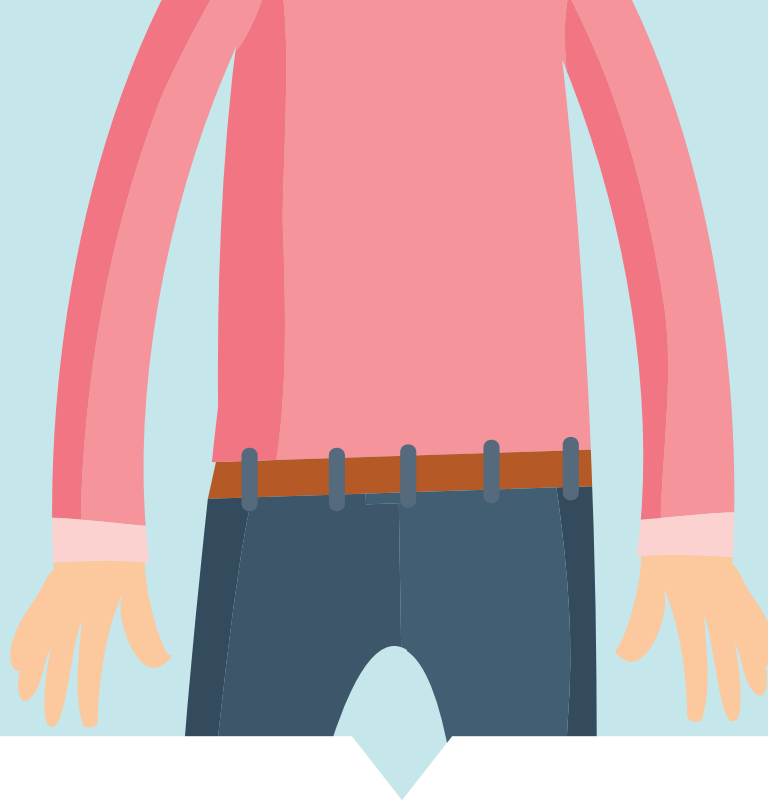


Canaleta (vala)
Fossa Séptica
Poços convencionais (feitos à mão)

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



Prurido anal

Diversos fatores ocasionam coceiras

O prurido ou coceira anal pode ter várias causas; entre elas, a presença de vermes (oxiúros), umidade, má higiene ou limpeza excessiva da região anal, feridas, fissuras ou assaduras, por exemplo, por diarreia crônica, hemorroidas, reação alérgica a produtos de higiene ou material da roupa íntima, além de infecção bacteriana ou fúngica, ingestão de bebidas e alimentos ácidos, entre outros.

De acordo com a médica Rafaella Eliria Abbott Ericksson (CRM 52.75741-1), a **coceira anal** costuma ser sintoma presente em várias das doenças que acometem o ânus e o reto. “Na maioria das vezes, está relacionada a fatores causais, como excesso de suor, ou roupa íntima pouco absorviva (pouco capaz de absorver). Porém, outras causas, como a presença de fistulas, hemorroidas, fissuras, infecções anais, condiloma acuminado ou câncer, também devem ser investigadas”, observa a profissional.

O prurido pode estar presente até mesmo em patologias que acometem outros órgãos, como o diabetes e a hepatite.

A limpeza inadequada após as evacuações permite que restos de fezes acumulem-se e irrite a mucosa do ânus, causando prurido. Lavar ou limpar a região anal em excesso também pode irritar o local e gerar o incômodo. O próprio sabonete pode ser a causa da irritação.

“As fezes líquidas das diarreias crônicas são ácidas e irritam o ânus, causando coceira. Por outro lado, uma prisão de ventre mais severa, com impactação fecal, pode gerar um acúmulo tão grande de fezes no intestino, a ponto de haver um transbordamento de fezes líquidas pelo ânus. Esse vazamento, que pode nem ser percebido na roupa, irrita o local, e gera o prurido”, explica Rafaella.

O uso de roupas apertadas ou de tecidos sintéticos, em dias de calor, aumentam a transpiração e a umidade na região anal, o

que pode causar a coceira.

“Outra possível causa de prurido anal é o consumo de determinados alimentos e bebidas que podem deixar as fezes mais ácidas, tais como leite, cerveja, frutas cítricas, café, refrigerantes, chá-preto, tomate, ameixas e chocolate. Há, ainda, casos de prurido anal cujas causas não são identificadas ou têm origem em fatores psicológicos, como ansiedade”, orienta a entrevistada.

O prurido anal caracteriza-se por coceira ou ardência intensa em entorno da região do ânus. Por vezes, ocorre durante a noite ou após as evacuações.

O tratamento deverá ser direcionado para a causa do problema, com o objetivo de aliviar os sintomas e tratar definitivamente a doença que o originou.

O diagnóstico e tratamento do prurido anal são de responsabilidade do médico proctologista.

AUTOS & CIA





Retrovisores: recebem novas tecnologias

Equipamento inovador: essencial para segurança no trânsito

Como quase tudo, nos veículos atuais, os retrovisores (externos e internos) estão evoluindo e ganhando mais tecnologia. Alguns podem ser conectados a câmeras de vídeo, que auxiliam nas manobras, como dar uma ré, ou mesmo na condução do veículo propriamente dita, mostrando imagens da traseira e da frente do veículo.

Em alguns modelos top de linha, as câmeras estão substituindo os espelhos retrovisores, mas esta novidade ainda está em fase de testes.

Enquanto essa novidade não chega para todo mundo, é importante cuidar da manutenção dos retrovisores; andar com esse equipamento quebrado pode resultar em multa. Em caso de dano, alguns profissionais recomendam o

uso de fita adesiva para se manter o retrovisor externo no lugar até o carro chegar na oficina. Mas atenção: este é apenas um paliativo e o proprietário deve efetuar o conserto o mais rápido possível, procurando uma oficina especializada, e evitando as chamadas gambiarras.

Em veículos mais novos, os retrovisores externos são dobráveis e possuem muitas partes, como base, carcaça, pisca e espelho. Às vezes, apenas uma peça precisa ser trocada e não o conjunto todo. Isto pode ser verificado em oficinas especializadas e o serviço sai bem mais em conta. Não custa nada lembrar mais uma vez: o retrovisor é um equipamento de uso obrigatório e andar com ele quebrado pode gerar multa para o motorista.



Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão

Backbus

Sidebus

Elmec
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargoelmecc
(15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Tapeçaria pode ser personalizada

45

Novas texturas e grafismos: o carro ao gosto do dono

Até há pouco tempo, a tapeçaria nos automóveis limitava-se a poucas cores e padrões de estampa e textura. Não havia muitas opções para “vestir” o interior do carro com algo diferente, personalizado.

Mas a onda de customização (personalização) chegou também à tapeçaria dos veículos, que agora dispõe de diversas cores e padrões de textura e estampas, incluindo até desenhos que lembram os carros esportivos dos anos 50 e 60 que, por sua vez, eram inspirados nos

Kilts, vestimenta típica escocesa. Vale ressaltar que este trabalho é feito de maneira artesanal pelos profissionais do segmento. Em alguns casos, o proprietário pode escolher até a cor do cinto de segurança, combinando com o tecido dos bancos. Há quem também goste de revestir o painel e as portas com o mesmo tecido.

Em alguns casos, é feita a combinação de materiais, como tecido e couro. Esta tendência também ajuda a resolver um problema comum no Brasil: o desgaste do volante e do painel do carro, devido a longos períodos de exposição ao sol, fato comum em veículos com mais de


cinco anos de uso. Além disso, com a pandemia e o uso contínuo de álcool para desinfetar o volante, o processo de desgaste deste é acelerado. Por isso, especialistas recomendam o uso de material sintético, que não absorve o suor da mão, e nem o álcool passado no volante.

Esta tendência não se aplica apenas a carros seminovos ou mais antigos. Muitos proprietários de veículos 0 Km também estão mudando a tapeçaria de seu carro, proporcionando um caráter mais pessoal ao veículo. Tudo para deixar o carro com a cara e o estilo do dono.

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



Está em festa

a Rede de Materiais para Construção que mais cresce no interior paulista!

A Rede Caetano, especialista em Ajudar as Famílias a Realizarem seus Sonhos, está completando 27 anos!

Em 1994, começou pequena, com apenas 4 colaboradores. Desde então, a Rede Caetano não para de crescer! Atualmente, emprega mais de 700 funcionários (diretos), está em 8 cidades do interior (Boituva, Capela do Alto, Cerquilha, Cesário Lange, Guareí, Itapetininga, Porto Feliz e Tatuí). Já atravessou fronteiras: em agosto de 2021, inaugurou uma loja na cidade de Primavera do Leste, no Mato Grosso.

Os propósitos da Rede Caetano são e sempre serão: a realização dos sonhos de seus

clientes, proporcionar emprego a muitas famílias, atender a cada cliente com diferencial e oferecer preços justos.

A Rede Caetano agradece a você cliente amigo e compartilha com você este momento tão especial!

Durante toda essa trajetória..., de muita garra, determinação, dedicação, perseverança, resiliência, há inúmeros pedacinhos de um pouco da sua história!

A Rede Caetano tem orgulho de fazer parte

da sua casa, da sua família, da sua vida, enfim, de ajudar você a realizar os próprios sonhos!!!

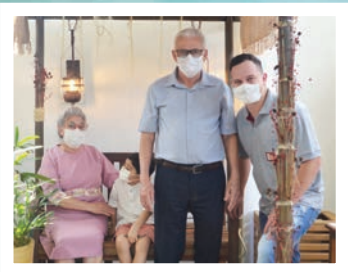
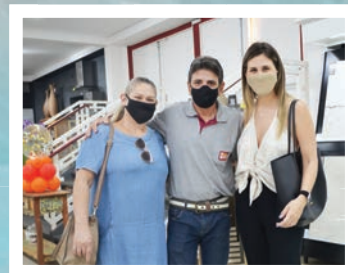
Muito obrigado a você por fazer parte da nossa história!

Rede Caetano! Há 27 anos, construindo sonhos com você!

www.redecaetano.com

[f /Rede Caetano](https://www.facebook.com/RedeCaetano)

[i /redecaetanooficial](https://www.instagram.com/redecaetanooficial)



CONSTELAÇÃO:



01 - Mariana, Bruna, Henri e Og, casamento Bruna e Og, Centro Hípico Tatuí; 02 - Soraya e Laura, níver Laura, Tatuí; 03 - Tom Carbaajo, aniversário de 27 anos da Rede Caetano, Home Center, Tatuí; 04 - Renata e Rogério, inauguração do novo Paço Municipal de Tatuí "Prefeita Maria José Gonzaga"

47

tma
Taty Moda e Acessórios

Coleção Primavera/ Verão 2021/2022



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessorios



05 - Adriana e Keila, aniversário de 27 anos da Rede Caetano, Home Center, Tatuí; 06 - Alessandra, Regiane e Juliana Maria, inauguração do novo Paço Municipal de Tatuí "Prefeita Maria José Gonzaga"; 07 - Rosângela, Caio, Marlene, Roseli, Ricardo e Ramon, Sessão Solene de inauguração da Casa da Advocacia e Cidadania de Porangaba; 08 - Renata e Claudia, manifestação de 7 de setembro, em prol de um País melhor, avenida das Mangueiras, Tatuí

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



09 - Adriano e William, aniversário de 27 anos da Rede Caetano, Home Center, Tatuí; 10 - Trio Bravo Electro, inauguração do novo Paço Municipal de Tatuí "Prefeita Maria José Gonzaga"; 11 - Reinaldo, Renata e Flaylin, manifestação de 7 de setembro, em prol de um País melhor, avenida das Mangueiras, Tatuí; 12 - Rodrigo e Carolina, nível Rodrigo, Boteco do Bodega, Tatuí

Oportunidade de negócio! Este imóvel pode ser seu!



Elmec

CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA

Terreno: 8500m²

Local: a 4km de Tatuí

Documentação em ordem

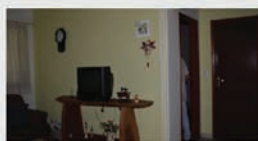
SOBRADO

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



Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

CRECI SP 208353



13 - Valéria, Renata Cristina, João Carlos, Gilmar e Fernando, Sessão Solene de inauguração da Casa da Advocacia e Cidadania de Porangaba; 14 - Juliano, Nícolas, Rodrigo, João Vitor, Caetano, Edson, Centro de Distribuição da Rede Caetano, Tatuí; 15 - Autoridades e familiares da ex-prefeita Maria José Gonzaga, descerramentos da placa de inauguração do novo Paço Municipal de Tatuí "Prefeita Maria José Gonzaga"; 16 - Armando e Mário, manifestação de 7 de setembro, em prol de um País melhor, avenida das Mangueiras, Tatuí



PEÇA PELO
DELIVERY



**BOLO
DO MÊS**

**OUTUBRO
2021**

www.sodiedoces.com.br
f /Sodie Doces

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

Ceviche de peixe branco servido com coco fresco

Hummm! Este mês o nosso “Apetite” está muito fresco! Para combinar com os dias quentes do verão, nossa amiga e leitora Claudia Rauscher enviou-nos deliciosa e refrescante receita de ceviche de peixe branco, servida com coco fresco. O ceviche, caro leitor, é uma comida originalmente peruana, um prato que vem da tradição dos pescadores que tinham o hábito de pescar, cortar, temperar e comer os peixes dentro do próprio barco. Agregando alguns ingredientes e muito sabor, o ceviche conquistou o mundo. E agora, com essa magnífica receita da nossa Master Chef, vai conquista a sua mesa! Anote aí! É super fácil de fazer e simplesmente divina para comer!!! Nós, da Revista Hadar, provamos, aprovamos e queremos bis!

Ingredientes:

300g de peixe branco (Tilapia, San Peter, namorado, badejo, linguado), mas tem que ser fresco!

- 1 maço de coentro
- 2 cebola roxas
- Suco de 2 a 3 limões
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Pimenta dedo de moça ou malagueta
- 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem, 2 cocos frescos cortados ao meio
- Para decorar: Flores comestíveis e Brotos

Modo de fazer:

Corte os filés em tiras, depois em cubos e reserve-os numa tigela. Em seguida, coloque sobre eles um pouco de coentro picado. Corte as folhas e os talos; use o coentro a gosto, mas no ceviche é essencial usá-lo. Caso não goste de coentro, substitua-o pela cebolinha picada.

Coloque a cebola roxa fatiada bem fininha e adicione uma pedra de gelo, que vai ajudar a manter tudo bem geladinho e fresco, na hora de servir. Adicione agora um pouco de pimenta fresca (dedo de moça ou malagueta). Adicione o suco dos limões, o suficiente para molhar bem o peixe. Mexa bem por alguns minutos, para o ácido do suco começar a cozinhar o peixe. Em seguida, é só temperar com pimenta do reino, azeite e sal e mexer mais um pouco. Num prato de sobremesa, coloque sal grosso e o coco fresco cortado ao meio; adicione a porção do ceviche e decore com brotos e Flores Comestíveis.

Bom apetite!



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

TAMBELLI 7 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

*Vai receber visita em casa?
Então, encomende nossos mini pastéis!*

Peça também:



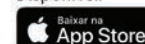
**Tatui
Delivery
App**



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) [@pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Disponível:





COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

DIA DAS CRIANÇAS

Troque seus pontos do Cartão Fidelidade por

BRINQUEDOS INCRÍVEIS

Δ CARTÃO FIDELIDADE

COMENDADOR

redecomendador.com.br

