



Liberdade:

Condição de agir ou não,
sem haver pressão por
força alguma interior
ou exterior

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 173 • ABRIL DE 2022



Autismo:

Saiba sobre os diferentes tipos desse transtorno e como identificá-lo para ter vida melhor!

Páscoa:

Tempo de renovação, de mudanças, buscando melhores situações pessoais e sociais.

Solidariedade:

Rotary Club Tatuí doa Incubadora Neonatal de Transporte à Santa Casa de Misericórdia de Tatuí.

Parabéns pelas matérias!

Josenil Botecchia
(Fazendo alusão à edição de março)

Grato pela sua linda Revista!!!

Dario Bicudo
(Fazendo alusão à edição de março)

Só arrasooo, miga!!!

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição de março)

Hadar, edição de março está excelente! Fala sobre mulher natureza! Realidades vigentes!! Transmita meus sinceros parabéns à toda equipe da revista!!

Suely Bacha- Belo Horizonte - MG

Deus abençoe pela belíssima edição. Joia rara da imprensa brasileira. Os homenageados somos nós. Parabéns! Deus abençoe você e sua equipe!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de março)

Adorei a sua Revista!!!
Conteúdos hodiernos!!!
Parabéns!!!
Sucesso cada vez mais!!!

Dario Bicudo
(Fazendo alusão à edição de março)

Olá, tudo bem?
Show essa Revista Hadar!!!
Vou baixar aqui. Parabéns!

João Zuza
(Fazendo alusão à edição de março)

Muito bom o conteúdo!!!!
Parabéns para todos da equipe!!!
Abraços

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de março)

Bom dia, Bernadete!!!
Obrigado pela revista!!!
Vou ler com muito prazer!!!

Sérgio Lopes
(Fazendo alusão à edição de março)

Parabéns, querida!
Excelente conteúdo da revista!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de março)

DIFERS COMEMORATIVOS

2022 | Abril

- 01 - Dia da Mentira - 1º de Abril/ Dia da Abolição da Escravidão dos Índios
- 02 - Dia Mundial da Conscientização do Autismo/ Dia Internacional do Livro Infantil
- 03 - Aniversário da cidade de Cerquilho
- 04 - Dia Nacional do Parkinsoniano
- 05 - Dia do Propagandista Farmacêutico
- 06 - Dia Internacional do Esporte para o Desenvolvimento e pela Paz/ Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida
- 07 - Dia do Jornalista/ Dia Mundial da Saúde/ Dia do Médico Legista/ Dia Internacional para Reflexão do Genocídio de 1994 contra os Tutsi em Ruanda/ Dia Nacional de Combate ao *Bullying* e à Violência na Escola/ Aniversário da cidade de Araçoiaba da Serra
- 08 - Dia da Natação/ Dia Mundial do Combate ao Câncer/ Dia Mundial da Astronomia/ Dia Nacional do Sistema Braille/ Dia do Desbravador
- 09 - Dia Nacional do Aço/ Dia Nacional da Biblioteca
- 10 - Domingo de Ramos/ Dia da Engenharia/ Dia do Engenheiro Metalurgista
- 11 - Dia do Infectologista/ Dia da Escola de Samba/ Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson
- 12 - Dia do Obstetra/ Dia Internacional do Voo Espacial Tripulado/ Dia Nacional do Humorista
- 13 - Dia do *Office-Boy*/ Dia do Beijo/ Dia do Hino Nacional Brasileiro/ Dia do Jovem/ Dia da Carta Régia
- 14 - Quinta-feira Santa/ Dia Mundial do Café/ Dia Pan-Americano/ Dia do Técnico em Serviço de Saúde/ Dia Nacional do Neurocirurgião
- 15 - Sexta-feira Santa/ Dia Mundial do Desenhista/ Dia Nacional da Conservação do Solo/ Dia do Desarmamento Infantil/ Dia Mundial da Arte
- 16 - Sábado de Aleluia/ Dia Mundial da Voz/ Dia do Sacerdócio

- 17 - Páscoa/ Dia Mundial do Hemofílico/ Dia Mundial da Hemofilia/ Dia Nacional de Luta pela Reforma Agrária/ Dia Nacional da Botânica
- 18 - Dia de Monteiro Lobato/ Dia Nacional do Amigo/ Dia Nacional do Livro Infantil/ Dia Mundial do Radioamador
- 19 - Dia do Índio/ Dia do Exército Brasileiro/ Dia de Santo Expedito
- 20 - Dia do Diplomata/ Dia do Disco
- 21 - Tiradentes/ Dia do Metalúrgico/ Dia da Latinidade/ Dia da Polícia Civil/ Dia do Têxtil/ Dia Mundial da Criatividade e Inovação/ Dia do Funcionário Policial Civil
- 22 - Descobrimto do Brasil/ Dia da Terra/ Dia do Agente de Viagem/ Dia da Comunidade Luso-Brasileira/ Dia da Aviação de Caça/ Data Festiva da Força Aérea Brasileira/ Dia Nacional da Tontura
- 23 - Dia de São Jorge/ Dia Mundial do Escoteiro/ Dia do Serralheiro/ Dia Mundial do Livro/ Dia Nacional da Educação de Surdos/ Dia Nacional do Choro
- 24 - Dia do Penitenciário/ Dia do Boi/ Dia do Chimarrão/ Dia Internacional do Jovem Trabalhador/ Dia Internacional do Milho/ Dia do Samurai/ Dia Mundial de Combate à Meningite/ Dia Nacional da Família na Escola/ Dia Nacional da Língua Brasileira de Sinais
- 25 - Dia da Contabilidade/ Dia Mundial da Luta contra a Malária/ Dia do Despachante Aduaneiro/ Dia do DNA
- 26 - Dia do Goleiro/ Dia de Prevenção e Combate à Hipertensão/ Dia Internacional de Lembrança do Desastre de Chernobyl/ Dia do Engraxate/ Dia do Juiz Trabalhista/ Dia Mundial da Propriedade Intelectual
- 27 - Dia da Empregada Doméstica/ Dia Mundial do Design Gráfico
- 28 - Dia da Educação/ Dia da Sogra/ Dia Nacional da Caatinga/ Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho/ Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho
- 29 - Dia Internacional da Dança/ Dia de Santa Catarina de Sena/ Dia em Memória de todas as Vítimas de Armas Químicas
- 30 - 1º Eclipse Solar Parcial de 2022/ Dia Nacional da Mulher/ Dia do Ferroviário/ Dia Mundial da Medicina Veterinária/ Dia Internacional do Jazz

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma, vez reunimo-nos neste prazeroso encontro mensal. Para nós, da Hadar, é realmente um grande prazer encontrar com você, todo mês! Por isso, caprichamos cada vez mais, em nossas edições. Afinal, você merece!

Nesta edição, abordamos em nossa reportagem de capa um assunto demasiado importante: a liberdade.

Parece incrível que, em pleno século XXI, a liberdade, este bem essencial ao ser humano, seja tema de debates, pois ainda há países em que a população não é totalmente livre. Nos últimos anos, houve um recuo em várias partes do planeta, no que diz respeito a liberdades civis, liberdade de expressão, de religião, de imprensa, entre outras mais.

No jogo de xadrez da política mundial, a ganância pelo poder e pela riqueza supera valores, como o direito à vida, à liberdade de pensamento, o direito de ir e vir, o acesso à saúde, educação, comida. Parece que a humanidade não aprendeu nada com os erros do passado.

No entanto, a revista Hadar, como sempre, traz também outros temas interessantes, como: comportamento, saúde, moda, entretenimento, cultura, autos. São tantos os assuntos que só mesmo folheando cada página para ficar por dentro de todos os assuntos!

Esperamos que goste de todo o conteúdo, preparado com muito amor, dedicação, carinho, profissionalismo e ética, especialmente para você, que nos acompanha há mais de uma década e tem nos motivado a continuar cada dia mais e melhor.

Agradecemos a todos os colaboradores, às fontes entrevistadas, que não foram poucas, que dedicaram seu tempo e suas palavras a este veículo de comunicação, trazendo variedade editorial que só vem a acrescentar na qualidade da Hadar. Desejamos-lhes uma ótima leitura e até a próxima!

“Até aqui nos ajudou o Senhor”!

	MODA
	Calças Pantalona: Uma peça com estilo que vale a pena estar no guarda-roupa feminino e ser bastante usada. 12
QUALIDADE DE VIDA	
Alopecia: Distúrbio pode ser transitório ou definitivo, afetar homens e mulheres. 22	
	CULTURA
	Leitura Infantil: Estimular a leitura desde a infância é bastante importante para o desenvolvimento intelectual da criança. 31
AUTOS & CIA	
Teto-solar: O mercado manda: 35% dos carros produzidos no Brasil vêm com teto solar de fábrica. 42	
	UNIVERSO TEEN
	Saúde íntima: Atenção sobre os cuidados que toda mulher deve ter com sua peça íntima! 40

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

Propósito: A Revista Hadar tem o propósito de possibilitar 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

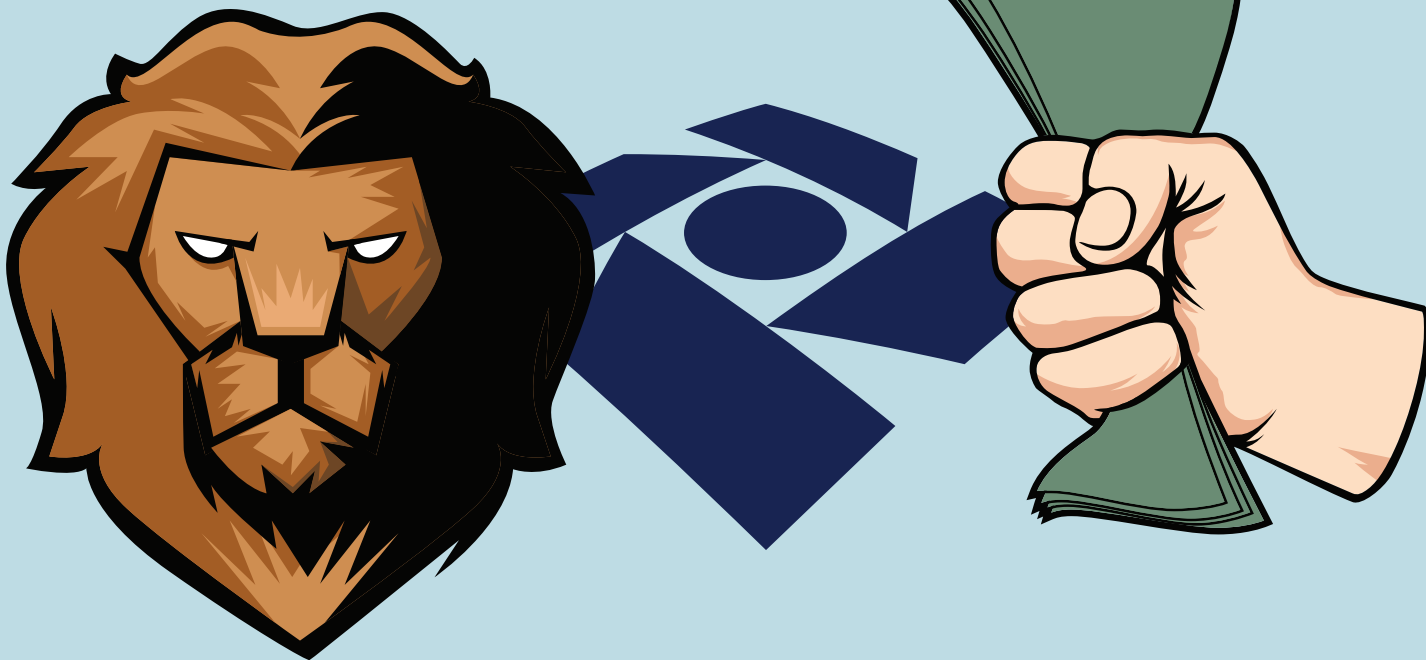
Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo Marques Ramos,
Pacco e Veridiana Pettinelli.

Agradecimentos
Jacqueline Lincoln Saad Gilli, Zezé Duarte, Luiza Alves de Oliveira, Aline Citino Armonia, Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli, Luciano Pompei, Janyele Sales, Simone Silveira de Moraes Ruivo, Valquiria dos Reis Fernandes, Carolina Marçon, José Eduardo Cantieri Costa e Alcimira do Carmo Ferriello Vieira de Camargo, Analisa Casemiro e Marcela Camargo Rosa

Distribuição
Araçoiaba da Serra, Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, 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 verdadeira opinião da redação e editores; assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários, quaisquer sejam eles.



Imposto de Renda

*Prazo para declaração segue até o dia
29 de abril*

Os valores arrecadados com o Imposto de Renda contribuem para o desenvolvimento do país e são direcionados para financiar a Saúde, Educação, Segurança e Serviços Públicos prestados para os brasileiros. O prazo para entrega da declaração do Imposto de Renda de 2022 é de 07 de março até 29 de abril/2022.

Por isso, existe, em alguns casos, a obrigatoriedade na entrega da declaração, como quem recebeu rendimentos tributáveis (salários, aposentadoria, aluguéis...) acima de R\$ 28.559,70, recebeu rendimentos isentos (FGTS, indenização trabalhista...) acima de R\$ 40 mil, teve receita bruta de atividade rural acima de R\$ 142.798,50, pretende compensar prejuízos de atividade rural, teve ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, realizou qualquer operação em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas (de qualquer valor), ti-

nha em 31/12/2021 posse ou propriedade de bens acima de R\$ 300 mil, passou à condição de residente no Brasil em 2021.

Existem três maneiras de preencher o formulário da declaração do imposto de renda, podendo ser *on-line* (Portal e-CAC), através do aplicativo Meu Imposto de Renda no celular ou *tablet* ou pelo computador, no programa oficial do governo. Porém, para ter acesso à declaração *on-line*, é necessário ter uma conta gov.br com nível prata ou ouro.

Lembrando que quem não fizer a declaração dentro do prazo, está sujeito a pagar multa.

Se alguma informação não estiver correta, a declaração poderá cair na malha fina, a saber, sofrerá análise mais profunda. Então, a restituição não será recebida enquanto estiver em Malha Fiscal.

Segundo dados do governo, o valor da multa é de 1% ao mês, sobre o valor do Imposto de Renda devido, limitado a 20% do valor do imposto de renda. O valor mínimo da multa é de

R\$ 165,74. O DARF da multa pode ser emitida pelo programa do imposto de renda ou pelo e-CAC, na opção Meu Imposto de Renda.

Para as declarações com direito à restituição, se a multa não for paga dentro do vencimento, ela será deduzida (descontada), com os respectivos acréscimos legais (juros), do valor do imposto a ser restituído. Mas se você não concorda com a multa, melhor dizendo, considera que entregou a declaração dentro do prazo, por exemplo, ou entende que a multa não é devida por algum outro motivo, você pode apresentar, dentro dos 30 (trinta) dias do vencimento, uma impugnação (defesa).

Entre os principais casos de malha fina, estão: omissão de rendimentos recebidos ou dos dependentes, despesas médicas não confirmadas ou não dedutíveis, como massagista, nutricionista, enfermagem, compra de medicamentos, testes de farmácia, entre outros.

Fique atento e não perca o prazo para a declaração.

Fonte: <https://www.gov.br/receitafederal>

Mais economia e eficiência para sua obra.

A Cerâmica Tatuí, localizada em um dos maiores polos cerâmicos da América Latina, é uma das referências do Brasil. Modernas fábricas, com jazida própria, produzem toda sustentabilidade e benefícios dos tijolos cerâmicos para sua obra.

Mais sustentabilidade para o nosso planeta.



A SOLIDEZ DE UMA JAZIDA PRÓPRIA



A EXCELÊNCIA DE UM PROCESSO



MAIS PERTO DAS NECESSIDADES DA SUA OBRA



A SUSTENTABILIDADE DE QUEM PENSA NO FUTURO



Rotary Club de Tatuí

Praticando o bem e o amor ao próximo: há mais de 70 anos

Fundado há 75 anos, o Rotary Club de Tatuí conta com 71 integrantes e tem como objetivo reunir líderes de suas comunidades para encontrar problemas, discutir projetos e apresentar soluções. Em resumo, “juntos vemos um universo onde as pessoas unem-se, mobilizam-se para causar mudanças duradouras em si mesmas, em sua comunidade e no mundo todo”, explica José Eduardo Cantieri Costa, Cirurgião-dentista, Governador Assistente do distrito 4621, ano rotário 2021/22.

Entre suas ações, o Clube de Serviços realiza anualmente a Rotary Gaúcha, já em sua 3ª edição, além da Festa do Porco no Rolete, neste ano terá a 4ª edição e o tradicional Bazar da Casa da



Amizade, que acontece duas vezes ao ano.

“Tivemos em 2021 nosso maior desafio: realizar a 3ª Edição da Rotary Gaúcha, que tradicionalmente acontece no mês de agosto, pois se trata de um evento oficial comemorativo ao aniversário dessa cidade. Porém, devido às circunstâncias que estávamos vivendo, o evento aconteceu em novembro, e com o apoio de todos, superamos inúmeras dificuldades, obstáculos e obtivemos um resultado surpreendente, que atingiu nosso objetivo: a compra de uma Incubadora Neonatal de Transporte para Santa Casa de Misericórdia de Tatuí, no valor de 38.000,00”, conta Eduardo.

De acordo com o entrevistado, o projeto para a compra da incubadora é fruto da Gestão Municipal, através da Secretaria Municipal de Saúde e da direção da Santa Casa de Misericórdia de Tatuí.

Para a presidente do Rotary, Alcimira Ferriello Vieira de Camargo, participante do clube há mais de 40 anos, a incubadora será indispensável para atender recém-nascidos com alguma necessidade especial. “É uma UTI móvel, para ser usada dentro ou fora do município”, explica.

O Rotary atua como instrumento para que os projetos possam tornar-se realidade. É uma parceria com o poder público para entender as dificuldades e verificar qual a melhor forma de contribuir. “Nesse projeto, eu gostaria de citar 3 pilares que sustentaram mais essa conquista: primeiro, as pessoas que acreditaram em nosso projeto e participaram do nosso evento. Em segundo lugar, as empresas cidadãs, que são nossas parceiras e caminham lado





a lado durante todo ano rotário, mesmo enfrentando as dificuldades que qualquer empresário tem, apoiam “TODOS” os projetos de nosso clube e devolvem para a sociedade parte de suas conquistas. Aproveite a oportunidade para citar cada uma delas: Caetano Materiais para Construção, CHT - Centro Hípico de Tatuí, Rádio Notícias, FS Tatuí Soluções Financeiras, a Faculdade Santa Bárbara de Tatuí, a Tatuí LED - Soluções em Energia e Sinalização LED, a Camargo Engenharia e Construções e a Marquespan. Em especial, a Trivela Eventos que, ao lado do Rotary Club de Tatuí, foram os realizadores do evento, que contou com a colaboração dos apoiadores Master: Grupo BT - Soluções em EPs, a Cervejaria Comendador e os 32 patrocinadores que, sem dúvida, foram os grandes responsáveis pelo resultado do evento”, afirma.

Segundo a presidente Cima, parece que os rotarianos já nascem com o DNA da solidariedade. “Dentro do Rotary, temos pessoas de diversas áreas profissionais, e elas, juntas, transformam e melhoram o cotidiano de entidades



e das pessoas que mais precisam”.

Se você deseja fazer a diferença na comunidade onde vive, deve participar do Rotary Club, pois lá encontrará as ferramentas necessárias para ajudar ao próximo. “Nossas reuniões acontecem às sextas-feiras, na sede do clube. Deixo aqui o convite para que participem e possam entender na prática o nosso trabalho. Somos uma entidade não governamental que, através de seus voluntários e parceiros, desenvolve os projetos comunitários. Portanto, qualquer contribuição é de fundamental importância. Saliento a ajuda das empresas que se podem tornar nossas parceiras e fortalecer suas marcas no desenvolvimento, através do compromisso social”, destaca José Eduardo.

“Encerro com o seguinte pensamento: Ninguém faz nada sozinho; precisamos de cada um de vocês para juntos fazermos a diferença”, finaliza Eduardo.

Nós, da Revista Hadar, agradecemos a gentileza do Rotary Club e cumprimos-lo por seu trabalho extremamente essencial à comunidade.





Conheça a nova geração do NOTEBOOK intermediário da Lenovo

Equipamento pode ser encontrado por pouco mais de R\$ 2,5 mil

B

om, bonito e barato. Isto é tudo que você deseja ao comprar qualquer coisa nova, certo? E é claro que isto se aplica também aos notebooks.

O Lenovo IdeaPad 3i faz parte da nova família de notebooks intermediários da Lenovo, lançada para dar continuidade ao sucesso de vendas da linha S145. Ele é um computador bom e barato, com configurações boas para estudantes e SSD. Seu preço está valendo a pena em promoções de grandes redes varejistas.

Parte da nova linha de notebooks intermediários da Lenovo, este notebook tem ótima combinação de configurações para quem precisa de um computador que dê conta de atividades básicas sem gastar muito. Ele possui processador Intel Core i3 de 10ª geração, 4 GB de memória RAM e SSD de 128 GB, o que deve deixar o notebook ainda mais rápido.

Para quem procura um notebook compacto,

fino e leve, mas que possa dar conta de muitas abas abertas no navegador sem sofrimento, ele é ótima opção. O armazenamento SSD faz uma grande diferença no desempenho diário, permitindo que você ligue o notebook em pouco tempo e reduza bastante o tempo de carregamento ao abrir novos programas e executar várias tarefas, ao mesmo tempo.

Sua tela tem 15,6 polegadas e resolução HD. Essas dimensões, juntamente com o peso de 2 kg, tornam o Ideapad 3i um notebook fácil de ser transportado numa mochila sempre que você precisar levá-lo para a escola ou à faculdade, por exemplo. Vale destacar ainda o teclado numérico, ótimo para quem trabalha com planilhas ou digita numerais frequentemente.

O modelo pode ser encontrado em grandes redes varejistas, com preços a partir de R\$ 2,5 mil. Mas é importante pesquisar, porque os valores mudam de acordo com a configuração!



caderno de
MODA



Zezé Duarte

Mineira é referência em marcas nacionais e internacionais



Natural de Pará de Minas, em MG, a paixão pela moda nela foi despertada quando ainda era criança. Zezé Duarte, que aos 12 anos foi matriculada num Curso de Corte e Costura pela mãe; já conquistando seu espaço nesse universo criativo.

No ano de 1991, a profissional abriu um espaço para comercializar peças de Glória Coelho, Reinaldo Lourenço e Alice Capela.

Num espaço de 800m², instalou sua boutique em um ambiente diferenciado, especial e com muita personalidade. A ZZDS é sinônimo de inovação, reunindo marcas nacionais e



de moda e divulga as clientes apaixonadas por suas peças. Além disso, serve de inspiração para os apreciadores de moda.

São pouco mais de 55 mil seguidores, antenados em tudo aquilo pelo que Zezé se interessa, posta e vende. Além de peças exclusivas, sua loja também traz perfumes de marcas inéditas.

Para esta estação, inúmeros looks pensados em deixar as mulheres mais elegantes e bem vestidas. São estampas em xadrez, coloridas, peças essenciais e básicas, até as mais requintadas.

A mineira Zezé Duarte é sinônimo de estilo e elegância ímpar.



internacionais. Ela vende marcas como Diane Von Furstenberg, Lanvin, Issa London, Céline, Eli Tahari e Elie Saab.

O pontapé inicial para Zezé atuar, nesse meio, veio depois de sua separação. “Depois de morar 15 anos em Vitória, voltei para a capital mineira com três filhos pequenos. Precisei reconstruir a vida e percebi que só existiam lojas monomarcas, em Belo Horizonte. Além disso, recebi um recado do Reinaldo Lourenço, pois tínhamos amigos em comum, perguntando se eu queria vender as criações dele em BH.”

Em suas redes sociais, a empresária mostra um pouco do universo que a rodeia, dá dicas



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Eiméc



Foto: Lavigny Store

Calças pantalonas

De volta ao mundo da moda

O outono já deu as caras e, com ele, há novas tendências. Aliás, esta é um resgate da moda que, entra ano, sai ano, ela volta. As calças pantalonas voltaram com tudo e em estações com clima mais ameno, carregam tecidos leves e cores diversas.

Mas, é certo que veremos essas calças também no inverno; se você tem dúvidas sobre a aquisição, vale a pena tê-las, no guarda-roupas.

E para quem curte um pouco de história, as calças pantalonas surgiram lá nos anos 20, através de Coco Chanel. Porém, nos anos 60 e 70, com os movimentos feministas e hippies, elas caíram no gosto das pessoas.

De lá pra cá, a moda reviveu essa tendência algumas vezes. Este ano não poderia ser diferente. Apesar de ser uma peça bastante versátil, é necessária atenção na hora de montar um *look*. Por isso, é indicado usar blusas mais justas e decotadas, que vão valorizar as pantalonas. Os *cropped*s também caem bem.

Se você é alta, baixa, *plus size* ou magra, pode usar calças pantalonas sem medo. Elas valorizam todos os tipos de corpos e combinam com produções do dia a dia, tanto com uma camisetinha básica e rasteirinha, quanto em ocasiões que pedem algo mais formal, como o uso de camisas e casacos.

E vale a pena usar um *mix* de acessórios ou itens mais básicos. A escolha é sua! Bolsas pequenas, médias, *maxi*, pulseiras, colares e correntes também são bem-vindos.

Sobre o comprimento delas, atenção: o ideal é que seja um dedo acima do chão. Assim, se for escolher sapatos sem salto, as calças precisam ser mais curtas. Se forem saltos altos, ajuste-as de acordo com a altura deles.

Para alongar as pernas, a dica é usar pantalonas de cintura alta e saltos plataforma, mas sem cobrir totalmente os pés.

Além de confortável, as calças pantalonas possuem inúmeras combinações e caem bem em qualquer estilo.



No mês de abril, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 13, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Suruí) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP
 (15) 99696-3817/99775-7405 | gaata.tatui@gmail.com | [@GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)



ODONTOLOGIA KOZA



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



TRATAMENTOS

Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata
Implantes
Próteses

Elmcc



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

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

www.odontologiakoz.com.br

Pisos drenantes

Colaborar com a natureza custa pouco!

Apavimentação excessiva gera grandes impactos ambientais. Para tentar contornar este problema, pesquisadores e empresários buscam novas soluções, inserindo materiais que colaborem com o meio ambiente.

O piso intertravado e o piso grama já vêm colaborando com o aumento da infiltração/percolação de água de chuva no solo, há alguns anos. Mas o avanço tecnológico da indústria da construção desenvolveu e comercializa o piso drenante, que escoar 95% da água de chuva ao solo.

Esse piso pode ser feito com partículas de pneu, restos de entulho, pedras naturais, entre

outros agregados. Essa diversidade de materiais reaproveitados torna o material ecológico e que, comercializado em várias cores, pode atender a qualquer tipo de projeto.

Existem vários formatos e dimensões; porém, para atender casos específicos, existem empresas que produzem peças exclusivas para os clientes e paisagistas mais exigentes.

Para um bom resultado final, o produto necessita de um solo bem nivelado e compactado para, na sequência, receber duas camadas de brita 1 e 2 e outra camada de areia grossa, que irá receber o piso e possibilitar o nivelamento.

Com relação a custo, compensa, em função da durabilidade, redução de mão de obra e a melhor parte: a sustentabilidade gerada!

DICAS:

- Pode ser alterada a paginação/ posição das peças.
- Pode ser retirado e levado para outro endereço sem prejuízos.
- Consulte um arquiteto para deixar seu quintal mais bonito e charmoso. Pequenas alterações podem trazer grandes transformações.
- Evite revestimentos cerâmicos no seu quintal; dê preferência para revestimentos drenantes ou mesmo gramados.
- Se a opção for gramado, é importante o acesso direto ao quintal através de um recuo lateral.

*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 |  **adinaldo.camargo**

Geovision

Poços Artesianos



ETHIC

Problema com a água? Nós temos a solução!

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

(15) 3267-5656 / 99740-3879

www.geovisionpocos.com.br

[f /Geovision Poços Artesianos](https://www.facebook.com/GeovisionPoçosArtesianos)

[/geovisionpocosartesianos](https://www.instagram.com/geovisionpocosartesianos)

A liberdade está ameaçada?

Com o avanço do extremismo, a liberdade está cada vez mais cerceada, no mundo



O que é liberdade? Este conceito abstrato que tanto significa para o homem, a ponto de muitos morrerem por ele? Ou, em alguns casos, matarem em nome de um “mundo livre”, ainda que esse mundo esteja repleto de desigualdades?

O que é a liberdade? Essa coisa que só aprendemos a valorizar quando a perdemos? Pode parecer incrível, mas em pleno século XXI, estamos vendo o avanço de tendências extremistas ao redor do mundo; ideias que procuram impor à força um modelo de sociedade e governo baseados na intolerância, na discriminação, no machismo, no discurso de ódio. Será que a humanidade está regredindo?

Antes de embarcarmos em uma análise da situação mundial, vamos definir o que é liberdade.

Liberdade significa o direito de ir e vir, de acordo com a própria vontade, desde que não prejudique outra pessoa; é a sensação de estar livre e não depender de ninguém. Liberdade é também um conjunto de ideais liberais e dos direitos de cada cidadão.

A palavra Liberdade tem origem no latim (libertas) e significa a condição do indivíduo que possui o direito de fazer escolhas autonomamente, de acordo com a própria vontade. Na tradição cristã, a liberdade está, por vezes, identificada como livre-arbítrio. Já no Direito, liberdade está também relacionada com os direitos de cada cidadão. A definição é do [site **significados.com.br**](http://site.significados.com.br).

Em 2021, segundo relatório da ONG Freedom House, instituição sem fins lucrativos sediada nos EUA, duas em cada 10 pessoas no mundo viviam em países considerados não-livres ou parcialmente livres. Mas o documento, divulgado no fim de fevereiro, alerta para o perigo do avanço das autocracias no mundo e o risco que tal tipo de regime representa para a democracia. Autocracia é o regime de governo em que o governante mantém poder absoluto. Ex: Rússia de Putin. O presidente russo é famoso por fazer de tudo para manter-se no poder, desde que chegou ao topo, há mais de duas décadas. Ele tem ampla maioria no Parlamento e possui forte influência junto ao Judiciário.

Ameaça

Segundo o relatório anual da organização, a liberdade global está sob grave ameaça, havendo mais países a abandonar o grupo de regimes democráticos e a expor sinais de autocracias.

“Os direitos políticos e as liberdades civis têm diminuído, em todo o mundo, nos últimos 16 anos, aumentando as perspectivas de que as autocracias poderão ultrapassar as democracias como modelo de governança que guia os padrões internacionais de comportamento”, afirma o documento.

De acordo com o relatório, foram 60 os países que, em 2021, sofreram um declínio acentuado nos direitos políticos e nas liberdades civis, enquanto apenas 25 países melhoraram nesses índices.

Outro ponto preocupante é que, segundo o relatório da Freedom House, a parcela da população mundial que vive em países classificados como “não-livres” atingiu o ponto mais alto desde 1997, com apenas duas em cada 10 pessoas a viver em países totalmente livres.

Para a ONG, não resta dúvida de que a democracia está “em perigo real, em todo o mundo”, e que “os líderes autoritários estão a tornar-se mais ousados, enquanto os líderes democráticos parecem cada vez mais tímidos”. O relatório aponta, ainda, que este não é um problema que diz respeito apenas a países em desenvolvimento, mas revela-se também em “democracias consolidadas, como a dos Estados Unidos, um dos países que integra a lista de nações que sofreram reverses em sua evolução política, em 2021, tendo perdido 10 pontos em 100, no último ano”. A invasão do Capitólio dos EUA, em 06 de janeiro de 2021, por apoiantes do ex-Presidente Donald Trump, para tentar impedir a validação da vitória do democrata Joe Biden nas eleições presidenciais de 2020, é apontado como um dos fatores que coloca uma das mais antigas democracias modernas em risco de deterioração.

Indicadores em queda

Ainda de acordo com o relatório da Freedom House, juntamente com o Brasil e a Polónia, os EUA integram o lote de países que caíram nos indicadores de saúde democrática, tendo sido afetado em três parâmetros sensíveis: a normalidade dos processos eleitorais, o controle político e o tratamento equitativo da população.

Sobre a forma como os regimes autoritários sedimentaram-se em 2021, o relatório explica que os líderes de países não livres ou parcialmente livres estão a colaborar entre si de forma progressivamente mais eficaz, encontrando novas formas de repressão.

Como exemplo, o documento indica que os governos da Rússia, China e Turquia têm apoiado economicamente o regime venezue-



lano de Nicolás Maduro, para compensar as sanções impostas por países democráticos que denunciaram a manipulação eleitoral, naquele país sul-americano.

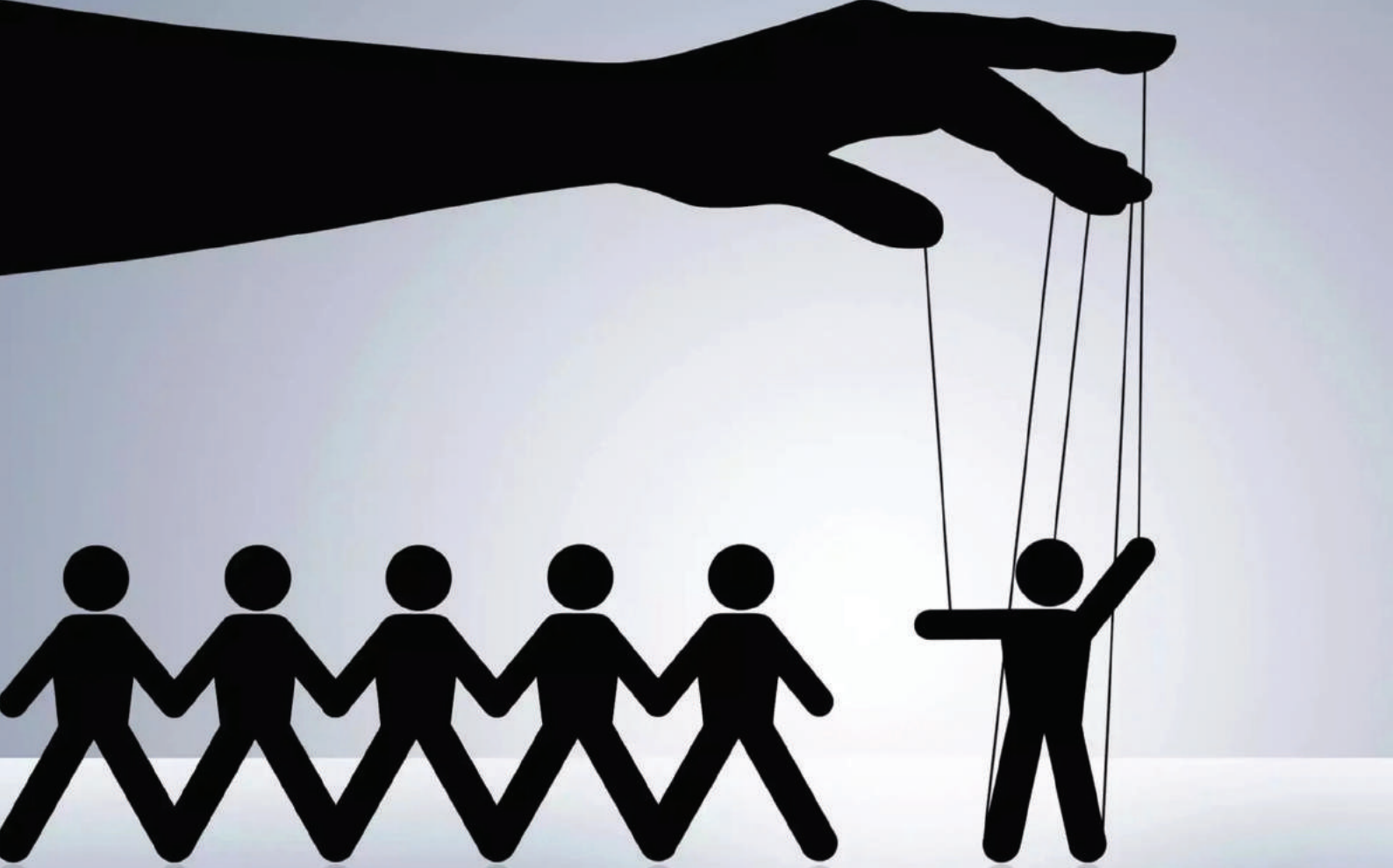
O declínio do peso das democracias, em nível global, faz-se sentir em todas as regiões geográficas, manifestando-se sobretudo pela repressão da liberdade de expressão e da liberdade religiosa. Contudo, têm sido a Eurásia e o Oriente Médio as zonas do globo que experimentaram os mais significativos retrocessos nos níveis de liberdade e de democracia, sen-

do a Europa o continente onde se encontra o grupo de países com regimes mais livres. Em sentido contrário, três países revelaram melhorias significativas nos principais parâmetros de avaliação dos índices de liberdade, todos no norte da Europa: Finlândia, Noruega e Suécia. 17

Melhorias

Segundo o relatório, as melhorias mais acentuadas aconteceram em países do Hemisfério Sul: a Costa do Marfim, que ganhou cinco pontos, numa escala de 100, relativamente ao





ano anterior, e o Equador, que ganhou quatro pontos e passou a ter o estatuto de país livre.

Myanmar, que perdeu 40 pontos na última década, voltou a ser fortemente afetado em 2021, na sequência da violenta repressão da população por parte da Junta Militar que tomou o poder num Golpe de Estado.

Dos 56 países considerados não-livres, os três com pior pontuação são o Sudão do Sul, a Síria e o Turcomenistão, todos com apenas um ponto em 100. O relatório salienta ainda a deterioração da transparência das eleições em muitos países, denunciando numerosas situações de eleições simuladas, em que os potenciais candidatos de oposição foram perseguidos ou mesmo impedidos de concorrer, como aconteceu na Rússia, em setembro, na Nicarágua, em novembro, e em Hong Kong, em dezembro.

Igualmente preocupante para a Freedom House é o fato de, das 47 nações eleitas para o Conselho de Direitos Humanos da ONU em 2022, apenas 15 serem consideradas livres, sendo 14 consideradas não livres e 18 como apenas parcialmente livres. Fonte: Site Rádio Comercial (Portugal)

Sem excessos

Para a Psicologia, “liberdade se encaixa no livre arbítrio dos indivíduos sem que atrapalhem os demais. Com isso, sem agredir os outros, você se torna independente dos de-

mais, disseminando sua autonomia no mundo externo. É importante, pois assegura a todos o direito de escolha da profissão, do trabalho e de como aplicar suas poupanças e seus talentos, em mercado livre e competitivo, e o direito de apropriar-se livremente dos frutos de seu esforço, o que somente é possível pelo direito de propriedade”, afirma a neuropsicóloga e psicanalista, especialista em autismo, Analisa Casemiro.

Ela explica sobre danos que a falta de liberdade pode causar às pessoas. “Os efeitos psicológicos que surgem pela falta de liberdade podem colocar em risco a saúde mental, sendo eles: ansiedade, estresse e alteração de humor, cansaço mental e físico, sofrimento mental e até mesmo o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a depressão”.

Analisa lembra que a liberdade em excesso pode causar problemas, também: “o excesso de liberdade pode ser prejudicial sim, pois o conceito de liberdade sempre esteve ligado à ideia do livre-arbítrio, a saber, o poder de decidir sobre o próprio destino. Porém, nos tempos de hoje, as pessoas confundem o excesso de liberdade com poder autoritário, o que acaba tirando a liberdade de expressão do outro. Por isso, é sempre importante lembrar que qualquer liberdade termina quando esbarra na liberdade do outro”.

Quando perguntada se o mundo caminha para uma sociedade mais reacionária, a psica-

nalista respondeu: “acredito que não, pois ser reacionário descreve pontos de vista e políticas destinadas a restaurar um status do passado. E vivemos em uma sociedade onde lutamos pelos nossos direitos, o que vem evoluindo cada vez mais. Acredito que o nosso governo tenha mudado muito, com o passar dos tempos; e ser reacionário seria dar um passo para trás, pois haveria o risco de trazer à tona leis e costumes que foram extintos de nossa rotina, pois afetavam o livre-arbítrio de muitos”.

Analisa afirma que “liberdade é algo que exige permanentemente busca, que só existe no ato de quem a faz. Logo, liberdade é conquista, e não doação. Ninguém tem liberdade para ser livre, muito pelo contrário! Lutamos por ela precisamente porque não a temos. Ninguém liberta ninguém, ninguém se liberta sozinho; as pessoas se libertam em comunhão. Então, precisamos da união para a mesma tornar-se inabalável”.

Por fim, a psicanalista ressalta que “a liberdade consiste na ausência de qualquer coação externa, na livre condição do homem que não é escravo ou prisioneiro. Uma pessoa livre participa ativamente no que quiser e dispõe inteiramente da sua pessoa. Existem várias classificações para a palavra “liberdade”; por exemplo, na tradição cristã, está muitas vezes identificada como livre-arbítrio. Já no Direito, está também relacionada com os direitos de cada cidadão, pela Filoso-

fia, é classificada como a independência do ser humano, autonomia, autodeterminação, espontaneidade e intencionalidade”.

Essencial

Para a estudante do sétimo semestre de Psicologia, Marcela Camargo Rosa, “com base no que vivemos nessa pandemia, ficou claro que a liberdade é extremamente essencial na vida do ser humano, para que ele saiba como se portar em meio à sociedade; comete erros mas aprenda com eles. Sem dúvida, há, no conceito de liberdade, o envolvimento com a consciência, poder, dever e identidade do ser humano”.

Para ela, “existem diversos efeitos psicológicos quando se trata de falta de liberdade. No entanto, o mais apresentado pelo ser humano é o medo de errar na frente das pessoas e, vivendo sob pressão, a chance da pessoa errar aumenta muito mais, e isso acaba aumentando, em seus pensamentos, com medo de seus atos não estarem de acordo com aqueles da sociedade”.

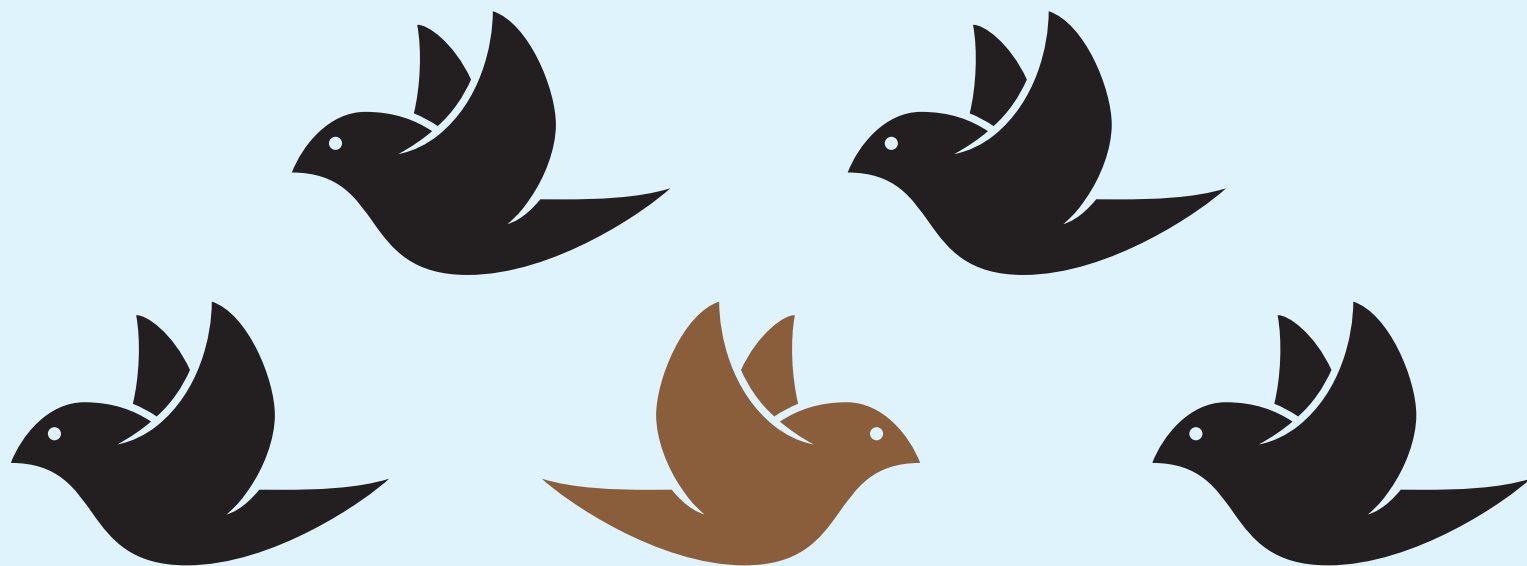
Marcela também avalia que o excesso de liberdade é prejudicial: “sim, com certeza, é prejudicial sim. O ser humano que obtém um excesso de liberdade pode se tornar uma pessoa sem controle, achando, por exemplo, que ele é dono do mundo, que pode tudo e que nada de errado pode acontecer com ele! E isso acaba tornando-se prejudicial, pois quando algo sai de seu controle, ele não sabe como reagir”.



Mundo mais reacionário

Para a estudante, um mundo mais reacionário é algo distante, mas não impossível. “Infelizmente, nosso mundo é dividido entre pessoas que sabem o que é a real liberdade, e aquelas que querem forçar as outras a terem a mesma liberdade que a sua, terem os mesmos pensamentos e atitudes! Estamos longe de possuir uma sociedade reacionária, porém não é impossível!”.

Para manter a liberdade como conquista, Marcela acredita que “devemos mostrar e explicar às pessoas, que a nossa liberdade vai até onde não nos prejudique! Mostrar que ter liberdade é lutar pelos seus direitos e correr atrás do que é correto! Podemos classificar e denominar até onde vai a nossa liberdade, já que liberdade é livre-arbítrio! No entanto, temos que nos atentar em como nossa liberdade não irá prejudicar ou ofender o próximo”.





PARA PENSAR!!!

Realmente, NÃO SEI... !!!

Se você ainda não sabe qual é a sua verdadeira vocação, imagine a seguinte cena: Você está olhando pela janela, não há nada de especial no céu, somente algumas nuvens aqui e ali. Então chega alguém que também não tem nada para fazer e pergunta: Será que vai chover hoje?

Se você responder “com certeza”..., a sua área é Vendas: O pessoal de Vendas é o único que sempre tem certeza de tudo.

Se a resposta for “sei lá, estou pensando em outra coisa”... então, a sua área é *Marketing*: O pessoal de *Marketing* está sempre pensando naquilo que os outros não estão pensando...

Se você responder “sim, há uma boa probabilidade”... você é da área de Engenharia: O pessoal da Engenharia está sempre disposto a transformar o universo em números.

Se a resposta for “depende”... você nasceu para Recursos Humanos: Uma área em que qualquer fato sempre estará na dependência de outros fatos.

Se você responder “ah, a meteorologia diz que não”... você é da área de Contabilidade: O

pessoal da Contabilidade sempre confia mais nos dados que nos próprios olhos.

Se a resposta for “sei lá, mas por via das dúvidas eu trouxe um guarda-chuvas”: Então, seu lugar é na Área Financeira, que deve estar sempre bem preparada para qualquer virada de tempo.

Agora, se você responder “não sei”... há uma boa chance de que você tenha uma carreira de sucesso e acabe chegando à diretoria da empresa.

De cada 100 pessoas, só uma tem a coragem de responder “não sei” quando não sabe. As outras 99 sempre acham que precisam ter uma resposta pronta, seja ela qual for, para qualquer situação.

“Não sei” é sempre uma resposta que economiza tempo de todo mundo e predispõe os envolvidos a conseguirem dados mais concretos, antes de tomar uma decisão.

Parece simples, mas responder “não sei” é uma das coisas mais difíceis de aprender, na vida corporativa.

Por quê?

Eu sinceramente “não sei”.

Antônio Ermírio de Moraes



Qualidade de Vida





Alopecia

Distúrbio: causas hereditárias ou ligadas ao estresse

Alopecia causa a perda dos cabelos ou pelos do corpo. Esse distúrbio pode ser transitório ou definitivo, podendo afetar homens ou mulheres. As causas da alopecia podem incluir hereditariedade, hormônios masculinos, traumas na região, má alimentação, que leva à falta de vitaminas, estresse, oleosidade em excesso, relacionada à dermatite seborreica, reação adversa a medicamentos ou certos tratamentos, como a quimioterapia, tratamentos de beleza com produtos químicos que agredem o couro cabeludo, problemas na tireoide, infecções causadas por fungos ou bactérias, inclusive casos de resistência bacteriana.

De acordo com a dermatologista Janyele Sales (CRM 177392), existe a **alopecia androgenética**, que pode começar na adolescência e tor-

nar-se intensa entre os 40 e 50 anos, com calvície na região central e falhas nas entradas e topo da cabeça. A **alopecia areata** é considerada doença autoimune, quando o sistema imunológico (mecanismo de defesa natural) ataca o próprio corpo. As células ao redor do folículo capilar atacam-no e impedem a produção de novos fios. “Já a **alopecia por tração** acontece quando penteados forçam a raiz do cabelo, havendo a daniificação do folículo. **Eflúvio telógeno** é quando existe a queda de até 300 a 500 fios por dia, podendo ser causada por desequilíbrio da tireoide, parto, cirurgia ou febre”, explica a especialista.

A **alopecia cicatricial** é rara, mas causa inflamações aos folículos capilares. A queda pode ser de forma súbita ou lenta. A **alopecia frontal fibrosante** acomete principalmente as mulheres, no período pós-menopausa e há um recuo na linha do cabelo.

É importante que um dermatologista seja

consultado, para que ele identifique o tipo de alopecia e trate o problema da maneira correta. Há casos permanentes de perda dos fios, mas há meios de minimizá-la. Geralmente, o tratamento inclui o uso de antibióticos e suplementação.

“Durante o tratamento da alopecia, também é importante ter cuidados com a alimentação, que deve ser balanceada e rica em frutas, vegetais, proteínas e ferro. Os alisamentos e as tinturas à base de amônia devem ser evitados, uma vez que estes produtos químicos danificam os cabelos, deixando os fios frágeis e quebradiços, aumentando a queda de cabelo”, finaliza a profissional.

Por isso, evite o uso de produtos químicos sem auxílio de um profissional, mantenha uma alimentação saudável e tenha hábitos que lhe tragam felicidade.

Manchas na pele

*Especialista orienta:
como cuidar delas*

Você certamente conhece alguém que tem manchas ou notou que elas apareceram em sua pele. Existem inúmeros tipos delas, mas cada uma deve receber o tratamento específico.

Nem todo mundo sabe, mas as manchas são fruto de processos inflamatórios, como espinhas, machucados, queimaduras, exposição solar excessiva, procedimentos ou até reações causadas pelo uso de algum produto.

De acordo com a dermatologista Carolina Marçon (CRM 113379), os principais tipos de manchas são: **Melanoses ou manchas senis:** são escuras, arredondadas e surgem com o passar dos anos no corpo, devido à exposição prolongada ao sol. Essas manchas mostram-nos o histórico de exposição solar ao longo da vida; **efélides ou sardas:** manifestam-se na face de crianças ou jovens de pele, geralmente, muito

clara, após exposição em excesso ao sol; **melasmas:** normalmente surgem após a gravidez, uso de pílula anticoncepcional ou exposição ao sol, e acontecem com maior probabilidade na região das maçãs do rosto, buço e testa. Podem aparecer em outros locais, como colo e braços, mas em casos mais raros. Em geral, surgem pela combinação da gestação ou uso de pílula com a exposição solar.

“Há, ainda, as manchas de pós-acne, que aparecem depois do processo inflamatório da acne. No início, são manchas avermelhadas que se podem tornar amarronzadas. Já a **ceratose seborreica** é caracterizada por lesões ásperas, escuras ou esbranquiçadas. Podem ocorrer na face, couro cabeludo, membros e tórax. Muitos pacientes confundem o problema com verrugas; porém, esse quadro é benigno e só traz incômodo estético”, esclarece a profissional.

Porém, segundo a especialista, é possível evi-

tar cada mancha. “É preciso muita atenção ao realizar procedimentos estéticos que podem causar certo tipo de inflamação, como *laser* e *peeling*; evitar ao máximo ferir-se ou machucar-se; controlar qualquer quadro de acne com ajuda do dermatologista; e usar protetor solar todos os dias”, afirma.

Mas, caso não seja possível evitar as manchas, existem tratamentos altamente eficazes. “Produtos clareadores à base de ácido tranexâmico, ácido retinoico, ácido glicólico, ácido kójico, nicotinamida, a vitamina C, entre outros. Além disso, procedimentos como o laser e o peeling também são benéficos”, orienta a dermatologista.

Lembrando que o uso de dermocosméticos clareadores funciona e são considerados a primeira opção de tratamento para remover as manchas.

Consulte sempre um especialista da área antes de fazer uso de cremes ou loções que lhe sejam sugeridas.

23



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

Belides™

- Despigmentante natural tópico;
- Atua antes, durante e após a formação de melanina na pele;
- Resultados com maior duração;
- Pode ser utilizado junto com filtro solar;
- Proporciona resultados rápidos.

Faça-nos uma visita e comprove!!

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

Imagem meramente ilustrativa.

Foto: Léo Shibuya/ZDL

Meia Maratona

Tatuiiana participa pela primeira vez da prova, em São Paulo

A Maratona Internacional de São Paulo acontece dia 10 deste mês. É a 26ª da história; além dos 42,195 km, são oferecidas aos atletas as provas de 21,097 km (meia maratona) e 5 km. As largadas serão na avenida Pedro Álvares Cabral, nas imediações do Parque do Ibirapuera, ponto também de chegada. Uma novidade, neste ano, é que os maratonistas não mais passarão do túnel sob o rio Pinheiros.

A tatuiana Simone Silveira de Moraes Ruivo, praticante de atividades físicas há inúmeros anos e amante da corrida desde 2016, vai disputar sua primeira meia maratona. Ela está treinando mais pesado; a musculação está voltada para o fortalecimento muscular, juntamente com treino funcional e a alimentação passou a ter mais proteínas e carboidratos.

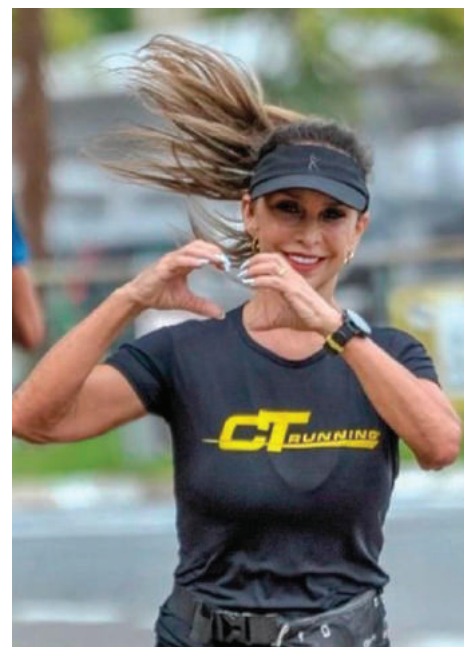
“Quando comecei a me exercitar, minha

motivação inicial era manter meu corpo ativo. Meu maior incentivador sempre foi meu professor Diogo Gil, além de minhas companheiras de equipe. No entanto, você pode ter o melhor programa de treino, o melhor plano alimentar, mas o resultado irá depender 100% de você”, conta a entrevistada.

Ela, que inicialmente corria somente para manter o corpo ativo e em forma, notou que o esporte acabou gerando motivação maior, além de construir muitas amizades, nesse meio.

“O exercício físico possibilita melhora, na qualidade de vida, aliviando o estresse, a ansiedade, melhorando a saúde emocional, autoestima. O exercício não muda só o corpo, muda mente, as atitudes, o humor”, finaliza Simone.

Nós, da Revista Hadar, desejamos muita sorte para a atleta, nesta primeira experiência na meia maratona. E que seja a primeira de muitas!



*A Hadar parabeniza
Cerquillo e Araçoiaba da Serra
pelos seus aniversários!*



Cuidados capilares

Os cabelos devem receber cuidados diários. Não basta apenas lavar os fios com produtos adequados; mas também dar atenção extra aos sinais que eles emitem. Os cabelos possuem um ciclo de crescimento e queda. Porém, essa queda pode ser agravada por diversos fatores, tais como: má alimentação, estresse, alterações hormonais, ansiedade, disbiose intestinal, entre outros.

A deficiência de nutrientes, no organismo, como as vitaminas e minerais, podem causar enfraquecimento dos fios e, consequentemente, a queda mais agressiva.

“Por isso, não deixe de ter em sua alimentação vitaminas do complexo B, vitamina A, C, E, D, biotina, selênio, zinco, silício, ferro e cálcio”, orienta a nutricionista Jacqueline Lincoln Saad Gilli (CRN-3 47.240).

De acordo com a profissional, tais nutrientes podem ser encontrados em alimentos como: frutas cítricas, frutas vermelhas, vegetais verde-escu-

ros, cenoura, feijão, soja, leite e derivados, peixe, ovos, nozes, castanhas e sementes, etc.

“Estes alimentos devem estar presentes em uma rotina de alimentação saudável, sendo consumidos no dia a dia”, esclarece a nutricionista.

No caso da alopecia, que é a perda de cabelo ou de pelos de outras partes do corpo, pode ter motivação infecciosa, congênita, autoimune, ambiental, hormonal, medicamentosa e/ou nutricional.

“Carências nutricionais estão entre os fatores mais relevantes do início da alopecia, e os nutrientes fundamentais são: proteínas, colágeno hidrolisado, silício, vitamina C, zinco, ferro, biotina, vitamina B, selênio, cobre e água”, afirma Jacqueline

Além de cuidar da alimentação, buscando auxílio com um nutricionista para orientá-lo da melhor forma, é bastante importante ter acompanhamento de um dermatologista para realização do tratamento completo!

Especialista esclarece o que pode ser feito para manutenção dos fios



Sites - Lojas Virtuais - Blogs



FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR



Autismo

Tratamento envolve diagnóstico precoce e atendimento com profissionais habilitados

Os Transtornos do Espectro Autista são transtornos do neurodesenvolvimento, cuja sintomatologia está em dois grupos de critérios: (A) os *déficits* persistentes na comunicação social e na interação social em múltiplos contextos; (B) padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesse ou atividades. Os sinais devem estar presentes precocemente no desenvolvimento. No entanto, podem não se manifestar com clareza até que as demandas sociais aumentem e excedam suas capacidades.

O último documento de incidência dos TEA, publicado pelo centro de Controle e Prevenção de Doenças Norte Americano (CDC, 2020), pontuou uma média de 1 caso a cada 54 crianças.

O diagnóstico é feito de maneira clínica, a partir de avaliação multidisciplinar, sendo fechado por um médico psiquiatra ou neurologista.

“Existem diferentes níveis de severidade do

autismo. De acordo com Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM 5; APA, 2014), esses níveis ocorrem pela extensão da necessidade de suporte que o sujeito necessita, em cada área. Uma pessoa diagnosticada como de grau 1 de suporte apresenta prejuízos leves, que podem não impedir de estudar, trabalhar e relacionar-se. Um indivíduo com grau 2 de suporte tem um menor grau de independência e necessita de algum auxílio para desempenhar funções cotidianas, como tomar banho ou preparar sua refeição. Já o autista com grau 3 de suporte vai manifestar dificuldades graves e costuma precisar de apoio especializado, ao longo da vida”, explica a Fonoaudióloga Aline Citino Armonia (CRFA. 2 – 17658).

Segundo a profissional, as intervenções terapêuticas baseadas em evidências são o melhor tratamento. “Existem casos que necessitam de tratamento medicamentoso de acordo com suas comorbidades (exemplo: Epilepsia, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperati-

vidade, Transtornos Ansiosos, Transtorno do Sono entre outros)”, orienta Aline.

Para a fonoaudióloga, são indicadas, frequentemente, terapia nas seguintes áreas: Psicologia (Terapia Comportamental; Análise Aplicada do Comportamento – ABA; Terapia Cognitivo-Comportamental), Fonoaudiologia (Linguagem; Transtornos Motores de Fala; Leitura e Escrita, Comunicação Alternativa e/o Aumentativa); Terapia Ocupacional (Integração Sensorial; Atividades de vida diária e de vida prática; Habilidades Práticas Globais). A frequência e tipos de intervenções são prescritas de acordo com cada paciente e de acordo com o desempenho dele naquele momento, podendo mudar ao longo de sua vida.

“O diagnóstico precoce e a intervenção precoce são o melhor preditivo de um prognóstico melhor e de maior funcionalidade deste sujeito, na vida adulta. Autismo não tem cura; mas, através das intervenções, podem e apresentam muitos avanços, em diversas áreas”, finaliza a profissional.

Atrofia Vaginal

Especialista explica causas e tratamentos

27

Ao longo dos anos, o corpo humano muda, e com a vagina não é diferente, principalmente, após a menopausa. É o caso da atrofia vaginal ou vaginite atrófica, que é o afinamento das paredes da vagina e a diminuição de sua lubrificação, causando ressecamento e inflamação.

No entanto, apesar de ser comumente relacionada às mulheres com mais de 50 anos, quando geralmente já se atingiu a pós-menopausa, a atrofia pode acometer as mais jovens. “O que vale aqui não é a idade da mulher, mas sim, quando ela entra na menopausa”, explica o ginecologista Luciano Pompei (CRM 76054/SP).

Entre as causas dessa atrofia, está a diminuição do estrogênio, o principal hormônio sexu-

al feminino. Isso pode influenciar na função sexual e na qualidade de vida, se não for tratada.

Entre os fatores de risco da atrofia vaginal, podemos citar também os medicamentos que reduzem os níveis de estrogênio, como aqueles usados no tratamento de câncer de mama ou em doenças uterinas, como a endometriose ou miomas, pois eles podem causar atrofia vaginal; radioterapia sobre a região pélvica ou quimioterapia. A excisão ovariana, durante o período de amamentação, devido ao estresse, exercício físico em excesso e consumo de tabaco.

Os sintomas da atrofia podem conter secura vaginal, ardência, prurido, corrimento vaginal leve, dor durante as relações sexuais, diminuição da lubrificação, sangramento leve depois do sexo, incontinência urinária.

De acordo com Luciano Pompei, é possível reduzir os sintomas produzidos pela atrofia vaginal, como adotar mudanças nos hábitos diários, evitar o cigarro, praticar exercícios moderados, ter relações sexuais de forma relativamente frequente, pois favorece a secreção vaginal. “No caso dos hidratantes vaginais, eles não diminuem a atrofia da parede vaginal, mas melhoram a secura dela. Então, aliviam sintomas como dispareunia (dor durante a relação sexual) e a ardência vaginal”, explica.

No caso de sintomas moderados ou graves, é necessário iniciar terapia hormonal com estrogênio. Porém, cada paciente deve ser previamente consultada e analisada por um especialista.

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda



A Morte do Bom Senso - versão 2022

Alguns anos atrás, escrevi um artigo com o nome “A Morte do Bom Senso” para a revista. Infelizmente, percebo que o tema continua totalmente atual e talvez nunca o deixe de ser, dado o enorme egoísmo e a vileza com que uma pessoa trata outra. Claro que existem incontáveis exceções, mas o egoísmo continua sendo a principal chaga a ser extirpada da humanidade.

Vemos absoluta falta de bom senso nas questões de ordem política, onde as pessoas assumem posições extremistas, e amizades antigas, relações familiares e outros tipos de relacionamento acabam-se por falta de tolerância e boa vontade. Acabam mesmo!

Vemos uma guerra absurda e inaceitável acontecendo, pessoas morrendo e deixando órfãos, incontáveis órfãos que estarão submetidos à violência e à carência por onde vagarem, com seu sofrimento cobrando de toda a sociedade a razão de estarem, tão precocemente, sujeitos ao desamparo e à falta de amor. Uma guerra indesculpável e injustificável, em que famílias, em todos os lados do conflito,

choram filhos, filhas, pais, amigos perdidos. E alguém pode justificar isso? Alguém se atreve a justificar isso, a desculpar o indesculpável?

A Terra passa por um momento demasiado difícil, um momento planetário de separação do joio do trigo, um momento em que a vibração do planeta está deveras pesada e sufocante. Precisamos ajudar na depuração da atmosfera psíquica de nosso mundo.

É importante darmos uma pausa em nossa rotina estressante e autofágica (estamos devorando a nós mesmos) e repensarmos nossos sentimentos e pensamentos, o que se irá refletir em nossas atitudes. É importante refletirmos antes de qualquer ação: eu gostaria de que fizessem isso comigo? Ou com alguém que amo?

A redenção da humanidade dar-se-á através do amor, do respeito e da não-violência; jamais através da força bruta. Nunca.

“Bem-aventurados os mansos, pois herdarão a Terra”, já dizia o Mestre.

Em todos os momentos, a busca pela harmonia e pela serenidade deve ser uma constante. Onde vamos parar, se voltarmos moralmente

à Idade da Pedra? É através da agressão que o ser humano vai alcançar a iluminação? Se qualquer tipo de violência fosse o caminho, já viveríamos harmoniosamente há muito tempo, pois, desde que adquiriu sua consciência como ser, o homem tem perpetrado a violência, gerando apenas dor, desespero, luto e mais agressão, alimentando constante e insanamente esse ciclo odioso.

Existem alternativas. Vamos direcionar pensamentos de amor, empatia e bondade ao nosso redor – tudo isso irá melhorar nosso relacionamento com as outras pessoas e ajudará, e muito, a tornar melhor a atmosfera psíquica de nosso planeta, onde pensamentos de egoísmo serão substituídos por pensamentos de amor. E tudo ficará melhor.

Não há necessidade de evoluir através da dor, a grande educadora; podemos evoluir através do suave caminho do amor, e essa escolha é somente nossa.

O mundo precisa de cada um de nós, e podemos, sim, fazer a diferença para um mundo melhor.

Luis Carlos Magaldi Filho

Cultura



A noite desce tépida e calma...
Carrega um vento leve com olor de rosa.
Baila a saudade tua em minha alma,
Qual estrela luzente e poderosa.

O meu sonho contém esperança
Do teu amor estar junto a mim,
Chegas com tua fala doce e mansa,
A envolver-me de afeto, assim... assim...

Em plena noite abriu-se o luar,
Tornou-se silêncio profundo, crescente,
Para teus passos eu escutar.
E tu chegaste lindo, sorrateiramente!

Meu olhar transbordante de afeição, reluz
Ao sentir a energia do teu terno abraço.
Meu ser é um rio de luz,
Ao pousar a cabeça em teu regaço.

O coração palpita de alegria, em chama.
Senti tuas carícias, teu querer ardente.
Teu amor pelo meu amor clama...
Colhi teus beijos sôfregos e quentes!

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

“BAILA O AMOR EM MINHA ALMA”



Minh'alma

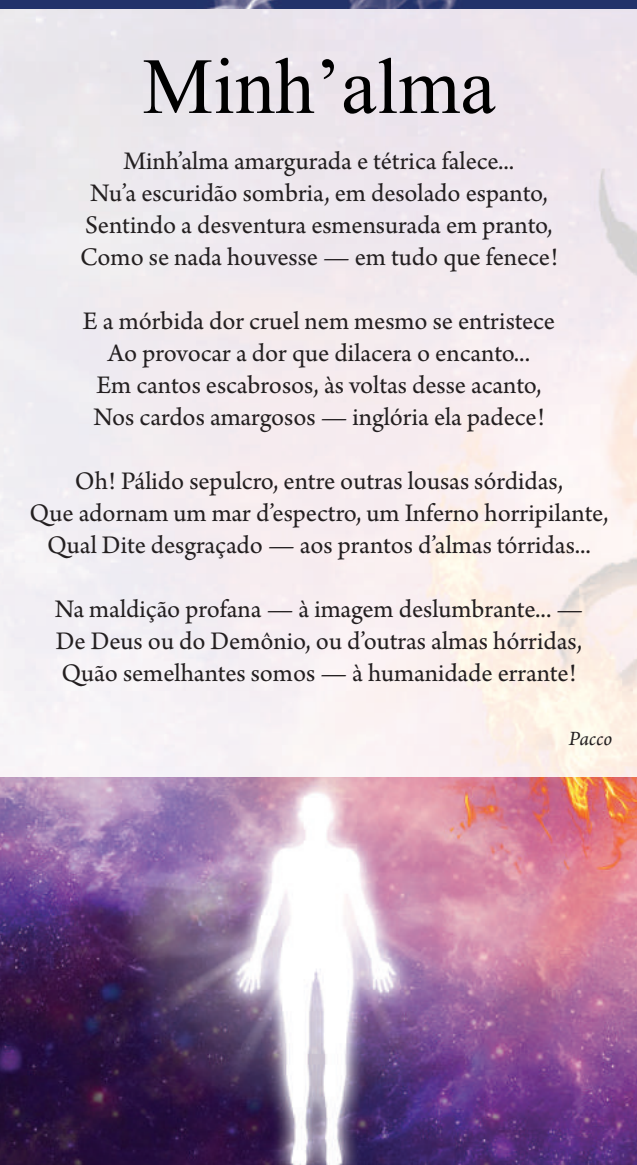
Minh'alma amargurada e tétrica falece...
Nu'a escuridão sombria, em desolado espanto,
Sentindo a desventura esmensurada em pranto,
Como se nada houvesse — em tudo que fenece!

E a mórbida dor cruel nem mesmo se entristece
Ao provocar a dor que dilacera o encanto...
Em cantos escabrosos, às voltas desse acanto,
Nos cardos amargosos — inglória ela padece!

Oh! Pálido sepulcro, entre outras lousas sórdidas,
Que adornam um mar d'espectro, um Inferno horripilante,
Qual Dite desgraçado — aos prantos d'almas tórridas...

Na maldição profana — à imagem deslumbrante... —
De Deus ou do Demônio, ou d'outras almas hórridas,
Quão semelhantes somos — à humanidade errante!

Pacco





DIA DO LIVRO INFANTIL

A importância da leitura e do conhecimento

A leitura é essencial na vida de cada pessoa. É através dela que absorvemos conhecimento, que nos conectamos com nossa história e com outras culturas. Ler ajuda-nos a ter maior senso crítico, a própria opinião, desenvolver a capacidade de comunicação e amplia nosso vocabulário. Não podemos nos esquecer de que ler traz-nos diversão e informação. E não menos importante: ler é a melhor maneira de termos uma escrita correta.

“Muitas mães, durante a gestação, já iniciam a leitura, contando histórias e lendo para os bebês antes mesmo do nascimento. Uma família que tem o hábito de ler, será exemplo e incentivo desde sempre para as crianças”, destaca a psicopedagoga e psicanalista, Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli.

Segundo a profissional, os livros devem fazer parte do dia a dia das crianças. “E os pais são os primeiros responsáveis a estimular o interesse por histórias, usando fantoches, dedoches, bo-

necos e mesmo através de músicas e desenhos. Gostar de ouvir histórias despertará, mais tarde, o interesse em lê-las. O livro também deve fazer parte dos objetos do quarto das crianças. Os pais, amigos e parentes devem ensinar aos pequenos que ganhar livro de presente é algo incrível, assim como ganhar um brinquedo. Se os pais têm o hábito de ler, poderão despertar nos filhos o prazer de ler também”.

No entanto, vale destacar que, hoje em dia, as crianças acabam trocando os livros pelos celulares. Assim, a maior preocupação é o quanto essa geração escreve com a ortografia e gramática incorreta. “Os vícios de escrita, usados nas redes sociais, tornaram-se um desserviço, nesse sentido. Temos, hoje, crianças e adolescentes que cometem inúmeros erros ao produzir textos, devido à forma de abreviações e gírias utilizadas em aplicativos de conversa. Vivemos uma época em que editoras abriam falência porque a leitura impressa já não é mais procurada. Por ser uma geração que já tem me-

nos acesso a revistas e jornais, o vocabulário está mais “pobre” e com mínimo conteúdo”, ressalta Priscilla.

Mas, a tecnologia também é uma forma de aprendizagem, se usada na medida certa, destaca a profissional. “Vídeos educativos, desenhos com enredo interessante e jogos que estimulem a aprendizagem são demais bem-vindos. O que os pais precisam é ter o controle do uso do celular. Colocar regras bem claras sobre tempo de uso e liberdade de acesso. Monitorar os filhos quanto ao uso da tecnologia de forma correta é essencial para que se torne algo positivo, na vida deles”, finaliza a entrevistada.

Ler nos leva a um mundo de possibilidades. Por isso, no Brasil, comemoramos o Dia Nacional do Livro Infantil, em 18 de abril, em virtude do nascimento de Monteiro Lobato, reconhecidamente um dos principais nomes da literatura infanto-juvenil deste país.

A Hadar apoia essa causa!



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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





Cenoura

Suas folhas têm motivos de sobra para não irem para o lixo

Os primeiros registros sobre esta hortaliça apon-tam arredores do Afeganistão, na Ásia Central, como centro de origem da cenoura. Há dois mil anos, as raízes das variedades orientais eram roxas, vermelhas ou amarelas. A cenoura caminhou pela Arábia e pelo norte da África até chegar à Península Ibérica, próximo ao século X. Na Europa, com o passar do tempo, o processo de seleção originou variedades branca e laranja, que foram os parentes distantes da cenoura que conhecemos. Trazida ao Brasil pelos portugueses, acredita-se que as primeiras plantações ocorreram no século XIX, no Estado do Rio Grande do Sul.

Hoje, a cenoura está entre as hortaliças mais consumidas pelo brasileiro, sendo amplamente cultivada em todo o País, durante todas as estações do ano, (com exceção da região Norte, devido às condições climáticas). O estado que se mais destaca na produção da mesma é Minas Gerais, onde a região de São Gotardo adota alto nível tecnológico. Outros estados também têm produção relevante,

como Rio Grande do Sul, Paraná, Goiás e Bahia.

A maioria das pessoas conhece os benefícios da cenoura: uma raiz comestível, conhecida pela riqueza em vitaminas que beneficiam a saúde humana. É excelente fonte de carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes, os quais proporcionam diversos benefícios para a saúde dos olhos e da pele. Além de promover a saúde visual, também ajuda a evitar o envelhecimento precoce, a melhorar o sistema imunológico e a prevenir certos tipos de câncer.

As folhas da cenoura, bastante comestíveis, podem ser usadas no preparo de temperos, bolinhos salgados, molhos, sopas, omeletes e saladas. Além de fazerem muito bem à saúde.

As folhas de cenoura são ricas em vitaminas A e C, ambas anti-inflamatórias e capazes de prevenir o envelhecimento precoce da pele. Ricas em fibras alimentares, contribuem para a prevenção e o tratamento de problemas intestinais, como a constipação.

Estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual de Maringá (PR) demonstrou que as folhas de cenoura são ricas em compostos antioxidantes. Por isso, elas podem ajudar a manter o sistema imunológico funcionando corretamente.

Por ser rica em fibras, as folhas de cenoura contribuem para o emagrecimento, uma vez que ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo.

Além disso, as fibras desaceleram a absorção de carboidratos, o que reduz a ocorrência dos picos de glicemia e de insulina.

As folhas de cenoura também podem ser excelentes aliadas da saúde cardiovascular. Isso se deve ao conteúdo de fibras, que auxilia na redução das taxas de colesterol, e dos antioxidantes presentes nessas folhas, que têm um efeito anti-inflamatório e previnem o acúmulo de gorduras, nas artérias. Também

ajudam a combater os efeitos dos radicais livres e da radiação solar nos olhos e na pele.

As folhas são abundantes em minerais importantes, como ferro e cálcio. O cálcio é importante para a saúde dos ossos e o ferro é essencial para o sangue. Quando o ferro é encontrado em baixa quantidade no organismo, pode levar a um diagnóstico de anemia; e manter bons níveis de ferro no sangue pode retardar o envelhecimento.

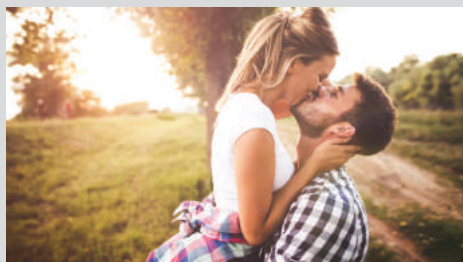
Incluir esse alimento rico em vitaminas na dieta pode ajudar a fortalecer a imunidade. A saber, consumir as folhas de cenoura pode tornar o corpo menos propenso a doenças inflamatórias e inflamações, de forma geral. Assim, incluir estas folhas na alimentação pode ajudar a prevenir diversos problemas.

Embora não existam ainda análises oficiais disponíveis, acredita-se que as folhas (ou a parte de cima da cenoura) apresentem um perfil nutricional parecido com o da raiz.

Cuidado: De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, as folhas de cenoura possuem uma substância chamada furocumarinas, que podem causar lesões na pele, quando exposta à radiação solar.

Isso não significa que as folhas de cenoura são tóxicas, mas sim, que o seu manuseio deve ser feito com cautela, principalmente por pessoas com pele sensível. Portanto, sempre que manusear as folhas de cenoura, lave bem as mãos com sabão e água corrente. Evite exposição solar, nas primeiras horas. Após manusear essas folhas, se precisar expor-se ao sol, use protetor solar.

Fontes: <https://www.embrapa.br/> <https://www.mundo-boaforma.com.br/>



13 de abril

Dia Internacional do Beijo

O beijo é uma das mais antigas demonstrações de carinho entre os seres humanos. No entanto, existe nesse ato um lado não tão romântico: o beijo pode transmitir doenças, inclusive as temidas DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis). Além disso, nem sempre o beijo é demonstração de afeto! Chefes mafiosos costumavam beijar aqueles que estavam marcados para morrer; Judas Iscariotes identificou Jesus com um beijo para que as autoridades o reconhecessem e depois o prendessem.

Mas carinho, amor e afeto ainda são as principais manifestações que envolvem o beijo.

A pandemia pode ter mudado tal comportamento. Considerando o difícil período que temos vivido, ele só é possível entre quem vive junto. Os demais, pobres mortais, continuam à procura dos próximos lábios e devem contentar-se em enviar umas beijocas à distância ou por Whatsapp ou ligações telefônicas.

Vale lembrar que o beijo presencial é apenas uma das formas de comemorar-se. Isso pode ser feito usando um perfume com o cheiro que se ama ou co-

mendo algo delicioso. Pode parecer estranho, mas faz sentido, pois beijar está conectado ao olfato e à alimentação, física e psicologicamente, através da sensação de prazer. Afinal, beijar é das coisas mais prazerosas da vida.

História

De acordo com uma lenda, o fatídico dia foi 13 de abril de 1882, na Itália. Em algum vilarejo, havia um belo rapaz italiano, de cachos dourados e pele bronzeada, estilo galã da novela das nove. Este era Enrico Porchelo, conhecido por, supostamente, ter beijado todas as garotas da redondeza. Já as jovens apontavam umas às outras, com acusações de que se teriam envolvido com Enrico e beijado! Lembrem-se que era o século XIX!!

Cansado dos rumores, o padre decidiu premiar àquelas que não se tivessem deixado levar pela lábia do bonitão. Então, enterrou um tesouro considerável e prometeu que só contaria onde o escondera para as meninas que fossem vê-lo e jurassem perante Deus que não haviam beijado. O fato é que ninguém foi ao encontro do padre, pois os rumores eram verdade. Porém, a parte do tesouro (dizem que) foi assim mesmo: ele continua enterrado pela Itália, esperando para ser encontrado.

Censura

Essa história não tem nenhum embasamento teórico. No entanto, algo que realmente aconteceu foi a censura dos beijos pelo rei Henrique VI, em 1439, já que o ato era responsável pela disseminação de bactérias. A proibição de pouco valeu; apenas serviu como marketing, criando ainda mais interesse no ato, pois "o que é proibido, é mais gostoso".

Beijos que matam?

Existem vários tipos de doenças potencialmente transmissíveis por simples troca de saliva e uma de-

las é conhecida, inclusive, como a doença do beijo a mononucleose. Isso sem falar em cárie, gengivite, candidíase, herpes labial e genital, tuberculose, hepatite, sífilis e gonorreia.

A combinação explosiva de balada, álcool, drogas e beijos em excesso (em uma noite) pode abrir as portas do organismo para uma série de doenças, principalmente se a pessoa estiver com a resistência baixa, ou com algum machucado na boca, mas é importante frisar que só a troca de saliva já oferece risco de contaminação.

Para reduzir o risco de contaminação através de sexo oral, a regra básica é praticar sexo seguro e usar camisinha. De acordo com o médico infectologista Paulo Olzon, não há estudos científicos suficientes que comprovem a transmissão do vírus HIV, da Aids, por via oral. O risco de transmissão do HIV através do beijo na boca poderia ser maior entre as pessoas que usam body-piercing na língua ou lábios, mas só quando não houve cicatrização ou há sangramento no lugar do corte, mesmo no caso de quem usa aparelho ortodôntico e, por vezes, tem a mucosa bucal ferida.

O especialista em estomatologia e professor da USP, Francisco Pacca, considera a região onde o *piercing* é colocado uma via de entrada para todos os microorganismos. Pacca fez um estudo com 100 pacientes usuários de *piercing* bucal, realizando a biópsia das áreas próximas ao acessório. "Em todos os pacientes, foram encontradas alterações microscópicas, seja por infecção, inflamação e modificações epiteliais", conclui.

Por isso, todo cuidado é pouco. Uma certa dose de prudência e abstinência é recomendável, principalmente nos tempos atuais.



Dia do jornalista: data lembra importância da profissão

Profissionais são alvo de violência

Em um país onde o trabalho de jornalistas profissionais tem sido alvo de violência crescente, nos últimos anos, comemorar o Dia do jornalista (7 de abril), é lembrar o trabalho de profissionais capacitados para levar a informação da forma mais fiel possível à população, por vezes colocando em risco a sua integridade física e até a própria vida.

Para se ter uma ideia do quanto a profissão de jornalista tornou-se arriscada, nos últimos tempos, o relatório Violações à Liberdade de Expressão, elaborado pela Associação Brasileira de Emissoras de Rádio e TV, divulgado no dia 22 de março, aponta que, em 2021, o Brasil registrou 145 casos de violência não letal contra jornalistas e veículos de comunicação. Esse número corresponde a uma média de 2,7 casos por semana, ao longo do ano passado. Vale lembrar que uma imprensa livre é um dos pilares de sustentação de qualquer regime democrático.

Homenagem

No dia 7 de abril, comemora-se, no Brasil, o Dia do Jornalista. O profissional bacharel em Comunicação Social, com habilitação em Jornalismo, apura, informa e ajuda a analisar fatos.

Para marcar a data, a Federação Nacional dos Jornalistas (Fenaj), os sindicatos dos jornalistas do Brasil e profissionais da área costumam fazer reflexões importantes sobre a carreira, o mercado de trabalho, os salários e o futuro da profissão.

Aa data foi escolhida porque, no dia 7 de abril de 1908, foi criada a Associação Brasileira de Imprensa (ABI). Idealizada pelo jornalista Gustavo Lacerda; a associação situa-se no Rio de Janeiro e é um centro de ação que tem como objetivo assegurar os direitos à classe jornalística.

O principal motivo da criação do Dia do Jornalista está intimamente ligado a um episódio da história brasileira. A data foi designada em homenagem ao jornalista e médico Giovanni Battista Líbero Badaró, morto no dia 22 de novembro de 1830.

O profissional participou de diversas lutas a favor da independência do Brasil. Além disso, Badaró era proprietário do jornal Observador Constitucional e um dos principais motivadores da liberdade de imprensa.

História

A primeira Faculdade de Jornalismo foi criada em 1912, na Universidade de Columbia, em Nova York, nos Estados Unidos. A Faculdade foi fundada através da doação de dinheiro do jornalista Joseph Pulitzer, que ajudou a tornar a imprensa conhecida como o Quarto Poder e que dá nome ao principal prêmio concedido a jornalistas. No Brasil, a primeira escola de jornalismo foi criada em 1947. Atualmente, a instituição chama-se Faculdade Cásper Líbero e localiza-se no prédio de A Gazeta, na Avenida Paulista.

A instalação da imprensa no Brasil ocorreu em 1808, com o lançamento do jornal hoje chamado Correio Braziliense. O veículo, fundado pelo jornalista Hipólito da Costa, em Londres, entrava clandestinamente no país e era do tipo doutrinário, e não noticioso. A primeira edição circulou no dia 8 de junho.

Fonte: UOL

Pequeno Notável



Dona de lindos olhinhos claros, a Luíza Alves de Oliveira, de apenas 5 anos, é a nossa Pequena Notável deste mês. Apesar de tão pouca idade, ela já sabe bem os caminhos que quer trilhar. Estudante do pré 4, ela é uma criança extremamente ativa e inteligente. “Por onde passa, ela se destaca”, conta a mãe, Nathália. Além da rotina escolar, a que Luíza dedica-se com muito amor e carinho, faz aulas de inglês, pratica Jiu-Jitsu e Kickboxing e está prestes a mudar para a faixa laranja, graças ao seu empenho. Além disso, também faz aulas de acrobacia e natação.

Nas horas vagas, gosta de fazer dancinhas do Tik Tok, é fã de maquiagem, além de ser bastante vaidosa.

“Quando crescer, quero ser médica ginecologista”, conta a pequena.

Luíza é extremamente gentil, ótima aluna e relaciona-se muito bem com todas as crianças. “Ela é minha companheira, somos nós duas sempre. É minha filha e amiga, quer imitar-me e eu a apoio em tudo. Sem falar que é uma criança deveras corajosa, gosta de aventuras e de parque de diversões”, finaliza a mãe coruja.

Lu, foi incrível conhecer um pouco sobre você! A Revista Hadar agradece a oportunidade e deseja-lhe uma vida sempre cheia de alegria!



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.

DICAS DOMÉSTICAS

Aromatizante de Limão:

Limão, fruta bastante utilizada no dia a dia de milhares de pessoas. Sua versatilidade permite usá-lo não apenas em preparo de bebidas e na culinária, mas também na limpeza de superfícies e, principalmente, para repelir insetos. Além de ser uma fruta saborosa e nutritiva, o limão possui aroma singular que caiu no gosto das pessoas. Anote aí a dica de como fazer um aromatizante caseiro, de maneira simples. Além de não desperdiçar nada da fruta, sua casa vai ficar com cheiro delicioso!

Você vai precisar de: 10 bagaços de limões e 1 litro de álcool 70%.

Modo de preparo: Coloque no liquidificador os bagaços de limão; despeje um litro de álcool 70%. Bata até virar uma mistura bem líquida. Após esse processo, use uma peneira para coar o líquido. Coloque-o em um recipiente e use-o para limpar geladeira, fogão, pia, e pulverize-o no ar.

FRASES DOS FAMOSOS

“Eu acredito no que eu fiz, mas agora entendo a escala dos problemas com que eu vou ter que lidar e, claro, estou extremamente preocupada com a minha segurança. Eu não me sinto como uma heroína... Você sabe, eu quero realmente sentir que esse sacrifício não foi em vão, e que as pessoas abram seus olhos”, declarou.

Marina Ovsyannikova, repórter russa, que ganhou notoriedade internacional ao protestar ao vivo contra o presidente da Rússia, Vladimir Putin, devido à guerra entre a Rússia e a Ucrânia. Site: <https://www.uol.com.br/>



O MEU PÉ DE LARANJA LIMA

AUTOR: José Mauro Vasconcelos

EDITORA: Melhoramentos

Um clássico da literatura brasileira, com adaptações para a televisão, o cinema e o teatro, **O Meu Pé de Laranja Lima** é desses livros que marcam época. Lançado em 1968, trata-se de uma história bastante autobiográfica, que demonstra a mão de um escritor experiente, ciente do efeito que pode provocar nos leitores com suas cenas e a composição de seus personagens. O protagonista Zezé tem 6 anos e mora num bairro modesto, na zona norte do Rio de Janeiro. O pai está desempregado, e a família passa por dificuldades. O menino vive aprontando, sem jamais se conformar com as limitações que o mundo lhe impõe – viaja com sua imaginação, brinca, explora, descobre, responde aos adultos, mete-se em confusões, causa pequenos desastres. As surras que lhe aplicam seu pai e sua irmã mais velha são seu suplício, a ponto de fazê-lo querer desistir da vida. No entanto, o apego ao mundo que criou felizmente sempre fala mais alto. Só não há remédio para a dor, para a perda. E Zezé muito cedo descobrirá isso. A alegria e a tristeza não poderiam estar melhor combinadas que nestas páginas. E isso, se não explica, justifica a imensa popularidade alcançada pelo livro.



ORDEM VERMELHA: FILHOS DA DEGRADAÇÃO

AUTOR: Castilho Felipe

EDITORA: Intrínseca

Você destruiria seu mundo em nome da verdade?

A última região habitada do mundo, Untherak, é povoada por humanos, anões e gigantes, sinfos, kaorshs e gnolls. Nela, a deusa Una reina soberana, lembrando a todos a missão maior de suas vidas: servir a ela sem questionamentos. No entanto, um pequeno grupo de rebeldes, liderado por uma figura misteriosa, está disposto a tudo para tirá-la do trono.

Com essa fagulha de esperança, mais indivíduos unem-se à causa e mostram a Una que seus dias talvez estejam contados. Um grupo instável e heterogêneo, que precisará resolver suas diferenças a fim não só de desvendar os segredos de Untherak, mas também enfrentar seu mais terrível guardião, o general Proghon, e preparar-se para a possibilidade de um futuro totalmente desconhecido. Se uma deusa cai, o que vem depois?

“**Ordem vermelha: filhos da degradação**” é o preâmbulo da jornada de quatro improváveis heróis lutando pela liberdade de um povo, um épico sobre resistir à opressão, sobre lutar contra o status quo e construir bravamente o próprio destino.



TODAS AS SUAS (IM)PERFEIÇÕES

AUTOR: Colleen Hoover

EDITORA: Galera

Todas as suas (im)perfeições narra a história de Quinn e Graham. Eles se conhecem no pior dia de sua vida ela chega mais cedo de uma viagem para surpreender o noivo, ele testemunha a traição da namorada. E é assim que ambos acabam no corredor de um prédio, trocando confidências, biscoitos da sorte e palavras de conforto.

Fim da dança... se o destino não tivesse outros planos para os dois. Meses mais tarde, os acordes tocam para o casal mais uma vez: eles se reencontram. Graham está convencido de que são almas gêmeas. Quinn jamais se sentiu dessa forma antes. A intensidade do sentimento os assusta, mas eles mergulham de cabeça mesmo assim.

O casamento é tudo com o que sonhavam, a parceria perfeita. Mesmo nos momentos difíceis, sabem que podem contar um com o outro. Nenhum deles desiste do amor que sentem. Até que a primeira nota dissonante abala a sinfonia do casal. Até que Quinn parece estar disposta a trocar tudo o que é pela única coisa que não consegue ser: mãe.

A luta do casal por um filho arrisca os alicerces da relação. Quinn não pode engravidar. Graham não é um candidato para adoção devido a um erro do passado.



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMENTOS

Oportunidade de negócio!

Estes imóveis podem ser seu!

Mais informações entre em contato com a gente!



Venom – Tempo de carnificina

1996. O jovem – prestes a se tornar um serial killer – Cletus Kasady e sua namorada Frances Barrison estão sendo levados por policiais para um instituto contra a vontade deles. Mas ambos possuem dois symbiontes que os ajudam a fugir do local. Agora, no tempo presente, um ano após os acontecimentos de *Venom* (2018), Eddie Brock e o symbionte Venom estão tendo dificuldades em se acostumar um com o outro. Eddie está tentando retomar sua carreira como jornalista e, para sua sorte, um detetive o aborda para entrevistar Kasady, agora preso e indo para o corredor da morte, que só quer dar entrevista se for para Eddie. Após a entrevista, Eddie e Venom acabam levando fama ao descobrirem mais das vítimas de Kasady antes que ele seja levado para a injeção da morte. Mas, no dia em que Kasady iria pagar por seus crimes, sua execução falha e seu symbionte Carnage o faz escapar da prisão. Agora, Carange e Kasady estão atrás de Venom e Eddie.



Crush à altura 2

Após seu discurso no baile, Jodi (Ava Michelle) já não é mais conhecida apenas como “aquela garota alta”. Jodi está em um relacionamento saudável e estável com seu namorado; ela é segura de si e a altura já não é um problema para si mesma. Além disso, ela acabou de conseguir o papel principal na peça da escola! A vida é boa, mas Jodi esqueceu um pequeno fato: agora ela é popular, e isso não é qualquer coisa. Ser popular requer muito esforço e a pressão aumenta cada vez mais pelas expectativas impostas a ela por seus colegas e seu novo “rótulo”. Por conta disso, sua insegurança acaba voltando, suas amizades e relacionamentos são postos à prova. Ela acabou de construir um novo mundo que está prestes a ruir, e Jodi acaba percebendo que se manter à “altura” dos acontecimentos é só o começo que ela precisará enfrentar, igual ao que fizera antes. E tudo isso ela vai precisar encarar sozinha, já que sua irmã está mudando-se para outra cidade.



Time do coração

Baseado em uma história real e na figura controversa, “Time do Coração” segue o treinador Sean Payton que, dois anos depois de uma vitória no Super Bowl, foi inesperadamente suspenso do time por um ano, para completar as investigações sobre o caso. Payton é descoberto por fiscais, quando participava de um esquema em que seu time, os New Orleans Saints, recebiam dinheiro e recompensas que eram dadas aos jogadores, ao conseguirem machucar e até acabar com a carreira dos jogadores adversários. O escândalo foi nacional, conhecido como o Escândalo do time Bountygate. Desolado e sem conseguir voltar para sua carreira – antes promissora – Payton volta para sua cidade natal e reencontra-se com seu filho de 12 anos, ao tornar-se o treinador de seu time de futebol americano, Pop Warner. Contratado por sua *expertise* em futebol americano, Payton vai ajudar o time a voltar ao ápice e, por fim, ajudá-los a competir nacionalmente.

35



CHÁCARA EM BOITUVA



CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA (TATUÍ)



BAIRRO DE LORENZI (BOITUVA)

Elmec

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec
 Instagram /camargoelmec



Páscoa

Data marcada por simbolismos

A Páscoa carrega muitos simbolismos; a data relembra a crucificação, morte de Jesus Cristo, além de celebrar sua ressurreição. É considerada tempo de renovação, renascimento.

A Semana Santa, que antecede a Páscoa, tem início no domingo de Ramos, marcando a entrada de Jesus em Jerusalém.

O que nem todo mundo sabe é que, no período medieval, os presentes, nessa data, eram ovos produzidos com metais preciosos. Com a colonização da América Espanhola, veio o cacau e a produção de ovos de chocolate começou nessa época.

O coelho, que se reproduz rapidamente, é o símbolo da fertilidade e representa o nascimento e renovação da vida. Então, vem daí o Coelho de Páscoa, mesmo o animal sendo um mamífero, o que significa que ele não nasce em ovos.

A Páscoa possui outros simbolismos, como a Cruz, que traduz o sofrimento de Jesus e sua ressurreição. O Pão e o Vinho remetem à escolha feita por Jesus para simbolizar seu amor, representando o Corpo e o Sangue de Cristo. O cordeiro para os católicos, simboliza Cristo, que é o cordeiro de Deus, e foi sacrificado em favor de todo o rebanho: a humanidade.

Um fato curioso é sobre a tradicional bacalhoadada, no domingo de Páscoa. O prato é a

escolha de 90% das famílias e o costume surgiu nos tempos antigos, devido à facilidade na obtenção desse tipo de peixe, que era salgado e não se estragava fácil. Também marca a celebração da Ressurreição de Cristo e o costume de não comer carnes “quentes” na data.


Lembrando que a Páscoa é uma data móvel e, por isso, pode ser celebrada em dias diferentes, a cada ano. No entanto, deve ser comemorada no primeiro domingo após a primeira lua cheia do equinócio da primavera, no hemisfério norte. Por sua vez, a data da lua cheia não é a real, mas sim a estabelecida pelas Tabelas Eclesiásticas, que relaciona a Páscoa à uma Lua imaginária, conhecida como “lua eclesíastica”.



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

universo

Teen





O mundo pós-pandemia: novos comportamentos

Consumidores devem estar mais atentos

O fim da pandemia da Covid-19 pode estar longe, mas uma coisa já pode ser esperada para o futuro pós-pandêmico: a profunda mudança no comportamento das pessoas, principalmente na maneira de interagir com o meio ambiente, com o consumo sustentável, com os governos e com a sociedade em geral.

Especialistas apontam para a consolidação de um comportamento mais engajado e crítico. O engajamento do consumidor com essas questões relevantes – o propósito das marcas e o que elas representam – segue firme, fazendo das marcas, portanto, um agente catalisador dessa discussão. Para os especialistas, as marcas que quiserem sobreviver terão de estabelecer certa relação harmoniosa com o cliente, atendendo e acompanhando as expectativas dele para além da relação de consumo, mas mostrando responsabilidade social e ambiental, por exemplo. Por esta razão, madeira extraída de forma ilegal da Amazônia é recusada em alguns países.

Para os especialistas, uma coisa não deve mudar: as necessidades fundamentais que movem o ser humano, como segurança e conveniência. São estas necessidades básicas, aliadas ao mundo em transformação, que ditam as tendências de comportamento.

Design adaptativo

A análise de dados será cada vez mais considerada para o desenvolvimento de produtos e serviços. Isso porque fatores como personalização e exclusividade seguirão em alta, entre os consumidores. O *design* adaptativo de produtos, serviços e experiências é algo que muda de acordo com as necessidades dos clientes. Um exemplo são os objetos que podem ser conectados ao mundo físico, gerando mais comodidade às pessoas.

Sustentabilidade como serviço

Em tempos de emergência climática, o consumo consciente é uma preocupação para boa parte da população, que passa a deixar de comprar marcas que negligenciam os aspectos socioambientais. Em vez de produzir em larga

escala, empresas começam a atuar mais sob demanda, com o objetivo de evitar o desperdício de insumos. Na outra ponta, são criados serviços em que os clientes têm a informação de quantos gases do efeito estufa estão emitindo em suas atividades, e o que podem fazer para compensá-lo.

Companheiros virtuais

Os especialistas enfatizam que a tecnologia terá um novo tipo de relação com a Inteligência Artificial. Mais desenvolvidas, as assistentes virtuais e os *chatbots* dialogam com frequência sobre assuntos como bem-estar, felicidade e emoções.

Essas são algumas das tendências que devem marcar o futuro da sociedade, que deverá estar mais compromissada e atenta às questões mais relevantes da vida moderna. As empresas, por sua vez, deverão ser mais transparentes em suas ações e processos industriais e administrativos, para assegurar um lugar no mercado mais crítico e exigente.

Fonte: sites Consumidor Moderno e Frete Fast

Botas coloridas

Ousadia e estilo nos pés



Para quem gosta de botas, uma ótima notícia: as temperaturas mais amenas chegaram, bem como a moda das botas coloridas. Uma dupla de sucesso para você sair arrasando por aí.

Foi o tempo em que as botas pretas e marrons dominavam as vitrines, ruas e passarelas. Agora, o jeito é ousar. E é aí que a paleta de cores entra. Ah, lembrando que as botas brancas também estão em alta; então, tem para todos os gostos.

Nos tons rosa, verde, vermelho, azul e laranja, elas caem bem com *looks* básicos, como



Por último, mas não menos importante, as botas neon também chegaram com tudo e cheias de estilo. Nas cores rosa, verde e azul, elas entregam um visual criativo e *cool*.

Vale também brincar com as cores, como misturar o verde com roxo, rosa com verde, laranja com rosa, e por aí vai.

Lembre-se de escolher um modelo confortável, peças de roupas básicas ou estilosas e acessórios mais simples, para a produção não ficar carregada demais. E se estiver em dúvida quanto às combinações, use e abuse do seu sexto sentido. Na moda vale tudo, só não vale ficar para trás das tendências.



jeans, *t-shirts* e casaquinhos. Afinal, os olhares serão direcionados para os pés.

Essa tendência vale tanto para o público *teen*, quanto para as mulheres. Então, bora colorir tudo!

As botas coloridas podem parecer pura ousadia, porém nada mais são do que uma escolha versátil, podendo ser usadas em todas as estações do ano, transformando as peças de inverno, que geralmente carregam um ar mais sério, em *looks* cheios de estilo.

Desta vez, as botas de cano longo serão as mais usadas, mas as de cano curto também farão sucesso.





Cuidados com as calcinhas

Lavagem e secagem: feitas com cuidado especial

Elas são nossas companheiras diárias. Podem ser encontradas em diversos tamanhos e estilos, mas os cuidados valem para todas. As calcinhas podem ser aliadas, mas, se não forem limpas corretamente, podem ser serias inimigas.

A higienização das roupas íntimas é atitude essencial para haver a boa saúde corporal, evitando o surgimento de doenças, como candidíase, alergias ou corrimentos.

O primeiro passo é lavar as peças adequadamente, evitando misturar com outras roupas sujas, na máquina. Nada de lavá-las durante o banho; mas caso fizer isso, deixe-as secar em

local arejado. É importante lavar no tanque, em água corrente, usando sabão neutro e só. O recomendado é que peças mais delicadas sejam lavadas a, no máximo, 30°C.

Enxague bem as calcinhas, principalmente as de algodão, por ser este um tecido bastante absorvente. Certos produtos químicos podem causar irritações ou alergias, na região íntima.

Quando for comprar calcinhas, leve em consideração que as coloridas são causa comum de erupção cutânea alérgica, principalmente aquelas que receberam corantes azul e laranja. Além disso, elásticos também podem gerar ferimentos em pessoas por causa da borracha. Sempre que for às compras, lave

as calcinhas antes de usá-las, pois elas ficam expostas nas lojas.

Os materiais sintéticos, como *nylon* e *lycra*, mantêm umidade e calor na região íntima, facilitando infecções fúngicas. É o contrário do que acontece com o algodão – tecido que faz a pele respirar.

Depois de escolher o modelo adequado, lavá-lo e secá-lo corretamente, guarde a calcinha em uma gaveta distante de poeira e umidade.

Tudo bem que temos aquela calcinha preferida, seja para dormir ou ficar no conforto de casa, mas depois de um período, a vida útil delas chega ao fim. É chegada a hora de adquirir novas!



**CONECTE-SE
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



AUTOS & CIA

Teto solar: seu carro com uma janela para o céu

Antes, item de luxo; hoje é de série em vários modelos

Há alguns anos, o teto solar era considerado como item de luxo, exclusivo em modelos mais sofisticados. Claro que, com sua imensa criatividade, o brasileiro sempre dava um jeito de incrementar seu carango com um teto solar. Até o Fusca teve a oportunidade de ter um teto assim. Quem não se lembra de fuscas antigos, com aqueles tetos adaptados, cujos trilhos seguiam por quase todo o teto do carro?

O quadro mudou. Hoje, 35% dos carros produzidos no Brasil vêm com teto solar de fábrica. Claro que isso tem um custo! Dependen-

do da versão do automóvel (e do modelo de teto solar), a diferença pode ser de até R\$ 13 mil. Mas o teto solar, principalmente o panorâmico, caiu mesmo no gosto do consumidor brasileiro e é considerado hoje um item de valorização do carro. Até algumas picapes topo de linha estão oferecendo o teto panorâmico como item de série.

A chegada do teto panorâmico impulsionou de vez a preferência por este item. Cada vez mais, a área envidraçada no teto do carro está maior, e o teto, em consequência disto, também está cada dia mais longo, proporcionando a sensação de que o interior do carro é maior.

Os tetos panorâmicos também se beneficia-

ram com a evolução tecnológica: o motorista pode escolher se deseja abrir todo o teto, só a parte da frente ou deixar só uma fresta, o que ajuda a diminuir a temperatura no interior do veículo, em dias de muito calor e a desembacar o para-brisa no inverno. Já existem inclusive películas feitas especialmente para o teto solar, que filtram até 90% do calor e dos raios solares. Alguns carros trazem ainda o teto panorâmico fixo, que não abre, mas proporciona uma visão ampla da paisagem. Mas a grande curtição mesmo é poder viajar com o teto aberto, olhando o céu azul ou as estrelas, nas noites de verão!



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) 99815-3477/Élio: (15) 99766-3067



Nova picape Ford Maverick

Modelo: preço em torno de R\$ 240 mil

A Ford está trazendo para o mercado brasileiro a picape média chamada Maverick (os mais velhos lembram-se do sedan Maverick, que fez sucesso na década de 70, com um motor V8, além de versões com seis e quatro cilindros em linha).

A montadora está trazendo a versão Lariat (mais completa); o alvo principal da picape é a Fiat Toro, campeã de vendas no segmento de picapes médias. Vale dizer que, para os padrões americanos, a Maverick é considerada pequena. Nas terras do Tio Sam, a picape é oferecida em três versões, incluindo com motorização híbrida.

O modelo trazido ao Brasil possui linhas clássicas e fluidas, que passam a sensação de robustez. Na frente, destaque para a grade dianteira que contorna os faróis, que são de LED na parte superior na parte inferior da grade, existem ganchos que podem ser usados para rebocar alguma coisa. Na lateral, ao lado da porta do motorista, existem teclas para

que seja digitada uma senha, que possibilita o acesso ao interior do veículo. A Maverick não possui estribo, rack no teto, santantonio ou capota marítima (vendida como acessório por R\$ 1,2 mil). A caçamba tem capacidade para 943 litros e pode levar até 617 kg (menos do que a Toro).

Na traseira, a picape da Ford possui câmera de ré integrada ao logotipo da marca e a posição da placa é deslocada um pouco para a direita, deixando o meio para mais um engate para reboque, podendo levar até 495 kg. No interior, que lembra o Ford Bronco, a Maverick possui uma combinação de componentes e cores, desde um azul mais claro até um mais escuro, além de possuir detalhes em marrom. Segundo a montadora, essa combinação de cores faz referência ao céu e à terra. O acabamento transmite a sensação de você estar mesmo em um carro de trabalho (comercial leve) e não em um carro de passeio.

A picape vem com ar-condicionado dual

zona, botão de partida (além da chave presencial), botão para abertura da janela do vigia no vidro traseiro, cluster digital com 6,5 polegadas, mostradores analógicos para o velocímetro e 43 conta-giros, além de volante multifunção. A central multimídia possui 8 polegadas, mas um pouco defasada em relação a outros modelos; a conexão com o celular ou *smartphone* é feita só com cabo, usado também para carregar o aparelho. O interior possui vários porta-objetos.

A Maverick possui pouco mais de cinco metros de comprimento, sendo 13cm maior do que a Toro e 28cm menor que a Ford Ranger. O entre-eixos de 3,78m garante um bom espaço interno. Com suspensão independente *multi-link* e tração nas quatro rodas, a Maverick é muito confortável ao dirigir. O motor Ecoboost a gasolina, 2.0 turbo, de 253 cavalos, também colabora com a dirigibilidade. Nas avaliações, ela se mostrou mais rápida que a Amarok V6. Por outro lado, o consumo chama um pouco a atenção!



Telão

Backbus

Sidebus

Seu anúncio onde todos possam ver!

Elmec
comunicações

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



Cores automotivas: branco, preto e cinza: as cores preferidas

Tendências para os próximos anos: cores mais alegres e dinâmicas

Mais do que simplesmente uma camada de tinta sobre peças de metal, as tintas automotivas estão diversificando-se e evoluindo tecnologicamente, melhorando ainda mais a visualização dos veículos. Afinal, a pintura pode ser considerada a roupa do carango. E de que adianta ter um carro topo de linha, mas vestido (pintado) com uma roupa barata? Não é à toa que inúmeros proprietários gostam de personalizar a pintura de seus automóveis. O assunto é tão importante que até a montadora alemã BMW apresentou o I Flow, modelo elétrico que usa a tecnologia para mudar de cor. Os tempos dos carros de uma só cor, como o Modelo T da Ford, ficaram mesmo para trás.

Apesar dos avanços, o gosto do consumidor recai principalmente para o branco, o preto e o cinza – segundo relatório da empresa de investimentos automotivos Axalta Global Automotive, com sede nos EUA e presente em mais de 130 países.

Segundo o documento, divulgado em dezembro do ano passado, 35% dos carros do mundo são brancos, 19% são pretos, 19% são cinza e 9% são prateados. Os carros brancos são os que mais despertam interesse, porém

mostram quedas nos principais mercados. Já as tonalidades de azul, a cor mais popular, aumentaram 1% desde 2020.

Mas a liderança dessas cores mais sóbrias ou tradicionais pode estar ameaçada pela tendência de cores mais alegres e dinâmicas, que se deve consolidar nos próximos anos, segundo especialistas.

Por enquanto, o cinza vai dominando no continente europeu, aparecendo em 27% dos automóveis. O preto, presente em 22% dos carros no continente, continua a destacar-se no segmento do luxo.

A tonalidade ou cor que as pessoas escolhem também depende do estilo da carroceria do carro, sendo os esportivos compactos, caminhonetes e SUVs comuns os que mais arriscam nos tons mais coloridos – nesses, o branco fica atrás do azul. Como mostram dados dos Estados Unidos, caminhonetes, SUVs, crossovers e carros de luxo, em contraste, são preferencialmente pintados nos mesmos branco, preto, cinza e prata da média.

Brasil

A liderança da preferência pelo branco, no Brasil, condiz com dados recentes da Anfavea. A tonalidade ultrapassou o prata, que reinava em 2010. Em 2019, 43% da preferência era

pelo branco pintando os automóveis nacionais, seguido pelo prata (22%), pelo cinza (13%) e pelo preto (12%). Com menos de 10%, mas destoando da preferência mundial pelo azul, estava a cor vermelha (6%). As demais dividiam 4% da preferência.

Novas cores

Para os *designers*, as novas tonalidades casam seriedade e “espírito livre” da sociedade sul-americana. Entre as novas cores que devem fazer sucesso estão:

- Artisanic Gray

Este cinza explora as relações entre metálico e sólido, quente e frio, natural e sintético. Segundo o relatório de tendências de cores automotivas, a tonalidade trabalha essa justaposição de maneira “íntima e acolhedora”.

- Green Simpático

O verde é uma cor que volta e meia é associada a crescimento. Em consequência disso, acaba ligada a marcas de sucesso. Segundo a empresa, tal tonalidade foi desenvolvida com o objetivo de criar relação com plataformas sociais. Faz alusão ao “contínuo caso de amor das pessoas com a tecnologia”. Será que o reinado do branco, que já cobriu quase metade da frota brasileira, estaria chegando ao fim?

Oportunidade de negócio!

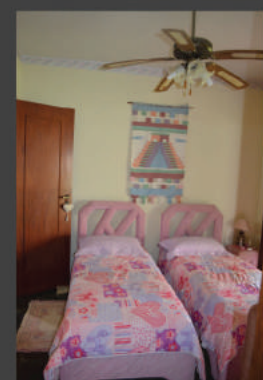
Este lindo imóvel pode ser seu!



CAMARGO ELMEC
EMPREENDEIMENTOS

Elmec

**Residência Alto Padrão em
Condomínio fechado - Residencial
Colina das Estrelas, Tatuí/SP**




Terreno de 2000m² com excelente localização | Residência com Área Construída: 415 m² | 04 dormitórios, sendo 02 suítes, 01 com closet e armário, + 01 banheiro social | Lavabo | Sala de jantar | Bar | Sala íntima com estante em madeira sob medida | 02 salas de estar, sendo uma com lareira e piso rebaixado | Copa/cozinha com armários | Ampla varanda com churrasqueira integrada | Jardim de inverno | Edícula com dormitório e banheiro para hóspedes | Lavanderia e área para secagem de roupa reservada | Garagem coberta para 04 carros | Telhado novo | Muita área verde integrada, com amplo jardim, horta, pomar, incluindo um frondoso abacateiro vintenário | Piscina com hidro + bar de piscina, chuveiro e dois solariuns


Uma verdadeira "chácara" dentro de um condomínio de luxo em local e acesso privilegiados.

Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

CRECI SP 208353

Bacalhoda à moda da Valquíria

Humm! Quem não aprecia uma deliciosa bacalhoda?!? O autêntico bacalhau é milenar e de origem norueguesa. A origem da famosa bacalhoda é lusitana, receita exclusiva dos nossos colonizadores. Nós, brasileiros, só adquirimos o hábito de consumir tal pescado devido à nossa colonização portuguesa, que já consumia bastante o bacalhau. Os primeiros indícios relacionados à pesca e à salga do bacalhau, em Portugal, remontam ao século XIV. Foi na época dos Descobrimentos que os portugueses viram o bacalhau como o peixe ideal, que resistia às longas travessias marítimas.

Com esse trechinho da história, já dá para imaginar de onde surgiu a bacalhoda, não é? Agora, caro leitor, você vai poder degustar uma deliciosa receita de bacalhoda que nossa amiga e leitora Valquíria dos Reis Fernandes, que adora cozinhar e inventar pratos diferentes, da cidade de Tatuí, enviou-nos. Anote aí!!! A sua Páscoa vai ficar muito mais saborosa! Hummm!

Ingredientes:

1 quilo de bacalhau dessalgado, cortado em pedaços médios;
1 pimentão verde, cortado em rodela;
1 pimentão vermelho, cortado em rodela;
3 cebolas de tamanho médio fatiadas;
3 tomates maduros fatiados;
3 ovos cozidos cortados em rodela;
50 gramas de azeitonas verdes;
1 quilo de batata inglesa;
Azeite de oliva a gosto.

Modo de fazer:

O ideal é fazer com bacalhau fresco, para a receita ficar mais saborosa. No entanto, se você não encontrar, lembre-se de retirar o excesso de sal, para o prato não ficar demais de salgado.

Depois, coloque os pedaços em uma tigela, jogue água por cima até cobrir, leve para a geladeira, deixando lá de um dia para o outro, tomando o cuidado de trocar a água de três a quatro vezes, nesse período de tempo.

No outro dia, coloque o bacalhau em uma panela com água fervente e deixe cozinhar por dez minutos. Após, escorra, reservando a água do cozimento do bacalhau.

Em seguida, cozinhe as batatas na água do cozimento do bacalhau. Após, escorra, espere esfriar um pouco e, em seguida, descasque-as e corte-as em rodela grossas. Deixe-as reservadas.

Para a montagem do prato, utilize um refratário de tamanho apropriado e comece forrando o fundo com as batatas cortadas.

Distribua os pedaços de bacalhau por cima da camada de batatas, e por cima do bacalhau, espalhe os demais ingredientes (pimentões, cebolas, tomates e azeitonas). Regue tudo com azeite de oliva a gosto.

Repita, intercalando o procedimento até acabarem os ingredientes. A seguir, leve a forma refratária ao forno pré-aquecido a 180°C, pelo tempo de quarenta minutos.

Agora, é só tirar do forno e deliciar-se!

Bom apetite!



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



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

Todo dia é dia de comer pastel!
Peça pelo delivery!

Peça também:



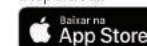
Tatuí
Delivery
App



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

Disponível:



CONSTELAÇÃO:



01 - Maria Laura, Paula, Kátia, Elaine e Cíntia, entrega da Incubadora Neonatal feita pelo Rotary Club Tatuí, à Santa Casa de Misericórdia de Tatuí; 02 - Rafael, Simone, Ricardo e Lucas, inauguração da loja BYSR by Simone Ruivo, Climm, Tatuí; 03 - Matheus e Célia, niver Matheus, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 04 - Márcio e Michele, the Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina 's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí



 Sodiê Doces

Bolas
do Mês

ABRIL

Elmec

PEÇA PELO
DELIVERY



www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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



05 - Vera, Ivone, Maria Eliza e Maisa, St Patrick's Day Comendador, Cervejaria Comendador, Tatuí; 06 - Ivani e Juvenal, the Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina 's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 07 - Marcela, Márcio e Simone, inauguração da loja BYSR by Simone Ruivo, Climm, Tatuí; 08 - Claudio, Neto, Carla, Cris e Bernadete, the Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina 's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 09 - Maria Clara, Kaike, Hugo, Matheus e Guilherme, niver Matheus, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva



Coleção Outono/Inverno 2022



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessórios



10 - Felipe e Aline, inauguração da loja BYSR by Simone Ruivo, Climm, Tatuí; 11 - Elis e Fábio, Beach Tennis, Colina das Estrelas, Tatuí; 12 - William e Rose, the Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 13 - Etiene e Eduardo, St Patrick's Day Comendador, Cervejaria Comendador, Tatuí

GHS

Serviços de Engenharia e Segurança do Trabalho

Elmec

CLCB

AVCB

PPRA/PPP

PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

Perícias

Laudo de Caldeiras

15 99144-8747

15 98191-1248

www.ghsengenhariast.com.br

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

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



14 - The Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 15 - Ana Laura, Jennifer, Letícia e Thais, St Patrick's Day Comendador, Cervejaria Comendador, Tatuí; 16 - Carmem, Simone, Joselma e Bernadete; inauguração da loja BYSR by Simone Ruivo, Climm; 17 - Sandra, Ana Paula, Maristela, Rita, Nádia e Maria Ines, the Doctors & Amigos – Tributo ao amigo Dr. Guiu, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí




Elmec
comunicações

Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...

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](tel:(15)99789-5267/3259-7014/3259-4543)



Vena Focus pesquisa e *marketing* divulga as empresas preferidas do ano de 2022, em Cesário Lange!



Farmácia
REDE DROGARIA SANTA CRUZ



Estruturas Metálicas
MARTINELLI



Funerária
GRUPO MORENO



Instituição Pública
APAE



Materiais Elétricos
ELÉTRICA GALVÃO



Auto Escola
MANA



Pesqueiro
PEREZ



Disk Pizza
ESTRELA



Rádio
VALE VERDE 96,7FM



Funilaria e Pintura
EDCAR



Agropecuária
DELLAMUTTA



Jornal
ALIANÇA



Som e Acessórios
BICO SOM



Dupla Sertaneja
JOÃO ZUZA E JULIANO



Auto Peças e Parabrisas
JUPA AUTO CAR



Pizzaria
TARANTELLA



Centro Empresarial
LUCEMI



Revista
HADAR



Fotógrafo
TIAGO PRUDENTE



Gráfica
GRAFICELL



Calçados e Acessórios
VATELLA



Auto Posto
ELISA



Comércio de Blocos e Cerâmicas
CERÂMICA CITY



Hotel
FIUSA



Materiais para Construção
GRANTEL

ElmeC

Fotos: Bernadete Camargo Elmece e Tiago Prudente

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial", da cidade de Cesário Lange. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização desta pesquisa. [Acesse o perfil /Vena Focus](#) e confira mais detalhes sobre o evento!



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



NA LATA

FARDO COM 12, R\$ 36,00

PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES. VENDA PROIBIDA PARA MENORES DE 18 ANOS. SE BEBER, NÃO DIRIJA.

@REDECOMENDADOR



**USE O QR CODE
SIGA AGORA MESMO**



**BEBIDA GELADA, PARA SEMPRE.
BRINDE A PÁSCOA COM COPOS STANLEY!**

RUA VICE PREFEITO NELSON FIÚZA Nº21 | MARAPÉ

| DISQUE-COMENDADOR

(15) 3205-7890