



Revista
hedar

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 16 • EDIÇÃO 189 • AGOSTO DE 2023



Segurança contra ataques nas Escolas:

Chegou a hora de encarar de frente esse cenário chocante e agir!



197 anos de Tatuí:

Uma doce história de ternura e encanto!

Ser Pai:

Histórias inspiradoras de pais que desafiam o convencional e redefinem o significado do amor.

'Bom de Bola 10 na Escola':

Atletas Mirins de Tatuí são campeões na Europa

Obrigada. Bernadete, que bom você ter me enviado! Você sabe que aprecio muito a revista Hadar, e como estou por aqui, todos da família daqui (Canadá), curtirão também. Grata. Beijo.

Lúcia Varo
(Fazendo alusão à edição de julho)

A Revista Hadar está linda!!! Excelente qualidade de impressão. Gostei por demais dessa capa (Feira do Doce), da diagramação, das matérias... Tudo está perfeito!!! Parabéns!

Hamilton
(Fazendo alusão à edição de julho)

Boa noite, Bernadete! A Revista Hadar está muito gostosa de ler. Parabéns pela capa linda, pelas matérias em diagramação convidativa à leitura. Obrigada!

Cristina Siqueira
(Fazendo alusão à edição de julho)

Cada dia, você nos surpreende... A Revista Hadar está muito linda!!! A digital, então, super dinâmica e criativa. Acompanho cada postagem, curto e amo tudo e todas. Vocês estão de parabéns!!! Sucesso à equipe!

Sônia Maria Nogueira
(Fazendo alusão à edição de julho)

Parabéns, para revista Hadar que a cada mês vem nos surpreendendo mais e mais... Parabéns a todos vocês, que são demais de competentes!!!! Amo essa revista Hadar. E que venha a próxima edição, com certeza recheada de conteúdo pertinente ao nosso dia a dia. Beijinhos a todos da equipe Hadar, que fazem essa joia que brilha cada dia mais, em nossa região!!!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à edição de julho)

Bom dia!
Que linda que ficou a revista..!

Cláudia Cacau
(Fazendo alusão à edição de julho)

Muito agradecido pelo mimo, que é a Revista Hadar. Assuntos importantes que acrescentam muito, em nossa vida. Sucesso sempre, querida amiga. Deus a abençoe!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de julho)

Parabéns, Bernadete! Obrigada pela honra de poder apreciar essa revista maravilhosa!

Rosângela
(Fazendo alusão à edição de julho)

Bernadete, parabéns pela revista, está excelente!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de julho)

Obrigado pelos elogios, a recíproca é a mesma! Anunciar na Hadar foi demasiado importante para o sucesso que eu obtive, na região! Muito obrigado pela parceria! Beijinhos

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de julho)

DIRETOS CONMEMORATIVOS

2023 | Agosto

- 01 - Dia Nacional do Selo/ Dia Nacional dos Portadores de Vitiligo/ Dia do Cerealista/ Dia Mundial da Amamentação
- 02 - Dia de Santo Eusébio de Vercelli
- 03 - Dia do Capoeirista/ Dia do Tintureiro/ Dia de Santa Lúcia/ Dia do Fim da Censura no Brasil
- 04 - Dia do Padre/ Dia do Sacerdote/ Dia de São João Maria Vianney
- 05 - Dia de Nossa Senhora das Neves/ Dia de Santo Osvaldo de Nortúmbria/ Dia Nacional da Farmácia/ Dia Nacional da Saúde/ Dia do Médico Patologista
- 06 - Dia de São Salvador do Mundo/ Dia Nacional dos Profissionais da Educação/ Dia Interamericano do Escotista
- 07 - Dia de São Caetano/ Dia Nacional do Documentário Brasileiro
- 08 - Dia de São Domingos de Gusmão/ Dia Nacional de Combate ao Colesterol
- 09 - Dia Internacional dos Povos Indígenas/ Dia Nacional da Equoterapia
- 10 - Dia de São Lourenço/ Dia Internacional do Biodiesel/ Dia da Solidariedade Cristã
- 11 - Dia da Televisão/ Dia do Advogado/ Dia Internacional da Logosofia/ Dia do Garçom/ Dia de Santa Clara de Assis/ Dia do Magistrado/ Dia do Estudante/ Dia do Médico Acupunturista/ Dia Interamericano da Qualidade do Ar/ Aniversário da cidade de Tatuí/ Aniversário da cidade de Pereiras
- 12 - Dia Internacional da Juventude/ Dia Nacional dos Direitos Humanos/ Dia Nacional das Artes
- 13 - Dia dos Pais/ Dia do Economista/ Dia do Canhoto/ Dia de São Ponciano e Santo Hipólito/ Dia do Médico Psiquiatra
- 14 - Dia do Cardiologista/ Dia de São Maximiliano/ Dia da Unidade Humana/ Dia do Controle da Poluição Industrial
- 15 - Dia da Informática/ Dia de São Tarcísio/ Dia Nacional das Santas Casas de Misericórdia/ Dia da Assunção de Nossa Senhora/ Dia dos Solteiros/ Dia do Médico Angiologista Cirurgião Vascular/ Dia da Imigração Chinesa no Brasil
- 16 - Dia do Filósofo/ Dia de São Roque/ Dia do Auxiliar de Almojarifado
- 17 - Dia de São Jacinto/ Dia do Patrimônio Histórico/ Dia Nacional da Construção Social
- 18 - Dia de Santa Helena/ Dia Nacional do Campo Limpo/ Dia do Estagiário/ Dia Mundial da Libertação Humana
- 19 - Dia do Historiador/ Dia Mundial da Fotografia/ Dia do Artista de Teatro/ Dia de São João Eudes/ Dia Mundial Humanitário/ Dia da Integração Jurídica Latino-Americana/ Dia Nacional da Aviação Agrícola/ Dia Nacional do Ciclista
- 20 - Dia do Maçom/ Dia de São Bernardo
- 21 - Dia de São Pio X/ Dia Internacional de Recordação e Homenagem às Vítimas do Terrorismo/ Início da Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla/ Dia Nacional da Habitação
- 22 - Dia do Folclore/ Dia de Nossa Senhora Rainha/ Dia do Supervisor Escolar/ Dia do Coordenador Pedagógico
- 23 - Dia de Santa Rosa de Lima/ Dia Internacional para Lembrar o Tráfico de Escravos e sua Abolição/ Dia do Aviador Naval/ Dia da Intendência
- 24 - Dia de São Bartolomeu/ Dia Nacional da Comunidade Ucraniana/ Dia da Infância
- 25 - Dia do Soldado/ Dia do Feirante/ Dia Nacional da Educação Infantil/ Dia da Legalidade
- 26 - Dia de São Zeferino/ Dia Internacional da Igualdade da Mulher/ Dia do Catequista
- 27 - Dia do Corretor de Imóveis/ Dia de São Celestino I/ Dia de Santa Mônica/ Dia do Psicólogo
- 28 - Dia dos Bancários/ Dia da Avicultura/ Dia de Santo Agostinho de Hipona/ Dia Nacional de Combate e Prevenção ao Escalpelamento/ Dia Nacional do Voluntariado
- 29 - Dia Nacional da Visibilidade Lésbica/ Dia Nacional de Combate ao Fumo/ Dia de Santa Joana Maria da Cruz/ Dia Internacional contra Testes Nucleares/ Dia Internacional do Gamer
- 30 - Dia de São Cesário de Arles/ Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla/ Dia Internacional das Vítimas de Desaparecimentos Forçados
- 31 - Dia de São Raimundo Nonato/ Dia Internacional do Blog/ Dia do Nutricionista



LUCEMI



Uma década
cuidando do que mais importa:
a família!



10 anos de acolhimento e sucesso!

Uma jornada emocionante de Humanização

Há exatos 10 anos, um empreendimento nascia com a missão de ser mais do que uma empresa, mas sim, uma família para seus associados. O **LUCEMI**, inspirado na ótica visionária de Luiz Celso Mingote, comemora uma década de acolhimento, inovação e crescimento, na região.

Ao longo de quase um século, o **GRUPO MORENO** conseguiu trilhar sua história como uma verdadeira potência empresarial, acolhendo a comunidade local e região. Luiz Celso Mingote, o fundador, tinha um olhar além dos negócios; objetivava fazer diferença na vida das pessoas e deixar um legado duradouro. Em 2004, a partida de Luiz Celso deixou um vazio, mas foi seu filho, Renato Mingote, quem tomou a decisão de assumir o comando e com o

apoio de sua mãe, Ana Mingote, dar continuidade ao compromisso com excelência.

Renato Mingote, herdeiro de visão audaciosa e de valores sólidos, tornou-se o líder do **GRUPO MORENO** com conhecimento e habilidade ímpares. Honrando a memória de seu pai, Renato deu início a uma nova era, ao fundar o **LUCEMI**, em 2013. Essa sigla, que nasce das sílabas iniciais de **Luiz Celso Mingote**, simboliza a marca do amor e cuidado que permeiam cada ação dessa empresa, que toca o coração de todos que dela fazem parte.

Desde sua criação, o **LUCEMI** busca incansavelmente transcender o papel de uma empresa convencional. Renato Mingote e sua equipe altamente capacitada têm se dedicado, com paixão, a propiciar um atendimento singular, onde cada associado é visto como único, com suas necessidades e anseios próprios.



Tatuí

Uma Família, três cidades:
A Expansão do Acolhimento



O **LUCEMI** não se contentou em limitar seu alcance. Com sede em Tatuí e filiais em Boituva e Cesário Lange, a empresa expandiu sua atuação, levando o acolhimento e a qualidade de seus serviços para mais famílias e comunidades, com intensão de expandir ainda mais. A visão compartilhada é transformar cada associado em um membro estimado de uma família unida.

Referência em Humanização:
Além dos Planos, aquecendo Corações



O coração do **LUCEMI** bate pela humanização em cada detalhe. Esse propósito transcendente reflete-se em cada interação, em cada plano oferecido e em cada tomada de decisão. A empresa tem empatia enraizada em sua essência, buscando entender as necessidades de cada indivíduo e sua família, para fornecer-lhes soluções inspiradas e sugestivas.

Nesses 10 anos de jornada, o **LUCEMI** estabeleceu-se como referência na área de empresa acolhedora e humanizada. Os laços estreitados com os associados ultrapassam o aspecto comercial, estendendo-se ao interior de sua vida, apoiando sonhos, fornecendo segurança e compartilhando alegrias e conquistas.





Boituva



Cesário Lange

Uma Década de Agradecimento



Hoje, nesse marco de uma década, o **LUCEMI** deseja expressar sua profunda gratidão a todos os associados e colaboradores que ajudaram a transformar esse sonho em realidade. A confiança depositada e a parceria fiel têm sido os pilares que sustentam o sucesso e o crescimento constante da empresa.

Neste momento de comemoração, não poderíamos deixar de prestar uma homenagem emocionada ao saudoso **Luiz Celso Mingote**, cuja visão, inspiração e compaixão iluminam cada passo dessa trajetória. Onde quer que estejamos, temos certeza de que o coração de **Luiz Celso** enche-se de orgulho ao ver o legado de humanização e acolhimento que seu filho Renato Mingote, com apoio de sua mãe, Ana Mingote e toda a equipe **LUCEMI** construíram.

Celebre Conosco: Uma Família que abraça a sua!



O **LUCEMI** convida você a fazer parte dessa jornada única, onde os negócios transformam-se em laços de afeto e as soluções são inspiradas com o calor do cuidado humano. Junte-se a nós para celebrar a marca de 10 anos de excelência, pois estamos apenas começando a escrever essa história de sucesso, com o coração aberto para receber você e sua família!

Nós, do **LUCEMI**, agradecemos por fazermos parte da vida de cada um de vocês e sentimos-nos comprometidos a continuar trilhando esse caminho de acolhimento e proteção juntos. Aqui, no **GRUPO MORENO** e **LUCEMI**, você encontrará mais do que um plano de assistência familiar, encontrará uma família que estará ao seu lado, inspirando-se no legado de um visionário e aquecendo seu coração com o verdadeiro significado da humanização empresarial.

Que a chama do acolhimento continue acesa, iluminando o caminho de todos os associados e daqueles que tiveram a sorte de cruzar o caminho desta empresa diferenciada!

Neste aniversário de 10 anos, levantamos nossa taça em honra ao **LUCEMI**, ao **GRUPO MORENO** e a todos que fazem parte dessa história inspiradora. Que o futuro reserve ainda muito mais brilho e que o legado de humanização e acolhimento continue a brilhar por muitas e muitas décadas.

O **LUCEMI** é uma prova de que o sucesso empresarial com o coração é possível, e é com entusiasmo que aguardamos os próximos capítulos dessa jornada.

TATUÍ

Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 145 | Centro
(15) 3451-1200

BOITUVA

Rua São Roque, 191 | Jd. Nova Boituva
(15) 3268-1597/3268-7255

CESÁRIO LANGE

Rua Pedro Miranda de Campos, 1294 | Centro
(15) 3246-3077/3246-3083



A filosofia do **GRUPO MORENO** sempre foi buscar planos que beneficiassem toda a família, com foco na humanização dos serviços oferecidos. O compromisso da empresa sempre foi garantir que seus associados recebessem um atendimento digno e respeitoso, em todos os momentos.

Os animais de estimação também ocupam um papel bastante importante, dentro da nossa valiosa instituição: **a família**. Muitos deles ocupam o lugar de filhos. Seguindo essa lógica, em comemoração aos **10 anos do LUCEMI**, surge um novo produto, que fará diferença a todos que convivem com esses seres tão queridos.

Renato Mingote, juntamente com sua esposa e sócia Karen Brisola, anunciaram uma grande novidade que deixará seu **Plano de Benefícios** ainda mais completo. Já está sendo lançado o **“Pets Memory”**, um plano dedicado a proporcionar uma despedida digna e afetuosa aos animais de estimação. O **GRUPO MORENO** e **LUCEMI** entendem a importância dos animais para a vida de cada pessoa e preocupam-se com o tratamento adequado, mesmo após a partida

desses membros estimados.

O **“Pets Memory”** pode ser incluído no plano já existente dos associados ou adquirido como um novo benefício. O objetivo é proporcionar a partida carinhosa aos animais, assegurando que eles não sejam tratados como descartáveis, mas sim, com o respeito e o amor que eles merecem e a família gostaria de que eles tivessem.

A humanização do **GRUPO MORENO** é um diferencial que atrai cada vez mais associados à empresa, e o lançamento do **“Pets Memory”** reforça esse compromisso em atender às necessidades de toda a família, incluindo os animais de estimação.

Com essa iniciativa, o grupo demonstra, mais uma vez, sua visão humanizada e a preocupação genuína com o bem-estar de seus clientes. A empresa reafirma seu compromisso em agregar valor aos seus planos, tornando-se uma companhia ainda mais completa e compassiva.

Assim, a empresa continua a ajudar seus associados, oferecendo serviços que vão além do convencional, enxergando cada pessoa como

um indivíduo único e respeitando o entrosamento especial que têm, com seus animais de estimação. O Grupo supra citado segue firmando seu lugar de destaque na região, graças à liderança única de Renato Mingote e à presença constante do legado de seu amado e saudoso pai, Luiz Celso Mingote.

Portanto, se você procura um plano que coloca a humanização em primeiro lugar, o **GRUPO MORENO** é a empresa que vai lhe ajudar. Aproveite esta oportunidade de agregar mais valor ao seu plano e proporcionar a despedida digna ao seu melhor amigo, com o **“Pets Memory”**. Não perca tempo! Faça parte dessa família que valoriza e respeita cada associado e seus entes queridos.

Parabéns, **LUCEMI**! Que essa jornada repleta de significado e sucesso perdure e inspire outras empresas a seguirem o exemplo de um empreendimento executivo humano e transformador.

Em breve, novos produtos serão anunciados para acolher e amparar ainda mais os associados e promover o bem-estar de todos.

Oferecemos o acolhimento que você precisa...

...e a despedida que seu animal de estimação merece!



Carta ao leitor

Prezado amigo leitor:

Estamos já no mês de agosto. O ano caminha a passos largos para o final e nós, da revista Hadar, queremos agradecer sua companhia e seu apoio até este momento da nossa jornada.

É sabido que vivemos tempos difíceis, em que a intolerância e o ódio espalham-se por vários segmentos da sociedade, como se fossem tentáculos de um grande polvo.

Infelizmente, tais tentáculos malignos atingem principalmente os mais fracos e desprotegidos, como as nossas crianças, por exemplo, que por vezes, não estão bem protegidas, nem mesmo dentro das escolas.

Ataques às escolas e aos estudantes já não são mais fatos raros, em nosso país, como eram há 20 ou 30 anos. Concebidas como Centros de Educação e Conhecimento, as escolas enfrentam o dilema de ataques violentos que fazem vítimas os professores, colaboradores, jovens e crianças inocentes. Que tipo de sociedade é esta, que não consegue proteger nem seus próprios filhos? A violência dos ataques e a repercussão deles, no meio acadêmico e escolar, é o tema da nossa reportagem de capa dessa edição. Aproveitamos o momento em que estamos no mês de “volta às aulas” para abordar esse assunto para que todos possam refletir sobre ele!!!

Mas a Hadar é muito mais! Aqui, você também verá outros assuntos de seu interesse, em artigos preparados com muito amor, carinho, profissionalismo e respeito por você, caro leitor!

É isso aí! Esperamos que goste de todo o conteúdo. Que a leitura seja leve e também bastante esclarecedora. Que seu mês seja lindo, abençoado e próspero! Até a próxima! Que promete ser repleta de flores...!

“Até Aqui nos ajudou o Senhor”! (Samuel 7:12).

	MODA
	Transparência na Moda 2023/2024: Desvendando Elegância e Ousadia, Charme e Encanto! 14
QUALIDADE DE VIDA	
Descubra a Liberdade sobre Duas Rodas: Ciclistas compartilham sua paixão pelo esporte! 26	
	CULTURA
	Rodeio: Descubra a essência desse evento icônico, neste mês, em Tatuí adrenalina à solta! 31
AUTOS & CIA	
Transforme seu Carro: Acessórios que elevam visual, conforto e segurança! 44	
	UNIVERSO TEEN
	Futuros Seguro: A grande importância da educação sexual dos filhos, por meio de conversas amistosas. 42

Visão: Como Revista regional, visa à valorização do interior paulista, propiciando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira aprazível e cultural.

Propósito: A Revista Hadar tem como propósito proporcionar entretenimento e informação correta a seus leitores, também tem a intenção de manter a qualidade de seu estilo publicitário. Cada dia traz consigo um desafio, de modo que o leitor, ao abrir seu exemplar, identifique-se com as publicações, com a simetria da beleza nas imagens e, sobretudo, com a categoria da informação, da atualização, da ética e do respeito.

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
Ariany Cunha
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, Marketing e Negócios 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
Camargo Elmec Comunicações e Marketing 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,
Cláudia Cacau; Ana Regina Elmec e Veridiana Pettinelli

Agradecimentos
Valquíria Oliveira, Gislene Theodoro Araújo; Clara Ferraz; Eduardo de Oliveira; Claudio Fernandes; Carlos Alberto Soares; Larissa de Oliveira; Cristina Siqueira; Diego Barros; Tiago Prudente; Cláudio Almeida – Assessoria de Imprensa UNIBES; Maria Silva, Ana Rodrigues da Costa; Pedro Martins, Laura Ferreira; Shirley Cunha; Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuí; Juliano Sidnei Silveira – Rotary Club Tatuí; Nélcio Coelho; Mariana Riedel; Sandra Lencione; Milena Ribeiro e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

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.



Foto: Freepik

Dia dos Pais

O Dia dos Pais é aquela ocasião especial para honrar e celebrar aqueles que desempenham um papel tão marcante na vida de seus filhos. Nesta data, não poderíamos deixar de ouvir as palavras emocionantes de alguns pais que compartilharam suas experiências e sentimentos sobre essa jornada incrível.

“Não sei se posso me julgar como um pai típico, pois acredito estar desempenhando não uma obrigação, mas o meu papel de pai. E é incrível poder fazer parte de cada fase da vida de minha filha, estar presente de maneira integral, ser amigo, confiante, enfim, sendo como um pai deve ser”, conta Eduardo de Oliveira.

O entrevistado, que possui a guarda da filha, afirma que educar e orientar alguém é um processo desafiador, mas cheio de recompensas.

“Não é fácil entender algumas birras, compreender determinadas situações; mas é confortante saber que estou no caminho certo, que minha filha é um ser humano de bem, gentil com as pessoas, educada, compreensiva. É o fruto de um árduo trabalho”, diz.

Pai de primeira viagem, o Claudio Fernandes não se via nesse papel. “Ter uma família, filhos, nunca foi um sonho para mim. O trabalho sempre esteve em primeiro plano, em minha vida. Mas, depois de me tornar pai de duas lindas meninas, recalculei a rota e notei que as vivências tornaram-se muito melhores e valorosas com a chegada delas. Parece até clichê, mas tudo ganhou novo sentido, ficou mais bonito. É muito bom ser pai, chegar em casa e receber um abraço sincero, um sorriso, cuidar de pessoinhas maravilhosas”, afirma.

“Ser pai tem um peso igual ao de ser mãe. São

Data para ser celebrada com inteiro amor

as mesmas responsabilidades, os mesmos desafios. Claro que a mãe, naturalmente, é mais próxima e mais requisitada pelos filhos, mas eu não consigo imaginar, nem sentir diferença alguma nos papéis. Quando nasce um filho, também nasce um pai. É cuidar de alguém que você nunca viu na vida, mas que será seu para sempre. Há um mundo de possibilidades e descobertas que serão feitas juntos. Eu amo ser pai”, diz Carlos Alberto Soares.

Neste Dia dos Pais, a Revista Hadar deseja a todos os pais um dia repleto de amor, carinho, respeito e reciprocidade. Que essa data seja mais do que um mero evento no calendário, mas um tempo para compartilhar momentos preciosos e criar memórias que serão eternas. Aos pais, nosso reconhecimento e gratidão por sua dedicação incansável e por serem a base de amor e apoio em nossa vida. Feliz Dia dos Pais!

13 de agosto



Feliz Dia dos Pais


Elmec
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
f /camargoelmecc | i elmeccomunicacoes
g (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Pizzaria
Ebo & Lima
ESPERAMOS POR VOCÊ!

*Parabéns,
Tatuí,
pelos seus*

*197
anos!*

Elmec

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

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

Voluntariado

Um bem sem olhar a quem



Fotos: Freepik

Atualmente, as pessoas pensam apenas em si mesmas, cada vez mais egoisticamente. Atender às suas próprias necessidades, anseios e desejos tornou-se a prioridade de quem vive em um mundo individualista. Nesse contexto, amar o próximo e dedicar um tempo a ele, doando um pouco de si para que ele seja ainda melhor, é ato de extrema revolução.

Contudo, é importante ressaltar que é perfeitamente possível conciliar as duas coisas: pensar em si e pensar também no outro, em formas de ajudá-lo a alcançar os seus próprios objetivos, metas e sonhos.

Isso nos leva ao conceito de altruísmo, a fim de que sejamos capazes de contribuir para um mundo melhor, muito mais igualitário e favorável ao bem-estar físico, psíquico e emocional de todos.

O altruísmo na vida pessoal

O altruísmo, que é a disposição de preocupar-se e ajudar os outros sem esperar nada em troca, pode trazer vários benefícios para a vida pessoal de um indivíduo. Eis algumas maneiras pelas quais o altruísmo pode ser benéfico:

* **Sentimento de satisfação:** ajudar os outros pode proporcionar um profundo senso de satisfação e realização pessoal.

* **Bem-estar emocional:** o altruísmo está associado a emoções positivas, como gratidão, empatia e alegria.

* **Construção de relacionamentos saudáveis:** ao demonstrar cuidado e preocupação pelos outros, você cria laços mais fortes e significativos com as pessoas, ao seu redor.

* **Redução do estresse e melhora da saúde:** o envolvimento em ações altruístas pode reduzir o estresse, promover sentimentos de calma e aumentar a resiliência emocional.

* **Desenvolvimento de habilidades pessoais:** ao ajudar os outros, você pode desenvolver e aprimorar várias habilidades pessoais, como

empatia, compaixão, trabalho em equipe, resolução de problemas e comunicação.

O altruísmo na vida profissional

O altruísmo também pode trazer vários benefícios para a vida profissional de uma pessoa. Eis certas maneiras pelas quais ele pode ser benéfico nesse contexto:

* **Fortalecimento das relações interpessoais:** ao demonstrar altruísmo no ambiente de trabalho, você pode construir relacionamentos mais fortes e saudáveis com colegas, superiores e subordinados.

* **Desenvolvimento de habilidades de liderança:** o altruísmo pode ser um traço importante para líderes eficientes. Líderes altruístas estão dispostos a ouvir e apoiar as suas equipes, fornecendo orientação, encorajamento e reconhecimento.

* **Networking e oportunidades de carreira:** ser altruísta no ambiente profissional pode ajudar a construir uma rede de contatos sólida. Ao oferecer ajuda e suporte aos outros, você se torna uma pessoa valorizada e confiável, o que pode abrir portas para novas oportunidades de carreira, como indicações para vagas, recomendações e parcerias profissionais.

* **Melhora na imagem profissional:** as pessoas tendem a valorizar e respeitar aqueles que estão dispostos a ajudar e contribuir para o sucesso coletivo.

* **Aumento da satisfação no trabalho:** sentir que você está fazendo a diferença e contribuindo positivamente para o trabalho em equipe e para a organização como um todo pode aumentar a sua satisfação e motivação no trabalho.

Limites que devemos impor

Por mais que o altruísmo seja qualidade admirável, é importante estabelecer limites saudáveis para garantir o bem-estar pessoal e evitar sobrecarregar-se.

O autocuidado é fundamental, pois você precisa cuidar de si mesmo antes de cuidar dos outros. Não se esqueça de reservar tempo e

energia para descansar, recarregar e atender às suas próprias necessidades básicas.

Com tantas formas “clássicas” de solidariedade, não podemos nos esquecer de que há formas mais cotidianas de expressar o altruísmo. Ouvir um desabafo, consolar um amigo, fazer um favor, dar uma carona e compartilhar algum conhecimento são alguns exemplos.

Lembre-se de que o altruísmo genuíno é baseado no desejo sincero de ajudar os outros, e não apenas em ganhos pessoais.

Quando suas ações são movidas por verdadeira preocupação com o bem-estar dos outros, os benefícios para a sua vida profissional tendem a surgir naturalmente, como consequência.

Seja altruísta, mas também cuide da sua luz...

Não podemos iluminar a vida de ninguém se nosso pavio estiver apagado!

Com objetivo de esclarecer, o trabalho voluntário é definido pela Lei 9.608/1998 como atividade não remunerada prestada por pessoa física a entidade pública de qualquer natureza, ou a instituição privada de fins não lucrativos, que tenha objetivos cívicos, culturais, educacionais, científicos, recreativos ou de assistência social, inclusive mutualidade.

Para ser enquadrado no conceito da Lei do Voluntariado, o trabalho deve ter as seguintes características:

1. ser voluntário, a saber, não pode ser imposto ou exigido como contrapartida de algum benefício concedido pela entidade ao indivíduo ou à sua família;
2. ser gratuito;
3. ser prestado pelo indivíduo, isoladamente, e não como “subcontratado” de uma organização da qual o indivíduo faça parte e, assim, seja pela mesma compelido a prestá-lo;
4. ser prestado para entidade governamental ou privada, sendo que estas devem ter fim não lucrativo e voltado para objetivos públicos.

A decorative banner at the top of the page features a sunflower on the left, a blue globe in the center, and a blue wavy line representing water on the right. The background is a gradient of blue and white.

Geovision

Poços Artesianos



Problema com a água?
Nós temos a solução!



Festiva de posse do novo presidente do Rotary Club de Tatuí - Ano Rotário 2023/2024: Antônio David Julian



No último dia 07/07/2023, a cidade de Tatuí reuniu-se para celebrar a festiva de posse do novo Presidente do Rotary Club de Tatuí. O evento, que aconteceu na sede do Rotary Club, contou com a presença de mais de 200 pessoas, e foi marcado por emoção e entusiasmo, reunindo rotarianos, rotaractianos, interactianos, rotakidianos, membros da Casa da Amizade, autoridades, visitantes e convidados.

Antônio David Julian foi empossado como Presidente do Rotary Club de Tatuí para o Ano Rotário 2023/24. Em seu discurso de posse, ele expressou sua gratidão a todos os presentes e reforçou o convite para que aqueles que têm o propósito de ajudar a melhorar as condições de vida, em determinadas comunidades, tornem-se rotarianos. Antônio destacou que a organização está presente em todo o mundo,

auxiliando comunidades que enfrentam diversas necessidades.

Um dos momentos marcantes da festiva foi a revelação do tema do ano rotário: “Crie Esperança no Mundo”. O novo Presidente enfatizou a importância de espalhar esperança e otimismo através das ações do Rotary Club de Tatuí. Ele destacou que, juntos, os rotarianos têm o poder de transformar vidas e fazer a diferença na comunidade.

Durante a festiva, foram apresentados os projetos e iniciativas da Fundação Rotária, que serão realizados ao longo do ano rotário. O Presidente Antônio David Julian reforçou a importância do trabalho em equipe e da participação ativa de todos os membros do clube para alcançar os objetivos propostos. Ele ressaltou que a união e o comprometimento serão fundamentais para o sucesso das

ações e para o impacto positivo, na sociedade.

O Rotary Club de Tatuí destaca-se como uma instituição comprometida com o bem-estar da comunidade e com a promoção de valores humanitários. Sob a liderança do Presidente Antônio David Julian, espera-se que o clube alcance novos patamares e continue desempenhando papel essencial na construção de um mundo melhor.

Ao encerrar a festiva de posse, os participantes expressaram seu entusiasmo e apoio ao novo Presidente e comprometeram-se a trabalhar em conjunto, para criar esperança e promover mudanças positivas, em Tatuí. Com a força e o compromisso dos rotarianos, a cidade pode esperar um futuro brilhante e cheio de realizações.

Juliano Sidinei Silveira

Diretor de Imagem Pública - Ano Rotário 2023-2024





Caderno de
MODA



Tendência de Transparência 2023/2024

Elegância e Versatilidade em Alta!

Após longo período de pandemia que impressionou negativamente o mundo, a moda encontrou maneiras interessantes de expressar-se novamente, nas ruas e na sociedade. A transparência surge como poderosa tendência, prometendo permanecer em alta durante toda a temporada, inclusive na primavera/verão 2024.

Presente de forma marcante nas passarelas do Inverno 2023, a transparência continua em evidência no Verão, ganhando destaque nos recentes desfiles das semanas de moda em cidades como Nova York, Londres e Milão.

Essa tendência tem como objetivo valorizar e realçar o que cada pessoa mais gosta em seu corpo, criando um intrigante jogo de “mostra-esconde”, na medida certa. Além disso, a transparência é super democrática e versátil, adaptando-se facilmente a todos os estilos.

Seja em vestidos elegantes, com modelagem ajustada tipo sereia, bem utilizado por celebridades, ou no estilo *Street Style*, combinada com *jeans*, a transparência tem se destacado e feito sucesso nas passarelas. Os tons de bege e *nude* têm marcado presença

nas peças, por vezes acompanhados de franjas e trabalhos artesanais, como o crochê.

Agora, com o inverno despedindo-se e a primavera/verão aproximando-se, as peças transparentes ganham ainda mais evidência. Roupas com renda, *tule* e tela podem compor diversos visuais para quase todas as ocasiões, permitindo que cada pessoa aposte na tendência, sem medo.

Tanto durante o dia quanto à noite, as transparências são ótimas aliadas para criar aquele visual sensual, porém discreto. Para noites mais quentes, você pode optar por *looks* confortáveis, como *shorts* decorados com *strass* ou paetês, combinados com blusas em tela de mangas longas.

Em noites mais amenas, calças *jeans* escuras ou pretas com blusa transparente na parte do colo ou das mangas são escolha elegante. Para os calçados, botas ou sandálias de salto baixo, ou até mesmo um tênis casual, completam o visual perfeitamente.

A transparência também pode ser usada no dia a dia, sendo excelente opção para dias quentes. Combine um *short* de algodão colorido com blusa branca de renda ou opte por vestidos transparentes, que são leves e confortáveis.

Para o ambiente de trabalho, é necessário um

pouco mais de contenção ao usar a tendência. Escolha *looks* com peças mais fechadas, que utilizem a transparência apenas como um elemento de decoração, garantindo um visual elegante e sofisticado.

Se você prefere ser mais discreta, acessórios como bolsas e sapatos transparentes são uma forma de entrar na tendência, sem exageros. Eles podem transformar completamente um *look* básico, adicionando-lhe um toque de modernidade.

O segredo para usar a transparência está no equilíbrio entre as peças, garantindo um visual sensual e elegante, sem ser vulgar. Em ocasiões mais ousadas, assumir o *top* de *lingerie* por debaixo da peça transparente pode ser uma opção cheia de charme.

A transparência chegou para ficar e é uma tendência que oferece inúmeras possibilidades de estilo. Seja nas passarelas, nas ruas ou no ambiente profissional. A tendência continuará conquistando corações e reinventando-se para acompanhar as diferentes ocasiões e estilos. A dica é apostar nessa tendência sem medo e criar combinações que revelem sua melhor versão, com equilíbrio e sofisticação, deixando-se envolver pelo efeito translúcido e a neutralidade cativante. Certamente, fará sucesso em todas as ocasiões!



tma
Taty Moda e Acessórios

Seu pai merece estes lindos presentes!

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Elméc



Upcycling na Moda

O *upcycling* tem se destacado como poderosa abordagem sustentável no mundo da moda; recentemente, foi a estrela de evento beneficente, em São Paulo. A técnica, utilizada para transformar essas jaquetas em acessórios exclusivos foi o *upcycling*, que consiste em repaginar uma peça de vestuário, tornando-a ainda melhor e transformando-a em *looks* exclusivos.

Personalidades do mundo da moda, empresários e artistas uniram-se para participar de um leilão organizado pela Unibes (União Brasileiro-Israelita do Bem-Estar Social), em prol das causas sociais da instituição. O evento intitulado “Fazer o Bem Nunca Sai de Moda”, realizado na Unibes Cultural, apresentou 25 jaquetas doadas para o Unibes Bazar e customizadas por profissionais ligados à Moda, Entretenimento e Jornalismo.

O leilão atraiu grande interesse, e algumas peças foram arrematadas por valores surpreendentes, como a jaqueta customizada pela empresária Natalie Klein, com longas franjas costuradas nas mangas e costas, por R\$ 10.000,00. As jaquetas assinadas por Duda Libman e



Raquel Davidowicz também foram destaques, alcançando valores elevados.

A presidente da Unibes, Denise Zaclis Antão, enfatizou os três pilares fundamentais do trabalho da Instituição: causas sociais, moda consciente e sustentável do Unibes Bazar e Apoio da infraestrutura da Unibes Cultural. Essa combinação de elementos foi essencial para o sucesso do evento e para o impacto positivo, nas causas

O Olhar Benéfico e Sustentável

sociais apoiadas. Além de concentrar-se em fins beneficentes, o evento também promoveu a conscientização sobre práticas sustentáveis e consumo consciente. Um *talk show* com a participação de Carol Bassi, empresária e fundadora da marca que leva seu nome, e Isabela Chusid, fundadora e CEO da Linus, marca de *Lifestyle* sustentável, abordou esses temas importantes. A apresentadora Didi Wagner mediu o debate e compartilhou sua satisfação em apoiar uma iniciativa tão nobre, em que a renda do leilão seria totalmente revertida em prol das causas sociais da Unibes.

Carol Bassi também expressou sua honra em participar do evento e destacou a importância de projetos que associam empreendedorismo feminino e moda, especialmente dentro do conceito do *upcycling*, alinhados às causas beneficentes. A fundadora da Linus, Isabela Chusid, acrescentou que a sustentabilidade sempre fez parte de sua vida e trabalho, e que apoiar iniciativas como a da Unibes faz todo o sentido. Nomes importantes da moda estiveram presentes no leilão, incluindo Walério Araújo, Maythê Birman, Rose Benedetti, Lica Melzer e Duda Libman. O evento também contemplou uma joia da grife Carol Kauffmann, sorteada entre os participantes.

O exemplo desse evento beneficente, em São Paulo, destaca o potencial do *upcycling* como uma abordagem valiosa para a moda sustentável e socialmente consciente. A união da criatividade e da solidariedade em prol de causas menos favorecidas demonstra como a moda pode ser uma força positiva para a sociedade e o meio ambiente, incentivando a adoção de práticas mais responsáveis e transformadoras, na indústria da moda.



Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2023, em Cesário Lange!



23 ANOS



**Estruturas Metálicas
MARTINELLI**



**Disk Pizza
ESTRELA**



**Parabrás e Vidros Automotivos
JUPA AUTOCAR**



**Centro de Treinamento
ADAILTON FRANÇA**



**Especialista em Terapia de Reintegração Implícita
PATRÍCIA GRANGEIRO**



**Fábrica e Instalação
ANDRÉ CALHAS**



**Agropecuária
DELLAMUTTA**



**Materiais para Construção
GRANTEL**



**Rádio Difusão FM
VALE VERDE 96.7**



**Revista
HADAR**



**Saúde Estética Integrativa
SEI**



**Escola de Música Dedomusiterapia
MARTA AP. S. T. MENDES**



**Fotógrafo
TIAGO PRUDENTE**



**Funerária
GRUPO MORENO**



**Funilaria e Pintura
EDCAR**



**Pesqueiro e Pousada
PEREZ**



**Seguradora em Geral
MADEMA SEGUROS**



**Laboratório de Análises Clínicas
AVANÇADO**



**Auto Elétrica
DAVI**



**Centro Empresarial
LUCEMI**



**Charme & Stylo
BOUTIQUE**



**Auto Posto
ELISA**



**Cerâmica
CITY**



**Materiais Elétricos
ELÉTRICA GALVÃO**



**Jornal
ALIANÇA**



**Varejão
MARIÃO**



**Gráfica
GRAFICELL**

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “Destaque Empresarial”, que aconteceu no dia 28/07/2023, no Pesqueiro e Pousada Perez, na cidade de Cesário Lange. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização desta pesquisa. Acesse o perfil [f/Vena Focus](#) confira mais detalhes sobre o evento!

Uso de *container*

É economia certa!



Foto: Free - @pngtree

Atravessando fronteiras geográficas e revolucionando a indústria da construção, projetos utilizando *containers* têm se tornado a alternativa atraente e inovadora, em várias partes do mundo, incluindo o Brasil. A utilização de *containers*, originalmente destinados ao transporte de carga, para a construção de espaços habitáveis, tem mostrado um potencial significativo em termos de custo-benefício e praticidade.

Um dos principais pontos fortes dos projetos com *containers* é a redução de custos em relação às construções tradicionais. A abundância de *containers* de transporte usados cria uma fonte acessível de material de construção. Além disso, a reutilização desses contêineres diminui a necessidade de matéria-prima nova, contribuindo para a sustentabilidade ambiental e a redução do desperdício.

A versatilidade dos *containers* também é fator que favorece sua utilização em diferentes tipos de projetos. Eles podem ser empilhados ou interligados de diversas formas, permitindo a criação de espaços amplos e adaptáveis. Dessa forma, são empregados em diversos contextos, como residências, escritórios, lojas, restaurantes, escolas, hospitais móveis, alojamentos temporários, e até mesmo, projetos de construção

em regiões remotas ou de difícil acesso.

A velocidade de construção é outro aspecto favorável dos projetos com *containers*, porque esses módulos já vêm prontos de fábrica, sendo possível economizar tempo durante a etapa de construção, reduzindo significativamente o prazo final para a entrega da obra.

Os *containers* são estruturas robustas, projetadas para resistir a condições extremas durante o transporte de cargas, o que se traduz em maior segurança e durabilidade, quando utilizados como estruturas habitáveis. Sua resistência a intempéries, terremotos e incêndios é uma característica valiosa, especialmente em regiões propensas a desastres naturais.

Outro fator positivo é a mobilidade dos projetos com *containers*. Eles podem ser facilmente transportados e realocados, o que os torna úteis em cenários onde a flexibilidade e a mobilidade são fundamentais, como em projetos temporários ou em situações de expansão rápida, em determinadas áreas.

Contudo, apesar de todas as vantagens, também existem desafios associados ao uso de *containers* para construção. Um dos principais é a necessidade de adaptação desses módulos para atender aos padrões de conforto térmico e acústico, exigidos em ambientes habitacionais. Isso pode envolver isolamento adequado, ventilação eficiente e o uso de materiais

sustentáveis e de alta qualidade para garantir o bem-estar dos ocupantes. Por serem feitos de chapa metálica espessa a incidência solar neles causa um impacto negativo importante, que teve que ser levado em consideração, pois se não for bem feita a neutralização do calor pode ser um tendão de Aquiles para os projetos.

A regulamentação em relação ao uso de *containers* como estruturas habitáveis, pode variar de país para país e, por vezes, entre estados e municípios. É importante respeitar as normas locais e obter todas as licenças necessárias para evitar problemas legais e garantir que o projeto esteja em conformidade com os padrões de construção vigentes.

Em resumo, os projetos com *containers* têm ganhado espaço, no Brasil e em todo o mundo, devido ao seu custo-benefício, praticidade, versatilidade e mobilidade. Eles oferecem uma solução inovadora para diversos desafios na indústria da construção, desde a sustentabilidade até a resposta rápida a necessidades emergenciais. No entanto, é importante abordar cuidadosamente os aspectos técnicos e legais para garantir o sucesso e a viabilidade desses projetos.

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

MÓVEIS ORGÂNICOS

CONFORTO INSPIRADO NA NATUREZA



Sofá Bergman
18x 279,90 SEM JUROS
Total 5.038,20

Naturalmente confortável



Elegância e Sofisticação

VISITE NOSSA
LOJA EM **TATUÍ**
Rua XI de Agosto, 29
Centro 📞 11 94371-7539



Desde 1999 | 25 lojas

Lojas em: Mogi Guaçu, Indaiatuba, Sorocaba, Campinas, Americana, Cerquilha, Tatuí, Jaguariúna, São Roque, Várzea Paulista, Rio Claro, Limeira, Bragança Paulista, Sumaré, Mogi Mirim, Piracicaba, Tietê, Vinhedo, Santa Bárbara D'Oeste e Itapetininga.

www.sulmoveis.com.br

Imagem meramente ilustrativa. Condição de pagamento sujeita a aprovação do cartão de crédito.

Em 20 anos, 38 pessoas morrem em ataques, nas escolas brasileiras

Número inclui casal de namorados, mortos em ataque no dia 19 de junho, em uma escola no Paraná

Entre janeiro de 2002 e junho deste 2023, o Brasil registrou 32 ataques extremamente violentos dentro de escolas. Essas ações resultaram na morte de 27 estudantes (16 meninas e 11 meninos), além de quatro professoras, uma coordenadora, uma inspetora e seis atiradores, incluindo o responsável pelo último ataque; um rapaz de 21 anos, morto na cadeia, em circunstâncias a serem investigadas.

Os ataques, cada vez mais frequentes e violentos, preocupam a sociedade brasileira como um todo, mas principalmente pais de alunos e profissionais da educação, que estão na linha de frente, e por vezes, encaram os agressores frente a frente.

Para o professor Nélio Coelho, de 59 anos, que leciona em uma escola da rede estadual, no município de Sarapuí, “a violência, no ambiente escolar, é horrível e frustrante para qualquer pessoa da área da educação. É o contrário de tudo que se apregoa sobre o ambiente da escola; que deveria ser um lugar de acolhimento, de interação social, de crescimento através do conhecimento compartilhado; enfim, é um retrocesso tremendo. A violência abriu uma brecha no tecido social da escola. Ela apavora alunos e profissionais ligados ao ensino. Deixa todo mundo tenso. Eu imagino como deve estar a situação, nestas escolas que já tiveram casos desta barbárie. Como voltar ao normal?”, indaga o professor.

Ele avalia que “o problema é complexo e não depende de uma só solução. Ao meu ver, há várias causas que devem ser combatidas, a fim de obtermos algum sucesso, em médio prazo. Famílias desestruturadas, perda da autoridade dos pais no ambiente familiar, falta de conversas nos lares – que foram substituídas pelo uso de celulares, facilidade na aquisição de armas de fogo, *bullying* nas escolas e em outros ambientes: são apenas alguns dos vários prognósticos para as causas da violência, nas escolas”.

O professor ressalta que “cada causa deve ser combatida com séria solução, pontual por todos os envolvidos, com a participação do poder público municipal. Porém, acredita-se que algumas ações preventivas devem ser essenciais para diminuir essa violência, como um monito-

ramento de situações-problema, com o devido acompanhamento psicossocial, a fim de antever possíveis ações violentas da parte de alunos”. Também, admite-se ser essencial a criação de um ambiente acolhedor na escola, em que os alunos sintam-se seguros para se abrirem com os profissionais e resolverem as questões problemáticas. Outra opção é o aumento da segurança física, mesmo nas escolas. Sabe-se

que o assunto, deve sim, ser abordado em sala de aula, com inteligência e bastante cuidado. Os alunos têm o direito de debater o assunto e ainda de propor soluções. Afinal, eles são os primeiros a sofrerem as terríveis agressões”.

Para Nélio Coelho, “o policiamento ostensivo em volta das escolas poderia também contribuir para tais casos. Todo aluno sabe que a segurança nas escolas públicas brasileiras,



Foto: Freepik

é precária. É bem fácil entrar em uma escola, hoje em dia. Acho que a presença da polícia nas escolas poderia inibir o ímpeto dos criminosos, uma vez que avaliariam a efetiva possibilidade de serem pegos ou até mesmo nem conseguiriam adentrar armados no recinto escolar”.

Indagado se já presenciou algum caso de violência, na escola em que trabalha, o professor afirmou que “até hoje, só presenciei

brigas entre alunos. Violência daquela natureza, graças a Deus, ainda não presenciei em meu ambiente de trabalho”

Agressividade cada vez maior

Lecionando para alunos de classes para Pré-Vestibular, em uma escola particular em Itapetininga, a professora Mariana Riedel Assayd, 67 anos, conta que “conversando com

colegas, professores do fundamental I e II, estes sentem-se inseguros diante do comportamento cada vez mais agressivo de alguns alunos. Creio que é reflexo do contexto em que vivemos: ausência de afetividade familiar, excesso de liberdades e influência negativa de exposições pela mídia, por exemplo”. Para a professora, “quanto mais o assunto vem à baila, mais desperta o interesse, incentivando comportamentos violentos”.

Tristeza

Para a professora Sandra Lencione, 40, que também atua em uma escola particular, em Itapetininga, o aumento da violência nas escolas

é uma situação entristecedora, porém esperada, já que, na avaliação da profissional, o ser humano está mais intolerante e agressivo.

“Entristece-se muito ver o aumento da violência na escola. Mas se pensarmos que a escola é reflexo da sociedade, o aumento da violência é algo a se esperar, já que o ser humano está se tornando cada vez mais intolerante. Para mim, enquanto professora, é bastante difícil encarar essa situação. Os acontecimentos recentes no país fizeram com que alunos, pais e professores se sentissem inseguros no ambiente escolar, o que tira o foco do processo de aprendizagem e torna o tempo na escola

mais estressante”, afirma Sandra.

Para ela, é essencial que haja “muita conversa” sobre este tema. “Não sei o que pode ser feito para garantir a segurança, nos estabelecimentos de ensino, além de muita conversa, discussão e debate dentro e fora das salas de aula. É importante que o ambiente escolar seja acolhedor para os alunos e que não haja julgamento, e sim, tolerância e respeito para com as diferenças individuais”. Ela observa que “algumas pessoas acreditam que a presença de policiais, nas escolas, pode inibir atos de violência. Eu acredito que a presença de policiais, nas escolas, torna o ambiente mais hostil e distancia a escola de seu propósito enquanto ins-



21

Foto: Freepik

tituição”. Ela informou que nunca presenciou alguma situação de violência em seu ambiente de trabalho e explica: “Faço parte da minoria de professores que tem o privilégio de trabalhar apenas em escolas particulares”.

Pesquisa aborda a questão

Pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (USP) aponta que, entre outubro de 2022 e março de 2023 foram registrados 22 ataques a escolas, no país. Para efeito de comparação, entre janeiro de 2002 e junho último, ocorreram 32 ataques. A saber, em cinco meses, foram registrados quase tantos casos quanto em um período de 20 anos.

O levantamento da pesquisadora Michele Prado aponta que o cenário educacional pautado por violências afeta diretamente o ambiente escolar. Tais violências podem ser

óbvias, ou camufladas, como atos de racismo, assédio, *bullying* e várias outras formas de discriminação. Embora haja um arcabouço legal, no Brasil, para inibir tais práticas, como no caso da Lei 13.185/2015, que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (*bullying*), os relatos regulares de violência mostram que as medidas existentes não são suficientes para contê-los.

De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE), de 2019, 23% dos estudantes afirmaram que se sentiram humilhados por provocações dos colegas duas ou mais vezes, nos 30 dias anteriores à pesquisa, sendo que os principais motivos foram: aparência do corpo (16,5%), aparência do rosto (11,6%) e cor ou raça (4,6%).

A mesma pesquisa indica que 12% dos estudantes afirmaram que praticaram algum tipo de

bullying contra colegas e 10,6% envolveram-se em algum episódio de violência física (2,9% dos estudantes de 13 a 17 anos envolveram-se em briga, nos 30 dias anteriores à pesquisa, em que um dos envolvidos portava arma de fogo).

Além disso, o levantamento mostrou que a violência *online* é também realidade nos ambientes escolares: 13,2% dos estudantes responderam positivamente sobre sentirem-se ameaçados, ofendidos ou humilhados nas redes sociais ou aplicativos de celular, nos 30 dias anteriores à pesquisa.

E não para por aí. A PeNSE de 2019 também apontou que “14,6% dos escolares de 13 a 17 anos alguma vez na vida foram tocados, manipulados, beijados ou passaram por situações de exposição de partes do corpo, contra a sua vontade. As meninas foram as que mais reportaram este tipo de violência (20,1%).



Foto: Freepik

Tais dados revelam a urgência da questão e a importância de esforços públicos e privados para prevenir novos episódios de violência. Como não poderia deixar de ser, a prevenção passa pela educação, que deve abranger funcionários, professores, alunos, pais e mães e a comunidade em que a escola está inserida. É importante que todos os envolvidos no processo educacional estejam atentos aos sinais de alerta, bem como, implementem mecanismos para reduzir os riscos.

O Estado, que tem como obrigação legal proteger crianças, adolescentes e jovens, com absoluta prioridade, implementou novas medidas para tentar coibir a violência, no ambiente educacional. O Ministério da Educação

(MEC) declarou, recentemente, e que a proteção ao ambiente escolar é uma das prioridades da pasta para os próximos anos e, desde então, inúmeras iniciativas estão sendo adotadas, como a criação de grupo de trabalho interministerial coordenado pelo MEC, elaboração de cartilha com recomendações para proteção e segurança no ambiente escolar, investimento de R\$ 3,1 bilhões em políticas integradas, participação de debates e audiências públicas e ampla coordenação com estados e municípios para discussão do tema objetivando atitudes que realmente extirpem ao maus atos.

Esforços insuficientes

No entanto, os esforços públicos não são

suficientes. É fundamental dar um passo mais adiante. E esse passo depende da adoção de um programa de integridade no ambiente escolar, como ferramenta educacional para prevenção da violência. Um programa de integridade permite que a escola implemente, com metodologia e processos, formas adicionais para identificar, prevenir e mitigar riscos relevantes, contribuindo para a existência de um ambiente escolar mais sadio. Um programa de integridade voltado ao ambiente escolar deve abranger pelo menos os elementos abaixo:

Mapeamento e análise de riscos. Um bom programa de integridade requer o mapeamento e análise dos riscos existentes à atividade. Não é diferente no ambiente escolar. É muito importante que as escolas analisem os riscos existentes em sua atividade, de forma holística, considerando o contexto em que estão inseridas. A título de exemplo, histórico de violência entre alunos, contexto socioeconômico, perfil dos professores, localização da unidade escolar, e até mesmo, possibilidades de fraudes devem ser consideradas na análise de risco.

Elaboração e disseminação de Código de Ética e Conduta. É imprescindível a elaboração de um Código de Ética e Conduta, direto, claro e objetivo, com linguagem acessível, endereçando os valores da escola, bem como as condutas esperadas (e as condutas não toleradas) de funcionários, professores, alunos e pais e mães. Contudo, não basta a criação do Código de Ética e Conduta: é necessário que ele seja difundido entre os membros da comunidade escolar, de maneira eficaz, por meio de comunicações orais e escritas, treinamentos periódicos e ações de conscientização constantes.

Controle de entrada e saída das dependências escolares. As regras de entrada e saída das



Foto: www.shutterstock.com.br

dependências escolares são uma forma de evitar o ingresso de pessoas mal-intencionadas no meio dos alunos e professores. É importante que a escola analise a conveniência de estabelecer mecanismos de controle, tais como catracas, considerando-se as especificidades da escola.

Além destes pontos, podem-se destacar a importância da criação de canais eficazes para que as pessoas possam denunciar atos de violência ou comportamento inadequado. Treinamento e educação para todos os envolvidos para identificar e prevenir situações de risco; implementar e disseminar políticas relevantes, bem como um sistema de gerenciamento de crise.

Iperó

Segundo o Departamento de Comunicação da Prefeitura, não há registro da ocorrência de ataques a escolas, no município. Entretanto, segundo Milena Ribeiro, responsável pelo departamento, “os chamados ataques em massa, também conhecidos como massacres ou ataques a escolas, são uma modalidade de violência escolar cujos registros no país têm aumentado significativamente, nos últimos anos”. Diante dessa situação, a administração municipal criou, este ano, através de decreto, Comissão de Desenvolvimento do Plano de Segurança para as Instituições de Ensino da Rede Municipal.

De acordo com Milena, a comissão é composta, “dentre outros, por representantes da Polícia Militar, da Guarda Civil Municipal; da Secretaria de Governo; da Secretaria de Educação, Cultura e Esportes; do Conselho Municipal de Educação; de diretores, professores e profissionais do quadro de apoio escolar; da coordenação dos projetos socioeducativos; do



Foto: Freepik

Conselho Tutelar; e do Centro Tecnológico da Marinha, em São Paulo”.

Ainda de acordo com a prefeitura, o plano de segurança foi publicado no último mês de julho, e estabelece “medidas preventivas e de combate à violência, dentre as quais: campanhas de conscientização acerca da violência nas escolas, bem como ciclo de palestras e debates sobre a temática; procedimentos para controle de acesso de pessoas e veículos nas instituições de ensino; treinamento de servidores para conduta em situações de emergência; procedimentos e ações para contenção de situações de violência em curso; procedimentos para notificação às autoridades competentes em caso de crimes ou infrações em ambiente escolar; provimento

de equipamentos (interfones e câmeras); educação pela Cultura de Paz; e agentes de segurança nas Unidades Escolares. Muitas das ações já se encontram em andamento nas unidades,²³ como, por exemplo, os protocolos de controle de acesso e instalação de interfones/ câmeras”. Informações detalhadas sobre o plano de segurança podem ser obtidas no site da prefeitura de Iperó, através do link: <https://ipero.sp.gov.br/plano-de-seguranca-das-instituicoes-de-ensino-da-rede-municipaldeipero>

Polícia nas escolas

Para Milena, “embora a questão da violência escolar não se resolva exclusivamente com a presença de policiais, guardas municipais ou agentes de segurança escolar (razão pela qual a Administração constituiu comissão com representantes de diferentes órgãos e instituições para elenco de medidas preventivas e combativas à violência escolar), certamente, a presença desses agentes corrobora a redução de riscos da modalidade de violência em tela (ataques às escolas)”.

Ainda segundo esta fonte, a comissão iniciou, “sob a coordenação da Secretaria de Educação, Cultura e Esportes, os estudos para sistematização do presente Plano de Segurança Escolar que tem por foco o apontamento de medidas preventivas e de combate à violência escolar, através da ratificação de ações exitosas já em prática pelo Poder Público, bem como da previsão de novas ações necessárias”.



A Arte de Escutar



Foto: Drobotdean - Freepik

Q

uando você parar para ouvir outra pessoa, não escute só com a mente; escute com todo o seu corpo. Sinta o campo de energia do seu corpo interior enquanto escuta. Isso desvia a sua atenção do pensamento e cria um espaço de serenidade que possibilita você ouvir realmente, sem que a sua mente interfira.

Você está dando à outra pessoa um espaço para ela ser. É o presente mais valioso que você pode dar a alguém.

A maioria das pessoas não sabe ouvir, porque uma grande parte da atenção delas está dominada pelo pensamento. Prestam muito mais atenção

a isso do que às palavras da outra pessoa e nenhuma atenção ao que realmente importa, ou seja, o Ser da outra pessoa que está debaixo das palavras e da mente.

Você não consegue sentir o Ser da outra pessoa, exceto através de você mesmo. Esse é o início da realização de uma união, que é o amor. No nível mais profundo do Ser, você está em unidade com tudo o que existe.

A maioria das relações humanas consiste principalmente na interação das mentes umas com as outras, e não de seres humanos, comunicando-se, ficando em comunhão. Nenhuma relação pode florescer por esse caminho, e essa é a razão de tantos conflitos nas relações.

Quando a mente (o ego) dirige nossa vida, o conflito, as lutas e os problemas são inevitáveis. Estar em contato com o seu corpo interior cria um espaço de mente vazia, dentro do qual a relação pode se expandir. Esse contato com o seu corpo interior é o que chamamos de Ser, Presença, Você.

E estar em contato com você mesmo é a única forma de alcançarmos os outros, de verdade.

Palavras de Eckhart Tolle

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541



Oportunidade de negócio!

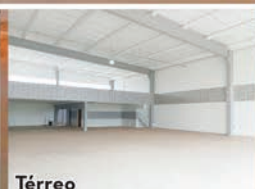
Este lindo imóvel **comercial** pode ser seu!

Terreno com 1.086m² | Galpão com 850m² de área construída, sendo: 650m² Térreo e 200m² Mezanino
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)

Centro Empresarial Castelo Branco | Boituva/SP



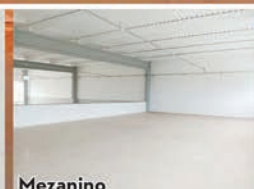
Vista da entrada



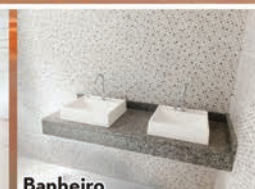
Térreo



Escada para o mezanino



Mezanino



Banheiro



Depósito


Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec



Qualidade de Vida





Fotos: Freepik

Liberdade em duas rodas

Ciclistas relatam paixão pelo esporte

Há sete anos, a paixão pelo ciclismo tornou-se parte da rotina de Gislene Theodoro Araújo. Ela anda de bike pelo menos três vezes na semana, conciliando com os treinos na academia. Tudo começou por lazer, em busca de algo que funcionasse como terapia.

Hoje em dia, ela é uma das fundadoras e administradoras do grupo Duas Rodas Mtb Tatuí, que surgiu entre dois casais – Gislene e seu marido Mateus, Tank e Zenilda. “Aconteceu numa brincadeira de reativarmos um grupo que estava parado, em 2018, que também não deu certo. Como já havia quase 50 integrantes no grupo do WhatsApp, mantivemos, e surgiu então o “Duas Rodas Mtb Tatuí” - “Loucos por Terra”. O objetivo maior é incentivar a prática do esporte, fazer a pessoa sair do sedentarismo,

seja por uma terapia, seja por lazer ou até mesmo em competições”, conta.

Para quem ainda não conhece, o mascote deles é um tatu estampado em uma camiseta amarela, em homenagem a Tatuí e ao hino da cidade, que diz “o amarelo ouro, do abacaxi”.

“Temos também o projeto pedal iniciante aos sábados, intercalados, um sábado de manhã, outro à tarde, com percurso de 20 quilômetros, terra, nível iniciante mesmo. O encontro é no chafariz da Avenida Cônego João Clímaco. Também mantemos os convites nas páginas do Facebook e Instagram, convidando a galera em geral, independente do grupo do WhatsApp. Lembrando que os itens de segurança são indispensáveis, uso do capacete obrigatório, prezando a segurança de todos”, orienta Gislene.

Valquíria Oliveira também é apaixonada pelo esporte e há oito anos, dedica-se ao ciclismo. Integrante da equipe Raji, são 3 a 4 dias na semana pedalando, além de colecionar participações em

provas dentro e fora do estado de São Paulo.

Para se preparar e percorrer tantos km, ela realiza treinos específicos em academia, com foco no fortalecimento. “Sou vegetariana, e por esse motivo, tenho que cuidar da alimentação com acompanhamento de nutricionista, cuidando também da suplementação para dar conta dos treinos e provas de que participo, incluindo todo cuidado com a hidratação”, explica.

Para Valquíria, o ciclismo é muito mais que um esporte. “O ciclismo apresentou-me novos amigos, fez-me e faz superar limites e leva-me a lugares onde nunca imaginei estar. Tenho contato com a natureza; e assim, a bicicleta me trouxe mais alegria de viver e bem estar aos meus dias”, conclui.

Nossos parabéns aos Dia Nacional do Ciclista e aos atletas que se dedicam a esse esporte, capaz de transformar vidas.

No mês de agosto, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 22, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.



Elméc



Fotos: Freepik

Evolução estética

Depilação a led é nova tendência no mercado

Depilação a Led é a evolução da depilação a laser e está em alta no mercado da beleza. Como tudo na vida evolui, esse segmento não poderia ficar de fora. “Acompanhamos a tecnologia, quando, no início, tínhamos a luz pulsada como método de depilação; depois veio o laser, com ondas assertivas e resultados duradouros e eficazes, no entanto, bastante doloroso, que não poderia ser aplicado em todos os tons de pele. Em 2020, foi lançada a depilação a Led, em que temos um comprimento de onda ideal para atingir a melanina do pelo, ideal para a pele dos brasileiros, a saber, do tom de pele branca a pele negra com

total segurança e com um diferencial: mais confortável que os outros métodos”, explica a fisioterapeuta Clara Ferraz.

Por isso, a Depilação a Led vem ganhando cada vez mais espaço, nas clínicas de estética, em todo o país. Esse método é indicado para todos os que querem eliminar os pelos de forma eficaz, confortável e definitiva.

“Há restrições para gestantes, pessoas em uso de Isotretinoína (Roacutan) e alguma lesão na pele”, orienta a entrevistada.

Porém, salvo os casos citados acima, a depilação a led é indicada para todos, inclusive adolescentes, a partir da sua primeira menstruação.

O indicado é que sejam feitas de 6 a 10 sessões para verificar os resultados. “O número pode variar, de acordo com a quantidade de pelos, problemas hormonais, uso de anabolizantes, entre outros. E os cuidados pós depilação incluem a proteção da pele com protetor solar e hidratação”, orienta.

A depilação a Led pode ser feita em todas as áreas do corpo onde existam pelos. A metodologia garante melhora na foliculite também. “Hoje, podemos atender todo mundo com qualidade e eficiência. A depilação a led veio pra revolucionar a depilação”, finaliza Clara Ferraz

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

TRI-UP EYES

- Diminui as olheiras e rugas;
- Levanta as pálpebras;
- Melhora a elasticidade da pele;
- Melhora as marcas de expressão.

TRI-UP +

- Suaviza rugas glabellares, marionetes e sulcos;
- Refaz a conexão núcleo - citoesqueleto - MEC;
- Recupera a suavidade da pele após contração por expressão.

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

21 anos

Emc

Imagem meramente ilustrativa.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma



Foto: Jcomp - Freepik

Saúde vem da cozinha

Obstipação intestinal: sintoma resultante, sobretudo, da alimentação deficiente em fibras e líquidos, além do estresse, do sedentarismo e do envelhecimento

Da última vez, prometi falar de obstipação intestinal, popularmente conhecida como “prisão de ventre”. Posso adiantar que é mais frequente em mulheres, por oscilações hormonais e gestação. Durante a gravidez, à medida que o útero aumenta com o crescimento do feto, ele vai saindo da cavidade pélvica e, cada vez mais, vai ocupando a cavidade abdominal, comprimindo o intestino e elevando o diafragma. A sensação de estômago cheio é frequentemente relatada pelas gestantes, mesmo ingerindo pequenas porções de alimentos, no final da gestação, e também a falta de ar, pois como o diafragma é levantado, também a ponta do coração tende a mudar um pouco a posição, provocando tais sensações. Sempre pedimos às gestantes que aumentem apenas 12 kg durante a gestação, para minorar os problemas.

Mais um fator tem ligado às mulheres é que não vão a qualquer banheiro. Conheço pessoas que viajam e não evacuam durante 1 semana até 10 dias. Isso é péssimo; depois se entopem de laxantes e supositórios, quando chegam em casa. Existem lenços higiênicos e outros produtos que podem ser levados na bolsa, para uma emergência intestinal fora do domicílio.

Inúmeros são os fatores que levam à obstipação: sedentarismo, baixa ingestão de líquidos, comida seca – bastante proteína e massa e ausência de alimentos com fibras vegetais - pessoas acamadas por pós-operatórios longos ou outras enfermidades que necessitem de repouso, pessoas de muita idade, que não gostam de tomar líquidos, que pouco caminham e, com o envelhecimento, o intestino vai perdendo suas vilosidades, diminuindo a absorção pela pouca movimentação peristáltica.

Já que citei a palavra chave – fibra – vamos lá. O que é fibra? A fibra é a parte comestível dos vegetais que não é completamente digestível. São as cascas e sementes de vegetais e

de frutas e as cascas de tantos grãos que são beneficiados e perdem esse elemento tão importante, como por exemplo, o arroz branco e o trigo. É nesses alimentos que podemos notar mais sua falta, pois estão presentes em nossa mesa, diariamente. A indústria retira seus principais elementos nutritivos, deixando somente as partes brancas, que contêm muita caloria e pouco valor vitamínico e protéico, além de perderem as fibras.

Os alimentos proporcionam uma série de substâncias, que, quando ingeridas, passam para o sangue, permitindo a nutrição e manutenção do organismo. A fibra contida nos alimentos é ingerida e, como não é absorvida, funciona como esponja que percorre todo o trato digestivo até ser eliminado pelas fezes. A todo o conjunto de substâncias que atuam dessa forma, damos o nome de fibra dietética. Como ela não é absorvida, não gera energia, mas cumpre uma série de funções extremamente importantes.

A presença de fibras na alimentação regula e freia a absorção de hidratos de carbono e gorduras. Graças a tais propriedades, é bastante importante para o tratamento e prevenção do diabetes e enfermidades cardiovasculares, devido ao excesso de colesterol e triglicérides que elas ajudam a diminuir.

Uma dieta com boa quantidade de fibras ajuda a não se formarem pedras na vesícula, a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides e previne várias doenças do trato digestivo, inclusive o câncer. As substâncias que formam as fibras não são digeridas nem assimiladas no intestino, mas podem fermentar por ação de bactérias intestinais e produzir gases. Para minimizar o efeito desagradável, é só não deixar passar demasiado tempo para evacuar. Esqueça o “agora estou ocupado”, “estou vendo um filme” - e vá ao banheiro.

Alguns alimentos não possuem tipo algum de fibras, como o leite e seus derivados, assim como carne, peixes e ovos.

Um exemplo fácil de fibra é a semente da linhaça, bastante utilizada em prisão de ventre. Adicionamos 1 colher de sopa ao dia em iogurtes, leite quente ou frio, e sucos. Também pode ser colocada no prato de sopa. Se o alimento estiver quente, a semente amolece rapidamente e pode ser mastigada sem problemas. No caso dos iogurtes, coloque as sementes e espere 15 minutos; Já estará macia para ser mordiscada. A semente, quando deixada de molho por muito tempo, libera uma “gelatina” que não é muito agradável de comer – realmente fica uma meleca. Mas isso pode ser usado no lugar de um ovo. Quer fazer uma omelete com dois ovos e só tem um? Basta misturar a “melequinha” com outro ovo e terá o mesmo efeito. A linhaça funciona sendo marrom ou dourada.

Vamos a alguns alimentos que contêm fibras e suas quantidades

Alimento 100 g	Fibra em g
Figo seco	18
Soja seca	18
Ameixa seca	16
Linhaça	14
Pão integral de centeio	13
Amêndoas	12
Arroz integral	12
Lentilha seca	12
Gergelim	11
Avelãs	10
Flocos de aveia	10
Espinafre e acelga	06
Ervilha fresca	05
Tomate	3,5
Kiwi	2,5
Maça e laranja	02

São só alguns exemplos. Essas tabelas são facilmente encontradas.



CULTURA

“A LUZ DO TEU OLHAR”

Quando me olhas com teu olhar doce e brando,
A traspasar meu corpo, minha alma,
O sangue, em ondas, em minhas faces vai entrando.
É o olhar que me alegra e me acalma.

Quando chegas bem perto de mim,
Todo meu corpo estremece.
O teu olhar suave pousa assim,
E enxergo nele o amor que resplandece.

Ouve-se lá fora a voz do vento.
Aqui dentro, só vejo a luz do teu olhar,
Tocando-me comovente e aflito.

Neste sublime momento,
Sentindo perto teu coração a palpitar,
Teus olhos fascinantes com amor, eu fito.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Fotos: Freepik

No idílio dos teus cantos vaporosos,
Num exílio sepulcral de ardor funesto,
Que inflama a alteridade a ser molesto,
Quais dois perfis senis — tão aleivosos!

E estão tão combalidos e viscosos...
Tal lodo escuro e tétrico e desonesto,
Nu'a insensatez lodosa em manifesto...
De fato, devo crer — são mui queixosos!!

Oh!...Céticos arpejos camuflados...
Denotam inglórias aos menestréis — cantores!,
Na Música mais bela — o Jazz alado!...

... E os fétidos odores dos horrores...
Trespasam a imensidão na Europa, em Fados...
Bordando a dor infame com dissabores!!...

Paulo Costa (Pacco)

Cantos vaporosos





Foto: Stephen Pierce - Pexels

Rodeio no Brasil

Tradição e Cultura em Expansão

Pode-se considerar o rodeio como manifestação cultural bastante forte, em nosso país. Originária dos vaqueiros e peões do Velho Oeste dos Estados Unidos, encontrou solo fértil no Brasil, na década de 40. Em 1956, aconteceu a primeira competição na cidade de Barretos. Hoje, a Festa de Barretos é considerada a maior festa do Brasil e palco para os maiores competidores nacionais e internacionais, que já tem data marcada para este ano, de 17 a 27 de agosto, alcançando a 68ª edição. Essa prática ganhou força e consolidou-se como um dos eventos mais populares, sendo replicado em todo o país.

O rodeio, ou “festa do peão”, tornou-se mais que uma prática rural. Os eventos, reúnem diversas competições emocionantes, como montaria em touros e cavalos, laço, provas de tambor e baliza, além de apresentações artísticas com música sertaneja e danças típicas, contribuindo para a preservação das tradições rurais e para o fortalecimento da identidade regional. O estilo de montaria com laço e peões em touros ganhou popularidade, especialmente nas regiões

sertanejas do país. Essa tradição trouxe à tona a coragem, habilidade e destreza dos caubóis brasileiros. Tornou-se um estilo de vida, com expressões no mundo da moda, da música e até mesmo na decoração, *design* e arquitetura. Além disso, esse tipo de evento impulsiona o crescimento econômico em muitas cidades, pois atrai turistas e gera empregos temporários em diferentes setores.

Apesar de sua popularidade, o rodeio enfrenta debates sobre o tratamento ético e humano dos animais envolvidos. Algumas organizações de proteção aos animais argumentam que certas práticas podem causar estresses e lesões aos bichos, defendendo a necessidade de regulamentações mais rígidas para garantir o bem-estar animal. Foi sancionada a Lei no 10.519, em 18 de julho de 2002, que regulamenta as normas gerais dos rodeios, além de dispor sobre a promoção e a fiscalização da defesa sanitária animal, quando da realização do evento. Seu artigo 1º, Parágrafo único, traz o conceito legal da atividade rodeio: “*Consideram-se rodeios de animais as atividades de montaria ou de cronometragem e as provas de laço, nas quais são avaliados a habilidade do atleta em*

dominar o animal, com perícia, e o desempenho do próprio animal.”

Nos últimos anos, o rodeio brasileiro tem se expandido além das fronteiras nacionais, com eventos sendo realizados em outros países da América Latina e até mesmo na Europa. Essa projeção internacional impulsionou a cultura do rodeio, mostrando ao mundo a riqueza das tradições brasileiras. É a celebração da cultura rural, uma homenagem à coragem e habilidade dos caubóis e uma real demonstração de como as tradições podem manterem-se vivas, ao longo do tempo. Com seus desafios e controvérsias, o rodeio continua a conquistar corações e a enriquecer a cultura brasileira, mantendo-se como tradição resiliente e cativante.

Essa cultura também é tradição em nossa região. Teremos o Tatuí Rodeio Music, que acontecerá de 10 a 12 de agosto, com a presença de shows e artistas consagrados. Dia 10 de agosto a Abertura, com a dupla Jorge e Matheus, dia 11 com o grupo Boate Azul e para encerrar no dia 12, três atrações musicais, a dupla Leo e Raphael, o DJ Chris no Beat e a dupla Us Agroboys.



Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

/Camargo Elmec

/camargoelmec

Pequeno Notável



O pequeno notável desse mês está diferente e bastante especial. Temos o prazer de compartilhar não apenas um, mas vários talentos extraordinários de atletas que integram o “Projeto Bom de Bola 10 na Escola” em Tatuí. O projeto, sem fins lucrativos, foi fundado em 27 de junho de 2009 por Diego Barros, ex-jogador profissional e pelo amigo Renan Cortez, atual vereador; com o modelo de treinos, idealizado por Diego, atual responsável técnico do projeto.

O “Bom de Bola 10 na Escola” é dedicado a promover o futebol entre crianças e adolescentes, formando-os atletas profissionais, além da preocupação em formar cidadãos conscientes e respeitosos, “criando condições para a melhoria da qualidade de vida e o estímulo ao convívio social e coletivo, bem como diminuir a evasão escolar, buscando assim resgatar valores esquecidos”. O projeto tem parceria com a Justiça Restaurativa e, esporadicamente, recebe jovens para reestruturação social.

Com o apoio da Prefeitura Municipal de Tatuí, o Bom de Bola é mantido desde o início, e há 14 anos, forma atletas, sendo muitos já encaminhados para várias seleções renomadas. Graças ao empenho da Prefeitura Municipal de Tatuí e ao compromisso do técnico Diego, o projeto hoje atende cerca de 350 alunos entre 6 e 17 anos, todos focados em aprimorar as habilidades técnicas. Os treinos são organizados por idade e na sequência por desempenho técnico, divididos em equipes iniciantes e de competição. Por esse motivo, o “Bom de Bola” não exclui nenhum aluno que queira integrar o projeto, atendendo desde a iniciação ao futebol até aos treinos de maior rendimento. Um destaque importante é que o projeto também inclui meninas, que treinam lado a lado com os meninos, e a iniciativa já resultou na formação de um time feminino de FUTSAL, proporcionando oportunidades para todos.

Nesse último mês, nos dias 12 a 15 de julho, os jovens atletas formaram uma equipe, sub-13, denominada “Bom de Bola/Estação A Academia/Arena Society/Prefeitura de Tatuí” representando o Projeto Bom de Bola com brilhantismo no IBERCUP World 2023, em Barcelona, Espanha. Eles enfrentaram com destreza e garra os desafios do campeonato, vencendo todos os 7 jogos em que competiram, na categoria 2010. Essa impressionante performance resultou em um título internacional, conquistando um lugar de destaque num dos principais Torneios de Futebol Juvenil do mundo.

A viagem para Barcelona foi uma experiência inesquecível para todos os envolvidos, sendo a primeira vez que a maioria dos atletas viajou de avião. Essa jornada tornou-se uma emocionante aventura, repleta de aprendizados e memórias que, certamente, permanecerão para sempre. Além disso, a emoção foi ainda maior quando Matheo P. Vergara, um dos atletas do Bom de Bola, selecionado para integrar o time juvenil de Barcelona, reencontrou a equipe e competiu junto o campeonato, mostrando o impacto positivo do projeto na vida dos jovens talentos.

Essa conquista brilhante é um testemunho da dedicação, paixão e comprometimento dos atletas mirins do “Projeto Bom de Bola 10 na Escola”. Seu sucesso no IBERCUP World 2023 é uma evidência do potencial que as crianças e adolescentes brasileiros têm, no cenário internacional do futebol. Estamos ansiosos para ver essas estrelas brilharem ainda mais, no futuro. O esporte tem o poder de unir pessoas, ensinar valores e impulsionar sonhos, e esse projeto é um exemplo inspirador disso. Parabéns a todos os envolvidos nessa trajetória de sucesso!

“Bom de Bola 10 na Escola” Equipe campeã

Alejandro Marcelo Fernandes Sousa

Cauã Miguel Milani

Davi Santana Correia

Gustavo Ryan de Camargo Miranda

Luis Gabriel Oliveira da Rocha

Marcus Vinícius Araújo Grecchi

Matheo Pereira Vergara

Matheus Henrique Theodoro Celestino

Rafael Guilherme de Souza Castro

Renato Vieira Vaz de Souza

Rodrigo Cruz Fogaça

Tadeu Dutra Milani

Vinícius Cravo da Costa Romano

Vitor Gabriel da Silva Bezerra

Vitor Mateus Silva Martins



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.



Foto: Freepik

Cogumelos

Fungos que fortalecem a saúde e ajudam na prevenção do combate ao câncer e no rejuvenescimento celular

Quando o assunto é manter uma dieta saudável, os cogumelos destacam-se como opções excelentes para incluir na lista. Com baixo teor de carboidratos e calorias, eles são fonte rica em vitaminas do complexo B, minerais, fibras e até proteínas.

Além disso, os cogumelos possuem propriedades anti-inflamatórias e são compostos de compostos beta-glucanos, que sobrevivem como células imunológicas ativas. Eles contêm um poderoso antioxidante ergotioneína, que auxilia na redução da inflamação no corpo.

Esses fungos têm tradição milenar em países asiáticos, sendo considerados valiosos aliados para a saúde. Estudos científicos comprovam que os cogumelos possuem compostos biologicamente ativos resistentes.

Embora pouco comum na alimentação brasileira, os cogumelos são bastante benéficos à saúde humana.

Eles são reconhecidos como tratamento natural contra o câncer, impulsionando as “células assassinas naturais” do sistema imunológico que combatem as células cancerígenas. Seus compostos protetores, como triterpenos, compostos fenólicos, polissacarídeos e outros, atuam na proteção contra danos oxidativos e prevenção de tumores.

Com efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, os cogumelos ajudam a combater bactérias e vírus, além de reduzir a inflamação no organismo, favorecendo a prevenção de doenças crônicas.

Ajudam a reduzir o colesterol LDL “ruim”, prevenindo o endurecimento das artérias e observando o risco de doenças cardiovasculares.

Por serem ricos em vitaminas B, os cogumelos apoiam a função adrenal e ativam o metabolismo energético do corpo.

A substituição de carne por cogumelos pode auxiliar na perda de peso, já que são alimentos de baixa caloria e ricos em nutrientes.

Certos cogumelos podem fornecer boa dose de vitamina D, importante para a saúde óssea e prevenção de diversas doenças.

Melhora a função cerebral. Cogumelos, como o reishi, são considerados adaptógenos, auxiliando o corpo a lidar com o estresse e monitorando os níveis de cortisol.

Ajuda no fortalecimento dos ossos. A nutrição dos cogumelos pode ajudar na absorção de cálcio, favorável à saúde óssea e à prevenção da osteoporose.

Com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, os cogumelos podem melhorar a função sexual relacionada à idade e manter os

níveis saudáveis de hormônios reprodutivos.

Os cogumelos são fungos e não se enquadram na categoria de vegetais ou carnes. São excelente fonte de nutrientes e têm baixas calorias, gordura e carboidratos. Existem diversos tipos de cogumelos comestíveis, cada um com suas características e benefícios únicos, como: o shiitake, porcini, paris e portobello.

Tenha sempre em mente que NEM todas as espécies são seguras para consumo. Certos tipos podem ser venenosos, e os cogumelos alucinógenos podem até causar mudanças na

percepção. É importante tomar muito cuidado. Procure sempre comprá-los de fornecedores confiáveis. Consultar imediatamente um especialista, caso tenha algum sintoma quando os ingerir.

Mas não deixe de experimentar os cogumelos numa variedade de pratos diferentes, como molhos, ensopados, sopas e acompanhamentos para aproveitar os benefícios exclusivos que tais fungos saborosos têm a oferecer.

Fonte: <https://cogunobre.com.br>



Foto: Freepik

Agosto

Mês do Cachorro Louco: a verdade por trás da crença popular

Uma das crenças mais difundidas no Brasil é a de que agosto é o “mês do cachorro louco”. Afinal, de onde surgiu essa história e o que ela significa?

Essa lenda começou a ser revelada devido a uma coincidência sazonal. O mês de agosto é época em que as cadelas se entrelaçam no cio, o que deixa os machos mais agitados e eufóricos. Esse comportamento é mais evidente entre os cães de rua, onde o cio das fêmeas pode levar a disputas e brigas entre os machos, também evoluiu em mordeduras e pode ter influenciado o vírus da raiva.

Apesar de acreditar-se que agosto seja o mês com maior incidência de casos de raiva, é importante esclarecer que os cães não são os principais portadores da doença. Na verdade, os morcegos são os mais contaminados, mas são os gatos e cachorros que acabam transmitindo o vírus para os humanos, devido ao convívio bem próximo, nas áreas urbanas e rurais.

A raiva é doença infecciosa que afeta os mamíferos, causada pelo vírus da raiva. Ela é transmitida principalmente através do contato da saliva infectada, seja por mordeduras, lambidas em feridas abertas, mucosas ou arranhões. Por ser uma zoonose, ou seja, uma doença que pode ser transmitida entre animais e seres humanos, requer atenção especial em relação aos animais silvestres.

Mesmo que, em algumas regiões do mundo, a raiva esteja controlada no quesito dos animais domésticos, a presença em animais silvestres ainda exige vigilância e controle. A raiva possui dois ciclos de transmissão: urbano e silvestre, sendo o urbano mais controlável, pelas medidas preventivas disponíveis.

A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a raiva em animais domésticos, como

cães e gatos. Para os tutores, é essencial manter uma carteira de vacinação dos animais sempre em dia, com reforço a cada 12 meses.

Para os profissionais, que têm risco de exposição ao vírus, como médicos-veterinários e estudantes de Medicina Veterinária, é indicado o esquema de vacinação pré-exposição, com três doses da Vacina Antirrábica Humana (VARH) e Sorologia após a terceira dose.

Portanto, ao contrário da crença popular, agosto não é o mês do cachorro louco, mas sim, é oportunidade para reforçar a importância da vacinação contra a raiva em animais e a conscientização sobre essa doença fatal, que pode ser evitada com ações preventivas adequadas.

Neste mês, especialistas reforçam a necessidade de vacinar seus animais por precaução e ficar atento a qualquer comportamento incomum nos animais de rua. Além disso, é fundamental procurar atendimento médico imediatamente em caso de mordedura ou exposição ao vírus, garantindo assim a eficácia da profilaxia e a prevenção de possíveis complicações.

A prevenção é a chave para proteger tanto nossos companheiros animais quanto a nós mesmos. Portanto, não deixe de vacinar seu animal de estimação e fique atento a qualquer sinal de risco. Afinal, como disse o poeta Geraldo Vandré, “Quem sabe faz a hora, não espera acontecer!”

Fonte: <https://emoff.meionorte.com>

DICAS DOMÉSTICAS

Bolsa de gelo sem sujeira:

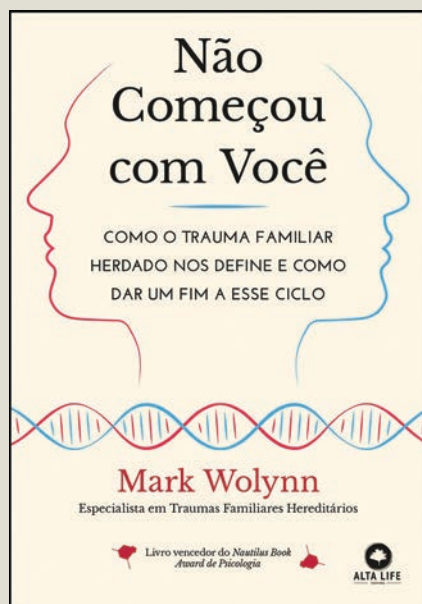
Necessita de uma bolsa de gelo para amenizar dores e machucados? Congele, dentro de um saco plástico, uma esponja de banho. Assim não haverá sujeira comum de quando se utilizam cubos de gelo.

Pregador para segurar pregos:

Evite martelar o próprio dedo. Segure o prego com um pregador de roupas. Dessa forma, você não correrá perigo de se machucar.

Pendure quadros simetricamente:

Se não deseja riscar a parede com caneta ou lápis, ao fazer a marcação da posição ideal para fixar o quadro à parede, aplique, na região desejada do quadro, um pouco de creme dental e “carimbe” a parede. É mais fácil de limpar e seu quadro estará na posição desejada.



NÃO COMEÇOU COM VOCÊ

AUTOR: Mark Wolynn

EDITORA: Alta Life

“Este livro inovador oferece uma compreensão convincente do trauma herdado, além de ferramentas novas e poderosas para aliviar seu sofrimento. Mark Wolynn é um guia sábio e confiável, na jornada em direção à cura.” – Dra. Tara Brach, autora de Radical Acceptance e True Refuge.

Como um pioneiro no campo do trauma familiar hereditário, em âmbito terapêutico, Mark Wolynn trabalhou com indivíduos e grupos por mais de vinte anos. Não Começou com Você é um guia pragmático e prescritivo para seu método, a abordagem da linguagem central. Os questionários de autoavaliação são a forma de descobrir as ansiedades e os medos transmitidos por meio de palavras, comportamentos e sintomas físicos do dia a dia. As técnicas para desenvolver um heredograma (uma árvore genealógica) criam um mapa de experiências que remonta às gerações. E a visualização, a imaginação ativa e o diálogo direto abrem caminhos para a reconexão, a integração e a recuperação da vida e da saúde. Este livro apresenta uma abordagem transformadora para resolver dificuldades antigas que, em muitos casos, a terapia tradicional, os medicamentos ou outras intervenções não conseguiram solucionar.

Resgate 2

Em **Resgate 2**, acompanhamos o retorno do mercenário australiano Tyler Rake (Chris Hemsworth), que sobreviveu por um triz aos eventos do primeiro filme, quando precisou viajar até Bangladesh, na Índia, em uma difícil missão para salvar o filho de um poderoso chefe do narcotráfico. Agora, Rake deve encarar um desafio ainda mais perigoso e insano do que o anterior: resgatar a família de Zurab (Tornike Gogrichiani), um gângster impiedoso da Geórgia, e libertar todos de uma prisão de segurança máxima, em que estão sendo mantidos, contando com a ajuda dos irmãos mercenários Nik Khan (Golshifteh Farahani) e Yaz Khan (Adam Bessa). Além de acompanhar a mais nova missão de Tyler, a trama também mostra como o homem, que um dia já foi um honrado herói militar, transformou-se em um mercenário do crime organizado. Com Idris Elba, Tornike Gogrichiani, Tinatin Dalakishvili, Daniel Bernhardt, Tako Tabatadze e Olga Kurylenko.



QUINTA
Rotary
GAÚCHA

- ATRAÇÕES TÍPICAS •
- MÚSICA AO VIVO •
- ESPAÇO KIDS •

**27 AGOSTO
2023**

RESERVAS DE MESAS

15 99277-2955

REALIZAÇÃO

LOCAL

A marca que *reveste* seu sonho!

Revestimentos
numa ampla
variedade de
cores, formatos e
texturas.

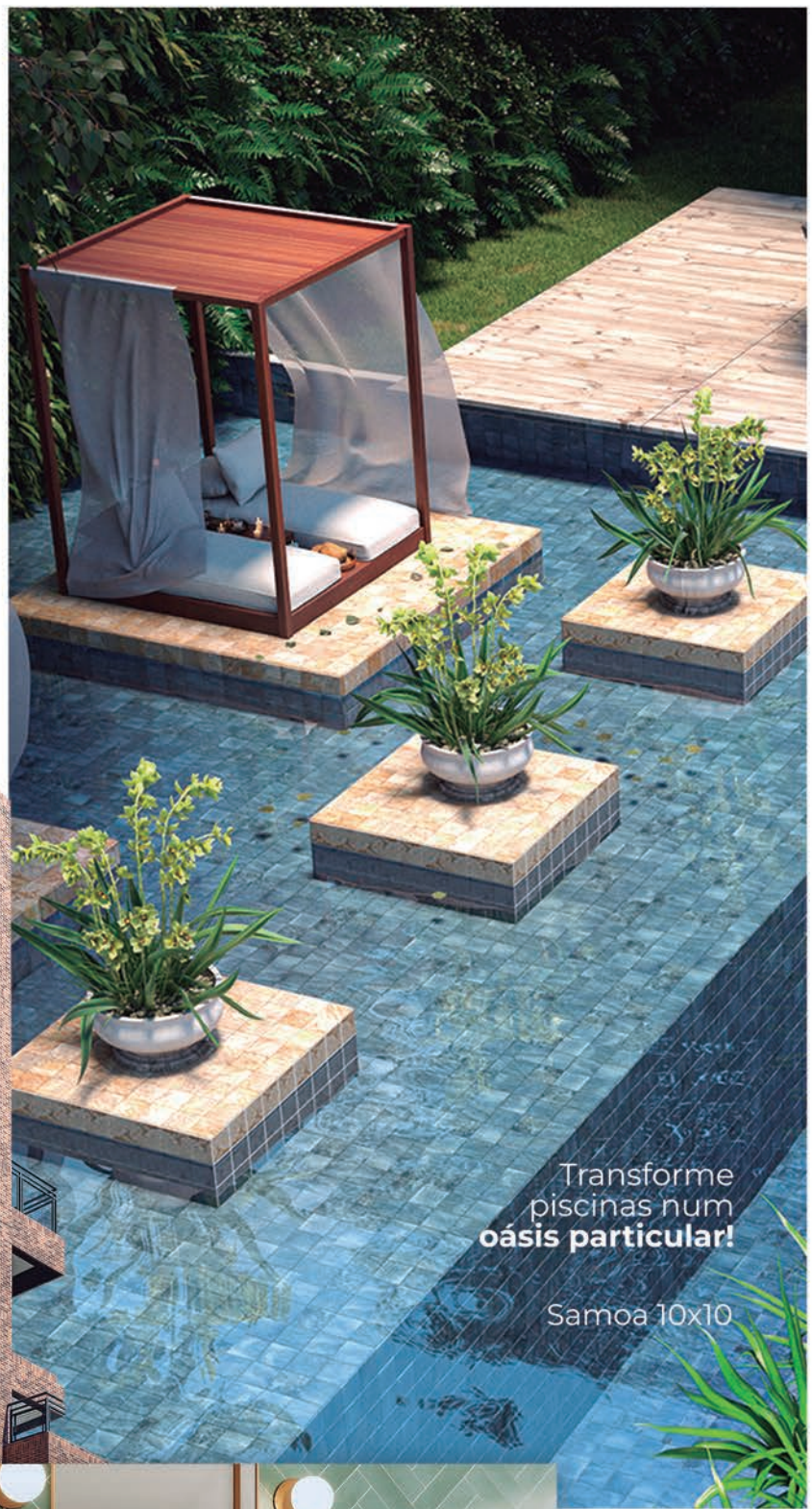
As melhores pastilhas
para **Fachadas de
Prédios**

Creta 5x15

Residencial Chelsea - Curitiba PR

Projeto: Lopes & Fiuza Arquitetos
@lopesfiuzaarquitectura

Construção: Rokrisa Empr Imob Ltda
@rokrisa_engenharia



Transforme
piscinas num
oásis particular!

Samoa 10x10

Nova coleção **SPIAGGE**
A beleza paradisíaca das
praias italianas!



Ancona 6x24

Siga-nos no Instagram
@strufaldiceramica

**Baixe nossos
catálogos**





197 anos da nossa Tatuí

“Era tanta ternura que virou doce” - como expressou carinhosamente a escritora tatuiana Cristina Siqueira

Neste mês, Tatuí completa 197 anos; não poderíamos deixar de homenagear a cidade que acolheu o nosso lar. E assim, como em nosso DNA, que carrega características próprias de cada indivíduo, Tatuí carrega algumas que são parte, apenas, de sua história. Se questionarmos as pessoas sobre o que Tatuí tem de tão especial, várias memórias afetivas serão ativadas. Fizemos esse exercício e o que mais se destacou foi a arte da literatura, da música, e da gastronomia.

Tatuí é palco de inúmeras memórias, incluindo de personalidades que fizeram nome e história. Entre elas, a do consagrado escritor Paulo Setúbal, terceiro ocupante da 31ª cadeira da Academia Brasileira de Letras, é quem dá o nome a “Semana Paulo Setúbal”, este ano em 81ª edição, que oferece uma semana de programação cultural em homenagens ao

aniversário da Cidade Ternura, comemorado no dia 11 de agosto.

“Cidade Ternura” foi carinhosamente apelidada pelo casal autor do Hino a Tatuí, Maria Ruth Luz, que compôs a música e o seu marido, Paulo Cerqueira, escreveu a letra, no ano de 1961. No hino, o casal expressou o carinho e a ternura que sentiram ao serem recepcionados por cidadãos tatuianos, quando se instalaram em nossa cidade, tão calorosa e receptiva. Logo, em 1964, recebeu o título oficial de “Tatuí, Cidade ternura”. Hoje, também é reconhecida como “Capital da Música”, por sua forte expressão cultural e musical, abrigando o maior Conservatório Dramático e Musical da América Latina.

Com a intensificação da expressão cultural, a cidade inspira artistas em todas as áreas. Além da música, na dramaturgia há o exemplo da atriz Vera Holtz, que representa brilhantemente

a nossa cidade. Da mesma forma, na literatura, destacamos Cristina Siqueira, mãe, avó, escritora, professora e *designer* de interiores. Uma mulher de multitalentos, além do seu tempo.

Atenciosamente, Cristina recebeu a nossa redação em seu Ateliê, um *loft* lindo, digno de ser capa de revista, decorado por ela mesma. O entusiasmo e o amor visíveis de Cristina pela Cidade Ternura transbordam do peito e refletem-se em suas criações, em diversos projetos. Um deles e o mais recente, tomado como exemplo: “Era tanta ternura que virou doce”; uma homenagem a mais uma peculiaridade da nossa cidade, que hoje é considerada, através do projeto de Lei nº 383, de 2021, como “Terra dos Doces Caseiros” no Estado de São Paulo.

O objetivo da Cristina, com esse projeto, foi resgatar a história do doce e a relação com a cidade, apresentando os bastidores de como tudo começou, desde as primeiras doceiras (que teve início em 1952, quando a moradora da cidade, Belarmina de Campos Oliveira, começou a produzir os tradicionais doces ABC - Abóbora; Batata-doce e Cidra), em sua própria residência, sem qualquer preocupação ou pretensão comercial), e o que as impulsionaram, expressos através de poesias eternizadas em azulejos de cerâmica, outro destaque do desenvolvimento econômico da nossa cidade; pois Tatuí é considerada um dos maiores polos do setor ceramista no país. As poesias estão expostas em lugares estratégicos de Tatuí, tornando-se cenários para fotos e *selfies*, assim como o projeto “Livro de Rua”, compartilhado em vários pontos da cidade, em muros e murais. Segundo Cristina, a poesia é a forma mais sofisticada de expressar os sentimentos, e ela a realiza brilhantemente, em sua arte.

Com tantos títulos especiais, Tatuí realmente é um lugar de encantos, e como um livro ainda em desenvolvimento, inúmeras páginas ainda estão sendo escritas, por mim e por você! O futuro a Deus pertence, mas quem escreve a nossa história, somos nós! Vamos caprichar para um futuro ainda mais bonito!



Eu, Bernadete do Carmo Camargo Elmec, editora da Revista Hadar, sinto-me imensamente grata em poder, através desta página, expressar com palavras vindas diretamente do meu coração, o quão grata sou ao povo tatuiano.

Tatuí, Cidade Ternura, foi o lar que me recebeu de braços abertos, em 1996, quando aqui cheguei, em busca de novos horizontes e oportunidades. Desde então, tenho testemunhado o quanto este lugar acolhedor transformou-me, ensinou-me, deu-me oportunidade para eu construir uma linda história e fez de mim parte integrante desta comunidade afetuosa.

Nessa jornada de encontros e descobertas, tive a honra de cruzar o caminho da brilhante escritora, poetisa, *designer* de interiores e mulher inspiradora, Cristina Siqueira. Sua casa, um verdadeiro refúgio de ternura e doçura, reflete a essência da pessoa encantadora que ela é. Suas palavras, suas histórias e sua presença carismática têm o poder de cativar a todos que têm o privilégio de conhecê-la.

Ao entrevistá-la para a revista Hadar, nossa equipe foi agraciada com momentos de aprendizado e sabedoria, proporcionados por essa tatuiana de coração vibrante. Foi uma experiência inspiradora, que nos motivou a estabelecer uma conexão indissociável entre a imagem da querida Cristina Siqueira e a nossa amada Tatuí.

Assim como essa cidade me acolheu há anos, ainda hoje ela continua a me envolver com sua atmosfera inspiradora, suas ruas cheias de histórias e a generosidade de seu povo.

E é exatamente essa sensação de acolhimento que encontramos também em cada palavra, cada atitude e cada gesto de Cristina.

Seu mais novo projeto “Era tanta ternura que virou doce” foi um prêmio - incentivo por ter participado do Concurso “Segundo Edital de Arte e Cultura de Tatuí”, sob a chancela da Secretaria de Esporte, Cultura, Turismo, Lazer e Juventude da Prefeitura de Tatuí.

O produto desta primeira fase do projeto pode ser visto em vídeo, no Canal do YouTube do Museu Paulo Setúbal.

“Era tanta ternura que virou doce” traça um retrato histórico e poético, direcionado a criar um conceito e resgatar a memória dos que vivem do comércio e doces, na cidade. Através dele, Cristina revela sua alma gentil, que encanta a todos com sua escrita e suas criações em murais de azulejos com poemas por ela assinados.

Estes murais contam com o apoio da Cerâmica e Revestimentos Strufaldi e podem ser apreciados em alguns pontos comerciais: no Pingo Doce, na Clara & Cia, na Sorveteria Palácio.

Cristina pretende expandir este trabalho e

gostaria de ter um mural em cada ponto comercial que tem como produto sorvetes, doces caseiros, doces de padaria, doces de alambique, doces de milho, balas de coco, doces finos, doces artesanais.

O projeto “Era tanta ternura que virou doce” é sucesso e tem lista de espera para ser produzido por ela e sua equipe.

Cristina Siqueira, um verdadeiro “mulherão”, exemplo vivo do que é ser humano, do que é ter amor à terra e, pelo seu trabalho, representar as mulheres de um Brasil que cria e constrói e, através de sua lírica, confirmamos a identidade sensível, orgânica e viva de Tatuí, terra que acolhe e serve à mesa com doçura.

Portanto, neste momento de gratidão e reconhecimento, eu faço um brinde à Cidade Ternura e à pessoa extraordinária que é Cristina Siqueira.

Que Tatuí e todos os que têm a sorte de cruzar seu caminho continuem sendo agraciados pela doçura de seu coração e pela sabedoria de suas palavras.

Que este vínculo entre cidade e pessoa, entre passado e presente, mais se fortaleça e inspire todos a enxergar a BELEZA e a TERNURA que estão presentes em cada canto deste lugar acolhedor.

Com todo carinho e gratidão. Um brinde à arte! Um brinde à vida! Um brinde a Tatuí!

37

GHS
Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio
Negócios Integrados

CLCB
AVCB
PGR/PPP
Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros
PCMSO
Avaliações Ambientais
Perícias
Laudo de Caldeiras

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

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

www.ghsenharia.com.br

15 99144-8747 / 15 98191-1248

Fotos: Freepik



É PRECISO DIZER NÃO AO EXTREMISMO E À BARBARIE

Liberdade de expressão não é liberdade para agressão

O episódio da agressão ao ministro Alexandre de Moraes e sua família, no Aeroporto Internacional de Roma traz, mais uma vez, ao centro do debate, a questão da liberdade de expressão e da crítica, que sempre devem ser feitas dentro do limite do civilizado.

Quando a crítica parte para palavras de baixo calão, ameaças e até agressão física, certamente já ultrapassou – e demais – a linha do bom senso. Os extremistas querem fazer valer suas opiniões e pontos de vista na base da coerção, da ofensa e da ameaça. Como não possuem argumentos válidos, querem vencê-las no grito. Não há nada que agregue valor às agressões e ameaças.

Vale destacar que este comportamento agressivo vem de pessoas que pertencem à parcela mais favorecida da população (quantos brasileiros têm condições de viajar ao exterior?) e

deveriam, em tese, ter melhor compreensão do certo e do errado. Mas não! Movidos por falsa sensação de impunidade (rico pode tudo), acreditam estar com a mais absoluta razão em ofender outro ser humano, de maneira gratuita, simplesmente porque o outro está ali e, por algum motivo, desagrada parte dessa elite.

Incentivados por um discurso de ódio e intolerância que tomou conta do Brasil e do mundo, nos últimos anos, tais extremistas apelam para a violência, seja virtual, deveras presente nas redes sociais, seja física.

Depois, quando cai a ficha, não assumem seus atos treloucados e começam a dar diferentes versões dos fatos (ou narrativas diferentes, como está na moda dizer). Mas, graças à tecnologia, sempre há uma câmera ou um celular filmando estas ações, por vezes gravadas pelos próprios autores, que se julgam acima do bem e do mal.

Neste caso específico da agressão ao ministro,

a Polícia Federal está investigando e já requisiu as imagens do Aeroporto. Essas imagens poderão confirmar se realmente o filho adolescente do Ministro foi agredido por empresário paulista de 70 anos.

O mais triste de tudo isso é perceber que talvez haja uma parcela que considere normal a atitude dos agressores. Para estas pessoas, a eleição não acabou. Continuam em campanha e parecem torcer para que o governo dê “com os burros na água”. Parecem não se importar se a maioria da população for prejudicada. Falta empatia. Será que se essas pessoas provassem de seu próprio veneno e fossem ofendidas e ameaçadas, simplesmente por serem quem são, ainda achariam normal sair por aí, coagindo os outros? Será que ainda considerariam a truculência como liberdade de expressão? Mais empatia e bom senso! Afinal, somos todos brasileiros!

Fonte: <https://g1.globo.com>



A Hadar parabeniza

Tatui e Pereiras

pelo aniversário de sua fundação!





universo
Teen



Dia do Estudante

A tecnologia como meio de auxílio aos estudantes

Sim, a tecnologia pode ser extremamente útil quando o assunto é aprendizado, pesquisa! Além de conectar-nos com o mundo, possibilita o acesso a uma série de ferramentas para expandir e potencializar os estudos, bem como facilitar a interação entre professores e alunos, para aumentar a produtividade e o interesse por estudos, absorver os conteúdos de maneira mais efetiva, entre outros.

Segundo a professora do Ensino Infantil, Larissa de Oliveira, a Tecnologia, bem como os aplicativos e outras soluções, serve para ajudar os professores durante as aulas, desde que sejam utilizados de maneira pedagógica. “Claro que os celulares devem ser deixados de lado, em sala de aula, pois podem

ser prejudiciais quando na hora das explicações. No entanto, vez ou outra, podemos unir o conteúdo em sala, com os programas que a internet oferece, a fim de ampliar o conteúdo que está sendo ministrado”, conta.

A profissional explica que, durante a pandemia, o acesso à tecnologia foi de extrema importância. “Não podemos deixar de lembrar do período em que o distanciamento social foi necessário. Foram mais de dois anos de aulas *online*, quando tivemos que nos adaptar àquela realidade. Claro que nada substitui o convívio pessoal, mas também não podíamos deixar de ensinar”, diz Larissa.

Hoje em dia, há aplicativos que servem para anotar, criar listas, dicas, editar vídeos, realizar desafios ou perguntas e respostas em sala

de aula. E o melhor é que grande parte deles é gratuito. “Os livros não são substituíveis, pois neles, há muito conteúdo interessante. Mas a internet pode ser de extrema necessidade, principalmente quando se trata de atualizações, de gerenciamento de tempo, de prática de novas atividades”, explica a entrevistada.

Por isso, neste mês, mais propriamente no dia 11 de agosto, comemoramos o Dia do Estudante, que destaca a preservação de um dos direitos básicos de cada pessoa: a Educação. Todas as etapas, desde a alfabetização, aos cursos de graduação e aperfeiçoamento, são fases que merecem atenção e constantes atualizações. Seja por parte dos professores ou dos alunos. Educação é um direito de todos. É uma constante, durante a vida toda.

13 de agosto

FELIZ DIA DOS
Pais



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

f /hadar.tatui | i /revistahadar

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





Fotos: Perchis

Moda Inverno 2023

Denim veludo cotelê: tendência ousada e impactante para homens de atitude

O Inverno está trazendo à tona certa tendência que promete aquecer o segmento masculino com charme, elegância e estilo. É hora de resgatar as raízes, aquelas memórias afetivas da infância, o aconchego da casa e a conexão com a natureza. E para abraçar essa atmosfera de conforto e moda, nada melhor que o tecido que chegou para “nos abraçar” com enorme apelo *fashion*: o *denim* com aspecto de veludo cotelê.

Esse tecido, que vem ganhando destaque nas últimas temporadas, é a aposta certa para homens ousados e descolados que desejam exteriorizar a personalidade através da moda. Com visual diferenciado, o veludo cotelê pode ser explorado em diferentes estilos, desde os mais clássicos até os mais esportivos e contemporâneo.

As tonalidades terrosas são as estrelas dessa

tendência, trazendo aquele clima campestre e invernal que combina perfeitamente com a *vibe* da estação. Marrons, caramelos, beges e verdes das florestas são alguns dos núcleos essenciais para compor um *look* cheio de atitude.

As possibilidades são infinitas: *looks* inteiros feitos com o tecido, como *blazers* com zíper e calças, ou apostar apenas em *bottons* com *fit* mais ajustado para um visual elegante e marcante. A escolha é sua!

Mas não é só isso! As peças em veludo cotelê também contam com alguns detalhes que fazem toda a diferença. Pregas na peça em tons acinzentados e canaletas finas surgindo nas calças, com logos no bolso do relógio, adicionam um toque sofisticado e autêntico ao visual.

Para os mais ousados, a moda investe em bordados por toda a peça, no veludo marrom, ou até mesmo em *looks* retrô, com *blazer* xadrez e

forro em pelo. Quer algo ainda mais descolado? Que tal investir em pontos localizados de veludo cotelê, combinados com *denim* original? Uma proposta que cria um efeito único e cheio de personalidade.

E que tal usá-lo com estampas de padronagem de bandana e rasgos em uma perna só? A moda Inverno 2023 está repleta de opções para você mostrar toda a sua atitude e firmeza. 41

As camisas de veludo cotelê também têm vez nessa tendência, conferindo um aspecto *country* ou casual ao *look*, perfeito para ocasiões descontraídas.

O Inverno 2023 é o momento ideal para aderir ao *Denim Veludo Cotelê* e marcar presença com um visual ousado, descolado e repleto de personalidade. Seja autêntico, seja você mesmo, e arrase nessa estação com a imponência desse tecido que chegou para ficar!

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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

Fotos: Freepik

Educação Sexual dos filhos

A importância de abordar sem tabus o assunto essencial à vida

Falar com os filhos sobre sexo sempre foi questão delicada para inúmeros pais, mas é essencial enfrentar tal conversa de forma franca e honesta. A falta de informação pode levar a problemas sexuais e emocionais a vida dos jovens, tornando crucial a participação dos pais no processo de compreensão. Nesta matéria, abordaremos como superar o constrangimento, a importância de não tornar a conversa formal, a utilização de exemplos e o cuidado para falar somente o necessário, bem como a necessidade de evitar julgamentos ao dialogar sobre sexo com os filhos. Para esclarecer essas questões, contaremos com depoimentos de profissionais da área de Educação Sexual e Psicologia.

Supere o constrangimento

Muitos pais sentem-se constrangidos ao abordar o tema do sexo com os filhos. No entanto, especialistas destacam que é essencial superar esse constrangimento para estabelecer um diálogo saudável sobre o assunto. A psicóloga Maria Silva CRP - 21/03439 ressalta: “Quando evitamos o assunto ou mudamos de canal durante uma cena de sexo, na televisão, transmitimos a ideia de que nos é um tema a ser evitado, criando um tabu em torno dele”. Neste sentido, é fundamental estar aberto a oportunidades de conversar sobre sexo de forma natural, para que os filhos sintam-se confortáveis para discutir suas dúvidas e inquietações.

Não faça disso uma conversa formal

O momento de conversar sobre sexo não precisa ser uma reunião formal e nem de agendamentos sérios. A educadora sexual, Ana Rodrigues da Costa, sugere que os pais estejam disponíveis para os filhos em momentos adequados e confortáveis, como no quarto deles, criando um ambiente seguro e animado para a conversa. “Ao evitar formalidades, o diálogo torna-se mais leve e menos amedrontador para os jovens, que se sentirão mais à vontade de compartilhar suas dúvidas e experiências”, explica Ana.

Tire o foco deles

Falar sobre sexo utilizando exemplos de outras pessoas pode ser uma estratégia eficaz para que os filhos sintam-se mais à vontade, ao tratar o assunto. O sexólogo Pedro Martins destaca que “ao utilizar histórias de amigos, cenas de séries ou livros, os pais podem promover maior interação e compreensão dos jovens em relação ao tema, minimizando a timidez e o constrangimento”. É fundamental que os filhos entendam que a experiência com o sexo é natural e que eles podem aprender com os fatos da vida de outras pessoas.

Fale apenas o essencial (claramente)

Quando os filhos perguntam sobre sexo, é importante oferecer respostas adequadas à idade e à maturidade deles. “Não é necessário entrar em detalhes complexos quando uma resposta simples e objetiva já basta”, destaca a sexóloga Laura Ferreira. Por exemplo, ao

questionarem como os bebês são produzidos, uma resposta como “um homem coloca uma semente dentro da barriga da mulher” pode ser suficiente para a compreensão dos pequenos. Dessa forma, os pais evitam sobrecarregar os filhos com informações desnecessárias e prematuras para a idade deles.

Não julgue

Ao conversar sobre sexo com os filhos, é preciso agir com respeito e sem julgamentos. A psicóloga Maria Silva CRP - 21/03439 enfatiza que “ao criar um ambiente acolhedor e livre de julgamentos, os filhos sentir-se-ão à vontade para expressar as opiniões e dúvidas, fortalecendo o vínculo de confiança entre pais e filhos”. Evite fazer demasiadas perguntas e menos crenças pessoais é fundamental para que os jovens sintam-se compreendidos e apoiados em suas escolhas e experiências.

Conversar com os filhos sobre sexo é um passo importante para prepará-los para as complicações da vida adulta. Romper com os tabus e estigmas relacionados ao assunto é essencial para que eles desenvolvam uma visão saudável e consciente da sexualidade. A educação sexual, exercida de forma aberta e respeitosa, contribui para que os jovens tomem decisões controladas e responsáveis, evitando problemas futuros e promovendo uma sexualidade plena e segura. Afinal, é através do diálogo e da compreensão mútua que se constrói uma sociedade mais consciente e empática, no século 21.



AUTOS & CIA

Conheça acessórios úteis para o seu carro

Equipamentos ajudam a resolver situações inesperadas



Foto: rawpixel.com - Freepik

Na vida, é sempre bom estarmos preparados para enfrentar os desafios e obstáculos inesperados, correto? Assim também acontece com os nossos carros. Existem acessórios práticos e baratos que podem *quebrar um galho*, caso surja um problema no dia a dia, ou mesmo naquela viagem de férias com a família. Veja agora alguns produtos que você precisa ter em seu automóvel.

Calibrador de pneu portátil

Equipamento pequeno e fácil de manipular e guardar. O calibrador portátil de pneus pode ser muito útil em algumas situações, como por exemplo: você vai verificar o estepe e constata que o mesmo está murcho. Ou quando você está rodando e percebe que um dos pneus está baixo (ou furado). Dependendo da situação, não dá para parar o veículo e trocar o pneu. Com o calibrador, você resolve o problema temporariamente até chegar a uma borracharia.

Lenços umedecidos

Imagine que você acabou de fazer um reparo no seu carro (ou trocou um pneu) e suas mãos ficaram muito sujas. Neste caso, usar lenços umedecidos ajuda a você limpar as suas

mãos. Os lenços também podem ser usados para limpar o estofamento e até o painel (se você derrubar alguma coisa neles). Além disso, uma caixa de lenços pode ser guardada no porta-luvas. Lenços umedecidos são extremamente versáteis e vão te ajudar e muito.

Auxiliar de partida

Este é um produto que vai ajudar quando você estiver com problemas para dar a partida no veículo. Ele é uma espécie de bateria compacta. Se a bateria do seu carro eventualmente descarregar, este equipamento pode dar uma carga na bateria, fazendo o carro pegar. Uma boa dica para os dias frios de inverno.

Carregador de celular

O celular hoje é o companheiro inseparável de quase todo mundo, não é mesmo? Por isso, mantê-lo sempre carregado é uma preocupação constante.

Se o seu carro não tem carregador por indução ou mesmo entrada para carregador, a solução é utilizar um carregador na tomada 12 volts do seu carro, que pode auxiliar com um carregamento muito mais rápido até mesmo pela versatilidade de ter 2 entradas. Então fica a dica, que serve também para veículos que

possuem muitas entradas USB, o que pode tornar o carregamento mais lento do que pela tomada de 12 volts.

E já que estamos falando em celular, que tal um suporte discreto, que pode ser preso no difusor do ar-condicionado, ou seja, não fica preso no próprio para-brisa, gerando uma dificuldade de visibilidade ao dirigir. Além disso, facilita a verificação do GPS do celular, bem como as notificações que chegarem.

Toalha de microfibra e cristalizador

Estamos em pleno inverno, com alguns dias de chuva. O embaçamento do para-brisa é uma coisa quase inevitável. Mas se você tiver uma toalha de microfibra e um cristalizador (repelente à água) este problema pode ser amenizado. Afinal, ninguém merece dirigir com o vidro embaçado!

Garantir uma boa visibilidade ao dirigir é uma questão de segurança. Um bom cristalizador, aplicado com a toalha de microfibra, ajuda na visibilidade. O produto pode ser aplicado também na parte interna do para-brisa, melhorando ainda mais a visão do motorista. Aproveite estas dicas para curtir seu carro com segurança e tranquilidade.



SERRALHERIA ElmeC
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 | Tatui/SP

(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com

Foto: Peoplecreations - Freepik

Saiba os cuidados com a embreagem

Para prolongar a vida útil da embreagem, há que ter alguns cuidados

S

e você possui um carro com câmbio manual, veja agora alguns cuidados que vão ajudar você a prolongar a vida útil da embreagem.

A primeira dica é: não deixe o pé apoiado no pedal da embreagem, enquanto dirige. Isso afasta o platô do disco e causa o lixamento do disco. Não segure o carro com a embreagem, em subidas. Isso provoca um escorregamento severo no contato do platô com o disco e reduz sensivelmente a durabilidade desses componentes. O ideal é usar o freio de mão, antes de arrancar com o veículo.

Outra dica importante é não rodar com marcha muito alta ou muito baixa. Isso força o motor e a embreagem, aumentando o consumo de combustível e o risco de superaquecimento. Você deve escolher a marcha adequada para

cada situação, observando a rotação do motor e a velocidade do carro.

Atenção na troca de marchas

Não faça trocas de marcha bruscas ou erradas. Isso pode danificar os sincronizadores da caixa de câmbio e causar trancos na embreagem. Você deve fazer as trocas de forma suave e progressiva, respeitando a ordem das marchas e soltando o pedal da embreagem até o final.

Não arranque com o carro em marcha alta. Isso faz com que o motor perca força e a embreagem patine, gerando calor e desgaste. Você deve sempre arrancar com o carro em primeira marcha, exceto em casos de emergência ou pisos escorregadios.

Não use a embreagem para frear o carro. Isso pode causar danos ao sistema de freios e à embreagem. Você deve usar os freios para reduzir a velocidade do carro e só acionar a

embreagem quando for necessário trocar de marcha ou parar o veículo.

45

Faça revisões periódicas da embreagem. Isso ajuda a detectar possíveis problemas e a evitar maiores prejuízos. Você deve verificar o nível do fluido da embreagem, o estado das peças, o ajuste do cabo ou do sistema hidráulico, entre outros itens.

Troque a embreagem quando ela apresentar sinais de desgaste. Isso garante o bom funcionamento do carro e a sua segurança. Você deve ficar atento aos sintomas de uma embreagem gasta, como pedal baixo ou duro, vibrações, dificuldade no engate das marchas, perda de potência, cheiro de queimado, entre outros.

Essas são algumas dicas para poupar a embreagem do seu carro e evitar problemas futuros. Com esses cuidados, você roda tranquilo, evitando dores de cabeça.

Solicite um orçamento!

Jardinagem
Preparação de terra
Aragem de solo com trator
Perfuração de poço caipira
Sondagem de água
Entre outros



IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!

Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP
Cláudio: (15) 99815-3477/Élio: (15) 99766-3067

Aconteceu em Tatuí o I Encontro Empresarial

Inovação, Capacitação e Parcerias

Aconteceu em Tatuí o I Encontro Empresarial: Inovação, Capacitação e Parcerias da sub-região 2, área de abrangência do CIESP Sorocaba, ao qual Tatuí pertence, juntamente com Capela do Alto, Cesário Lange, Quadra, Guareí, Torre de Pedra e Porangaba. O evento, realizado em 17/07/2023, na FATEC Tatuí, foi promovido pela Secretaria do Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo, representada pelo Secretário do Estado, Jorge Lima; pelo CIESP Sorocaba (Centro das Indústrias do Estado de São Paulo), sob a liderança do Diretor-Executivo Erly Domingues Syllós, e pela Prefeitura Municipal de Tatuí, sendo recepcionados pelo prefeito Miguel Lopes Cardoso Júnior.

O encontro reuniu proeminentes empresários da região, assim como autoridades regionais, vereadores, secretários de departamentos, imprensa e comerciantes. Seu objetivo foi impulsionar o desenvolvimento econômico da área, apresentando soluções inovadoras e transformadoras, proporcionadas pelo suporte que o Estado oferece através do CIESP à indústria regional. Durante o evento, foram proferidas palestras, incluindo a excelente apresentação do nosso Secretário de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo, Jorge Lima.

Jorge Lima destacou a existência de vários programas governamentais de capacitação e profissionalização; porém, lamentou a falta de interessados para preencher as vagas disponíveis, citando o exemplo do programa QualificaSP, que oferece 123 mil vagas para cursos online voltados à Tecnologia da Informação, mas contou apenas com 20 mil inscritos. O mesmo cenário foi identificado no Programa Jovem Aprendiz, onde também faltaram inscritos para atender à demanda. A ausência de interesse da

sociedade em sua capacitação tornou-se um problema que afeta negativamente o desenvolvimento econômico do país.

O Secretário ressaltou a importância de direcionar o investimento para as demandas regionais, considerando os pontos fortes e as características vocacionais da região, enfatizando o potencial de São Paulo em liderar a produção energética e energia limpa, com destaque para o ETANOL como – uma grande aposta, ressaltando a relevância de investir naquilo em que o Estado possui potencial.

Em relação à Comunicação, Jorge apontou a meta de alcançar o 5G, mas destacou a necessidade de os municípios empenharem-se em votar na Legislação para possibilitar essa transição, considerando inaceitável haver um Estado com 36% do PIB e 46 milhões de pessoas, ainda tenha áreas com acesso precário à internet. A transição para o 5G é vista como uma das soluções para o desenvolvimento e investimento regional.

Entre outras considerações importantes, Jorge Lima defendeu que a Secretaria do Desenvolvimento Econômico e outras secretarias do governo deveriam ser apolíticas, com um sistema de eleição unificado, estadual e federal, para evitar interferências no andamento de projetos causadas pela alternância de governos e garantir o contínuo desenvolvimento, independente de mudanças políticas.

Continuando o Encontro Empresarial, a primeira palestra foi conduzida por Erly Syllós, Diretor do CIESP Sorocaba, que apresentou o cenário industrial da sub-regional 2, bem como os investimentos previstos para a região, incluindo projetos da Santista Têxtil com previsão de 40 milhões de reais para Tatuí e da CPFL com 40,5 milhões para Capela do Alto, ainda em 2023.

A segunda palestra foi ministrada por Daniel



da Cruz, Especialista em Tecnologia do SENAI, abordando o tema “Jornada de Transformação Digital”, um projeto desenvolvido em parceria com o SENAI, CIESP, FIESP e SEBRAE, que oferece soluções em 8 etapas para a digitalização empresarial, visando tornar as indústrias mais produtivas e competitivas.

A terceira palestra foi conduzida por Gustavo Gorski de Toledo, Coordenador de Relações com a Indústria de Comunidade do SESI, que apresentou a ação oferecida pelo Portfólio de Produtos do SESI: a “Trilha de Segurança e Saúde no Trabalho”, um pacote de ferramentas que auxilia as empresas a adequarem-se à legislação e evitem acidentes, organizado em 6 etapas fundamentais e complementado por conteúdos digitais técnicos educativos e *webinars*.

Por fim, antes do encerramento oficial, Paulo de Tarso Petroni, presidente do Conselho Gestor do Instituto Rever, destacou a importância da gestão de resíduos sólidos e da logística reversa de embalagens para a indústria brasileira. Ele alertou sobre as mudanças climáticas e ressaltou o impacto positivo de ações sustentáveis no desenvolvimento econômico. Além disso, abordou a questão da desigualdade de renda e a responsabilidade dos empresários em lidar com questões sociais. Por fim, incentivou a mobilização para transformar o lixo em oportunidades de negócios e geração de renda.

O I Encontro Empresarial em Tatuí mostrou-se um evento de grande relevância para a região, proporcionando uma troca de ideias valiosa entre empresários, autoridades e especialistas, com vistas ao fortalecimento do desenvolvimento econômico sustentável e inovador da sub-região 2.



Salada de Bifum

E

xperimente essa deliciosa salada de Bifum, enviada pela leitora e amiga Shirley Cunha, de Tatuí. É uma receita inspirada na culinária asiática, feita com macarrão de arroz. Esse prato é livre de glúten, possui baixo teor calórico e é, naturalmente, pobre em gorduras, tornando-se uma opção saudável e leve. A salada, preparada com legumes frescos e molho à base de óleo de gergelim, suco de limão e shoyu, constitui uma experiência culinária nutritiva e saborosa. Desfrute de uma refeição equilibrada e saborosa com a Salada de Bifum. Bom Apetite!

Ingredientes:

- 500 g de macarrão bifum
- 100 ml de óleo de gergelim
- Shoyu a gosto
- Suco de 2 limões
- Gergelim preto
- 2 cenouras médias
- 3 a 4 pepinos japoneses
- 1 cebola
- Cheiro verde a gosto
- Sal
- Kani-kami ou presunto picadinho (opcional)

Instruções:




1. Cozinhe o macarrão em 1 litro de água fervente até ficar *al dente*. Escorra e lave com água gelada, mantenha na geladeira (e reserve).
2. Para o molho, corte o pepino em rodela ou fatias fininhas (conforme sua preferência) e deixe descansar no sal, para soltar a água.
3. Rale a cenoura e a cebola, e corte picadinho o cheiro verde.
4. Depois de soltar a água do pepino, aperte-o para retirar o excesso de água e junte-o aos demais ingredientes.
5. Adicione o suco de limão, óleo de gergelim e shoyu a todos os ingredientes.
6. Misture o molho no macarrão já frio e acrescente o gergelim.
7. Ajuste a quantidade de shoyu e óleo de gergelim conforme seu gosto, aproximadamente 100 ml.
8. Adicione presunto picadinho ou Kani-kami desfiado, se desejar

Observações:

- A quantidade de pepino e cenoura pode ser adequada ao seu gosto.
- O shoyu deve ser utilizado conforme sua preferência de salinidade.
- O óleo de gergelim fará toda a diferença no sabor
- É muito importante que a água de lavar o macarrão seja gelada.

47



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



TAMBELLI
PASTELARIA E LANCHONETE

75 ANOS

Parabéns, Tatuí!

197
ANOS

Disponível:



R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016

 Pastelaria Tambelli  pastelariatambelli

Peça pelo:



CONSTELAÇÃO:



01 - Diretoria do Lar São Vicente de Paulo, “Café de Agradecimento aos Voluntários da 92ª Festa da Caridade”, Tatuí; 02 - Nílcia Cristina e Antônio David, Dia do Amigo, Rotary Club de Tatuí; 03 - Padre Élcio e Virgínia, 9ª Feira do Doce de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí; 04 - Patrícia e Regiane, encontro “Mulheres Conectadas Brasil”, Fazenda Recanto Pedacinho do Céu, Tatuí; 05 - Hamilton e Jorge Lima, Encontro Empresarial “Inovação, Capacitação e Parcerias”, com o secretário de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo, Jorge Lima, FATEC Tatuí; 06 - Alexandra e Duda, leilão beneficente “Fazer o Bem Nunca Sai de Moda”, Unibes Cultural, São Paulo

Programação Festiva e Cultural



Desfile Cívico
Dia 11 de Agosto, às 8h30,
Rua XI de Agosto



8ª Edição do Tatuí Classic Car
19 e 20 de agosto, das 9h às 17h,
Centro Hípico de Tatuí



6ª Etapa Paulista de Motocross
26 e 27 de agosto,
Motódromo Altair Passerani Filho,
Inocoop



Entrega de Premiação e Atividades de Arte e Cultura
- 81ª Semana Paulo Setúbal
De 1º a 8 de agosto

Tatuí 197 Anos

SHOW DE ANIVERSÁRIO



EDSON HUDSON GIAN GIOVANI

BOATE AZUL

AO VIVO

Sexta-feira
11 de AGOSTO
Lar Donato Flores

ENTRADA 1Kg ALIMENTO OU RAÇÃO **PONTO DE TROCA**
FUSSTAT
Praça Martinho Guedes, 12
Centro - Tatuí-SP



Lar Donato Flores
APOIO PREFEITURA DE TATUI

10 AGO **JORGE E MATEUS**

12 AGO **LEO RAPHAEL**

CHRÍZ DEAT

US AGROBOY



Confira aqui a **programação completa** do aniversário de Tatuí.
www.tatui.sp.gov.br



PREFEITURA DE TATUI
www.tatui.sp.gov.br
@prefeituradetatui

Secretaria de **ESPORTE, CULTURA, TURISMO E LAZER**





07



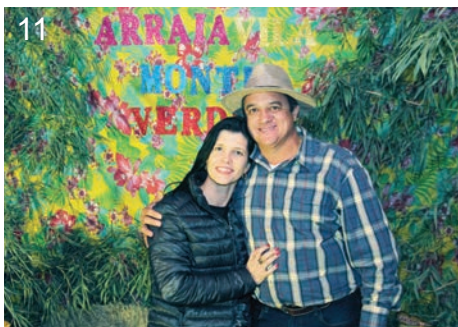
08



09



10



11



12


07 - Terezinha, Ariela e Natálie, leilão beneficente “Fazer o Bem Nunca Sai de Moda”, Unibes Cultural, São Paulo; 08 - Caetano e Bernadete, Encontro Empresarial “Inovação, Capacitação e Parcerias”, com o secretário de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo, Jorge Lima, FATEC Tatuí; 09 - Paulo e José Guilherme, 1º Morita Day, ROT Digital, Tatuí; 10 - Eva, Núbia e William, 9ª Feira do Doce de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí; 11 - Cristiane e Fernando, Arraiá Vila Monte Verde, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 12 - Adriano, Érica, Fabiola e Paulo, encontro “Mulheres Conectadas Brasil”, Fazenda Recanto Pedacinho do Céu, Tatuí



REFRILUX

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



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

Loja 1: Rua do Cruzeiro, 830 | Tatuí/SP
Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182 | Tatuí/SP

www.refrilux.com.br



13 - Gregory, Banda Live by Night, 9ª Feira do Doce de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí; 14 - Nádia, Neuza, Rosana e Ana Lourdes, Rock in Iperó, Centro Nacional de Balonismo, Iperó; 15 - Tambelli e Délia, Festa de Posse do novo Presidente do Rotary Club de Tatuí – Ano Rotário 2023/2024, Rotary Club de Tatuí; 16 - Fernanda, leilão beneficente “Fazer o Bem Nunca Sai de Moda”, Unibes Cultural, São Paulo; 17 - Maria Eliza, Theo e William, niver Theo, Circus Buffet, Tatuí; 18 - Fabiane, Betina, Neide e Zoé, Festival de Inverno, Centro de Eventos, Boituva



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

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces



19



20



21



22



23

19 - Sérgio e Simone Marquetto, 9ª Feira do Doce de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí; 20 - Patrícia, Lisandra, Giovanna, Maria Eliza, Maria Eduarda e Amanda, niver Patrícia, Recanto Lila, Tatuí; 21 - Thaís e Otto, 1º Morita Day, ROT Digital, Tatuí; 22 - Ivanete e Fábio, Festiva de Posse do novo Presidente do Rotary Club de Tatuí - Ano Rotário 2023/2024, Rotary Club de Tatuí; 23 - Cristian, Louise, Rogério, Juliana e Carolina, leilão beneficente "Fazer o Bem Nunca Sai de Moda", Unibes Cultural, São Paulo

51

cerâmica
Tatuí

É sobre construir um lugar melhor.

A cerâmica Tatuí, localizada em um dos maiores polos cerâmicos da América Latina, é uma das referências da cidade.

Modernas fábricas, com jazida própria, produzem toda sustentabilidade e benefícios dos tijolos cerâmicos para sua obra.

Produtos confiáveis, com a garantia de durabilidade e resistência de quem segue as mais rígidas normas técnicas de produção.



(15) 3251-5434 - vendas@ceramicatatuí.com.br

Acesse a promoção do
nosso Instagram e concorra a
um **barril de chopp** para
comemorar o Dia dos Pais



📷 redecomendador



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

Dia dos país

Comemore em grande estilo,
com as bebidas das conveniências
da Rede Comendador.

