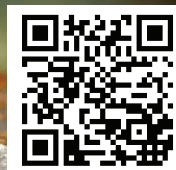


Revista
hadar
www.revistahadar.com.br



Alerta às Mulheres:

Profissionais de saúde auxiliam as brasileiras na busca por uma qualidade de vida melhor!



Professor:

A profissão que moldou o passado, enfrenta desafios e orienta o futuro da sociedade.

Abuso Infanto-juvenil:

A urgência da prevenção está na denúncia. Fique atento!

Menos celular, mais brincar:

O impacto positivo das brincadeiras no desenvolvimento das crianças, em alerta!

Boa tarde, tudo bem? Como sempre, amando!!! Cada página, uma novidade. Os temas estão ótimos!

Claudia Albuquerque
(Fazendo alusão à edição de setembro)

A revista tá lindaaaaaaa!!! Vou fazer um post lindoooo para divulgar!!

Cláudia Garcia (Cacau)
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Bernadete. Ótima edição! Parabéns! Obrigado abraços!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Parabéns pela revista, querida! Muito sucesso, hoje e sempre!

Magaldi
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Bom dia, na paz de Deus. Um dia inteiro de alegrias!
Que felicidade, uma rede gostosa e uma Hadar para degustar muita leitura em que somam pontos à nossa cultura.
"Bernadete, por onde quer que passar, que Deus abra seus caminhos e permita-lhe vencer todo e qualquer desafio". Deus a abençoe!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de setembro)

A revista está cada vez melhor com assuntos variadíssimos! Formas de vida minimalista ou exuberante!!
Parabéns para Bernadete bem elogiada!

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

Obrigada, Bernadete!
Vou ver com muito carinho.
Tenho certeza de que vou gostar.
A sua revista é muito boa, excelentes conteúdos!

Daniela Barbin
(Fazendo alusão à edição de setembro)

"Sonhar, viver, e todo dia agradecer."
Beijos de Luz e Paz para todos da preciosa "REVISTA HADAR".

Maria do Carmo Marques Ramos (Carminha)
(Fazendo alusão à edição de setembro)

A revista está cada dia mais bonita e atrativa. As matérias estão ótimas e a equipe da Hadar é show de bola!!! Parabéns a todos os integrantes dessa grande revista!!!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Boa tarde!
Tudo bem?
Parabéns!
Ficou show

Sergio Oliveira
(Fazendo alusão à edição de setembro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2023 | Outubro

- 01 - Dia Internacional da Música/ Dia do Vereador/ Dia de Santa Teresinha/ Dia Internacional das Pessoas Idosas/ Dia Nacional do Idoso/ Dia do Representante Comercial/ Dia Mundial do Vegetarianismo/ Dia Mundial da Urticária/ Dia do Vendedor
- 02 - Dia Internacional da Não-Violência/ Dia do Anjo da Guarda/ Dia Mundial do Habitat/ Dia do Quadro Complementar de Oficiais
- 03 - Dia Mundial do Dentista/ Dia das Abelhas/ Dia do Profissional de Organização/ Dia do Engenheiro de Energia/ Dia do Petróleo Brasileiro
- 04 - Dia dos Animais/ Dia de São Francisco de Assis/ Dia da Natureza/ Dia do Cachorro/ Dia do Agente Comunitário de Saúde/ Dia do Barman/ Dia do Médico do Trabalho
- 05 - Dia de São Benedito/ Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa/ Dia Mundial dos Professores/ Dia da Promulgação da Constituição de 1988/ Dia da Ave
- 06 - Dia de São Bruno/ Dia Mundial do Sorriso/ Dia do Tecnólogo/ Dia Mundial da Paralisia Cerebral
- 07 - Dia do Trabalho Decente/ Dia de Nossa Senhora do Rosário/ Dia do Compositor Brasileiro
- 08 - Dia do Nordeste/ Dia Nacional de Doação de Cordão Umbilical
- 09 - Dia do Atletismo/ Dia Mundial dos Correios/ Dia do Açougueiro
- 10 - Dia de São Daniel Comboni/ Dia Mundial da Saúde Mental/ Dia dos Veteranos da Marinha/ Dia Nacional de Luta Contra a Violência à Mulher/ Dia Nacional de Segurança e de Saúde nas Escolas
- 11 - Dia Nacional de Prevenção da Obesidade/ Dia Internacional das Meninas/ Dia do Deficiente Físico
- 12 - Dia das Crianças/ Nossa Senhora Aparecida/ Dia do Engenheiro Agrônomo/ Dia do Corretor de Seguros/ Dia Nacional da Leitura/ Descobrimto da América/ Dia do Rio Tietê/ Dia do Cirurgião Pediátrico/ Dia Mundial da Visão/ Dia Mundial da Artrite Reumatoide/ Dia Nacional do Lobo-Guará
- 13 - Dia Internacional para a Redução de Desastre/ Dia Mundial da Trombose/ Dia Nacional do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional
- 14 - Dia do Meteorologista/ Dia Mundial da Normalização/ Dia Nacional da Pecuária/ Dia Mundial de Cuidados Paliativos/ 2.º Dia Mundial das Aves Migratórias
- 15 - Dia do Professor/ Dia Mundial da Lavagem das Mãos/ Dia Internacional das Mulheres Rurais/ Dia do Educador Ambiental/ Dia do Consumo Consciente/ Dia do Médico Neurologista
- 16 - Dia de São Geraldo/ Dia do Chefe/ Dia do Securitário/ Dia do Anestesiologista/ Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão/ Dia do Engenheiro de Alimentos
- 17 - Dia da Agricultura/ Dia do Eletricista/ Dia da Indústria Aeronáutica Brasileira/ Dia do Profissional da Propaganda/ Dia Internacional da Erradicação da Pobreza/ Dia Nacional da Vacinação/ Dia da Música Popular Brasileira
- 18 - Dia do Pintor/ Dia do Estivador/ Dia de São Lucas/ Dia do Médico
- 19 - Dia do Profissional de Informática/ Dia do Guarda Noturno/ Dia Nacional da Inovação/ Dia do Profissional de Tecnologia da Informação/ Dia do Operador de Caixa
- 20 - Dia do Maquinista/ Dia do Arquivista/ Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo/ Dia Mundial da Osteoporose/ Dia Mundial da Estatística/ Dia do Poeta
- 21 - Dia Nacional da Alimentação na Escola/ Dia do Ecumenismo/ Dia do Podcast/ Dia Nacional de Combate à Sífilis e à Sífilis Congênita/ Dia do Economista Doméstico
- 22 - Dia do Paraquedista/ Dia do Enólogo/ Dia Internacional de Atenção à Gagüeira/ Dia de São João Paulo II/ Dia do Protesto Mundial contra o Uso do Eletrochoque/ Dia Mundial das Missões
- 23 - Dia da Força Aérea Brasileira/ Dia do Aviador/ Dia do Aposentado do Banco Central
- 24 - Dia das Nações Unidas/ Dia Mundial do Desenvolvimento da Informação/ Dia Mundial de Combate à Poliomielite
- 25 - Dia de São Crispim e São Crispiniano/ Dia de São Frei Galvão/ Dia do Sapateiro/ Dia Nacional da Saúde Bucal/ Dia do Engenheiro Civil/ Dia Nacional de Combate ao Preconceito contra as Pessoas com Nanismo/ Dia da Democracia/ Dia Nacional do Macarrão/ Dia do Dentista
- 26 - Dia do Trabalhador da Construção Civil/ Dia do Metroviário
- 27 - Dia Mundial do Patrimônio Audiovisual/ Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra/ Dia Nacional de Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes/ Dia do Engenheiro Agrícola
- 28 - Dia do Servidor Público/ Dia da Engenharia da Aeronáutica/ Dia Internacional da Animação/ Dia do Flamenguista/ Dia de São Judas Tadeu/ Dia Mundial do Judô
- 29 - Dia Mundial da Psoríase/ Dia Nacional do Livro/ Dia Mundial do AVC/ Dia Nacional da Prevenção da Lavagem de Dinheiro
- 30 - Dia do Material Bélico/ Dia do Ginecologista/ Dia do Fisiculturista/ Dia do Balconista/ Dia da Decoração/ Dia da Merendeira Escolar/ Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo/ Dia do Designer de Interiores/ Dia do Comerciante
- 31 - Dia do Saci/ Dia das Bruxas - Halloween/ Dia Mundial da Poupança/ Dia da Reforma Protestante/ Dia da Dona de Casa/ Dia Nacional da Proclamação do Evangelho/ Dia Mundial das Cidades/ Dia Nacional da Poesia

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



PETS MEMORY



LUCEMI





PETS MEMORY

Um refúgio de conforto e acolhida, na hora da despedida



No coração de Tatuí, no dia 5 de setembro de 2023, nasceu novo Empreendimento do Grupo Moreno, que promete tocar os corações daqueles que mantêm um amor incondicional por seus animais de estimação. A “Pets Memory” surge como uma ideia à conexão entre os seres humanos e os amigos fiéis de quatro patas, possibilitando um último adeus repleto de carinho e respeito.

O Grupo Moreno e Lucemi, conscientes da intensa importância que os animais têm, em nossa vida, uniram forças para oferecer um tratamento realmente excepcional após a partida dos nossos amados companheiros de jornada. A “Pets Memory”, sob a liderança da empresária Karen Brisola, personifica o compromisso de atender às necessidades de toda a família,

inclusive daqueles de nossos adorados *pets*.

O “Pets Memory” não é somente um plano funerário; é um refúgio onde o luto converte-se em uma celebração da vida compartilhada. Oferecendo serviços de cremação, ele pode ser facilmente incorporado aos planos existentes dos associados, ou adquiridos como novo benefício. Este aspecto humanizador, uma característica análoga do Grupo Moreno e LUCEMI, atrai uma comunidade crescente de membros que busca além do que apenas um serviço comum.

Os animais já não são apenas protetores; são membros intrínsecos de nossa família, merecendo todo o nosso carinho e cuidado. A “Pets Memory” registra essa realidade e surge como extensão natural do compromisso do Grupo Moreno ao tornar nossa vida mais completa, não importa o momento que vivenciamos.

Com essa iniciativa nobre, o Grupo Moreno reitera sua visão humanizadora e a preocupação genuína para com o bem-estar de seus associados. A empresa compromete-se a enriquecer ainda mais seus planos, solidificando-se como uma companhia que transcende o óbvio.

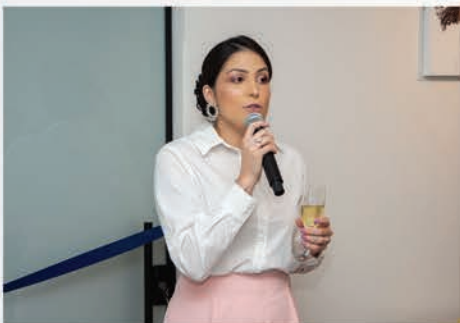
A missão da empresa é prestar um serviço de cremação do animal quase humanizado, honrando a memória e o amor compartilhado entre tutores e seus amigos fiéis. O processo é

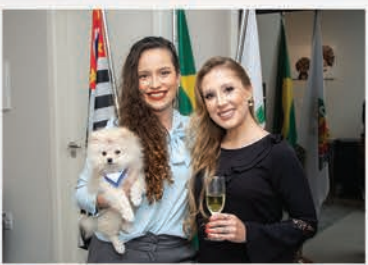
contínuo com respeito, tornando-o abrangente e ambientalmente consciente, refletindo nosso compromisso para com o mundo o qual compartilhamos com nossos animais.

Nossa visão é clara: ser a principal referência em cremação e a assistência funerária animal humanizada.

A “Pets Memory” aguarda ansiosamente todos aqueles que desejam prestar uma despedida calorosa aos seus queridos companheiros de quatro patas.

Estamos localizados à Rua Cel. Aureliano de Camargo, 949, Centro, Tatuí. Aqui, oferecemos conforto e hospedagem quando na hora da despedida daqueles que deixam muita saudade, porque sabemos que o amor pelos nossos animais de estimação transcende o tempo e o espaço.







O Cesto e a Água

Um discípulo chegou para seu mestre e perguntou:
 - Mestre, por que devemos ler e decorar a Palavra de Deus, se nós não conseguimos memorizar tudo e, com o tempo, acabamos esquecendo? Somos obrigados a constantemente decorar de novo o que já não recordamos.

O mestre não respondeu imediatamente. Ficou olhando para o horizonte por alguns minutos, e depois pediu ao discípulo:

- Pegue aquele cesto de junco, desça até o riacho, encha o cesto de água e traga-o até aqui.

O discípulo olhou para o cesto, muito sujo, e achou muito estranha a ordem do mestre; mas, mesmo assim, obedeceu. Pegou o cesto, desceu os cem degraus da escadaria do mosteiro até o riacho, encheu o cesto de água e começou a subir.

Como o cesto era todo cheio de furos, a água foi escorrendo; quando chegou até o mestre, já não restava nada.

O mestre perguntou-lhe:

- Então, meu filho, o que você aprendeu?

O discípulo olhou para o cesto vazio e disse, jocosamente:

- Aprendi que cesto de junco não segura água.

O mestre ordenou-lhe que repetisse o processo. Quando o discípulo voltou com o cesto vazio novamente, o mestre perguntou-lhe:

- Então, meu filho, e agora, o que você aprendeu?

O discípulo novamente respondeu com sarcasmo:

- Que cesto furado não segura água.

O mestre, então, continuou ordenando que o discípulo repetisse a tarefa.

Depois da décima vez, o discípulo estava desesperadamente exausto de tanto descer e subir as escadarias.

Mais uma vez, pacientemente, o mestre lhe perguntou:

- Então, o que você aprendeu?

O discípulo, olhando para dentro do cesto, percebeu admirado:

- O cesto está limpo! Apesar de não segurar a água, a repetição constante de encher o cesto acabou por lavá-lo e deixá-lo limpo!

O mestre, por fim, concluiu:

- Não importa que você não consiga decorar todas as passagens dos Livros Sagrados que lê; o que importa, na verdade, é que, no processo, a sua mente e a sua vida ficam limpas diante de Deus.

Isso se chama Iluminação.

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541

Feliz Dia das
DIA DAS
CRIANÇAS

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

Elmecc
 comunicações

Carta ao leitor

Prezado leitor:

É com enorme satisfação que a revista Hadar chega novamente às suas mãos, repleta de conteúdo cativante e relevante. Nossa missão é manter você informado e engajado, e esta edição não será diferente.

Nossa matéria de capa aborda um tema de extrema importância: a saúde da mulher, no Brasil. Apesar de representar mais de 50% da população, as mulheres ainda enfrentam desafios consideráveis, incluindo questões relacionadas ao machismo, à misoginia e à violência de gênero, que lhe impactam diretamente a saúde, inclusive a mental. Além disso, há fatores como a vida sedentária, o estresse e hábitos alimentares prejudiciais, que não trazem benefícios à saúde feminina. Nossa reportagem de capa traz depoimentos de Especialistas em Saúde e mulheres que dependem do Sistema Único de Saúde (SUS), enfrentando desafios, como a demora no agendamento de consultas com especialistas.

Outro tema crucial em destaque é o abuso infanto-juvenil, uma questão preocupante que assola nossa sociedade. Nos primeiros quatro meses deste ano, foram registrados mais de 17 mil casos de abuso, violência e exploração sexual de crianças e adolescentes. É um sério problema que exige nossa atenção e a ação imediata, pois atinge diretamente o futuro das próximas gerações.

Além desses assuntos de peso, a Hadar também traz uma variedade de conteúdos que se encaixam perfeitamente em seu cotidiano, abrangendo tecnologia, comportamento, intimidade juvenil, cultura, qualidade de vida, moda e outros temas instigantes. Temos certeza de que você encontrará algo que desperte seu interesse!

Agradecemos-lhe pela lealdade, durante esses mais de 15 anos de parceria, o que nos motiva a continuar melhorando a qualidade de nossa revista. Aguardamos ansiosamente o próximo encontro em novembro e desejamos que cuide bem de si, em todos os aspectos, especialmente, neste calor da primavera/verão que promete temperaturas escaldantes. Queremos vê-lo bem!

Até breve!

“Até aqui nos ajudou o Senhor” (Samuel:7-12).

		MODA <i>Jorts:</i> Escolha a alternativa confortável e <i>fashion</i> para a estação quente do ano. 14
QUALIDADE DE VIDA Alerta de Saúde: Observe como a falta de cuidados bucais relaciona-se a problemas cardíacos graves e a outras consequências surpreendentes. 26		CULTURA Cultura: 12 de novembro: Adaptação de Lisbela e o Prisioneiro em Formato Musical chega ao Teatro Municipal de Cerquillo! 32
AUTOS & CIA Lei dos Faróis: Fique atento às modificações na regulamentação dos faróis nas rodovias brasileiras. 46		UNIVERSO TEEN <i>Youtubers:</i> O impacto na vida dos jovens e como os pais podem proteger a saúde dos filhos na Era Digital. 40

Visão: Como Revista regional, visa a 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
Ana Regina Elmec; Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo
Marques Ramos; Pacco; Cláudia Cacau e Veridiana Pettinelli

Agradecimentos
Andréa Marim; Ana Rita Moraes; Priscila Pavanelli; Daiane de Oliveira
Camargo Nunes; Arlete Neves; Amanda Cassu; Camila Manis de
Almeida; Bárbara Pozitel; Analisa Cassemiro; Lia Fernanda Moreno
Domingues; Kátia Lucatto Baida; Gilceli Bertinotti; Lucas Barella
Porta; José Corbini 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.

Ânima

ESPAÇO SAÚDE INTEGRADA

17 anos: longa trajetória de conquistas, dedicação à Saúde e ao Bem-Estar

de: Microfisioterapia, Medicina Germânica Heilkunde, RQC (Reprogramação Quântica Celular), Método ProCure Cicatrizes, além de Massagens Terapêuticas como: Pedras Quentes, Relaxante, Pindas Chinesas, Bambuterapia, Aromatouch, Reflexologia Podal, Liberação Miofascial, *Candle Massage* e *Kinesio Tape*.

Nas áreas de academia, conta com profissionais habilitados em Musculação Terapêutica, *Personal Trainer*.

Nas Práticas Integrativas | Desenvolvimento Pessoal | Gestão de Projetos, trabalha com profissionais que se dedicam a aplicar o Autoconhecimento, Barras de *Access*, *Coaching*, Cristalterapia, Cromoterapia, Cursos de Desenvolvimento Pessoal, FengShui, Florais de Bach, Radiestesia, Radionica e Reiki. Cada modalidade é uma porta para a saúde e o bem-estar, e cada sessão é uma oportunidade de transformação.

Enquanto entrevistávamos Adriana Couto, a emoção foi visível em suas palavras. Ela ressalta que, ao longo desses 17 anos de jornada, houve obstáculos consideráveis, mas nada a deteve, pois sempre soube onde queria chegar. Sua força, profissionalismo, persistência e resiliência são traços

gravados em seu DNA, que contribuíram para superar todos os desafios. A confiança dos pacientes, colaboradores, amigos e profissionais da equipe Ânima, foram os pilares que a sustentaram e continuaram a fazê-lo até os dias de hoje, inspirando-lhe a avançar cada dia mais.

Adriana enfatiza a importância da união em equipe, acreditando que “juntos somos mais”, com o foco inabalável de proporcionar o melhor atendimento aos pacientes. Sua visão é clara: que todos mereçam ser atendidos de forma humanizada, integrada e com qualidade.

Ao comemorar os 17 anos de existência, o Ânima Espaço Saúde Integrada deseja expressar agradecimentos profundos a Deus, à família, aos pacientes, aos colaboradores, aos amigos e, sobretudo, à equipe de profissionais que tomaram possível esta trajetória de sucesso. Cada pessoa, que passou pelas portas do Ânima, contribuiu para essa história, e juntos continuaremos a construir um futuro de saúde, alegria e bem-estar para todos que buscam uma vida melhor.

O Ânima é mais do que um espaço físico; é um refúgio para a alma em busca de equilíbrio. Que estes 17 anos sejam apenas o começo de uma jornada extraordinária, que inspira e transforma vidas. Parabéns ao Ânima Espaço Saúde Integrada por sua dedicação incansável à saúde e à felicidade!

Há 17 anos, um espaço singular e transformador abriu suas portas, em Tatuí, tornando-se um farol de esperança e qualidade de vida para inúmeras pessoas. O Ânima Espaço Saúde Integrada, sob a liderança de Adriana Couto, renomada profissional com formação em Educação Física e Fisioterapia, é muito mais que um empreendimento. É um oásis onde saúde, bem-estar, alegria e paz entrelaçam-se de forma única.

A trajetória do Ânima é árdua jornada de desafios, mas também, de conquistas e vitórias. Adriana Couto, especialista em Pilates e RPG - Reeducação Postural Global, (Método Philippe Souchard), desde o início, sonhava em criar um local onde a essência humana pudesse florescer e a saúde física e emocional fossem prioridades inquestionáveis. Assim nasceu o Ânima, um espaço que reúne uma equipe de profissionais liberais, altamente capacitados e dedicados a atender a todas as necessidades, sejam elas de ordem física ou emocional.

Nós, da Revista Hadar, tivemos a honra de acompanhar de perto este mês festivo (setembro), e explorar as diversas modalidades oferecidas nesse espaço extraordinário. Foi uma oportunidade de tirar dúvidas sobre as atividades mais procuradas e importantes, segundo a visionária Adriana Couto, e até mesmo, de participar de algumas delas. Podemos assegurar, com entusiasmo, que foi uma experiência sensacional!

O Ânima oferece ampla gama de atividades direcionada à Reabilitação e à Prevenção, buscando trabalhar de forma integrada com as opções que tem de tratamento. Entre elas estão: Fisioterapia Geral, RPG (Método Philippe Souchard), Pilates Clínico e Mat (solo) Pilates. Também conta com profissionais liberais habilitados nas áreas





Adriana Couto: Uma Vida de Amor e Dedicção à Profissão e à Maternidade

Adriana Couto, uma mulher disciplinada, perseverante e resiliente. Iniciou seu trabalho, aos 14 anos, na Alpargatas e Santista Têxtil, em Tatuí. Porém, desde a infância, sua vocação para a dança e a atividade física era evidente. Essa paixão levou-a ao curso de Educação Física (Faculdade FKB de Itapeatinga), e em 1995, já estava moldando vidas como professora, nessa área.

Seu legado como profissional de Educação Física incluiu períodos no Clube de Campo de Tatuí, na Associação Atlética XI de Agosto, e na Academia Coração como professora e coordenadora. Também contribuiu como modelo e colunista para a Revista Vida e Saúde, publicada pela CPB de Tatuí (1990-2015), com matérias de exercícios preventivos.

Mas, Adriana ansiava por mais. Em 2006, deu vida ao *Ânima Espaço Saúde Integrada*. Este espaço, que hoje é um ícone de qualidade de vida, bem-estar e saúde, em Tatuí. Em 2008, ela se formou em Fisioterapia (Faculdade Unip de Sorocaba) CREFITO - 3/130442-F e, especializou-se em Pilates Clínico (Instituto Krion de Sorocaba). No entanto, uma peça vital faltava, no quebra-cabeça de sua vida: a maternidade.

Em 2011, optou por especializar-se em RPG (Instituto P.H.E.Souchard de Reeducação Postural Global no Estado do RJ). Nesse tempo especial, em meio à dedicação à profissão de RPG, ela descobriu que seu sonho tornar-se-ia realidade: estava grávida de um lindo menino, o amor para toda a eternidade. O amor incondicional que Adriana sente por seu filho transcendendo todas as barreiras.

Ela nos conta que a RPG é fundamentada em três princípios essenciais: individualidade, causalidade e globalidade. A RPG destaca a importância de alongar os músculos responsáveis pela má postura, revigorando a função estática deles.

Ela observa que, em sua conduta, até o prezado momento, todos os pacientes que passaram com indicação de cirurgia de Coluna, nenhum deles prosseguiu, pois o médico, em sua avaliação, notou que pós o tratamento de RPG, houve melhoras do quadro, sem necessidade de cirurgia. “Essa é uma das maiores e melhores satisfações da minha especialidade, em poder contribuir para evitar que pacientes precisem da cirurgia”, relata a Fisioterapeuta.

A trajetória de Adriana é repleta de batalhas, conquistas e vitórias! A Revista Hadar tem a honra de compartilhar dessa inspiradora história de vida. Desejamos a você, todo o sucesso que, indiscutivelmente, merece!



Samir Araújo: Uma trajetória de superação e versatilidade profissional

Desde o princípio, ele encarou os obstáculos como degraus em direção ao sucesso.

Sua jornada, que abrange diversas áreas, é sério testemunho de dedicação e determinação.

Já aos 10 anos, Samir trilhava o caminho do trabalho, iniciando seu percurso dominical em uma Feira Livre. Esses primeiros passos moldaram-lhe o caráter e instilaram nele uma ética de trabalho incansável, que o acompanha até hoje.

Em 1996, sua jornada o destinou à papelaria “A Milagrosa”, em Tatuí, sob a tutela do “saudoso senhor Lanaro”. Samir guarda, com carinho e emoção, essa fase de sua vida, enfatizando o seu prazer em contribuir para com o sucesso do estabelecimento. Sua dedicação o manteve lá até 2017.

Samir investiu em cursos profissionalizantes: Técnico de Radiologia Médica, 2008; fez estágio e trabalhou no Pronto Atendimento da cidade Votorantim até 2009. Depois, fez o curso de Massoterapia, onde se aprimorou em técnicas de Massagem Relaxante Muscular, Massagem Terapêutica, Massagem com Pedras Quentes, Pindas Chinesas, Bambuterapia, Liberação Miofascial, Kinésio tape, Quick Massage Aromatouch (massagem com óleos essenciais) e a *Candle massage* (massagem com velas quentes).

O ano de 2018 marcou a virada decisiva, na carreira de Samir. Ele optou por dedicar-se à área da Massoterapia. Sua paixão pela saúde e bem-estar das pessoas impulsionaram-no a seguir esse caminho. Tal mudança apenas não só destacou os detalhes, mas também firmou o compromisso com o aprendizado constante e a excelência profissional.

No entanto, a busca de Samir pela qualidade de vida e seu desejo de contribuir para a transformação das pessoas levaram-no a desbravar outros campos. Mas seu desejo de galgar o ápice não parou por aí. Em 2020, ele deu início a um novo capítulo em sua vida acadêmica, ingressando na Faculdade de Fisioterapia, onde, atualmente, está cursando o 6º semestre. Em breve, Samir Araújo receberá o merecido diploma acadêmico do Curso de Fisioterapia

Hoje, Samir é um dos profissionais dedicados que atuam no *Ânima Espaço Saúde Integrada*, em Tatuí. Sua presença, nesse ambiente de cuidados de saúde, reflete seu compromisso com o bem-estar das pessoas e sua capacidade em aliviar as dores daqueles que o procuram.

A Revista Hadar deseja a Samir todo o sucesso do mundo. Que o céu seja apenas o começo para este profissional, que possui as mãos habilidosas e a determinação necessária para aliviar dores e fazer a diferença na vida das pessoas que dele precisam!



Paula Hitomi Sato: A Fisioterapeuta que ilumina a jornada do bem-estar despertando a autocura através do amor

É com imenso prazer que compartilhamos a trajetória significativa e a carreira brilhante da extraordinária Fisioterapeuta Paula Hitomi Sato, que atende no *Anima Espaço Saúde Integrada*, em Tatuí.

Paula é natural de Dracena-SP. É esposa e mãe de um lindo casal. Para ela, a maior alegria da vida foi ser mãe, e a maior realização, atuar profissionalmente com o que ama: aliviar a dor, o sofrimento e proporcionar bem-estar às pessoas.

No entanto, sua jornada também foi marcada por profunda tristeza: a perda da amada mãe, em janeiro de 2020. O momento tão doloroso acabou servindo de ‘aprendizado, levando-a a tornar-se uma pessoa melhor consigo e para com os outros.

Paula, formada em Fisioterapia pela UNIUBE - Universidade de Uberaba (CREFITO-3/65741-F), possui certificações em Análise Existencial pela *Essentia Academy* e *Certify de Londres*, Medicina Germânica Heilkunde. Atualmente, ela se dedica a diversas abordagens terapêuticas, como Microfisioterapia, Medicina Germânica Heilkunde, RQC (Reprogramação Quântica Celular) e Análise Existencial. Sua paixão pelas Terapias Integrativas levou-a à realização de cursos, como Reiki I, II e III, Thetahealing, Método ProCure Cicatrizes, Aromaterapia, Radiestesia, multidimensional, entre outros. Especialista em Pilates (2008 – 2023) e RPG (2003 – 2023), Paula é imensamente grata e essas especialidades, as quais está encerrando um lindo ciclo.

Uma das características notáveis de Paula é seu desejo constante de aprender e evoluir. Ela não tem a intenção de parar de estudar, pois acredita que o conhecimento é a chave para oferecer o melhor cuidado aos pacientes. Sua crença fundamental é que o amor é a base de tudo e que ele tem o poder de curar. Paula está convencida de que a mesma força divina que criou o corpo humano é a força do amor, que pode curar todas as aflições.

A mensagem que Paula deixa para todos nós é profunda e inspiradora: “Se você se conectar à sua verdadeira essência, poderá curar as dores da sua alma e, assim, viver a verdadeira felicidade.”

Nós, da Revista Hadar, somos imensamente gratos pela oportunidade de conhecer e compartilhar a história de vida e a jornada profissional de Paula Hitomi Sato. Sua dedicação à saúde e ao bem-estar das pessoas é admirável, e sua mensagem de amor e cura ressoará por muito tempo, na mente e no coração de cada um de nós. Sua história é uma inspiração.



Mais brincadeiras e menos telas

Profissional explica a importância de brincar, na fase infantil

Brincar é fundamental para o desenvolvimento infantil. Através das brincadeiras, as crianças exploram o mundo, desenvolvem habilidades cognitivas, sociais e emocionais, melhoram a coordenação motora e a criatividade. Além disso, brincar permite que elas expressem seus sentimentos e aprendam a resolver problemas de forma lúdica; exercitam a fabulação quando “inventam” histórias!

“As brincadeiras, na infância, têm um impacto efetivo no desenvolvimento das habilidades sociais e emocionais. Habilidades que são fundamentais para sermos adultos mais saudáveis e resilientes. As brincadeiras ajudam a construir a autoestima, a empatia, a capacidade de resolução de problemas, trabalham a competitividade, a frustração da perda e a habilidade de trabalhar em grupo. Crianças que brincam

de forma saudável tendem a tornar-se adultos mais equilibrados e adaptáveis”, orienta a psicopedagoga e psicanalista Priscilla Pavanelli.

Assim, para despertar a vontade de brincar, nas crianças, é importante oferecer um ambiente estimulante, com brinquedos variados e oportunidades para a exploração. Também é fundamental os pais participarem ativamente das brincadeiras, demonstrando interesse e envolvimento. É imprescindível, também, ouvir as crianças conectando-se, em suas fases e os temas de seu interesse.

“É importante observar se as crianças estão passando mais tempo com celular/tablet do que brincando, de forma ativa e criativa. Se isso estiver desequilibrado, é aconselhável estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos e incentivar atividades ao ar livre, jogos de tabuleiro e outras formas de brincadeira. Mas, acima de tudo, temos que ser

exemplos! Não adianta pedir para eles saírem da tecnologia e nós ficarmos horas no celular”, afirma a entrevistada.

É importante destacar que a regulamentação do uso de telas pode ser feita através da definição de horários determinados para o uso de dispositivos eletrônicos, criando áreas livres de tecnologia em casa, e incentivando atividades *offline*. Além disso, é importante dialogar com as crianças sobre os conteúdos *online* e os riscos associados à internet.

“É indispensável entender essa geração mais tecnológica ao escolher-lhes as brincadeiras, destacado que o equilíbrio é fundamental. Brincar é essencial, mas a tecnologia também desempenha sério papel, na vida contemporânea. Portanto, o objetivo deve ser promover um equilíbrio saudável entre o tempo de tela e as atividades físicas e sociais”, finaliza Priscilla.

Feliz dia das Crianças

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



Pizzaria
Ebo & Lima
ESPERAMOS POR VOCÊ!



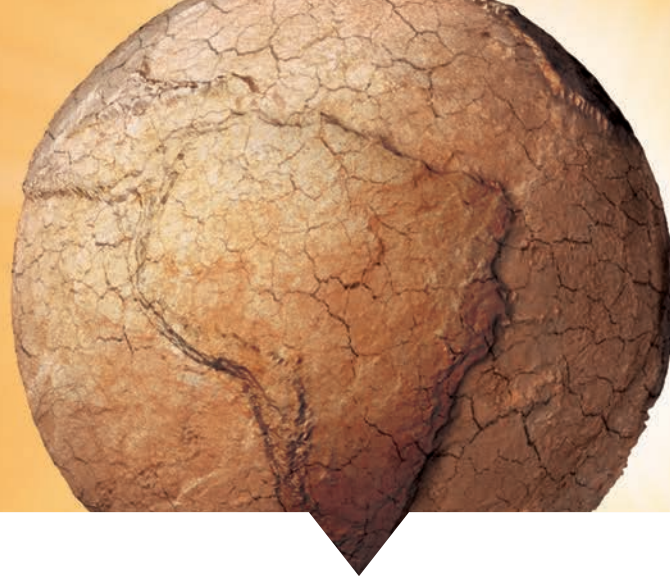
FELIZ DIA DAS
Crianças!

A CRIANÇADA VAI ADORAR UMA PIZZA DOCE!

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

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

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP | [f Pizzaria Ebo & Lima](#) | [@pizzariaebolima_](#)



OS EXTREMOS CLIMÁTICOS E A AÇÃO HUMANA

Cuidar do planeta é cuidar da nossa sobrevivência

Nos últimos anos, temos presenciado a ocorrência de fenômenos extremos relacionados ao clima do planeta. Embora existam os céticos que não acreditam que a ação humana esteja diretamente relacionada com os extremos climáticos, é importante ressaltar que o planeta está realmente mais quente e que essa situação acentuou-se após a Revolução Industrial.

Parece óbvio que a ação humana, que realiza importantes mudanças no meio ambiente, influencia e acelera as mudanças climáticas que, normalmente, ocorreriam no planeta em intervalos de milhares ou até milhões de anos.

As tragédias do ciclone na região sul do país, as chuvas torrenciais na Líbia e o calor extremo no hemisfério norte, que já resultou na morte de pessoas, demonstram que o planeta está bastante próximo de chegar a um ponto de não-retorno, com relação às mudanças climáticas.

Especialistas avaliam que a temperatura média da Terra deverá subir mais de 2 °C, nos próximos anos. Além disso, a produção agrícola também deverá sentir os efeitos do clima descontrolado. Estudos apontam que áreas cultiváveis, próximas a locais de clima temperado, poder-se-ão desenvolver melhor que outras regiões, mais sujeitas aos extremos climáticos.

Para especialistas, a produção mundial agrícola dever-se-á adaptar aos novos desafios, lembrando que vários países, como por exemplo a Índia, já não possuem mais terras disponíveis para suprir a demanda de população crescente, lembrando que ela é atualmente o país mais populoso do mundo, com mais de um bilhão e 400 milhões de pessoas, superando até a China.

Portanto, parece óbvio que, se a humanidade é a principal responsável pelas drásticas mudanças climáticas, cabe à própria humanidade buscar imediatas soluções para resolver, ou, pelo menos, atenuar os efeitos de tais mudanças.

Podem parecer redundante abordar o tema

sustentabilidade do planeta novamente; porém, é importante frisar que a própria existência do homem depende de um meio ambiente estável e favorável à vida. Claro que as ações em escala mundial, promovidas por governos e nações de todo o mundo são imprescindíveis na luta contra os efeitos das mudanças; no entanto é importante, também, que cada pessoa faça o seu papel, procurando minimizar os impactos de suas atividades no meio ambiente.

Não se trata mais de fazer um discurso apenas para ficar bem entre aqueles que lutam para salvar o meio ambiente. Trata-se, isto sim, de uma luta efetiva para preservar própria espécie. E não se enganem: se a situação não mudar, em breve teremos uma grande parcela da população mundial sofrendo diversos problemas devido a um clima e um planeta absolutamente instáveis. Já passou da hora de cada um fazer a sua parte para melhorar e preservar a vida, na Terra. Reflitamos com seriedade sobre este assunto!

Seu anúncio onde todos possam ver!



Elmec
comunicações

Telão
Backbus
Sidebus



caderno de
MODA

Jorts: alternativa confortável para o verão

Democrático e fashionista, a peça essencial para seu guarda-roupa!

Os dias ensolarados e quentes do verão brasileiro costumam trazer à mente imagens de minishorts, uma peça de roupa que há muito tempo ocupava o topo das opções das brasileiras. No entanto, a moda é a manifestação da individualidade, e inúmeras pessoas buscam alternativas que ofereçam conforto, sem abrir a mão do estilo. É nesse cenário que surge uma nova tendência, vinda diretamente do hemisfério Norte e que promete conquistar os corações das fashionistas brasileiras: os “jorts”.

O nome, uma combinação encurtada de “shorts jeans”, já nos dá uma ideia do que se trata. Os “jorts” são uma versão alongada dos tradicionais *shorts jeans*. Porém, existem opções com outros tipos de tecidos, como couro e de alfaiataria. Eles chegam até a altura do joelho, proporcionando um caimento largo e despojado, que faz a diferença das bermudas convencionais. Essa proposta traz apenas uma lufada de ar fresco para o guarda-roupa de verão, atendendo tanto aqueles que desejam um estilo mais casual, quanto aqueles que buscam conforto sem renunciar à sofisticação.

Os “jorts” estão conquistando espaço rapidamente no cenário da moda, graças às suas emoções e adaptabilidade. Eles podem ser facilmente combinados com uma ampla variedade de peças, desde camisetas básicas até blusas sofisticadas, permitindo que você crie *looks* que se adaptem a qualquer ocasião. É uma peça que funciona tanto para um dia descontraído na praia, quanto para um passeio pela cidade, ou até mesmo um evento noturno, dependendo das escolhas de acessórios e calçados.

O grande apelo dos jovens está em sua capacidade de atender a diferentes biotipos e preferências pessoais. Enquanto algumas pessoas sentem-se mais à vontade com roupas mais curtas, outras podem não se adaptar a essa estética. Os vestidos surgem como uma alternativa que permite que todos explorem o estilo com con-

Foto: Pop Sick



fiança, independentemente de seus tamanhos ou formas corporais.

Além disso, as especificidades das roupas não se limitam apenas à moda feminina. Eles também estão ganhando destaque no guarda-roupa masculino, oferecendo aos homens uma opção elegante e confortável para os dias quentes.

Em suma, os “jorts” chegaram para revolucionar o conceito de moda de verão. Com um *design* que oferece conforto, elegância e estilo, essa tendência está ganhando adeptos, em todo o Brasil. Seja você um entusiasta da moda ou alguém em busca de uma alternativa elegante e descontraída para enfrentar o calor, os “jorts” são uma resposta.

Dê um toque contemporâneo ao seu guarda-roupa e aproveite o verão com essa peça democrática e fashionista!

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

No mês de outubro, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 18, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.



Elméc

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Elmxc

A evolução da Moda Praia

Das origens à tendência para o verão 2023/2024

A

indústria da moda praia, ao longo dos anos, tem sido um reflexo da rica diversidade e cultura brasileira. Desde seus primórdios, quando os trajes de banho femininos eram muito mais conservadores, até os ousados *designs* do século XXI, esta narrativa jornalística explora a trajetória da moda praia brasileira, com um olhar atento às tendências que prometem dominar o verão de 2023/2024.



Foto: www.pshwtwimg.com

Origens da Moda Praia

Nos séculos anteriores, os trajes de banho femininos eram extremamente modestos, cobrindo o corpo por completo. Um modelo típico incluía um vestido abaixo dos joelhos, calças que alcançavam os tornozelos, além de meias e sapatilhas. Eram trajes que foram criados para proporcionar conforto, durante banhos no mar e em lagos.

A Evolução ao Longo do Tempo

Com o passar do tempo, os trajes de banho foram se transformando. As meias e sapatilhas foram deixadas de lado, dando lugar às blusas e, gradualmente, os trajes foram encurtando. O

surgimento do primeiro maiô, semelhante a um macaquinho, marcou uma ousadia na década de 1920. No entanto, foi apenas em 1946 que o estilista francês Louis Réard revolucionou o mundo, ao criar o primeiro biquíni, em tecido de algodão, estampado com jornais. Chamado de “quatro triângulos de nada” pela imprensa da época, apenas a corajosa dançarina Micheline Bernardine ousou usá-lo, expondo o umbigo feminino e causando verdadeiro escândalo. Em 1956, Brigitte Bardot popularizou o modelo xadrez com babadinho no filme “E Deus Criou a Mulher”, consolidando as tendências de “Hot Pants” (tops meia taça).



Foto: Freepik

O Brasil como Vanguarda da Moda Praia

Na década seguinte, nos anos 60, o Brasil já se destacava, na cena internacional da moda praia, com *designs* cada vez mais ousados. Com seu clima tropical e mais de 7 mil quilômetros de praias deslumbrantes, o Brasil liderou o cenário de tendências, na moda praia. O biquíni brasileiro ganhou renome global por sua ousadia, qualidade e criatividade em *design*, diferenciando-se dos modelos de outros países.

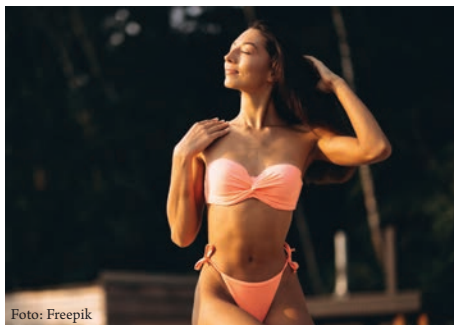


Foto: Freepik

Tendências para o Verão 2023/2024

À medida que nos aproximamos do verão de 2023/2024, as tendências da moda praia no Brasil estão mais quentes que nunca. Estampas tropicais vibrantes, biquínis e maiôs com recortes estratégicos, *designs* retrô, saídas de praia versáteis e acessórios elegantes são os pilares de tais tendências. A sustentabilidade também desempenha um papel forte nas escolhas de moda, permitindo que todos possam desfrutar da praia com estilo e responsabilidade ambiental.

Conclusão:

Na moda praia, a escolha deve refletir a personalidade e conforto de quem a usa, permitindo que a expressão individual floresça. À medida que nos preparamos com um verão promissor, repleto de diversão e saúde, não podemos esquecer a importância do protetor solar. Portanto, vamos aproveitar a estação quente com estilo e responsabilidade, explorando as tendências que fazem da moda praia brasileira uma verdadeira paixão nacional!

Destaques

das

Tendências

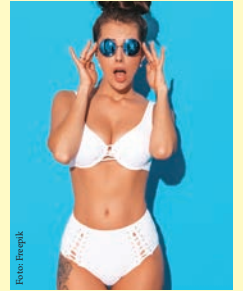


Foto: Freepik

Biquíni Cintura Alta:

Um clássico que permanece em alta, com conforto e discrição.

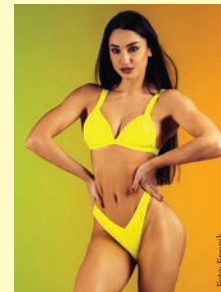


Foto: Freepik

Biquíni Asa Delta:

A ousadia dos anos 80 está de volta, com modelos super cavados e recortes diferenciados.



Foto: Vectory

Biquíni Meia Taça:

Elegância e conforto unem-se nesta modelagem, que realça o busto.

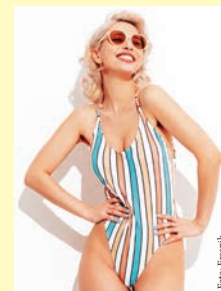


Foto: Freepik

Maiô Colorido: Toque de alegria para os dias de praia, com cores vibrantes e estampas diversas.

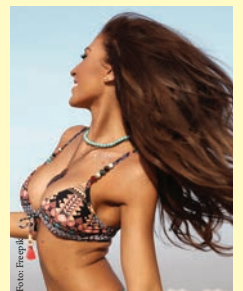


Foto: Freepik

Biquíni com Miçangas:

O estilo boho retorna com detalhes de miçangas para efeitos especiais.



Foto: Freepik

Kimono: Versatilidade e elegância como saída de praia ou complemento para o estilo praiano.



Foto: Freepik

Parêô: Clássico, sofisticado e versátil, este item transforma-se em várias peças leves para todas as estações.

Geovision

Poços Artesianos

Problema com a água?
Nós temos a solução!



Emec

Rua São Francisco, 1115 | Centro | Capela do Alto/ SP (15)3267-5656/ 99740-0079

www.geovisionpocos.com.br



/Geovision Poços Artesianos



/geovisionpocosartesianos



Piscinas

Tipos de revestimentos para modelos feitos em alvenaria

O mercado da construção civil está em constante evolução, e isso se reflete nas tendências dos revestimentos cerâmicos para piscinas de alvenaria.

Os proprietários de piscinas estão cada vez mais preocupados em criar espaços funcionais, bonitos e esteticamente atraentes; por isso, apresentamos algumas tendências que estão em alta no mercado de revestimentos cerâmicos.

- **Cerâmica de grande formato:** Uma tendência que vem crescendo é o uso de revestimentos cerâmicos de grande formato, nas mais variadas cores, como: cinza, bege, entre outras. Esses materiais proporcionam um visual moderno e minimalista, reduzindo as linhas de

rejunte, facilitando a limpeza e a manutenção.

- **Mosaicos personalizados:** Mosaicos cerâmicos personalizados nunca perderão sua majestade! Eles permitem que os proprietários criem *designs* únicos, incorporando padrões, logotipos ou imagens personalizadas no revestimento.

- **Cores naturais:** O uso de cores de azulejos cerâmicos que imitam materiais naturais, como pedra ou madeira, está em alta. Isso confere um visual orgânico à piscina, combinando com a paisagem circundante ou revele um paisagismo pomposo e tropical.

- **Revestimento antiderrapante:** A segurança é prioridade; revestimentos cerâmicos antiderrapantes estão sendo amplamente adotados para evitar escorregões e quedas, na área da

piscina, nas bordas infinitas e, especialmente, nas praias.

- **Tecnologia de autolimpeza:** Alguns fabricantes estão desenvolvendo azulejos cerâmicos com tecnologia autolimpante, que ajuda a reduzir a manutenção, evitando o acúmulo de algas e sujeira; já que o custo para manutenção de uma piscina é bastante alto.

- **Sustentabilidade:** A busca por materiais mais sustentáveis é a tendência crescente. Azulejos cerâmicos fabricados com processos ecológicos e materiais reciclados estão ganhando popularidade.

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



Liah

Espaço Corpo e Mente

Soroterapia: o caminho para o Bem-Estar e para a Saúde Plena

Observe a Terapia Endovenosa e os incríveis benefícios que ela traz

Na busca incessante pela saúde ideal, houve uma técnica de vanguarda, que está transformando vidas: a Soroterapia, também conhecida como Terapia Endovenosa. Nossa equipe do Liah Espaço Corpo e Mente está aqui para guiá-lo através dessa trajetória de busca do bem-estar e da vitalidade.

O que é a Soroterapia?

A Soroterapia é uma técnica de infusão injetável de vitaminas, minerais e fitoterápicos, personalizada, para atender às necessidades de cada paciente, portanto, são individuais. Os soros podem ser administrados de forma endovenosa ou intramuscular, proporcionando uma combinação de ativos essenciais para restaurar a saúde.

Por que a Soroterapia é tão eficaz?

Ao injetar tais materiais diretamente no organismo, elimina-se qualquer barreira de absorção concentrada de nutrientes, frequentemente observada em administrações por via oral. Isso significa que você obtém o máximo benefício de cada componente do soro, otimizando seu quadro clínico.

Quais são os benefícios?

É um elixir de rejuvenescimento e vitalidade, ajudando a prevenir o envelhecimento precoce e a reduzir os efeitos do estresse. Esta técnica é conhecida por:

Desintoxicar o Corpo: Elimina toxinas e impurezas, revitalizando o sistema fisiológico.

Combate ao Estresse: Protege o sistema imunológico e ajuda a recuperar a energia perdida.

Melhorar a Saúde da Pele: Revela uma pele mais radiante e saudável.

Promover o Equilíbrio Hormonal: Contribui para a estabilidade emocional.

Aumentar a Energia e Combater a Insônia: Acelera a recuperação do seu corpo e ajuda a ter noites de sono tranquilas.

Melhorar a Saúde Cardiovascular: Fortalece o coração e melhora o funcionamento do cérebro.

Fortalecer Ossos e Articulações: Contribui para uma vida mais ativa e livre de desconfortos.

Aprimorar a Função Intelectual: Aumenta a memória e o desempenho intelectual.

Prevenir e Tratar Doenças: Ajuda a combater condições como fibromialgia, artrite, fadiga crônica, rinite, asma e outras mais.

Como funciona?

No Liah Espaço Corpo e Mente, a abordagem de cada paciente é personalizada e baseada em exames clínicos, queixas e resultados de Biorressonância. Após uma avaliação minuciosa, sugerimos o soro adequado para atender às suas necessidades específicas, preparando soros sob medida para cada paciente. Um dos protocolos que oferecemos é o “Soro da Mulher”: inclui vitaminas do complexo B, vitamina C, colágeno, reguladores do sono e do humor, bem como agentes *detox* para uma desintoxicação eficaz. Através desse combinado de ativos, o Soro Saúde da Mulher restabelece a saúde com efeitos antioxidantes, anti-inflamatório, emocional e equilíbrio hormonal. Homens também podem recolher os benefícios extraordinários dessa abordagem.

Sua Jornada Começa Aqui

Localizado à Rua Santa Cruz, 836, na cidade de Tatuí, o espaço Liah é a porta de entrada para uma saúde holística e equilibrada. Nossa equipe multidisciplinar está pronta para identificar as particularidades e necessidades de cada paciente, oferecendo tratamentos da Medicina Integrativa, como a Ozonioterapia e, é claro, a revolucionária Soroterapia.

Prepare-se para uma transformação completa em sua saúde e em seu bem-estar. Descubra o poder da Soroterapia no Liah Espaço Corpo e Mente. Marque sua consulta hoje mesmo. A saúde que você busca pode estar ao seu alcance.



Mais de 50% das mulheres apresentam obesidade, aponta estudo

72,2% têm algum risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares



Estudo conduzido pela Universidade de Fortaleza (Unifor), em 2021, com uma amostra de mais de 780 mulheres, lançou luz sobre questões cruciais relacionadas à saúde feminina. O objetivo principal da pesquisa foi traçar o perfil das mulheres em relação aos fatores de risco associados ao estilo de vida, que, por sua vez, desempenham um papel vital na prevenção do câncer feminino. Embora focado em um segmento específico, os resultados deste estudo fornecem *insights* detalhados sobre o estado de saúde das mulheres brasileiras, abordando tópicos de interesse universal.

Entre outras contatações, o trabalho apontou que, mais de 50% das mulheres avaliadas, apresentavam problemas de obesidade e de sobrepeso, e 72,2% apresentavam algum risco de desenvolver doenças cardiovasculares, conforme as medidas da cintura.

Além disso, o estudo destacou outros fatores de risco comuns à saúde feminina, como o consumo frequente de *fast food*, o elevado consumo de carne vermelha e processada, além da falta de consumo de frutas, legumes, grãos integrais e feijões. Também foi mencionado que certa parcela significativa das mulheres não praticava atividade física, mantinha comportamento sedentário.

Responsável pelo estudo, a professora Sammya Bezerra, do Curso de Medicina da Universidade de Fortaleza, enfatizou que as principais pato-

logias que afetam as mulheres englobam uma variedade de condições, incluindo infecções (urinárias, vulvovaginites e infecções sexualmente transmissíveis), doenças relacionadas ao ciclo menstrual e reprodutiva (anovulação, endometriose e infertilidade), cânceres (mama, colo uterino e ovário), fibromialgia, obesidade, ansiedade e depressão.

Prevenção e Combate ao Câncer Feminino

O câncer é uma das principais preocupações de saúde para as mulheres. Dentre os tipos mais frequentes que afetam o público feminino, destacam-se o câncer de mama, (o mais incidente), o câncer de colo do útero, endométrio, ovários, vulva e vagina. A prevenção desempenha um papel predominante na redução dessas doenças. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) do Brasil divulgou que, em 2020, cerca de 13% dos casos de câncer de mama poderiam ter sido evitados através da redução de fatores de risco referentes ao estilo de vida.

Pesquisas em Saúde e Nutrição

Priscila Paiva, professora de Nutrição da Universidade de Fortaleza, iniciou em 2021, o projeto NutriFemi – Fortaleza, em colaboração com a professora Sara Moreira, da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Este projeto busca descrever o perfil das mulheres em Fortaleza, com relação aos fatores de risco

ligados ao estilo de vida e a relação deste com a prevenção do câncer feminino.

Os resultados preliminares desta pesquisa revelam que a obesidade e o risco cardiovascular são questões críticas, para as mulheres avaliadas. Além disso, há preocupações quanto aos hábitos alimentares e os níveis de atividade física, que são importantes para o quadro da saúde feminina.

Prioridades da Saúde da Mulher no Brasil

No Brasil, as mulheres representam a maioria da população, totalizando 51,8% dos 215 milhões de habitantes. Apesar de serem a maioria, as mulheres enfrentam desafios concernentes à saúde, incluindo altas taxas de mortalidade materna e complicações durante a gravidez e o pós-parto.

Para enfrentar esses desafios, o Ministério da Saúde tem investido na Promoção da Saúde da Mulher. Iniciativas como o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), criado em 1984, e a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), renovada em 2004, têm como objetivo garantir a assistência integral ao bem-estar das mulheres, além de reduzir a morbidade e a mortalidade desse grupo.

Investimento na Saúde da Mulher

Entre 2019 e 2022, o Ministério da Saúde alocou mais de R\$ 620 milhões em ações voltadas para a saúde da mulher. Esses recursos foram direcionados para melhorar a infraestrutura da rede de atendimento, capacitar equipes de planejamento familiar e ampliar os serviços de atenção primária.

Combate ao Câncer Feminino

Um dos focos de atenção à saúde da mulher é a prevenção e o controle do câncer do colo do útero e da mama. Essas ações incluem orientações sobre exames de rastreamento, frequência recomendada e conscientização sobre os sinais e sintomas de alerta. Em 2021, foi criada a Câmara Técnica Assessora (CTA) para enfrentar o câncer de colo do útero, na Atenção Primária à Saúde.

Saúde Menstrual e Dignidade Feminina

Um programa de proteção e promoção da saúde menstrual foi lançado em 2021, garantindo o fornecimento gratuito de absorventes higiênicos femininos e outros cuidados relacionados à saú-

de menstrual. Esse programa beneficia cerca de 3 milhões de meninas, adolescentes e mulheres anualmente, em todo o Brasil. Essa iniciativa, que envolve vários órgãos governamentais, visa melhorar a qualidade de vida das mulheres.

Infertilidade e Saúde Mental

A infertilidade tem afetado 10% a 15% dos casais em idade fértil, com cerca de 8 milhões de casais brasileiros enfrentando tal desafio, de acordo com a OMS. Este problema impacta principalmente as mulheres, gerando sentimento de culpa, estresse e frustração, aumentando o risco de depressão.

O desejo de ter filhos pode tornar-se fonte de desgaste físico e emocional, especialmente para as mulheres. A ginecologista Silvia Joly, da Associação Mulher, Ciência e Reprodução Humana do Brasil, destaca a pressão social e a queda na autoestima feminina às expectativas

da sociedade com relação à maternidade.

O estresse, a culpa e a ansiedade acompanham as mulheres, mesmo antes de começarem a tentar engravidar, tornando-se mais intensos após testes de gestação negativa. O acolhimento do casal pelo profissional de saúde é essencial, com a necessidade de individualização do tratamento, empatia e disponibilidade para responder às dúvidas específicas.

A ginecologista Ana Clara Pontes, também associada à AMCR, menciona a importância de encaminhar o casal para uma equipe multidisciplinar de Psicologia para apoiar, emocionalmente, durante uma jornada.

Em relação às opções de tratamento, a médica Aline Bender Cervi destaca técnicas como o namoro programado, inseminação intrauterina e fertilização *in vitro*, que devem ser escolhidas com base na história clínica e nos exames de casal.

A médica Verônica Boeira Lima foca na busca

por um especialista em Reprodução Humana para avaliação individualizada e tratamento adequado, após o diagnóstico de infertilidade. Um estilo de vida saudável também é necessário para aumentar as chances de sucesso no tratamento e preparar o paciente para uma futura gestação.

Esses profissionais atuam na AMCR, uma entidade sem fins lucrativos, fundada em 2021 por médicas e profissionais de saúde, com o objetivo de promover igualdade de oportunidades entre gêneros e valorização da mulher, na saúde feminina e reprodução humana. A AMCR reúne mais de 47 associados, em todas as regiões do Brasil.

Depoimentos:

Hadar reuniu mulheres e Profissionais de Saúde sobre a Saúde Feminina no Sistema Único de Saúde (SUS). Uma aposentada de Itapetininga, 65 anos, que prefere não se identificar, enfatiza a importância do acompanhamento médico



regular para tratar a osteoporose. Ela elogia o atendimento do SUS, mas aponta a demora na marcação de consultas especializadas como um desafio sério.

A produtora cultural e artesã Arlete Neves, 63 anos, também usuária do SUS, destaca a importância da prevenção, fazendo exames anuais. No entanto, critica a demora no agendamento de consultas com especialistas, particularmente para mamografias, sublinhando que a prevenção é fundamental.

Médica Ginecologista e Nutróloga Kátia Lucatto Baida (CRMSP- 92609), 49 anos: a Dra. Kátia já venceu o câncer de mama e faz acompanhamento médico regular. Ela compartilha sua visão sobre as dificuldades enfrentadas pelo público que depende do SUS e enfatiza a importância dos hábitos saudáveis e do diagnóstico precoce. Investir em qualidade

de vida: praticar atividades físicas, ingerir alimentação saudável e cuidar da mente faz total diferença, para uma vida melhor.

Gilceli Augusto Bertinotti, professora e portadora de fibromialgia e endometriose, utiliza o SUS para exames rotineiros, mas aponta a falta de especialistas nessa rede e a necessidade de mais médicos focados na saúde da mulher. Ela destaca a importância da qualidade de vida física e emocional, na prevenção de doenças.

A fisioterapia e a saúde da mulher

Segundo a fisioterapeuta Camila Manis de Almeida (CREFITO-3/236009-F), os distúrbios mais comuns entre as mulheres, dependendo da idade, estão: incontinência urinária (escape de xixi), constipação (dificuldade de fazer cocô), disfunções sexuais, prolapso (“bexiga caída”) e bexiga hiperativa.” E para todas

elas, existe tratamento”, destaca a fisioterapeuta. Ela explica que “a fisioterapia, diferente do que se imagina, não atua apenas nas disfunções femininas, nas doenças já estabelecidas ou na queixa; atua, também, na prevenção e na educação em saúde. É possível orientar não só crianças, como pais e educadores sobre saúde íntima, mudanças corporais e identificação de possíveis abusos”.

A profissional afirma que “a fisioterapia é considerada a primeira linha de tratamento e o fisioterapeuta tem autonomia para avaliar a mulher, suas queixas e planejar um tratamento individualizado, de acordo com cada paciente. Embora as queixas sejam comuns, e o principal foco seja a reabilitação da musculatura íntima, o tratamento dificilmente vai ser igual, pois toda a história de vida, obstétrica e habitual, é levada em consideração. Um exemplo de tratamento para



incontinência urinária, é a reabilitação muscular, fortalecendo ou alongando a musculatura perineal. Para isso, existem diversas técnicas, como a eletroterapia, o *biofeedback*, os cones vaginais e fotobiomodulação. Da mesma forma e eventualmente com os mesmos recursos, mulheres com “bexiga caída” podem beneficiar-se da fisioterapia e postergar ou até evitar uma cirurgia”.

Sobre os benefícios da fisioterapia para mulheres grávidas, Camila Almeida afirma que “a gestação gera modificações importantes e constantes, no corpo das mulheres. Cada trimestre tem a sua particularidade e seu foco. Além do trabalho sobre as queixas dolorosas, como as clássicas dores na lombar, existe tratamento e orientação para e sobre cada fase da gestação, do trabalho de parto, do puerpério (o pós-parto) e da amamentação. A fisioterapia tem artifícios para tratar todas essas queixas”.

Sobre os principais desafios referentes à saúde do assoalho pélvico, Camila afirma que “ainda há bastante desconhecimento e muito tabu acerca sobre o assunto. Não é incomum receber mulheres no consultório que não comentavam sobre um escape de urina com o ginecologista, por exemplo, por vergonha. As queixas de dor na relação sexual são as mais negligenciadas, principalmente pela máxima de que “é normal sentir dor”, e isso definitivamente não é. Antigamente, era protocolo fazer a episiotomia nos músculos

íntimos de gestantes, que estavam dando à luz de parto vaginal. Hoje em dia, essa prática não é mais recomendada e é inclusive considerada violência obstétrica, já que causa muito mais malefícios, a longo prazo, para a saúde do assoalho pélvico dessa mulher do que benefícios. Uma cicatriz em região íntima pode causar dores, e favorecer as disfunções pélvicas, como escape de urina e de fezes. É graças à avaliação minuciosa que o fisioterapeuta vai encontrar as queixas comuns e investigar essas queixas ocultas”.

Dores crônicas e qualidade de vida

A fisioterapeuta afirma ainda que “as dores crônicas podem ter diversas causas. Dessa forma, essa mulher deve ser avaliada com mais cautela e cuidado. Por vezes, a dor lombar pode estar associada a músculos estabilizadores de tronco e ao assoalho pélvico disfuncionais. A melhor maneira de tratar dores crônicas é mantendo essa mulher ativa e retirando os possíveis agravantes dos sintomas. O pilates é grande aliado para tais mulheres e possui comprovação científica quanto à melhora da dor lombar crônica”.

Ainda segundo Camila, “cada mulher deve ser avaliada individualmente. Assim sendo, cada exercício e técnica devem ser desenhados a partir da necessidade específica. É preciso muito cuidado com cursos online milagrosos, e profissionais que resolvem magicamente seu problema em cinco

sessões e exercícios genéricos e generalistas. O mundo (e a internet) está cheio de charlatões. Se essa mulher for puérpera e quiser melhorar a função do abdômen e estabilizar a diástase abdominal, ela deve procurar um fisioterapeuta especializado no assunto, para não correr o risco de piorar seus sintomas, caso seja feito sem assistência nem acompanhamento. Para as demais mulheres, o pilates é o mais recomendado, para sair do sedentarismo de forma segura e gradativa”.

Sobre o papel da fisioterapia na reabilitação de mulheres após cirurgias ginecológicas, como histerectomias, a fisioterapeuta afirmou que este tipo de tratamento “pode contribuir para com o alívio da dor do pós-operatório, tratamento de musculatura íntima, feridas cirúrgicas, estabilização abdominal e retorno às atividades de vida diárias e sexuais, o mais breve possível. Além de olhar para os órgãos remanescentes, como a bexiga e intestino, e suas funções e disfunções”.

Finalizando, Camila ressaltou que “Hoje em dia, existe a reabilitação com *games* e *tablets*, que facilitam a visualização da ativação muscular perineal e tornam o tratamento mais dinâmico e divertido; além disso, existe um grande avanço em relação à fotobiomodulação, *laser* e *led* de baixa potência; porém, esses recursos são de alto valor e ainda não estão acessíveis a todos os profissionais. Em relação à gestação, a ABRAFISM, (associação brasileira de fisioterapia em saúde da mulher) está com projeto de lei que prevê fisioterapia obstétrica 24 horas nas maternidades; alguns estados já aderiram ao projeto. Se aprovada no Estado de São Paulo, a mulher contará com toda a ajuda e conhecimento da fisioterapia e da biomecânica para ter um parto mais cuidadoso”.

Nutrição

A médica Barbara Pozitel (CRM 241445), de 25 anos, atua na área da Medicina Funcional Integrativa e Nutrologia. “Na abordagem da Medicina Funcional Integrativa, pensamos no corpo como um todo. Equilibrar todos os pilares da vida: alimentação, exercício, controle do estresse, sono, evitar tabaco e drogas e ter relacionamentos saudáveis. Para um ciclo menstrual saudável, todos esses pilares devem estar em harmonia. Defendo uma filosofia de “comida em primeiro lugar”, afirma a médica.

Bárbara enfatiza a importância de ter os hormônios regulados. “Todos os hormônios devem estar executando sua função perfeitamente. Portanto, trabalhar na manutenção do estresse para regulação do hormônio cortisol (hormônio do estresse) é de extrema importância. A desregulação desse hormônio leva a um desbalanço do Eixo Hipófise Adrenal, desregulando os hormônios femininos”, explica Bárbara.

Segundo ela, “ao contrário do que muitos pensam, as mulheres precisam alimentar-se de fontes de gordura, porém, gorduras insaturadas,



mais conhecidas como “gorduras boas”, como azeite de oliva, oleaginosas, abacate e sementes, como girassol e gergelim. A produção hormonal começa com o Colesterol, portanto, níveis adequados de colesterol são fundamentais. Além disso, controlar a ingestão de farinhas brancas e açúcares refinados. Eles podem aumentar a carga glicêmica de sua refeição e, conseqüentemente, aumentar níveis de insulina e glicose, podendo levar a uma resistência insulínica, obesidade e, futuramente, síndrome metabólica”.

Intestino regulado

A médica ressalta, também, a importância do bom funcionamento intestinal. “Não nos podemos esquecer da saúde intestinal. A nossa microbiota intestinal deve estar regulada com o intestino funcionando normalmente. Para isso, uma alimentação rica em frutas e vegetais e o consumo adequado de água é muito interessante. Eu recomendo de 30-35g de fibras ao dia. Sendo elas solúveis, como *psyllium* e aveia, e insolúveis vindas dos vegetais. Trabalhar em uma modulação intestinal com alimentos pré-bióticos também possui uma grande relevância na modulação dos hormônios femininos. A obesidade é um dos principais fatores para a desregulação hormonal. Posto isso, um bom aporte proteico, através de uma alimentação balanceada, deve ser considerado. As proteínas aumentam a saciedade e aumentam a taxa metabólica basal – quantas kcal você gasta ao repouso – e ajudam a combater a obesidade. Ademais, a prática de exercícios físicos regularmente mostrou-se eficaz, na manutenção hormonal”.

Grávidas e lactantes

A médica frisou ainda os principais aspectos da alimentação de mulheres grávidas e lactantes. “Fertilidade é sinônimo de equilíbrio. O nosso corpo é muito inteligente; se todos os pilares da vida da mulher não estiverem em equilíbrio, ela não estará fértil. É um mecanismo de proteção. Se a nossa vida não está balanceada, como iremos cuidar de uma outra vida?! Ao falar do pilar da alimentação, temos que pensar em alguns nutrientes, como Vitaminas do complexo B, Colina, Vitamina A, C, D, E, cálcio, ferro, iodo, zinco, magnésio e ômega 3 (Rico em DHA). A placenta é um órgão de comunicação; ela percebe o que seu bebê está precisando e dá o nutriente a ele. Portanto, se você não tiver um aporte adequado de nutrientes, o seu corpo usará todos eles e não os mandará ao bebê. O corpo primeiro garante os nutrientes da mãe para depois passar para o feto. E isso também é válido para as lactantes. O leite, para estar nutrido, também precisa ser nutrido. Na gestação, é fundamental controlar os níveis de açúcar no sangue, para evitar o desenvolvimento de Diabetes Gestacional, portanto, controlar a carga glicêmica da refeição. O que seria isso? A

velocidade com que o açúcar entra no sangue. E como controlar? Evitando açúcares refinados e aumentando a quantidade de fibras solúveis e insolúveis, como vegetais, legumes, algumas frutas, aveia e *psyllium*”.

Bárbara também fala sobre a menopausa. “Quando pensamos em menopausa, logo pensamos em saúde óssea, pois sabemos que, com o passar dos anos, nossa densidade óssea diminui e sinais de osteopenia e osteoporose começam a aparecer. Mas um fator bastante importante na saúde dos ossos, que poucas pessoas sabem, é o cortisol, nosso “hormônio do estresse”. O cortisol é da família dos glicocorticoides, e a exposição crônica a fatores estressantes aumenta esse hormônio, e quando elevado, ele reduz a construção óssea e aumenta a reabsorção óssea, que são as formas pelas quais o seu osso remodela-se de forma inteligente. Além disso, também prejudica a capacidade de assimilar nutrientes como o cálcio e pode diminuir indiretamente outros hormônios, como o estrogênio e a tireoide. En-

tão, pensando em saúde óssea, é fundamental a modulação do estresse. Alguns alimentos para incluir na rotina são vegetais verde escuros, peixes gordurosos, como atum e salmão, iogurte natural, gema do ovo, bife de fígado, cogumelos shiitake, gorduras boas como abacate e azeite de oliva. E pensando em diminuir o estímulo ao sistema nervoso, evitar alguns itens como álcool, açúcares refinados e café. Também diminuir o consumo de alguns alimentos com alto potencial inflamatório e alergênico como produtos industrializados, amendoim e glúten. A suplementação de Magnésio e Vitamina D, por vezes, é necessária. E pensando principalmente na saúde óssea, ao suplementar Vitamina D, devemos suplementar a Vitamina K também.

A exposição a luz solar em horários seguros, por 15 minutos sem fator de proteção, também ajuda a regular a Vitamina D e, conseqüentemente, melhorar a saúde óssea. E por último, mas não menos importante, exercícios físicos de resistência. Todas as mulheres, a



23

partir dos 40 anos, devem fazer exercício de força, na academia”.

Preocupação com o coração

De acordo com a médica, “com a menopausa, nós perdemos um grande aliado, que é o estrogênio. Esse hormônio tem um papel fundamental na saúde cardiovascular. Então, após a menopausa, devemos nos preocupar ainda mais com nossa saúde cardíaca. Os principais fatores de risco são pressão alta, níveis elevados de colesterol no sangue, diabetes e obesidade. Os comportamentos que aumentam o risco incluem fumar, dieta rica em gorduras saturadas, gordura trans e colesterol, beber muito álcool e sedentarismo. Alguns suplementos como Coenzima Q10, Ômega 3 e Berberina podem ajudar na manutenção do risco cardiovascular. Mas devem ser usados sob supervisão médica. É importante que cada uma

de nós esteja cientes de nosso risco pessoal para doenças cardiovasculares. Existem muitos marcadores que aparecem cedo, quando você ainda tem a oportunidade de revertê-los. Portanto, busque um médico funcional integrativo para avaliar o seu risco pessoal para doença cardiovascular e poder atuar precocemente”.

Dieta e saúde mental

Bárbara Pozitel afirma que, “sem dúvida”, existe uma conexão entre a dieta e a saúde mental das mulheres. “Como exemplo disso, vou contar um caso que ocorreu comigo, alguns dias atrás. Uma amiga mencionou que se sentia deprimida, durante uma caminhada que estávamos fazendo; logo entrei no modo médica: “Como está sua dieta? Como está seu intestino? Como está sua inflamação?” Minha amiga olhou para mim, pasma. “O que meu instinto tem a ver com meu mau

humor?” Respondi, “Tudo”. Quando a maioria das pessoas pensa em depressão, não pensam na causa raiz do problema. Elas pensam no que as empresas farmacêuticas querem que pensemos, ou seja, um desequilíbrio químico no cérebro – talvez baixos níveis de serotonina e/ou norepinefrina – e como uma receita pode ajudar. Mas se se a depressão fosse um sintoma de outro evento, como uma inflamação? Ou melhor, e se a depressão for, na verdade, um distúrbio inflamatório no corpo, que começa no intestino e depois se infiltra no cérebro, e não uma doença? Sim, a depressão é como outras queixas cerebrais, como ansiedade, pensamentos confusos, ganho de peso, perda de memória – um sintoma de inflamação de um corpo cerebral desequilibrado. Dado que a maior parte da depressão está ligada ao eixo intestino/cérebro e à inflamação, faça uma dieta anti-inflamatória, pratique exercícios físicos e obtenha a ajuda médica necessária. O que é bom para o seu humor? Consumir azeite, peixe, frutas, vegetais, nozes, legumes, aves e carne não processada – todos estão associados à redução do risco de depressão e à melhoria dos índices de depressão”, diz a médica.

Ela aconselha ainda: “coma de acordo com a dieta do mediterrâneo, certifique-se de obter folhas verdes escuras ou tomar um suplemento de vitaminas B, como metilfolato e P5P, consuma mais vegetais, nozes (apenas uma porção por dia) e sementes. Coma o arco-íris, muito colorido. Evite açúcar, alimentos processados, *fast food*, álcool e cafeína. O açúcar é um depressor. Comê-lo diariamente, especialmente se você tiver resistência à insulina, pode desencadear depressão, e mulheres na pós-menopausa, podem correr maior risco de ligação entre o açúcar e a depressão. Coma alimentos pré-bióticos, como banana verde, batata e biscoitos feitos de mandioca. Tomar probióticos diminui a pontuação de depressão em 30%, em média, e funciona melhor em pessoas com menos de 60 anos. Prefere comer iogurte? Também funciona. Cuide do seu corpo com carinho. Estabeleça prioridades e metas. Não se julgue e coma para a saúde dos seus hormônios”, finaliza a médica.

Saúde Mental:

A psicóloga clínica Amanda Cassu ressalta que a depressão é predominante entre as mulheres, influenciada por fatores socioculturais, como sobrecarga de trabalho e responsabilidades familiares. Ela menciona que o machismo pode potencializar a depressão devido a vários fatores, incluindo repressão e violência. Amanda enfatiza a importância de buscar ajuda profissional para lidar com relacionamentos tóxicos e abusivos e para melhorar a autoestima. Ela observa que os padrões de perfeição, amplificados pelas redes sociais, podem afetar aspectos da saúde mental, mas elogiam o progresso das políticas públicas de



Foto: Freepik

tratamento. Amanda recomenda terapias, atividades prazerosas e cuidados diários como formas de cuidar da saúde mental; e menciona que ter um animal de estimação pode ser benéfico quando adotado com responsabilidade.

Pressão na busca do corpo perfeito

O poder e a influência das redes sociais também são uma questão abordada por Analisa Cassemiro (CRP 06/127200), especialista em Neuropsicologia. Ela comenta que “a pressão para ter um corpo “perfeito” e um comportamento influenciado pelas redes sociais podem ter um impacto significativo, na saúde mental das mulheres. A constante exposição a imagens idealizadas de corpos e estilos de vida pode criar um ambiente competitivo e de comparação que pode ser prejudicial à saúde mental. Além disso, a busca pela validação e aprovação, nas redes sociais, pode gerar ansiedade e estresse, pois as mulheres podem sentir a necessidade de manter uma imagem perfeita e uma vida aparentemente impecável online”

Para Analisa, “é importante promover a aceitação do corpo e da individualidade, bem como incentivar uma relação saudável com as redes sociais. Fomentar a autenticidade e a valorização do bem-estar emocional sobre a imagem externa pode ser fundamental para preservar a saúde mental das mulheres, em um mundo cada vez mais digitalizado”.

Falando sobre depressão, a psicóloga afirma que “a saúde mental é essencial para homens e mulheres, e é importante abordar as disparidades observadas nas taxas de depressão. Há evidências que sugerem que as mulheres têm probabilidade maior de serem diagnosticadas com depressão

que os homens. Isso pode ser atribuído a uma combinação de fatores biológicos, sociais e culturais. É importante promover a igualdade de gênero e criar espaços seguros, para que as pessoas possam falar sobre sua saúde mental. Além disso, o acesso a cuidados de saúde mental de qualidade e a conscientização sobre a importância da saúde mental para todos os gêneros são passos fundamentais para enfrentar esse problema”.

Analisa também afirma que ter um bicho de estimação “pode ser benéfico para o equilíbrio mental de muitas pessoas. Existem várias maneiras pelas quais a companhia de um animal pode influenciar positivamente a saúde mental”, explica a psicóloga. Entre os benefícios, ela cita: companheirismo e conforto emocional, aumento da atividade física, estabelecimento de uma rotina de cuidados com relação ao animal e estímulo social.

A Neuropsicóloga fornece algumas dicas para manter a saúde física e mental: escutar o corpo (atenção aos sinais de alerta que o corpo emite); hábitos saudáveis (alimentação equilibrada, exercícios regulares e dormir o suficiente); priorizar e cuidar da saúde mental; fazer exames de rotina; estabelecer limites saudáveis (saber dizer não); buscar apoio e educação (aprender sempre mais sobre a própria saúde). “Cada pessoa é única. Então, é importante adaptar essas sugestões para o seu próprio contexto e necessidades. O cuidado com a saúde da mulher é um investimento valioso para uma vida plena e equilibrada”, afirma a Analisa.

Medicina Integrativa

Lia Fernanda Moreno Domingues, 43 anos, Farmacêutica Bioquímica, fala sobre a Medicina Integrativa e Terapias Alternativas que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida das mulheres. “A Medicina Integrativa olha como um todo: onde toda doença física é a resposta do acúmulo de emoções repetitivas. A associação de técnicas alternativas com o tratamento convencional (medicamentos), é que vai permitir a cura. Nunca pensar em só uma técnica, mas na integração delas”.

Segundo Lia, a Medicina Integrativa atua “garantindo um equilíbrio emocional e físico. Proporcionamos o bom funcionamento do organismo: este responde positivamente, quando estimulado por terapias”. Lia dá dicas para prevenir/gerenciar doenças crônicas: “garantir cuidados básicos, como a boa alimentação, prática de atividades físicas e sempre observar qualquer sinal do corpo, um sintoma (dor de cabeça repetitiva) pode ser o início de uma doença crônica”.

Manter práticas diárias saudáveis, como atividade física, meditação, terapias manuais, reunião com amigos e fortalecer a espiritualidade ajudam a promover a saúde física e mental, segundo Lia, que também aconselha: “quem ama, cuida-se, prevenindo doenças. Prevenção é a palavra-chave para a cura”.



Qualidade de Vida





Saúde Bucal

Má higiene oral pode causar problemas cardíacos

Já dizia o ditado: “A saúde começa pela boca”. E não se trata somente de algo envolvendo a estética, vai muito além disso. A ausência de cuidados bucais pode causar problemas cardíacos. Numa pesquisa realizada pelo Instituto do Coração (InCor), 45% das doenças do coração e 36% das mortes por problemas cardíacos têm origem dental.

Segundo o dentista Luccas Barella Porta (CRO-SP 106.713), a higiene dental é extremamente importante. “Higiene oral adequada garante saúde periodontal e dental. Dental quando se trata de evitar a doença da cárie e sua evolução, que pode causar o tratamento endodôntico (canal) e perda dental; Periodontal evitando gengivite e formação de tártaro, que

causa mobilidade dental que, futuramente, resultará na perda do dente”, explica.

Resumidamente, as mudanças que ocorrem no sistema cardiovascular, estão ligadas às doenças periodontais e gengivais, pois comprometem não apenas os dentes, mas os tecidos e também os ossos da boca. As bactérias acabam invadindo o organismo e os vasos sanguíneos, localizados perto do coração.

Entre as doenças associadas aos problemas bucais, podemos citar a arritmia cardíaca e endocardite bacteriana. Luccas Barella explica que também há riscos de infecções generalizadas, parto prematuro, impotência sexual, diabetes, entre outros efeitos.

Por isso, de acordo com Barella, a escovação mecânica é primordial, quando a maior parte do resto alimentar é deslocado do dente

quando acontece a fricção da escova. “A importância da pasta de dente existe devido ao flúor, que é essencial para evitar futuras cáries e a sensibilidade. Depois, vem o fio dental, que chega nos locais mais restritos do alvéolo dental, que a escova não alcança (recomendo o uso da fita dental ou *waterpik*, em casos mais difíceis). Já o enxaguante bucal ajuda na prevenção de cárie por causa do flúor, previne também a formação de tártaro e combate o mau hálito”, afirma.

De acordo com Luccas, visitas corriqueiras ao dentista, com a fama dos “6 em 6 meses” podem funcionar; porém, depende muito da higiene de cada paciente ou tratamentos instalados (próteses ou órteses podem ser acompanhados com mais frequência); então, cada paciente tem o “tempo” de retorno.



Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



Revista Hadar
Trazendo informações e novidades até você!

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
f /hadar.tatui | i /revistahadar
WhatsApp (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

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
@lopesfiuzaarquitetura

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**



Saúde vem da cozinha

Abobrinha: as diferentes formas de utilizá-la em sua alimentação



Dando continuidade ao tema “Saúde vem da Cozinha”, como as últimas edições foram mais técnicas, hoje vamos brincar com um legume barato, fácil de encontrar e que é um coringa na cozinha. Primeiro vamos nos apresentar:

Sou a abobrinha - *Cucurbita pepo da família das cucurbitáceas* - (abóbora, pepino, melancia, melão, moranga, maxixe, chuchu e muitas outras mais). São mais de 800 espécies, mas ficamos por aqui, com as mais conhecidas. São usadas para o preparo de purês, doces, tortas, caldos, sopas ou simplesmente comidas cruas em saladas. Queridinha das dietas, pois 100 gramas de abobrinha fornecem-nos apenas 24 calorias. Sua composição é de 93% de água, 1% de proteínas, 0,3% de gordura, 5,5% de hidratos de carbono e alguns minerais como cálcio e fósforo e vitaminas A, C e do complexo B.

Não é a pobre abobrinha que engorda, e sim, seus acompanhamentos. Se colocarmos muito queijo, creme de leite ou outros molhos fortes, perderemos a propriedade de baixas calorias que ela possui.



- Ela pode ser consumida crua, em saladas, cortando fatias finas e temperando somente no momento de servir para manter a textura crocante.

- Pode ser usada como “macarrão”. Cortar em filetes e passar muito rapidamente na frigideira

em fogo alto para impedir que solte água e imediatamente colocar o molho e servir.

- O mesmo processo serve quando se incorpora a uma massa cozida.

- Cortando fatias finas e sobrepondo 2 ou 3, conseguimos recheio com ricota e enrolar como pequenos canelones. Claro que o recheio vai de acordo com o gosto da casa. Pode ser recheado com carne moída pronta, carne moída e arroz, somente arroz, o gosto do freguês, mas a ricota é um queijo magro que aceita vários temperos. Eu fiz uma deliciosa com ricota e beterraba cozida. Amassei bem, temperei e fiz os rolinhos que ficaram manchados de rosa pela beterraba.

- Se cortarmos ao meio, em seu maior eixo, e retirarmos as semente, teremos uns barquinhos. São cozidos ao vapor, e outra vez recheio ao gosto da dona de casa. Arrumar em pirex com um pouco de molho de tomate em baixo e teremos algo lúdico para as crianças que, em geral, não gostam de legumes. Esses barquinhos com creme de milho ficam um show.

- Se saladas em ralo grosso, condimentar com um pouco de sal e acrescentar 1 ovo ou mais dependendo da quantidade de abobrinha utilizada. Um pouco de queijo ralado, salsinha ou manjeriço, farinha de aveia sem exagero para dar liga e em uma frigideira antiaderente, só com um fio de óleo fritar. Teremos uma “omelete” que será servida em fatias para todos os da casa ou, se preferir, fritar em pequenas porções.

- Em fatias finas também podemos fazer lasanha e sem massa. Grelhando as fatias e montando as camadas com ricota esfarelada, molho de tomate, muçarela, presunto para quem gosta e abobrinha. E se repete até que termine com abobrinha e muçarela. Orégano e manjeriço são bem vindos, também assim como o molho branco. Claro que a montagem é da dona de casa que já conhece seus clientes! Podem ser colocado rodelas de calabresa, mas volto a afirmar que o que estamos buscando são comidas leves, com baixas calorias para esse verão que promete.

- Em fatias mais grossas, podem ser assadas no forno com temperos e azeite. Acompanham qualquer prato quente.

- Ela também faz parte da Caponata. Berinjela, abobrinha, pimentão de todas as cores, cebola, alho, louro, pimenta, uvas passas, ameixa preta, azeitonas pretas e sal. Se deixa marinando uma noite em vinho tinto ou rosê. No dia seguinte, vai ao forno e se remexe a cada 30 minutos. O vinho vai evaporando, deixando seu perfume nos legumes. Guardar em geladeira. Dura uns bons dias, se ninguém for roubar porções com o garfo e colocar na boca. Aí azeda tudo.

- Quem nunca comeu uma bela pizza com cobertura de abobrinha grelhada? Tirando a massa, que é mais consistente, é um ingrediente perfeito. Dá pra fazer com as pizzas de frigideira, que são mais fininhas e dá menos culpa.

- Abobrinha refogada picadinha com tomate e cebola. Pode pôr carne moída e está completo o prato Para acompanhar, um purê de batatas ou um arroz branco.

- Sopa creme – 2 abobrinhas, 2 batatas descascadas, alho poró. Picar grosseiramente. Em uma panela, fritar com muito pouco óleo e cebola, adicionando os ingredientes previamente picados. Cobrir com água, acertar o sal e rapidamente estará cozido. Bater com o mixer, agregar um pouco de leite e, ao servir, uma colher de requeijão por prato.

- Patê de abobrinha. Cozinhar ao vapor. Deixar escorrer a água ainda presente. Com auxílio do mixer, bater com ricota, azeitona preta e azeite. Eu uso sempre 1 azeitona por abobrinha, é o suficiente para dar gosto e temperar. Espere esfriar e guarde em pote de vidro bem fechado.

- O mesmo patê pode ser feito adicionando a pasta de gergelim – tahine.

- Se fizerem quibe tradicional, ao montar, fritem a abobrinha com cebola até dourar e use como recheio.

Espero ter dado algumas idéias novas. Quem sabe cozinhar, logo se adaptará às medidas. Quem não sabe, arriscar é sempre bom. A cozinha pode se tornar um lugar muito divertido!

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta

Cúrcuma

Benefícios e utilidades

Fotos: Freepik

Bastante usada na culinária, a cúrcuma é uma especiaria que também carrega inúmeros benefícios para a saúde. Também conhecida como “açafraão da terra”, nada mais é que uma planta herbácea, que veio lá da Índia e do Sudeste Asiático. Seu uso é bastante comum, também, como corante natural em alimentos e cosméticos.

Entre os benefícios da cúrcuma, podemos citar as propriedades anti-inflamatórias, devido ao composto chamado curcumina, ajudando na redução da inflamação no corpo e no alívio dos sintomas de doenças inflamatórias, como artrite. Também é antioxidante, pois, ajuda a

combater os danos causados pelos radicais livres no corpo, prevenindo doenças crônicas, como as cardíacas e câncer.

Além disso, a cúrcuma melhora a saúde cerebral, pois estudos mostram que a curcumina pode ajudar a reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Outro benefício é que colabora para melhorar a digestão, estimulando a produção de bile pelo fígado. Isso pode ajudar a aliviar sintomas de indigestão e melhorar a absorção de nutrientes. Ainda fortalece o sistema imunológico, graças às propriedades imunomoduladoras, o que significa que pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e reduzir o risco de

infecções. Além desses benefícios, a cúrcuma também pode ser utilizada como remédio natural para aliviar dores, melhorar a saúde da pele, regular os níveis de açúcar no sangue e promover a perda de peso. No entanto, é importante lembrar que a cúrcuma não deve substituir tratamentos médicos e é sempre recomendado consultar um profissional de saúde, antes de iniciar qualquer suplementação.

Segundo a nutricionista Andréa Marim (CRN-315233), o consumo da cúrcuma pode ser diário e a quantidade máxima recomendada para uma pessoa adulta é de 8 gramas ao dia, sendo indispensável verificar antecipadamente qual é a maneira ideal de consumi-la.



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

CurcuVail

- Reduz os processos inflamatórios;
- Reforço da imunidade e da ação antioxidante;
- Diminui o estresse oxidativo e favorece a longevidade;
- Ajuda na redução de dores, como as decorrentes de problemas articulares e reumáticos.

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

Imagem meramente ilustrativa. EImec



Fotos: Exquadro - Freepik

Overtraining

Equilíbrio é a palavra-chave: tudo em excesso pode ser prejudicial à saúde, assim como a falta também é sinal de risco

A prática de exercícios físicos é extremamente importante para a saúde e também para alcançar determinados objetivos, como melhorar performance, ganhar massa muscular e emagrecer. Entretanto, é importante tomar alguns cuidados e não ‘exagerar na dose’, respeitando o descanso entre os treinos.

“Muita gente acha que quanto mais treino, melhor. Porém, mas assim como o sedentarismo, a atividade física em excesso também pode causar inúmeros prejuízos, principalmente, se a pessoa chega no *overtraining*”, explica José Corbini, *personal trainer* e sócio do aplicativo de saúde integrativa *Personal Virtual*.

Afinal, o que é *overtraining*? De acordo com o especialista, quando ocorre a perda de performance da pessoa devido ao treinamento excessivo, sem o descanso adequado, com grande volume e intensidade, atrapalhando a recuperação do corpo. “Esse processo é caracterizado pela diminuição de rendimento nos treinos: mas também pode causar sintomas físicos, cognitivos, fisiológicos e até mesmo psicológicos”, resume Corbini.

O primeiro passo para não chegar a essa situação é procurar um profissional para acompanhar e montar os treinos. “Quando um professor vai elaborar um treino, leva diversos fatores em consideração: objetivo, rotina, e o

descanso deve estar nessa periodização, conforme a necessidade de cada um”, explica o educador físico.

Respeitando o planejamento feito pelo profissional, os riscos de chegar no *overtraining* são praticamente nulos. “É claro que dar um *feedback* para os profissionais que lhe acompanham é importante. Afinal, há fases em que estamos mais atarefados no trabalho ou em casa, e o cansaço pode ser mais intenso, contribuindo para a diminuição de rendimento em outras tarefas, como a academia”, complementa o *personal trainer*.

Riscos do *overtraining*: uma pessoa que treina sem descanso, de forma bastante intensa sempre e com extensa carga, também tem chance maior de desenvolver lesões, perda de condicionamento físico, força e resistência, fadiga crônica e, até mesmo, aumento de frequência cardíaca em repouso. A saber, a pessoa exagera no treino por acreditar que será melhor para alcançar seus objetivos; mas, na verdade, pode estar atrasando seu progresso, já que as consequências podem até mesmo afastá-la dos treinos por um período, dependendo da gravidade das lesões, por exemplo”, comenta o profissional.

Os riscos do *overtraining* ainda vão além, e podem prejudicar também o sono, o humor e até mesmo a imunidade. “Dependendo dos sintomas, não somente o treino pode ser

comprometido, como também a vida pessoal e a profissional”, complementa.

Como tratar: se o exagero nos treinos está causando más consequências, o ideal é a diminuição da rotina de exercícios e, por vezes, ela deve ser feita de forma drástica. “Nos casos mais graves, pode ocorrer a interrupção dos exercícios físicos e até mesmo de competições, até que a situação seja amenizada”, pondera Corbini.

“O quadro de *overtraining* é reversível quando não traz consequências graves, como lesões ou alterações hormonais. Por isso, é importante ter acompanhamento profissional, o que envolve *personal trainer*, nutricionista e até mesmo fisioterapeuta e médico do esporte, em níveis mais avançados”, finaliza.

Personal Virtual: É um aplicativo de Saúde completo e integrativo criado pelo *personal trainer* José Corbini e pelo profissional de TI (Tecnologia da Informação) João Augusto, que se conheceram em uma academia de Araquara, interior de São Paulo. A plataforma conta com treinos personalizados para cada aluno, além de serviços nutricionais e atendimento psicológico. Os atendimentos são 100% *online* e realizados via *app*. Desse modo, cada pessoa tem a possibilidade de adaptar sua rotina saudável, conforme sua disponibilidade.

Cultura





LISBELA E O PRISIONEIRO

teatro por ai



Grupo apresenta adaptação da peça Lisbela e o Prisioneiro

*Apresentação acontece dia
12 de novembro no Teatro
Municipal de Cerquilha*

O grupo teatral Garagem & Cia de Teatro apresenta, no próximo dia 12 de novembro, a partir das 19h30, no Teatro Municipal de Cerquilha, uma adaptação musical da peça Lisbela e o Prisioneiro.

Segundo Paula Fernanda, diretora do grupo, “a escolha de adaptar “Lisbela e o Prisioneiro” em formato de musical foi uma decisão que surgiu da nossa vontade de combater questões sociais preocupantes, como a exclusão social e a violência. Acreditamos que a arte tem poder transformador e decidimos usar essa adaptação para levar alegria, criatividade e reflexão para todos, e claro, com o poder da música, tudo fica mais grandioso, são 17 músicas cantadas e tocadas ao vivo”.

De acordo com ela, o grupo “valoriza a quebra de padrões e preconceitos estruturais. Por isso, escolhemos ter uma Lisbela interpretada por uma mulher preta e com um corpo que não segue os padrões tradicionais da sociedade. Queremos representar todas as pessoas, independentemente de sua cor, tamanho ou identidade de gênero. Nosso elenco é diverso, abrangendo diferentes gêneros e sexualidades, e isso é uma parte importante da nossa mensagem”.

Sustentabilidade e visagismo

“A sustentabilidade é uma preocupação para nós. Nossos cenários e figurinos têm pelo menos 40% de materiais reutilizados, demonstrando nosso compromisso com a responsabilidade ambiental. Queremos contribuir para

um mundo melhor, não apenas por meio da arte, mas também pelo exemplo que damos, em nossas produções. O visagismo desempenha um papel importante em nosso espetáculo, destacando a arte da Drag Queen em maquiagens e figurinos. Além disso, incorporamos elementos do *Teatro Mambembe* para adicionar um toque de magia e diversão ao nosso musical. Queremos proporcionar uma experiência completa e memorável ao nosso público”, conta a diretora.

Objetivo

“Nosso objetivo sempre foi levar alegria, compartilhar emoções e promover a reflexão por meio do teatro. Sabemos que não podemos mudar o mundo, mas acreditamos que podemos deixar uma semente, por onde passamos. Queremos tocar as pessoas, inspirar a criatividade e estimular o senso crítico. O teatro é uma ferramenta poderosa para isso. Lembrando que, no ano de 2024, teremos apresentações de Pocket Show do espetáculo, voltado para pessoas que não têm acesso à cultura”, afirma Paula.

Segundo ela, o elenco conta com 10 atores profissionais “que trabalham incansavelmente para dar vida aos personagens desta adaptação. Eles vêm de origens diversas e trazem uma riqueza de experiências para o palco. Além disso, contamos com 08 músicos, que são estudantes do Conservatório de Tatuí, do curso de Produção Fonográfica da FATEC Tatuí, e alguns são formandos do próprio Conservatório. Essa combinação de talento artístico e musical cria

uma experiência única para nosso público. Não nos podemos esquecer da equipe técnica composta por mais 3 pessoas, que cuidarão da iluminação, som e contrarregagem”.

Paula Fernanda relata ainda que “a diversidade do elenco é essencial para o nosso propósito. Queremos mostrar que a arte é para todos, independentemente de sua origem, identidade de gênero ou corpo. Ao ter um elenco tão diversificado, estamos transmitindo essa mensagem de inclusão, de forma poderosa. Cada membro do elenco traz uma perspectiva única para o palco, enriquecendo a experiência para todos”.

Planos

“Temos planos ambiciosos para o futuro. Pretendemos continuar montando mais musicais, explorando novas formas de contar histórias e envolver a comunidade. Além disso, queremos oferecer oportunidades de desenvolvimento artístico para jovens talentos, como os músicos estudantes que estão conosco, neste projeto. Acreditamos que a arte tem o poder de transformar vidas, e queremos continuar fazendo a diferença em Tatuí e além. Nós iremos estreiar o espetáculo no dia 12 de novembro no Teatro Municipal de Cerquilha às 19:30h. Inclusive os ingressos já estão à venda, pelo site da Mega Bilheteria. E iremos apresentar aqui, em Tatuí, no ano que vem, no mês de fevereiro, mas iremos avisar a data e hora certinha, pelas nossas redes sociais. Então, pra quem quiser, acompanhe-nos pelo Instagram também “@garagemecia”, finalizou Paula.



Foto: Pressfoto - Freepik

O Professor como Arquiteto da cidadania

A evolução e os desafios da profissão

Em 15 de outubro, é comemorado o Dia do Professor, data esta criada para homenagear os profissionais que desempenham um papel fundamental na formação dos cidadãos. Desde o início de sua missão, esse ofício passou por profundas transformações que vieram moldando a educação, até os tempos atuais.

O papel do professor, na formação do cidadão, é uma pedra angular da sociedade, há séculos. Desde os primeiros educadores da Grécia Antiga até os professores contemporâneos, tal figura desempenha um papel fundamental na conformação de mentes jovens e na construção de cidadãos conscientes e compromissados. Abrange todas as etapas da formação humana. Desde a Educação Infantil até o Ensino Superior. Em cada uma delas, sua influência é inestimável, estruturando mentes e preparando indivíduos para um mundo em constante evolução.

No entanto, ao longo dos anos, esse trabalho crucial passou por transformações significativas, e a pergunta que persiste em nosso coração e mente é: o professor ainda está seguro em sua missão, na escola?

A história do professor como formador de cidadãos remonta a figuras como Sócrates e Platão, que defendiam o poder do diálogo e da educação para criar indivíduos pensantes e éticos. Ao longo dos séculos, o papel do professor evoluiu, adaptando-se às mudanças sociais, políticas e tecnológicas. No entanto, seu propósito central está inalterado: inspirar, informar e inculcar valores nas gerações futuras.

Desde a Revolução Industrial, a Educação ganhou uma dimensão mais sistemática, e o papel do professor foi formalizado sobre as estruturas escolares. No entanto, nas últimas décadas, podemos assistir a uma revolução tecnológica que impactou profundamente a educação. A internet, a inteligência artificial e a globalização trouxeram desafios e oportunidades únicas para os educadores!

Por um lado, os professores agora têm acce-

so a um vasto conjunto de recursos e ferramentas que podem enriquecer o processo do ensino-aprendizagem. Por outro lado, a competição com informações online e a necessidade de ensinar habilidades digitais tornaram o trabalho do professor mais complexo. É fundamental que os educadores orientem os alunos na avaliação crítica dessas fontes e incentivem a criatividade e o pensamento crítico, em um mundo cada vez mais digital.

Além disso, a sociedade evoluiu em termos de diversidade e inclusão. Os professores desempenham um papel vital na promoção da igualdade e na valorização da diversidade cultural, étnica, de gênero e de orientação sexual. A sensibilidade cultural e a empatia são agora habilidades tão essenciais quanto o domínio do conteúdo acadêmico.

Mas, voltando à pergunta anterior: o professor está seguro, em sua missão na escola? Infelizmente, em muitos lugares, essa questão é acompanhada de preocupações. Os desafios da educação, em tempos de pandemia, mostraram como os professores são essenciais, mas também vulneráveis. As condições de trabalho, a remuneração e o apoio emocional e profissional, por vezes, não condizem com a importância de seu papel.

O professor, na escola, não deve ser apenas físico, mas também emocional e profissional. Os educadores devem ter as ferramentas, o treinamento e o respeito que merecem para exercer sua função da melhor maneira possível. O reconhecimento da sociedade e a valorização do trabalho do professor são indispensáveis para garantir que a educação continue a ser um pilar da formação cidadã.

O professor continua a ser um pilar fundamental na formação do cidadão. Seu papel evoluiu, ao longo dos tempos, adaptando-se às mudanças na sociedade e na tecnologia. No entanto, desafios como a revolução tecnológica e as múltiplas condições de trabalho exigem atenção e ação. É essencial que a sociedade, os governos e as instituições educacionais unam-se para garantir que o professor esteja seguro e capacitado para guiar

as gerações futuras rumo a um futuro melhor e mais promissor. Afinal, a construção da cidadania começa nas mãos dos professores.

Um pouco de história: a origem do Dia do Professor

A data de 15 de outubro tem sua origem no decreto de D. Pedro I, em 1827, que definiu diretrizes fundamentais para a Educação, no Brasil, determinando o conteúdo a ser ensinado, a criação de escolas de primeiras letras em todas as cidades e até mesmo a definição dos exercícios dos professores. Mais de um século depois, um professor de São Paulo, Salomão Becker, consolidou esse ato histórico para instituir um dia de descanso para os professores e promover a celebração de seu trabalho árduo. ³³

O gesto de Becker fez-se previsto pelo país, e, em 1963, tornou-se oficial com o decreto federal nº 52.682, assinado pelo presidente João Goulart. Esse decreto não apenas distribuiu o Dia do Professor como feriado escolar, mas também, promoveu concursos e solenidades em reconhecimento à nobre função do educador, na sociedade moderna.

Hoje, o Dia dos Professores não é apenas um dia de folga para os educadores e alunos, mas uma oportunidade para reflexão sobre a importância dos professores na formação de cidadãos críticos e responsáveis. Estes profissionais são os alicerces da educação, responsáveis por inspirar, transmitir valores e conduzir o desenvolvimento intelectual de gerações, orientando-as no uso das inúmeras ferramentas disponíveis.

Em 2023, o desafio do professor é maior do que nunca, com a crescente diversidade de alunos, o avanço tecnológico e a necessidade de promover uma educação inclusiva e igualitária. Portanto, ao celebrar o Dia do Professor, não apenas são homenageados os educadores do passado, mas também, reconhecemos a importância efetiva desses profissionais no presente e no futuro de nossa sociedade. Eles são, sem dúvida, os arquitetos do conhecimento e os formadores do futuro cidadão, trabalhando com este e orientando-o para o tempo que há de vir.

Pequeno Notável



Neste mês, tivemos o privilégio de entrevistar um jovem prodígio da música clássica, de apenas 15 anos, morador da cidade de Sorocaba, São Paulo, estudante do primeiro Ano do Ensino Médio: Théo Siqueira de Proença Singh é o Pequeno Notável, desta edição de outubro. Nesta entrevista exclusiva, ele compartilhou conosco sua inspiradora trajetória e aspirações na música. Nota-se que a arte está em suas veias, visto ser neto da extraordinária poeta tatuiana Cristina Siqueira.

Vocação para o Piano: Desde sua concepção, a música clássica já estava presente em sua vida, graças à paixão de sua mãe Adriane Siqueira de Proença Singh. Seu relacionamento com o piano começou cedo; porém, no início, houve obstáculos, dada a sua preferência por tocar “de ouvido”. No entanto, um momento decisivo ocorreu, quando aos 7 anos, no hall do aeroporto de Roma, Theo se deparou com um piano e resolveu tocar

uma peça difícil. Sua habilidade foi aplaudida por estranhos, motivando seus pais a encontrarem uma abordagem de ensino mais adequada. Miriam Jaki, professora em Votorantim, desempenhou um papel primordial, introduzindo-o à teoria e leitura de partituras de maneira mais flexível, permitindo que seu talento florescesse.

Maiores Inspirações na Música: Théo encontra inspiração em alguns dos maiores nomes da música clássica, como Krystian Zimmermann, Grigory Sokolov, Mitsuko Uchida, Vladimir Horowitz, Sergei Rachmaninoff, Robert Schumann e Frédéric Chopin.

Sua motivação para praticar firmemente seu talento no piano é alimentada pelo amor à música, o desejo de tocar peças que admira e a busca pela compreensão profunda do mundo técnico e das características individuais de cada compositor. Ele enfatiza a importância de ter professores que o estimulem, como a Professora Marisa Lacorte e o Professor Rogério Zaghi.

Aspirações Profissionais: Nosso Pequeno Notável almeja tocar em salas de concerto renomadas, estudar numa Universidade com professores de destaque e construir sua carreira de sucesso, que lhe traga felicidade e prosperidade.

Ele busca constante aperfeiçoamento, participando de cursos de alta performance musical na Espanha, Estados Unidos e Inglaterra, onde teve a oportunidade de estudar com pianistas e professores de renome internacional.

Participação em Concursos e Festivais: Desde os 8 anos, ele tem participado de concursos nacionais e internacionais, conquistando prêmios importantes, como o First Prize - London Young Musician e o Primeiro Lugar no Concurso Internacional de Piano Crescendo, em Portugal.

Conciliação entre Música, Estudos e Lazer: Encontrar equilíbrio entre sua paixão pela música, os estudos e o lazer é o desafio que ele enfrenta, com a ajuda de seus pais Adriane e Ronnie. Sua semana é dividida em dias dedicados ao piano, estudos escolares, atividade física e lazer, mas ele reconhece que a disciplina é essencial em qualquer de suas práticas.

Atividades de Lazer: Além da música, ele gosta de passar tempo com a família, jogar basquete, nadar, jogar videogame, ler e montar lego.

Interesses Além da Música: Embora seja um talentoso pianista, ele também tem interesse em Arquitetura e Física, porém não planeja transformar tais interesses em profissões.

Expectativas para o Futuro: Ele está se preparando para cursar uma faculdade de música fora do Brasil, buscando construir carreira como músico. Seus maiores sonhos incluem tocar o Concerto Número Três de Rachmaninoff e, um dia, tocar o Concerto Número Dois de Rachmaninoff para seu pai. Théo compartilha uma bela frase que reflete sua profunda paixão pela música: “A música é suficiente para a vida, mas a vida não é suficiente para a música”, uma citação de Sergei Rachmaninoff. Seu compromisso para com a música e sua busca contínua pela excelência são inspiração para todos nós.



Fotos: Adriane Siqueira

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.

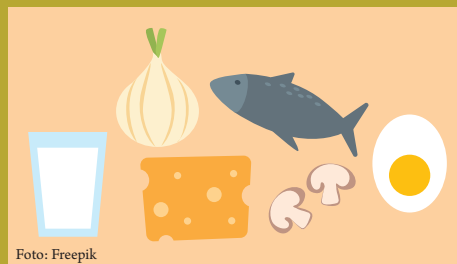


Foto: Freepik

Vitamina D

Essencial para saúde óssea e para a imunidade

A Vitamina D, um dos nutrientes mais evidenciados atualmente, desempenha um papel crucial no organismo humano. Apesar de ser eficaz como vitamina, essa substância orgânica diferencia-se das demais por ser produzida internamente. Sua importância vai além do metabolismo do cálcio, estendendo-se à manutenção do sistema imunológico. A Vitamina D pode ser obtida através de alimentos e da exposição solar, sendo sua deficiência associada a problemas ósseos.

Existem duas formas da vitamina D: a D2, presente em plantas e fungos, obtida pela alimentação, e a D3, encontrada em fontes animais e produzida na pele, através dos raios UVB. Pessoas de pele escura podem ter produção reduzida de Vitamina D, devido à limitação na penetração dos raios ultravioleta.

As funções da Vitamina D no organismo são multifacetadas, com destaque para o metabolismo do cálcio e a formação óssea. Sua deficiência está relacionada a condições como diabetes tipo 1, alergias alimentares e neoplasias. Mas ela desempenha papel importante na modulação do sistema imunológico.

A deficiência de vitamina D é comum e pode resultar de pouca exposição solar, síndromes de má absorção, obesidade, pigmentação da pele e uso de certos medicamentos. O nível ideal de vitamina D no organismo é motivo de debate; mas a Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial e a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia recomendam um valor acima de 20 ng/mL para indivíduos saudáveis até 60 anos.

A falta de vitamina D pode causar problemas como raquitismo em crianças e osteomalácia em adolescentes e adultos, com sintomas que incluem dor nos ossos e fraqueza muscular. Seu uso excessivo pode levar a problemas de saúde, incluindo hipercalcemia.

As fontes de Vitamina D incluem exposição solar e certos alimentos, embora a síntese seja responsável pela maior parte da Vitamina D no corpo. Expor-se ao sol por cerca de 20 minutos ao dia, preferencialmente no início da manhã ou no fim da tarde, é recomendado. Alimentos ricos em Vitamina D, incluem óleo de fígado de bacalhau, sardinha, salmão, fígado de boi e gema de ovo.

Em resumo, a Vitamina D é fundamental para a saúde óssea e imunidade, sendo obtida tanto pela exposição ao sol quanto pela alimentação. A deficiência deve ser tratada com cautela, evitando a automedicação e seguindo orientações médicas para a suplementação.

Fonte: <https://brasilescola.uol.com.br/>



Foto: Freepik

Ácaros

Ameaça invisível à saúde respiratória e cutânea

Você sabia, caro leitor, que a exposição ao sol de travesseiros como método de remoção de ácaros, frequentemente exigido por muitos, é, na verdade, uma prática ineficaz? Isso ocorre porque os ácaros e microrganismos residem internamente nos travesseiros, não na superfície. A exposição ao sol apenas aquece o interior do travesseiro que, por vezes, é úmido e repleto de resíduos de pele - um alimento essencial para os ácaros. O aumento de temperatura favorece o aumento desses micro-organismos, além de fungos e bactérias. Assim, a ventilação adequada do travesseiro, protegida por uma fronha e fechada, longe da luz solar direta, é a abordagem mais eficaz. Os raios ultravioletas solares, por sua vez, são capazes de eliminar micro-organismos em superfícies expostas a eles.

Ácaros domésticos são os principais preocupantes por diversas doenças alérgicas, incluindo rinite, asma, conjuntivite alérgica e dermatite atópica. Tais criaturas prosperam em colchões, tapetes, almofadas, sofás, travesseiros e roupas de cama, preferencialmente, em ambientes úmidos. Sua dieta consiste, principalmente, na descamação da pele humana e animal, e eles reproduzem-se rapidamente, em condições detalhadas.

Em constatações surpreendentes, após dois anos de uso, até 25% do peso de um travesseiro pode ser composto por ácaros e células mortas da pele. Os excrementos dos ácaros e as próprias criaturas mortas transformam-se em poeira fina, prontos para serem inalados, desencadeando alergias.

Para produzir a prevenção de ácaros e alergias associadas, a eles, algumas medidas são recomendadas:

Utilize capas protetoras em travesseiros e colchões, especialmente se você é alérgico aos ácaros. Essas capas devem ser lavadas a cada 3-4 semanas.

Caso seja necessário lavar o travesseiro, certifique-se de que ele possa secar completamente, preferencialmente em lavanderias especializadas, que sigam as instruções de lavagem, já que as máquinas domésticas podem não ser adequadas para real secagem completa.

Substitua o travesseiro a cada dois anos.

Mantenha o quarto bem ventilado e iluminado. Resolva problemas de umidade no quarto, como infiltrações, para reduzir a rotina de ácaros.

Prefira passar panos úmidos, em vez de varrer ou espanar os móveis durante a limpeza, evitando que os ácaros depositem-se em lençóis e fronhas limpos.

Que exatamente são ácaros? Esses pequenos aracnídeos são os principais desencadeantes de crises respiratórias, especialmente em pessoas com asma e rinite. Vivendo em condições quentes e úmidas, sua reprodução é particularmente acentuada em climas de 25°C a 30°C, comuns em muitas regiões do Brasil. Os ácaros são reproduzidos em uma variedade de superfícies, incluindo colchões, almofadas, sofás, tapetes e até mesmo em objetos de pelúcia e roupas de cama. Surpreendentemente, um metro quadrado de tapete pode abrigar até 100 mil ácaros, alimentando-se da descamação da pele humana e animal. Além disso, as fezes e ácaros mortos transformam-se em poeira fina, agravando alergias e doenças respiratórias.

Os ácaros, responsáveis por mais de 80% das doenças e alergias respiratórias, não se limitam apenas a afetar a saúde respiratória. Também pode causar problemas cutâneos, como cravos e, em casos mais graves, uma infecção contagiosa conhecida como sarna.

Dentre as espécies de ácaros domésticos

mais comuns, que podem prejudicar a saúde e o bem-estar de sua família, destacamos:

Dermatophagoides pteronyssinus: Alimenta-se de fungos e é encontrado na poeira doméstica, sendo responsável por rinite, asma e dermatites.

Blomia tropicalis: Comum em climas tropicais, é um ácaro predador que vive em colchões e cobertores, causando alergias e situações noturnas.

Tyrophagus putrescentiae: Presente em produtos como cereais, legumes, queijos e carnes armazenadas incorretamente, esse ácaro reproduz-se em ambientes úmidos e pode causar infecções graves.

Sarcoptes scabiei: Causador da escabiose, conhecido como sarna, esse ácaro deposita ovos em roupas e objetos, podendo infectar humanos e animais domésticos.

Em resumo, a compreensão dos ácaros e a adoção de medidas profiláticas podem ser cruciais para proteger sua saúde e a de sua família contra esses invasores invisíveis, que podem desencadear uma série de problemas adversos e cutâneos. É fundamental manter um ambiente limpo, ventilado e livre de umidade, para minimizar a proteção contra essas criaturas microscópicas e, assim, preservar sua qualidade de vida.

35

MINUTO DE REFLEXÃO

“Quem vende sua liberdade nunca foi digno dela.”

Augusto Cury

MINUTO DE SABEDORIA

“Nunca é cedo demais para nos transformarmos no melhor que podemos ser.”

George Eliot

DICAS DOMÉSTICAS



Limpar mancha de fumaça da parede de tijolo: lareiras e churrasqueiras podem ser as grandes vilãs das manchas na parede. Para livrar-se delas, é só esfregar uma pedra de sapólio na parede umedecida, e depois, enxaguar com água.

Lavar paredes: o truque aqui está em como começar. Lavar paredes torna-se mais fácil começando de baixo para cima do que o contrário – afinal, a bazuca ao limpar os pingos na superfície que já está limpa é bem menor.

FRASES DOS FAMOSOS

“Oi, Anitta! Aqui está o roteiro para a 104ª temporada da NFL! Mantenha em segredo! Seu Favela Love Story [projeto de Anitta] está na página 8, cena 18, linha 23 e está muito bom! Não conseguimos mais parar de escutar Funk Generation! Esperamos que você traga o Brasil para o jogo. Com amor, NFL”.

Anitta – cantora, postou em sua rede social, uma carta que recebeu da National Football League (NFL), liga esportiva profissional de futebol americano dos Estados Unidos.



O MURO

AUTOR: William Sutcliffe

EDITORA: Record

Um romance emocionante e uma fábula política e ideológica marcante do ponto de vista de uma criança. Joshua tem 13 anos e mora com a mãe e o padrasto em Amarias, um lugar isolado no topo da montanha, onde todas as casas são novíssimas. Na fronteira da cidade, há uma barreira bem alta, guardada por soldados fortemente armados e que só pode ser cruzada através de um posto de controle. Ninguém deve entrar naquele lugar, e quem está lá, não tem permissão para sair. Desde pequeno, Joshua sabe que, do outro lado daquela muralha, há um território violento e implacável e que O Muro é a única coisa capaz de manter seu povo em segurança. Desde pequeno, ele sempre ouviu que, do outro lado, havia um território proibido, um lugar violento e perigoso, do qual um garoto como ele deveria manter distância. Um dia, a bola de Joshua cai do outro lado do Muro e, ignorando tudo o que sempre ouviu, ele vai atrás dela e acaba descobrindo um túnel que o leva a uma realidade que jamais imaginou encontrar. Lá, ele acaba caindo nas mãos de uma gangue sanguinária, mas a bondade de uma menina salva a vida dele. Porém, isso acaba desencadeando um ato de extrema crueldade e coloca Joshua em dívida para com ela... Uma dívida que ele fará de tudo para pagar!

Shazam! Fúria dos Deuses

Shazam! Fúria dos Deuses é a sequência do primeiro filme do herói, que apresenta as aventuras do adolescente órfão Billy Batson (Asher Angel). Basta gritar uma palavra – SHAZAM! – para que o jovem transforme-se no super-herói adulto Shazam (Zachary Levi), dom que recebeu de um antigo mago. Um menino dentro de um corpo de herói, Shazam diverte-se com seus superpoderes e começa a testar os limites das próprias habilidades, mesmo que precise dominar estes poderes rapidamente para lutar contra as forças do mal. Nessa nova aventura, agraciado com os poderes dos deuses, Billy Batson e seus companheiros ainda estão aprendendo a conciliar a vida adolescente com os alter egos de super-heróis adultos. Quando nova ameaça universal surge: as deusas filhas do deus Atlas surgem para contestar o poder da família Shazam, e acreditam que as habilidades que eram suas por direito, Agora Shazam e seus aliados são lançados em uma batalha por seus superpoderes, suas vidas e o destino do mundo.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

 /hadar.tatui |  /revistahadar

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

“AMANHECER”

A noite finda. Em todo firmamento,
As estrelas vão, tímidas, fechando
Os olhos. Sopra e agita a mata um vento
Manso, e vermelhas nuvens vêm dançando.

Horizonte vistoso donde lento,
Fulge o sedutor sol purpurejando.
A natureza, num deslumbramento,
Desperta. Voam pássaros em bando.

Como uma rosa cor de sangue, a aurora
Espalha suas pétalas luzentes.
Borboletas voejam céu a fora.

Lentamente, esvaece e bruma fria
E os bem-te-vis gorjeiam imponentes
Num beijo ameno o sol traz alegria.

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Fotos: Freepik

Enquanto nas montanhas os homens se aqueciam,
À beira dos vulcões — sem mais ardor; porém,
Já não havia lenha o suficiente em
Lugar algum, na terra —, e em lavas se esvaíam!

Em volta dessas sombras, os astros colidiam
Co’ a Terra, Júpiter, Marte..., e todos os planetas
Sem rota vagueavam ao toque das trombetas,
Acima dos tufões, co’as lágrimas que desciam.

Dentro da noite escura e *interminantemente*,
Clamavam a voz de Deus os seres pavorosos;
Tal qual os animais, nos ermos langorosos...
Famintos, exigiam o pão do Onipotente!

Os reis abandonaram os homens, na geleira...
Atrás d’outro luzeiro, a fim de se aquecerem,
Vagando pelo espaço, em busca d’uma aragem,
Que, ao longe, era u’a miragem, u’a estrela derradeira...

E a nave navegava em mórbida extremidade,
Co’os poderosos maus, bem mais que tenebrosos...
Os homens se sentiam um tanto temerosos,
E todos já previram — o fim da Humanidade!

Paulo Costa (Pacco)

As trevas (2)

(Inspirado na poesia: As trevas, de Lord Byron/ Castro Alves)



Orar

Quando oramos, nosso coração une-se espiritualmente ao coração do Pai. E, nesse encontro profundo, mergulhamos na misericórdia do Senhor.

O poder da oração nos restaura, desfaz o pessimismo e reacende novas manhãs de esperança, em nós.

A oração feita corretamente (com sentimento e concentração no objetivo dela), atinge resultados inexplicáveis.

Nos momentos de oração, nossa alma une-se a Deus de tal maneira que um novo tempo é inaugurado, em nossa vida.

Nossa alma alimenta-se daquilo que a ela oferecemos. Quando rezamos, estamos fortalecendo nossa vida contra os vírus da maldade, que querem destruir nosso sistema imunológico espiritual.

Ao invocar uma oração, o homem crê em algo superior que comanda toda a complexidade do Universo e, assim, cria um diálogo permanente, sentindo a presença da Provi-

dência, da Suprema Sabedoria de um Deus, da Transcendência.

A conexão diária com Deus garante uma série de benefícios. Em meio à imensidão de compromissos profissionais e pessoais que temos, ter contato com Deus por alguns minutos é fundamental para construirmos uma vida plena, em todos os sentidos, seja mental, física e espiritualmente.

Visando difundir esse hábito, confira abaixo sete vantagens presentes no ato de orar todos os dias:

- 1 - Acalma a mente
- 2 - Desacelera a rotina
- 3 - Elimina insatisfações e tristezas
- 4 - Promove um tempo a sós com Deus
- 5 - Desenvolve um aumento da fé
- 6 - Cria um relacionamento forte com Deus
- 7 - Garante um coração grato

A oração aumenta a atividade do sistema límbico, que é a área das emoções. Ao orar, o número de serotonina e dopamina sobem. “Eles são os neurotransmissores relaciona-

O diálogo íntimo e profundo com Deus

dos à felicidade e aos altos índices de satisfação”, especificou.

“Durante uma atividade de oração, a onda ou frequência elétrica gerada tem maior capacidade de descansar a mente do que o próprio sono”, apontou.

Resumindo, a oração tem a capacidade de aliviar tanto o cansaço físico quanto o mental.

Não basta apenas orar e pronto; devemos aprender a conectar o sentimento certo de acordo com cada situação. Se você quer saúde, por exemplo, deve concentrar seus sentimentos em saúde, e não em outros sentimentos.

Uma pequena oração para você nosso leitor: “Sou perfeito (a), sou saudável em corpo e consciência, alegre e forte, tenho amor e muita sorte, sou feliz, inteligente, vivo positivamente, tenho paz, sou um sucesso, tenho tudo o que peço, acredito firmemente no poder da minha mente”.

Claudia Garcia (Cacau)

@cacauterapeuta

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

universo **Teen**





Foto: Freepik

Youtubers

Até que ponto é saudável seguir a rotina alheia?

Existem diversos estudos sobre o fato de *youtubers* interferirem no comportamento de crianças e adolescentes, de forma que passem a imitá-los e sigam seu estilo de vida. Crianças observam e espelham o comportamento dos adultos ao seu redor. E os adolescentes, por sua vez, encontram-se em um período de transição entre a infância e a vida adulta e de desenvolvimento da identidade.

Os pais desempenham um papel fundamental, nesse processo. “No cenário atual, estamos constantemente “on-line”, e em certos casos, os próprios adultos permitem que crianças e adolescentes utilizem essas plataformas para que fiquem “distraídas”. Porém, tais dispositivos não devem tomar o lugar da supervisão de seus responsáveis. Deve haver limite para um equilíbrio saudável entre o tempo *on* e *off-line*. Hoje, temos diversos aplicativos que bloqueiam o dispositivo, quando o tempo limite de uso é excedido, bem como bloqueio de conteúdo inadequado”, orienta a psicóloga clínica e hospitalar Ana Rita de C Vieira de Moraes Moreira (CRP 06/187206).

A profissional explica que a influência pode ser saudável quando os conteúdos promovem valores positivos, habilidades educacionais, estimulam o desenvolvimento criativo, auxiliam na aprendizagem, tendo diversos pontos benéficos. “No entanto, pode ser prejudicial, quando promove mudança de comportamentos, os quais se tornam inadequados, perigosos, que

buscam *likes* de maneira desenfreada, por atenção, podendo levar à baixa autoestima, isolamento e diversos outros prejuízos emocionais e sociais”, diz.

Dessa forma, é extremamente necessário que os pais permaneçam atentos, saibam o que seus filhos acompanham nas redes e coloquem limites, com base no diálogo e ensinem a forma adequada de usar a plataforma, de maneira a contribuir positivamente para sua aprendizagem. Educar para que eles próprios analisem, de forma crítica, se aquele conteúdo *on-line* é realmente adequado e necessário.

Os pais devem ser bons “influencers” para seus filhos.

Para determinar se a influência é negativa ou positiva, os pais e responsáveis devem estar envolvidos na vida *on-line* de seus filhos, além de observar se há mudanças prejudiciais no comportamento, valores, interesses, o que pode indicar o impacto negativo do conteúdo. Por outro lado, eles podem ter interesse em atividades saudáveis na plataforma, além de demonstrar crescimento pessoal e aprendizado, de forma positiva; por isso, deve existir um diálogo entre a família.

“Como exemplo, trago um caso de um estudo publicado em que uma criança de 6 anos de idade assistia a um canal infantil, onde o intuito era mostrar a rotina de uma outra criança. No dia seguinte, aquela criança que assistiu ao vídeo, acordou às 7 horas da manhã e seguiu uma rotina criada por ela, similar ao modelo da garota do canal, o que, segundo a mãe, já havia tentado

por diversas vezes levar a filha a acordar mais cedo e ter uma rotina organizada, porém, nunca o havia conseguido. Posteriormente, a irmã passou a seguir a rotina também. Com esse relato, fica a reflexão”, explica Ana Rita.

Vale ressaltar que o ambiente *on-line* é como um espaço público. Assim, os responsáveis devem ter o mesmo cuidado que teriam se o filho estivesse em alguma atividade fora de casa, ou seja, devem supervisionar o espaço público virtual.

E é papel da família instruir a criança, para que ela possa usar o YouTube da maneira que deve ser usado, de acordo com sua faixa etária e com conteúdos benéficos para sua formação.

“Em caso de dúvida, busque ajuda profissional. Pais, fiquem atentos aos sinais que demonstram problemas emocionais, comportamentais ou que interferem nas relações sociais, escolares, familiares, dificultando até o próprio diálogo. Um psicólogo pode oferecer orientação e suporte. Diálogo é essencial; encontrar um equilíbrio saudável entre o tempo *on-line* e *off-line*. Importante saber do que se trata o conteúdo daquele *youtuber* que seu filho segue. A educação digital é essencial para auxiliá-los a avaliar e entender o conteúdo a que assistem. Por isso, é importante estar aberto ao diálogo e estabelecer a confiança com os filhos. Em caso de dúvidas ou de mudanças de comportamento da criança ou adolescente, busque apoio profissional. E quanto menor a criança, menos contato com a tela ela deve ter”, finaliza a entrevistada.



Foto: Freepik

Papetes

Estilo e contemporaneidade nos pés



Foto: Freepik

As tiras multiplicaram-se, umas ficaram mais finas, outras mais grossas, mas nunca deixaram de existir. Afinal, esse é o estilo que marca a papete. Os fechos também mudaram, uns com velcro, outros com pinos ou amarrações. As pedrarias também passaram a ser vistas, deixando a boa e velha papete ainda mais bonita.

Ninguém imaginava que os modelos tradicionais, em branco e preto, ganhariam muito colorido e até mesmo versões em *animal print*. Sim, a moda é uma mistura de retrô e ousadia.

Para o dia a dia, aposte nas cores! Vale usar com *shorts*, saia, vestidos e o que a imaginação permitir. Também é possível incluir peças de alfaiataria, como camisas e calças.

Para os *looks* esportivos ou noturnos, invista



Foto: Freepik

41

A estação mais florida do ano começou e, com ela, os calçados com mais ventilação e conforto. Por falar nisso, as papetes estão de volta. Tem gente que ama, joga-se na moda, mas há pessoas que preferem passar longe delas. Enfim, em meio às polêmicas, as papetes possuem formato anatômico, garantindo praticidade e descanso para os pés.

Nem todo mundo sabe, mas antigamente, elas eram usadas por pessoas da melhor idade, ganhando o apelido de “dad sandals”, ou “sandálias do papai”. No entanto, foram totalmente repaginadas, ganhando novas cores, estilos e materiais. Até mesmo o solado, que antes era mais básico e baixo, tornou-se tratorado.



Foto: Freepik

em acessórios. Se for usar macacão, opte por tecidos mais frescos e descolados, combinando a *t-shirt* com a cor da papete.

O que não pode faltar é o *look jeans*. Vale até mesmo incluir calçados em vinil. Mas, para quem gosta do básico, a combinação entre o *jeans*, camiseta ou *cropped*, vai cair como uma luva!

Se você está em dúvida, vamos lhe dar alguns motivos para gostar e usar papete: O conforto vem em primeiro lugar. Além disso, pode ser usada em diversas ocasiões e com muitos tipos de *looks*, pois são extremamente versáteis. Ah, tem quem diga que elas continuarão sendo vistas em dias mais frios, usadas com meias tradicionais. Vamos apostar nisso!

Abuso infanto-juvenil: é urgente acabar com este horror

Nos quatro primeiros meses do ano: registrados mais de 17 mil casos, envolvendo abuso, estupro e exploração sexual de crianças e adolescentes



Fotos: Freepik

Uma espécie que mata, violenta e abusa de sua própria prole, certamente, é uma espécie que está condenando a si própria. Que futuro tem uma sociedade que destrói as gerações futuras? Por mais incrível que pareça, a espécie humana está fazendo isso a si mesma. Basta ver os dados do Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania.

Nos quatro primeiros meses de 2023, foram registradas, ao todo, 69,3 mil denúncias e 397 mil violações de Direitos Humanos de crianças e adolescentes, das quais 9,5 mil denúncias e 17,5 mil violações envolvem violências sexuais físicas – abuso, estupro e exploração sexual. A saber, somente no primeiro quadrimestre do ano, 17,5 mil crianças ou jovens foram vítimas de violência sexual. Além das marcas físicas, há também o trauma psíquico. As denúncias foram feitas através do Disque 100.

Segundo o Ministério, o aumento é de 68%, em relação ao mesmo período do ano passado, há maior participação da sociedade na mobilização e denúncia. A casa da vítima, do suspeito ou de familiares é o pior cenário, com quase 14 mil violações.

As denúncias referem-se à quantidade de relatos de violações de Direitos Humanos, envolvendo uma vítima e um suspeito. Uma denúncia pode conter uma ou mais violações de direitos humanos, que ocorrem quando há qualquer fato que atente ou viole os direitos individuais de uma vítima.

Na casa da vítima ou casa onde reside a vítima e o suspeito, foram registradas 837 denúncias e 856 violações de exploração sexual; de estupro, 4,3 mil denúncias e 4,4 mil violações; 1,4 mil denúncias e 1,4 mil violações de abuso sexual físico; e 2,7 mil denúncias e 3,5 mil violações de violência sexual psíquica. No total, 5,7 mil denúncias e 10,3 mil violações.

Já na casa de familiares, de terceiro ou do suspeito, os casos de exploração sexual tiveram 304 denúncias e 312 violações registradas; de estupro, 1,5 mil denúncias e 1,5 mil violações; abuso sexual físico, 480 denúncias e 487 violações; e violência sexual psíquica, com 898 denúncias e 1,1 mil violações. O total é de 1,8 mil denúncias e 3,5 mil violações.

Fonte: ministério dos direitos humanos e cidadania

Frases

Como identificar uma criança ou adolescente que está sofrendo abuso?

Uma professora de Itapetininga, que preferiu não se identificar, afirmou que “já encontrei frases estranhas nas redações de alguns alunos; e sempre que isso acontece, entro em contato com a psicóloga do colégio. Ela, sim, possui as ferramentas para detectar algum problema mais sério. Mas não ficamos sabendo dos resultados. O intuito é preservar a integridade do aluno”.

Prevenção

Para a professora Daiane de Oliveira Camargo Nunes, 39 anos, “o educador deve trabalhar na prevenção da violência, criando um ambiente seguro e acolhedor, onde os alunos sintam-se protegidos e respeitados. Isso pode incluir a promoção de valores como empatia, respeito, cooperação e resolução pacífica de conflitos. O papel do educador é acolher e apoiar o educando, para ouvir possíveis relatos”.

Segundo ela, “o educando pode dar diversos sinais, como: mudanças repentinas de humor e comportamento; tristeza; mudanças físicas inexplicáveis, como perda ou ganho de peso; queda repentina no desempenho escolar; sentir ter dores inexplicáveis e/ou constantes; não querer fazer atividades físicas”.

A professora lembra que já vivenciou uma

suspeita de abuso sexual entre seus alunos. “O caso foi denunciado à direção escolar, que tomou as medidas cabíveis; caso denunciado na rede de enfrentamento da cidade”, afirmou Daiane.

Ela lista mais sinais que podem indicar uma situação abusiva: “alguns sinais, como medos excessivos e retomada de atitudes já deixadas para trás, devido ao avançar da idade são alertas de que crianças e adolescentes podem estar sofrendo algum tipo de abuso sexual”.

Para ela, é importante que os pais e profissionais de Educação procurem “ensinar, desde cedo e com abordagens apropriadas para cada faixa etária, conceitos de autoproteção, consentimento, integridade corporal, sentimentos e a diferença entre toques agradáveis / bem-vindos e toques que são invasivos / desconfortáveis é fundamental para aumentar as chances de proteger crianças e adolescentes de possíveis violações. Para crianças pequenas, trabalhar com sequência didática e roda de conversa sobre o corpo humano, usando conceitos apropriados”, relata a professora.

Segundo ela, “o educador precisa acolher o educando vítima de abuso e, caso necessário, realizar encaminhamento para especialistas (psicólogos). O educador deve expressar apoio e solidariedade à criança e/ou ao adolescente. Relatar ao superior e acionar os canais de atendimento de seu município”. Na avaliação da professora, “deveria haver maior rigor na aplicabilidade das penalidades aos infratores”.

Finalizando, Daiane diz que, na escola onde leciona, “é trabalhada a educação sexual desde as séries iniciais, com abordagens apropriadas a cada faixa etária. E em algumas reuniões de pais, são realizadas palestras com especialistas no assunto”.

AUTOS & CIA





Foto: Mike Bird - Pexels

Veja como deixar seu carro com aquela pegada mais esportiva

Conheça itens para deixar seu carro com look de cinema

O automóvel é, certamente uma das paixões do ser humano. E quando se junta a outra paixão, o cinema, essa combinação explosiva gera sucessos icônicos, com filmes e carros que não saem do imaginário popular.

Não é à toa que uma das mais famosas seqüências de perseguição do cinema, no filme *Bullet*, com Steve McQueen, ajudou a deixar o Ford Mustang ainda mais popular.

Nessa mesma linha, a franquia *Velozes e Furiosos* traz a receita certa de carros irados, com loucas cenas de ação. Quem é apaixonado por carros, já se deve ter imaginado ao volante de um desses supercarros. Mas, se o seu orçamento é apertado e você não pode fazer como o ator Vin Diesel, dono de alguns modelos da franquia em sua coleção, aqui vão dicas de acessórios para o seu carro ficar com aquele look esportivo.

Volante esportivo

Um dos itens mais chamativos, nos carros esportivos, é o volante. Por isso, se você deseja dar um novo ar ao interior do seu veículo, uma boa ideia é começar personalizando esse item. Existem várias combinações de cores e acabamento, que se adequam ao gosto ao bolso do

cliente. Você pode encontrar modelos a partir de R\$ 1,7 mil.

Apoio para braço

A partir de R\$ 140, você encontra apoios para os braços com porta-objetos e canetas, que podem ser instalados em modelos como o Hyundai HB20, fabricado entre os anos de 2013 e 2018. O apoio de braço é feito em plástico ABS de alta resistência. Já a tampa tem fechamento com ímã e revestimento em couro ecológico.

Manopla de câmbio

Outro item indispensável para personalizar seu carro por dentro é uma manopla de câmbio, com visual esportivo. Algumas possuem alta durabilidade e resistência, por terem sido fabricadas com plástico ABS automotivo. A fixação é feita por pressão e serve para quase todos os tipos de carro automáticos; e veículos com anel de ré não poderão usá-la. Podem ser encontradas a partir de R\$ 20.

Pedaleiras

Quando se trata de chamar atenção, as pedaleiras podem passar despercebidas. Mas um apaixonado por carros esportivos não vai deixar de investir nesse item. Há dezenas de formatos, modelos e peças: alguns trazem

as marcas dos carros. Podem ser encontradas a partir de R\$ 65.

Capa para freio de mão

Por pouco mais de R\$ 23, você pode encontrar uma capa personalizada para o freio de mão de seu carro. Alguma vêm com luzes de LED e encaixam-se na manopla existente, sem necessidade de furações ou adaptações no carro.

Adesivos

Além de mudarem o visual do carro, os adesivos decorativos também servem para evitar que a superfície do console central do carro arranhe, pegue poeira e perca as características originais. Podem ser encontrados a partir de R\$ 97.

Bancos

Para finalizar nossa lista, selecionamos os bancos esportivos. Há dois modelos principais: *concha* e *sport*. O modelo *concha* é aquele que lembra os carros de corrida, enquanto o *sport* tem uma pegada mais clássica. A dica aqui é procurar informar-se bem sobre os modelos que servem para o seu carro.



Citroën anuncia ultracompacto elétrico para o mercado brasileiro

Anúncio feito no final de julho

45

Um modelo ultracompacto e que faz sucesso na Europa é a aposta da montadora francesa Citroën para o Brasil e deve chegar ao consumidor em breve. Com menos de 10 cavalos, o carrinho (na verdade, um quadriciclo) pode passar por modificações para seu uso urbano. A princípio, seu uso será focado em ambientes específicos, como aeroportos.

O Citroën Ami está confirmado para o Brasil. O anúncio oficial ocorreu por meio de comunicado e um vídeo institucional com a presença de Antonio Filosa, presidente da Stellantis para a América do Sul, e Vanessa Castanho, vice-presidente da Citroën na região.

O ultracompacto elétrico é sucesso na Europa e, justamente, por conseguir acessar ambientes a que carros normais não conseguem chegar. Entretanto, aqui no Brasil, seu uso será bem diferente do que acontece no continente europeu, onde as pessoas podem comprá-lo diretamente nas concessionárias e sem a necessidade de portar uma CNH.

Pelo vídeo institucional, fica claro que a ideia da Stellantis é oferecer o carrinho elétrico para ser utilizado em ambientes como aeroportos, supermercados e outros locais e para outros empreendimentos, justamente pela facilidade de manejo e o baixo custo de abastecimento.

O Citroën Ami tem apenas um pequeno motor elétrico de 8cv, que lhe permite rodar a uma velocidade máxima de 45 km/h. A bateria

de 5,5 kWh dá ao pequeno valente a autonomia de 80km, o que escancara seu tipo de uso por aqui.

Na Europa, com cidades pequenas e carregadores abundantes, faz mais sentido a operação em centros urbanos. A recarga da bateria, em tomadas domésticas de 220V, pode ser feita em apenas quatro horas.

A Stellantis ainda não falou nada sobre o preço; mas é certo que o Ami deverá passar por algumas alterações, antes de desembarcar oficialmente no Brasil. Se for um carro apto para a rua, terá que receber, ao menos, os dois airbags obrigatórios por lei. Mas, como oficialmente é um quadriciclo, poderá evitar esse acréscimo.

Fonte: canaltech



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



Fotos: Freepik

CONHEÇA AS MUDANÇAS NA LEI DOS FARÓIS ACESOS

Em alguns casos, uso deixou de ser obrigatório

Em vigor desde 2021, a Lei que regulamenta o uso de faróis baixos, nas rodovias brasileiras, sofreu modificações, neste ano. Muitos motoristas ainda não estão inteiramente por dentro das novidades.

Com as mudanças, o acionamento dos faróis deixa de ser obrigatório em algumas situações. Veja agora o que mudou na Lei, a partir de janeiro deste ano.

De acordo com as mudanças na Legislação, os condutores de veículos equipados com DRL (luz de condução diurna, que permanece acesa mesmo com os faróis desligados) estão dispensados de ligar o farol baixo, em qualquer rodovia.

No entanto, os condutores de veículos que não possuem DRL devem manter os faróis acesos, mesmo durante o dia, somente em rodovias de pista simples, localizadas fora dos perímetros urbanos. Aqueles que desrespeitarem essa regra, estarão sujeitos à multa. Até dezembro de 2022, a regra de acender os faróis baixos valia para qualquer tipo de rodovia.

Portanto, caso seu carro não venha com DLR, os faróis baixos devem continuar sendo acionados. Para especialistas, os faróis acesos mesmo durante o dia aumentam a segurança no trânsito, pois o olho humano é feito para detectar a luz.

An advertisement for the Elio Sonda water detection system. It features a hand holding a probe that is shown detecting water, with a splash of water and bubbles. The background is a light blue gradient with water splashes. The text 'Elio Sonda' is in a large, red, sans-serif font. Below it, the text 'Sistema de Radiestesia para encontrar água' is in a smaller, blue, sans-serif font. At the bottom, there is a blue banner with white text providing the address and contact information.

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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



01 - Nílcia Cristina, Antônio David, Caetano e José Eduardo, Festiva em comemoração à visita dos Governadores (Enedir Gonçalves e Roberto Roberti), Rotary Club Tatuí; 02 - Jorge, Bruna e Luís Carlos, entrega de medalhas de honra ao mérito e prêmios em celebração ao Dia do Profissional de Educação Física, Câmara Municipal, Tatuí; 03 - Gisele, Felipe e Vera, Pod Popstar, Central de Rádio, Tatuí; 04 - Henrique, Ivone, Toni, Pedro, Karina e Gabriel, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 05 - Cláudia e Paula, niver 15 anos Maju, Choupana, Tatuí; 06 - Binho e Prefeito Miguel, entrega do novo medalhão "Paulo Setúbal" em agradecimento ao design Binho Vieira – um tributo à cidade Ternura, Prefeitura Municipal, Tatuí



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



07 - Vera, Padre Élcio, Pod Popstar, Central de Rádio, Tatuí; 08 - Dayane, desfile 10 anos de Dief Gomes, Fazenda Villa Jabuticaba, Tietê; 09 - Equipe Ebo & Lima, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 10 - Casamento Júlia e Daniel, Basílica Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí



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

Elmec



11



12



13



14

11 - Flávia, Fernanda, Grazielly, Sophia, Philipe, Adriana e Sandra, niver 17 anos Ânima Espaço Saúde Integrada, Tatuí; 12 - Caroline e Bruno, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 13 - Vera, Luciana e Gisele, Pod Popstar, Central de Rádio, Tatuí; 14 - Rayana, Eliane, Karen, Renato e Victor, inauguração "Pets Memory", 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



15 - Carlos Alberto, Enedir, Paulo, Roberto e David, Festiva em comemoração à visita dos Governadores (Enedir Gonçalves e Roberto Roberti), Rotary Club Tatuí; 16 - Paula, Carol, André, Lílian, Samir, Fernanda e Adriana, comemoração aos 17 anos do Ânima Espaço Saúde Integrada, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 17 - Helena, Cláudia, Dirce e César, inauguração da CLINS (Clínica Integrada Sancinetti), Tatuí; 18 - Vera, Bernadete e Gisele, Pod Popstar, Central de Rádio, Tatuí; 19 - Equipe Lyon de Boituva, Vice Campeã da 8ª Copa Tatuí de FUTSAL para menores, A.A. XI de Agosto, Tatuí; 20 - Padres Fernando e Élcio, 1º Dia de Novena Nossa Senhora Aparecida, Basílica Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí



Coleção Primavera/Verão 2023/2024



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio
✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessórios

Salada de Quinoa



No atual clima quente, uma refeição leve é essencial. Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, nossa amiga e leitora de Boituva, enviou-nos uma receita perfeita para um almoço ou jantar leve: a salada de quinoa. Rica em proteínas, a quinoa é ideal para fortalecer os músculos, especialmente para os adeptos das atividades físicas. Esta receita nutritiva e fácil de preparar, é ótima opção para enfrentar o calor. Ela contém nutrientes semelhantes aos cereais tradicionais, como arroz e trigo, mas é considerado um pseudocereal, devido às suas características de cultivo. Experimente esta delícia refrescante, caro leitor! Certamente, você vai amar!!

Ingredientes:

1 xícara de quinoa em grãos
1 tomate em cubos
1 pepino em cubos
1/2 xícara de azeitonas fatiadas
1 pimenta dedo de moça sem sementes em cubinhos
Sal, limão, cebolinha e azeite a gosto
Folhas de alface

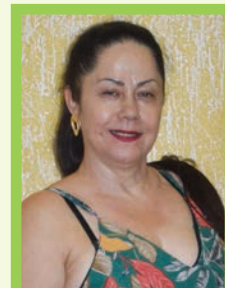
Modo de Preparo:

Em uma panela, colocar a quinoa para cozinhar em 2 xícaras de água fervente. Deixar por uns 10 minutos. Escorrer em uma peneira. Esperar esfriar.

Em um recipiente, colocar a quinoa, tomate, pepino, azeitonas, pimenta, sal, azeite, cebolinha e limão. Misturar e colocar em uma saladeira forrada com folhas de alface.

Deixar na geladeira até o momento de servir.

Bom Apetite!



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar?
Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do [WhatsApp \(15\) 99789-5267](https://www.whatsapp.com/channel/0029915997895267) | [Facebook/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [Instagram/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar) e seja o próximo a brilhar com a gente!

FELIZ DIA DAS CRIANÇAS!



TAMBELLI 75 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

A garotada vai adorar os pastéis doces.

Disponível:



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

[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Peça pelo:



A mais gelada pelo menor preço: só tem aqui!

CONVENIÊNCIA COMENDADOR

· SINÔNIMO DE CERVEJA ·



COMENDADOR
Sempre o melhor para você!