Revista hadar

www.revistahadar.com.br

Desde 2007

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 9, 90

ANO 17 • EDIÇÃO 196 • MARÇO DE 2024

elmec camargo

Como lidar com ataques de *hackers* e defender sua privacidade *on-line*

Teste do olhinho:
A importância de fazê-lo logo, nos primeiros dia de vida do bebê.

Páscoa:
Reflexão em 40 dias de preparação e celebração.

Mulheres:
Um pouco de história destas guerreiras e como elas ganharam seu espaço.

Mural Hadar

Parabéns pela revista. Obrigada pela foto!!!!
Que Deus abençoe a edição!

Andréia Fiúsa
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Parabéns novamente por tão vibrante e atual em divulgação de assuntos para todas faixas etárias!! Parabéns Aos Tatuiense!!
Saudações pela Revista Radar!!

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

Parabéns, adorei a matéria sobre a Dengue, sobre o relacionamento com Narcisista e a homenagem ao Amadei. Vocês arrasam a cada edição!

Daniela Barbin
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Parabéns! Parabéns! Parabéns!
Nova revista!
Querida chefia tão espetacular!

Maria Eugênia Voss Campos Bacha
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Boa noite.
A REVISTA "HADAR" está belíssima!
Li todas as reportagens e amei todas!
Parabéns, querida Bernadete e equipe, pelo excelente trabalho!

Carminha
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Bernadete, acabei de passar na revista e peguei dois exemplares. Nossa, ficou muito linda a matéria, linda, linda, linda. Passando para agradecer. Muito obrigada!

Alessandra Floriano Pinheiro de Camargo
(Fazendo alusão à edição à seção "Pequeno Notável", edição de fevereiro)

Ficou ótimo!
Incrível! Amei!
Muito obrigada por sempre nos apoiar!!!

Paula Fernanda Cleto
(Fazendo alusão à seção Cultura, divulgação do musical – "Lisbela e o Prisioneiro – Teatrando por Aí", grupo Garagem e Cia, edição de fevereiro)

Queira receber meus agradecimentos por tão preciosa oportunidade de enriquecer meus dias com leitura de interessantes matérias, elaboradas com carinho para nós. Tatuí tem orgulho em ter Hadar como fruto da cultura de nossa gente. Abraço!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Obrigada, querida amiga!! A Hadar continua surpreendendo!! As matérias são devidamente necessárias, contribuindo sempre para o convívio e esclarecimento da sociedade!! Ameeei!! Sem falar das coberturas Sociais, feitas com tanto carinho!! Um arraso!!

Virgínia Campos Camargo
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Bernadete, boa tarde. Muito bom!
Parabéns pela revista!

Magaldi
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

DATAS COMEMORATIVAS 2024 | Março

01 - Dia Mundial da Oração/ Dia Mundial de Zero Discriminação/ Dia das Crianças Doentes/ Dia Pan-Americano de Turismo/ Dia do Turismo Ecológico
03 - Dia Mundial da Vida Selvagem/ Dia do Corpo de Intendentes da Marinha/ Dia do Médico Otorrinolaringologista/ Dia Mundial da Audição/ Dia Mundial dos Defeitos do Nascimento
04 - Dia Mundial da Obesidade/ Dia Mundial da Engenharia para o Desenvolvimento Sustentável/ Dia Internacional da Conscientização sobre o HPV
05 - Dia do Filatelista Brasileiro/ Dia Nacional da Música Clássica/ Dia da Integração Cooperativista/ Dia Internacional do Desarmamento e Conscientização sobre a Não Proliferação/ Dia Mundial da Eficiência Energética
07 - Dia do Paleontólogo/ Dia do Fuzileiro Naval/ Dia Nacional da Advocacia Pública
08 - Dia Internacional da Mulher/ Aniversário da cidade de Tietê
09 - Dia Mundial do DJ
10 - Dia do Sogro/ Dia do Telefone/ Dia do Conservador/ Dia da Sociedade dos Amigos do Bairro/ Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo/ Dia Internacional das Juízas
12 - Dia Mundial Contra a Cibercensura/ Dia do Bibliotecário/ Dia Mundial do Glaucoma
13 - Dia do Conservacionismo
14 - Dia do Pi/ Dia do Vendedor de Livros/ Dia da Incontinência Urinária/ Dia Nacional dos Animais/ Dia Mundial do Rim/ Dia Internacional de Luta contra as Barragens/ Dia Internacional da Matemática
15 - Dia da Escola/ Dia Mundial do Consumidor/ Dia de São Longuinho/ Dia Mundial do Sono/ Dia Internacional de Combate à Islamofobia
16 - Dia Nacional de Conscientização sobre as Mudanças Climáticas/ Dia Nacional do Ouvidor/ Dia do Agente Penitenciário Federal/ Dia do Agente Federal de Execução Penal/ Dia do Médico Clínico
17 - Dia do Agente Funerário/ Dia de São Patrício
18 - Dia do DeMolay/ Dia Nacional da Imigração Judaica
19 - Dia de São José/ Dia do Carpinteiro e do Marceneiro/ Dia Nacional do Artesão/ Dia do Consertador
20 - Início do Outono/ Dia Internacional da Felicidade/ Dia Mundial da Saúde Bucal/ Dia Nacional do Teatro para a Infância e Juventude/ Dia Nacional da Aquicultura/ Dia Mundial sem Carne/ Dia Nacional de Atenção à Disfagia/ Dia da Língua Francesa/ Dia do Contador de Histórias
21 - Dia Internacional Contra a Discriminação Racial/ Dia Internacional da Síndrome de Down/ Dia Internacional das Florestas e da Árvore/ Dia Mundial da Infância/ Dia Mundial da Poesia/ Dia Internacional de Nowruz/ Dia do Pão Francês/ Aniversário da cidade de Iperó
22 - Dia Mundial da Água/ Aniversário da cidade de Quadra
23 - Dia Mundial da Meteorologia/ Dia do Optometrista/ Hora do Planeta/ Dia Nacional do Piso Salarial dos Professores/ Dia Mundial do Acupunturista
24 - Domingo de Ramos/ Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas de Graves Violações dos Direitos Humanos/ Dia Mundial de Combate à Tuberculose
25 - 1º Eclipse Lunar de 2024 - Eclipse Penumbral/ Dia da Constituição/ Dia de São Dimas/ Dia do Especialista de Aeronáutica/ Dia Internacional em Memória das Vítimas da Escravidão e do Comércio Transatlântico de Escravos/ Dia Nacional da Comunidade Árabe/ Dia da Anunciação do Senhor/ Dia Internacional da Solidariedade da Pessoa Detenta ou Desaparecida/ Dia Nacional do Oficial de Justiça/ Dia Internacional de Solidariedade com Funcionários Detidos e Desaparecidos da ONU
26 - Dia do Cacau/ Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia/ Dia do Mercosul/ Aniversário da cidade de Capela do Alto
27 - Dia do Circo/ Dia Mundial do Teatro
28 - Quinta-feira Santa/ Dia do Diagramador/ Dia do Revisor
29 - Sexta-feira Santa
30 - Sábado de Aleluia/ Dia Mundial do Transtorno Bipolar/ Dia Internacional do Lixo Zero
31 - Páscoa/ Dia da Saúde e Nutrição/ Dia da Integração Nacional/ Dia Mundial do Backup/ Dia Internacional da Visibilidade Transgênero

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

À medida que adentramos o mês de março, aproximando-nos do término do primeiro trimestre deste ano que se iniciou com forte dinamismo, sobretudo no setor tecnológico, é imprescindível reconhecer o papel fundamental que a tecnologia desempenha em nossa existência, na era contemporânea. Robôs, inteligência artificial, redes sociais – todos esses elementos estão intrinsecamente interligados, transformando substancialmente nossa forma de viver e relacionarmo-nos. Contudo, é fundamental que estejamos alerta, preparados para compreender e lidar com os desafios e impactos que tais inovações podem gerar.

Embora tenham sido criadas para facilitar e beneficiar a sociedade, algumas mentes mal-intencionadas utilizam-nas para cometer golpes, prejudicar famílias, empresas e pessoas. Portanto, é importante que redobremos nossa atenção para não cairmos nas artimanhas virtuais, ações de *hackers* que comprometem nossa privacidade e segurança *on-line*, bem como aos crimes cibernéticos, temas abordados em destaque nesta edição. Não deixe de conferir!

Além disso, março é um período de celebração. É o mês da Mulher, uma oportunidade ímpar para homenagear a força, coragem e resiliência das mulheres que contribuem para com a construção de um mundo mais justo e equitativo. Também é o mês da Páscoa, um momento de renovação e reflexão.

A Revista Hadar enaltece todas as mulheres e comemora essas datas significativas, ao mesmo tempo em que oferece um conteúdo diversificado, que abrange moda, cultura, qualidade de vida, bem-estar, saúde, solidariedade, autos, amor e muito mais. Agradecemos especialmente a você, que nos acompanha há mais de 16 anos, motivando-nos a aprimorar nosso trabalho a cada dia. Esperamos que aprecie todo o conteúdo elaborado com dedicação, profissionalismo e ética especialmente a você, caro leitor. Afinal, a Hadar existe para você!

Desejamos-lhe excelente leitura e até a próxima edição!

"Até aqui nos ajudou o Senhor" (Samuel 7-12).

MODA

***Old Money* em 2024:**
Elegância atemporal retorna, valorizando qualidade e tradição com discrição e sofisticação. **12**

QUALIDADE DE VIDA

Música e natureza:
Estudos mostram que a música reduz o estresse e a ansiedade, enquanto os sons naturais melhoram o bem-estar e a atenção. **24**

CULTURA

Instituto Jô Clemente:
A inclusão através dos olhos de pessoas com deficiência na exposição "Apropriação da Paisagem" no Museu da Inclusão (SP). **32**

AUTOS & CIA

Tecnologia e Praticidade ao Dirigir:
Principais tendências em acessórios automotivos para 2024. **44**

UNIVERSO TEEN

Finanças:
Jovens estão revolucionando sua relação com o dinheiro, aprendendo a poupar e investir desde cedo. **40**

Visão: Como Revista regional, visa a valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira cultural, que lhe agrade e acrescente informações/conhecimento.

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
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, Cilmara Giunco, Veridiana Pettinelli e Cláudia Garcia (Cacau)

Agradecimentos
Giovanni Visciglia; Alberto Zuzzi; Domingos Tsuji; Luciana Fernandes Costa; Geraldo Druck Sant'Anna; Ribamar Rodrigues Calixto; Samantha Kelmann; Marcos da Costa - Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência; Allan Cunha; Victor Martinez; Everton Souza; Beatriz Barth de Freitas; Priscilla Collalto Pavanelli; Luis Eduardo Ribeiro da Silva; Carol Brasil Vasques e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
4.000 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.

Mulheres

Exemplos de garra, persistência, força e coragem

Foto: Freepik

No Dia Internacional da Mulher (08 de março), celebramos a garra, a determinação, a resiliência e a força das mulheres, ao redor do mundo. Esta data histórica não apenas reconhece as conquistas alcançadas, mas também, destaca a luta contínua por igualdade, justiça e dignidade. É um dia para honrar as mulheres, que enfrentam desafios com coragem, quebram barreiras com determinação e inspiram mudanças com sua resiliência inabalável. Vamos celebrar as mulheres hoje e todos os demais dias, reconhecendo sua grande importância em todos os aspectos da vida e da sociedade

Representando essas virtudes, convidamos algumas mulheres que se destacam em seu meio profissional, para contar-nos um pouco de suas histórias. Beatriz Barth de Freitas, tatuiana de 29 anos, atua há seis anos como piloto de avião. Isso mesmo! "Meu maior motivo foi meu pai, que também é piloto; cresci vendo-o no trabalho e sua paixão pela aviação e desde pequena resolvi que era o que eu queria ser, quando crescesse", conta.

Para ela, os maiores desafios da profissão aconteceram no início, durante a inserção no mercado de trabalho, o que requer experiência e muito conhecimento técnico.

"Como mulher, estar numa profissão "masculina", é quebrar essas barreiras", destaca.

"Meu primeiro voo sozinha, que é o grande marco no nosso treinamento e na nossa carreira, foi perfeito. Eu estava treinando com meu instrutor, quando ele pediu para eu parar a aeronave. Ele desceu e simplesmente me disse que estava na hora de voar sozinha e lá fui eu. Era necessário fazer duas arremetidas (quando o avião vai para pouso e aplica potência e volta a voar de novo) e um pouso completo. Foi tão gratificante e tão gostoso, saber que eu estava lá no ar, sozinha, apenas eu e meu avião, e ainda consegui manejar tudo e pousar em segurança", relembra Beatriz.

Para o Dia da Mulher, essa profissional incrível e cheia de garra, deixa o seguinte recado: "Nunca duvide de sua capacidade de alcançar seus sonhos; não importa quão difícil ou inalcançável ele pareça ser. Pertencemos a todos os lugares e a todas as profissões", finaliza.

E por falar em alcançar sonhos, a psicopedagoga Priscilla Collalto Pavanelli também é um exemplo de garra e persistência.

Há 20 anos atuando na área, inicialmente escolheu a pedagogia porque seu pai era professor e trabalhou muitos anos em escola. "Dentro do ambiente escolar, senti a necessidade de ampliar minha atuação para atender aos alunos que tinham dificuldade em aprender e por isso fui fazer Psicopedagogia. A maternidade me motivou a estudar o comportamento humano e entender mais sobre educação de filhos. Meu casamento me levou a me especializar como terapeuta de casais, o que me levou então à psicanálise. Durante minha vida toda, sempre me senti ligada ao ser humano e sua forma de viver. Desenvolvi intenso interesse e amor às relações humanas, trazendo-me paixão para poder ajudar e transformar vidas. A combinação da pedagogia, psicopedagogia e psicanálise permitiram-me construir uma abordagem profunda e completa no apoio às pessoas de todas as idades", afirma Priscilla.

Sobre os desafios ao longo da vida, ela conta que, nos momentos de sua formação, os principais eram conciliar casa, família, trabalho e estudo. "Tive que estar muito focada e com propósitos bem definidos para não desistir. Hoje atuando, deparo-me com casos complexos dentro da clínica, e sim, eles me desafiam, mas sempre de maneira positiva, que encaro como uma forma de me superar e aprender. Hoje, minha responsabilidade em promover a inclusão traz grandes desafios, pois me deparo ainda hoje, com preconceito e resistência de mudanças no campo educacional e social", complementa.

Exemplo de força feminina, ela é autora de "Além da Lousa", que está no volume dois. "Somos em 29 autores que compartilham suas experiências em sala de aula e na atuação clínica. Todos trazem suas histórias de superação e mostrando que é possível um ensino fora do tradicional e longe do maçante sistema de ensino em que estamos inseridos, levando em conta essa nova geração tecnológica. O volume dois aborda temas cruciais sobre educação inclusiva. No meu capítulo, falo sobre minha experiência na educação interdisciplinar, quais os desafios e soluções para uma educação realmente inclusiva. Planejo continuar com meu conhecimento e amor pelo que faço, impactando vidas. Eu amo o ser humano e suas percepções. Meu papel é trazer sentido, acolhimento, direcionamento e respeito com a vivência e trajetória de cada um que passa por mim", afirma.

"Quem me conhece, sabe que sou uma defensora inegociável das mulheres. Como uma mulher que já foi divorciada, com dois filhos, vivenciei situações de preconceito e machismo. Vejo que nós, mulheres, enfrentamos diversos desafios, desde equilibrar carreira e família até superar julgamentos, estereótipos, competição e na conquista por respeito. A minha luta pela busca por igualdade e respeito é constante, e em meu consultório, fortaleço mulheres a reconhecerem seu valor, libertarem-se das crenças limitantes de uma sociedade machista, e comemoro com elas cada conquista, porque sei o quanto esse despertar de consciência da força que elas têm, contribui para um futuro mais justo e menos desigual. Neste Dia da Mulher, celebro a força, resiliência e conquistas das mulheres. Quero, até o fim, continuar inspirando, ajudando mulheres e promovendo mudanças positivas em nossa vida e na sociedade. Parabéns para nós".

Das palavras de Beatriz e Priscilla, fazemos as nossas. Que as mulheres sempre tenham força e não desistam, em meio aos obstáculos.

Pizzaria

Ebo & Lima

Elmec

VENHA CELEBRAR A SEMANA DA Páscoa COM A SUA FAMÍLIA!

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

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

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

Foto: FPE e IUB

Reforma Tributária no Brasil: novos rumos e desafios

A advogada Carolina Brasil Vasques, junto ao projeto Mulheres no Tributário, lidera grupos de estudos para propor Leis Complementares, na frente Parlamentar do Empreendedorismo em Brasília

No dia 20 de dezembro de 2023, a Emenda Constitucional 132/2023 promulgou a Reforma Tributária. As principais mudanças estão nos tributos sobre o consumo, no Brasil. A principal alteração foi a substituição dos tributos PIS, COFINS, ICMS e ISS pela CBS (Contribuição sobre Bens e Serviços) e IBS (Imposto sobre Bens e Serviços), além da criação do IS (Imposto Seletivo), que incidirá somente sobre produtos prejudiciais à saúde e ao meio ambiente, mantendo-se o IPI para produtos industrializados na Zona Franca de Manaus.

Com o intuito de regulamentar essas mudanças e trazer mais detalhes sobre o novo sistema tributário, o Ministro Haddad organizou grupos de trabalho para formular as Leis Complementares. Os grupos foram alvo de críticas por não terem participação da iniciativa privada, principalmente, porque as empresas serão as responsáveis pelo recolhimento dos novos tributos, e conhecem as dificuldades que enfrentarão.

Antecipando-se a possíveis problemas e visando contribuir com o debate, a Frente Parlamentar do Empreendedorismo (FPE) e o Instituto Unidos Brasil (IUB), renomada instituição no cenário político brasileiro, desenvolveram grupos de estudos para apresentar projetos de Leis no Congresso Nacional, antecipando-se a possíveis problemas, nos projetos do Governo.

A advogada Carolina Brasil Vasques, atuante na cidade de São Paulo, Tatuí e região, é uma das lideranças desses grupos de estudo do IUB. Ela coordena os GTs 11 (Coordenação de Fiscalização do IBS e da CBS), 12 (Contencioso Administrativo do IBS e da CBS), 14 (Modelo Operacional da Administração do IBS e da CBS), 15 (Coordenação da Regulamentação e da Interpretação da Legislação do IBS e da CBS), 16 (Regulamentação da Distribuição dos Recursos do Imposto sobre Bens e Serviços, inclusive durante o Período de Transição) e 18 (Regulamentação do Comitê Gestor do Imposto sobre Bens e Serviços).

Em entrevista à Revista Hadar, a Dra. Carolina Brasil Vasques expressou sua satisfação em contribuir para com o novo sistema tributário brasileiro, para que, de fato, venha trazer transparência e simplificação, e assim, impulsionar o desenvolvimento econômico do nosso país. Acompanhe a entrevista, caro leitor.

Hadar: Qual é sua avaliação geral sobre a Reforma Tributária e as mudanças nos tributos sobre o consumo no Brasil?

Carolina: Os novos princípios constitucionais trazidos pela Reforma Tributária são primordiais e valorosos, sendo eles a Simplicidade, Transparência, Justiça Tributária, Cooperação e Defesa ao meio ambiente.

No entanto, é importante destacar que

Foto: FPE e IUB

teremos muitos desafios pela frente; muitas matérias serão regulamentadas por lei complementar. Caso as leis não venham adequadas, a promessa de simplificação e transparência pode não ocorrer e a solução pode virar um problema.

Hadar: Quais são as principais mudanças nos tributos sobre o consumo?

Carolina: Atualmente, na tributação sobre o consumo temos basicamente 5 tributos, PIS e COFINS, IPI, ICMS e ISS. O novo sistema tributário brasileiro traz a substituição do PIS e da COFINS pela CBS (Contribuição de Bens e Serviços) e do ICMS e ISS pela IBS (Imposto sobre Bens e Serviços). Teremos também a redução da alíquota do IPI a zero, exceto para os produtos industrializados na Zona Franca de Manaus. Além disso, teremos a criação do Imposto Seletivo, imposto que terá sua incidência apenas em produtos nocivos à saúde e ao meio ambiente.

Hadar: Existem mudanças em outros tributos, além do consumo?

Carolina: Sim, teremos algumas mudanças em alguns tributos que incidem sobre o patrimônio.

IPVA, poderá ampliar sua base de cálculo para incidir sobre veículos aquáticos e aéreos. As alíquotas também poderão ser progressivas, de acordo com o potencial de poluição ao meio ambiente.

ITCMD, será aplicada uma progressividade na tributação com base no valor da transmissão ou doação. Não houve alteração do teto de 8%.

IPTU, o Executivo poderá atualizar a base de cálculo por meio de decreto, conforme critérios previstos em lei municipal.

Hadar: Em relação à criação do IS (Imposto Seletivo) sobre produtos prejudiciais à saúde e ao meio ambiente, como você acredita que essa medida pode influenciar o mercado e a sociedade?

Carolina: Sem dúvida, terá um grande impacto em toda sociedade. Existe uma preocupação global com o meio ambiente e o estímulo do consumo de produtos saudáveis. Portanto, é natural que produtos alcoólicos, cheios de açúcares, com substâncias cancerígenas tenham uma tributação maior.

Esse é um tributo extrafiscal, seu objetivo principal não é arrecadação, e sim, influenciar o comportamento, estimulando e desestimulando o consumo de determinados bens.

Hadar: Quais são os principais impactos que você prevê para as empresas como um todo?

Carolina: As empresas precisam entender sua efetiva carga tributária atualmente para se prepararem para a transição. Entender a tributação é fundamental para precificar adequadamente. O empresário que se antecipar e conseguir se planejar para essa transição, sem dúvida, terá um diferencial competitivo.

Foto: UOL

Hadar: Como você avalia o papel da Frente Parlamentar do Empreendedorismo e do Instituto Unidos Brasil (IUB), no desenvolvimento de estudos e projetos de Leis para a Reforma Tributária?

Carolina: De suma importância! Contribuir para o aperfeiçoamento do novo sistema tributário brasileiro é fundamental para que as empresas continuem crescendo e desenvolvendo-se, em nosso país.

Hadar: Como você enxerga o papel da advocacia nesse contexto de reforma tributária? Qual é a importância de profissionais do Direito especializados nessa área, para auxiliar empresas e contribuintes durante esse processo de transição?

Carolina: Fundamental. Os parlamentares não entendem detalhadamente das consequências jurídicas tributárias; os advogados tributaristas precisam participar ativamente de todo o processo legislativo e apontar possíveis problemas no texto. Caso os textos não venham adequados, teremos mais complexidade e litigiosidade. O sistema tributário não pode suportar o aumento do litígio; essa relação é nociva para o desenvolvimento econômico do país e faz com que o contribuinte e o Estado percam tempo e dinheiro.

Hadar: Quais são as expectativas para o futuro do sistema tributário brasileiro após a implementação das mudanças propostas pela Reforma Tributária?

Carolina: Acredito que o período de transição será o mais difícil. Mas se as leis complementares vierem adequadas, cumprindo com a promessa de simplificação e transparência, garantindo a não cumulatividade plena, acredito que teremos crescimento do setor industrial, atração de investimentos estrangeiros, maior preocupação das empresas com a saúde e meio ambiente e um cenário de desenvolvimento econômico.

Hadar: Como você acredita que a simplificação do sistema tributário e a promoção de transparência podem impactar o desenvolvimento econômico do país?

Carolina: A complexidade do sistema tributário brasileiro afasta investidores do Brasil; a simplificação, principalmente com um modelo de IVA, no nosso caso IVA dual, traz similaridade com a tributação de 90% dos países do mundo, o que, provavelmente, irá atrair recursos estrangeiros e investimento na economia do nosso país.

A transparência é fundamental; temos um fenômeno global na corrida ESG, a questão de governança e compliance deixou de ser um diferencial competitivo e passou a ser um requisito de contratação.

A Dra. Carolina Brasil finalizou com a seguinte apelo: "A Reforma Tributária é uma causa de todos os cidadãos brasileiros! Todos devem participar ativamente desse processo. Quem não luta pelo futuro que quer, deve aceitar o futuro que vier".

IMIGRAÇÃO ITALIANA

150 anos de história e legado ao Brasil

Neste ano de 2024, o Brasil celebra os 150 anos da Imigração Italiana, particularmente no dia 21 de fevereiro, considerado o Dia Nacional do Imigrante Italiano, data esta que marca não apenas a chegada dos italianos ao país, mas também, a contribuição significativa dessa comunidade para com a sociedade brasileira. Há cerca de 32 milhões de descendentes de italianos, no Brasil, segundo a Embaixada da Itália no Brasil, além de 730.000 cidadãos italianos. A ligação entre os dois países é profundamente enraizada. Empresas italianas têm investido em setores estratégicos no Brasil, impulsionando o crescimento econômico, enquanto cientistas, pesquisadores, artistas e diversos profissionais italianos têm deixado sua marca no País, enriquecendo nossa cultura e, igualmente a sociedade do país.

O Dia Nacional do Imigrante Italiano foi instituído para homenagear e celebrar a importância da comunidade italiana para a construção e desenvolvimento do Brasil. Sancionado pela Lei n. 11.687, de 2 de junho de 2008, o dia é comemorado, todos os anos, em memória da histórica expedição de Pietro Tabacchi ao Espírito Santo, em 1874. Esse evento simboliza o início do processo migratório em massa de italianos para o Brasil, haja vista ter sido precedido por chegadas anteriores, em quantidades limitadas, em vários outros estados do País.

A cidade de Santa Teresa, na região serrana do Espírito Santo, é reconhecida como pioneira na Imigração Italiana no Brasil. Oficialmente celebrada em 21 de fevereiro, a chegada do navio "La Sofia", em 1874, com quase 400 italianos, é um marco importante nessa trajetória. A cidade de São João Batista, em Santa Catarina, também reivindica o pioneirismo, porém, uma lei federal concedeu oficialmente a distinção à cidade espírito-santense.

Estados brasileiros com as maiores comunidades italianas
(Emigrantes, imigrados e italodescendentes)

A Contribuição Cultural e Econômica dos Italianos no Brasil: Santa Teresa possui forte presença da cultura italiana, com 97% das famílias sendo descendentes de italianos. Eventos como o Circolo Trentino e a Festa do Imigrante são exemplos de como a italianidade está enraizada na vida social e cultural da cidade. O turismo desempenha um papel fundamental na economia local, e as celebrações de 2024 atraíram um número significativo de visitantes, contribuindo para com o desenvolvimento da região.

Apesar de Santa Teresa ser a cidade pioneira na Imigração Italiana, São Paulo é um dos estados que mais recebeu imigrantes italianos, no Brasil. Essa presença é vista tanto na capital, em alguns bairros, como por exemplo, Brás, Mooca, Belenzinho, Bexiga, Barra Funda quanto em vários municípios do estado. Quem circula pelas ruas do bairro da Mooca, região Leste de São Paulo, consegue ver um pouco da Itália em suas ruas, e principalmente, em seus habitantes. Isso é reflexo da Imigração Italiana no Brasil, que trouxe consigo muitos de seus valores, costumes e comidas para o dia a dia brasileiro.

A imigração italiana deixou marcas profundas em cidades do interior paulista, como Barretos, Americana, Mogi Mirim, Jundiaí, Amparo, Jarinu, Itupeva, Serra Negra, Santa Rita do Passa Quatro, Batatais, Pedrinhas Paulista, Ribeirão Pires, Jaboticabal, Taubaté, Canas, São Sebastião, Guaratinguetá, Itu, Salto, São Roque, entre outras. Os imigrantes italianos chegaram a essas regiões para trabalhar nas fazendas de café, contribuindo para com o desenvolvimento local. Hoje, várias cidades mantêm suas tradições, como festas, culinária típica e eventos culturais, que celebram a tradição de "La Bella Itália".

Fontes: https://www.turismo.sp.gov.br/
https://conssanpaolo.esteri.it/pt/

O Legado dos Imigrantes Italianos no Brasil

Neste 150º aniversário, é importante evocar e celebrar o legado dos imigrantes italianos, que deixaram marcas na cultura da sociedade brasileira e que tanto contribuíram para com o desenvolvimento do Brasil.

A Revista Hadar conversou com alguns empresários/empreendedores/visonários, italianos-brasileiros, que relataram como foi sua chegada ao Brasil, como foi sua trajetória e como vivem, até os dias de hoje.

Foto: Giovani Visciglia

Giovanni Visciglia, de 78 anos, que diz amar muito este país e tem-no como segunda pátria, relatou-nos sua jornada: empreendedor e visionário, chegou ao Brasil em 1961, aos 16 anos, no porto de Santos. Após passar por São Bernardo do Campo, fixou residência em "nossa querida Tatuí", (assim como ele se refere a ela), onde seu irmão Vicenzo já morava há muito tempo. Portanto, Giovanni considera-se um "pé vermeio", há 62 anos.

Para Visciglia, a maior dificuldade foi o idioma, que era bastante difícil de pronunciar, especialmente para alguém tão apegado ao idioma natal. Ele se recorda de que sua cunhada, então professora no Colégio Barão de Suruí, tentou ensinar-lhe português, mas após 5 meses, a professora chamou seu irmão agradecendo por ter aprendido italiano, pois não lhe conseguira ensinar sequer uma frase completa. Isso resultou em brigas com o irmão e, a posterior mudança para São Bernardo do Campo, onde foi morar com as irmãs. Todavia, brigou com elas também. Após este desentendimento também, decidiu tentar a vida sozinho. Começou trabalhando em uma padaria em frente à casa delas; sendo que dormia no próprio local de trabalho, iniciando assim sua jornada no Brasil e no empreendedorismo.

A adaptação foi lenta e gradual, mas Giovanni progrediu ao trabalhar e fazer cursos profissionalizantes, como Desenho e Projetos Mecânicos, seguindo os passos de seu pai, Artesão que, na Itália, trabalhava com ferro. Ele se impressionou com a modernidade e segurança do Brasil, em comparação com sua pequena cidade, Cervicati, Província di Cosenza, região da Calabria, na Itália, onde a vida pós-guerra era difícil, sem perspectivas.

O que mais impressionou Giovanni é a relação entre Brasil e Itália, encontrando no Brasil uma segunda pátria. Mantém fortes laços com sua família na Itália, visitando-os pelo menos uma vez ao ano. Apesar de residir nos Estados Unidos há 30 anos, em busca de melhores condições sociais, jamais pensou em deixar o Brasil, onde está todo o seu amor e onde tudo que conquistou está localizado.

Foto: Sérgio Oliveira

Já para o empresário Alberto Zuzzi, que traz o empreendedorismo nas veias, nascido em 1938, na cidade de Pádova, descreve sua imigração para o Brasil como desprovida de desafios, porque chegou ao país de avião. Sua adaptação a uma nova cultura foi relativamente fácil. Ao desembarcar em Recife, não teve interações significativas com a comunidade italiana, pois a cidade não tinha uma comunidade estabelecida.

Em 1969, Zuzzi chegou ao Brasil para trabalhar no desenvolvimento de partes mecânicas na montagem de moinhos de trigo, dos quais se tornou sócio. Após 30 anos, iniciou a construção de um moinho de trigo solo, com capacidade de 200 toneladas por dia, vendido à Cargil após dois anos. Posteriormente, associou-se ao Banco BVA, mas em pouco tempo, sentiu que o segmento não o satisfazia, logo optou por dedicar-se ao agronegócio, adquirindo fazendas no Mato Grosso.

Construir uma família no Brasil foi fácil, mantendo valores e tradições italianas, como o apreço pela comida, vinho e, principalmente, pelo pão. Alberto manteve sua conexão com a cultura italiana por meio de leituras, jornais e visitas à Itália, valorizando o convívio familiar ao redor da mesa, e o legado dos imigrantes italianos no Brasil, especialmente na culinária e na hospitalidade.

Para Zuzzi, ser italiano e viver no Brasil é ser parte de uma civilização inventiva. Ele aconselha os jovens a acreditarem no futuro e não terem medo de ser feliz. Celebrando os 150 anos da Imigração Italiana, ele planeja continuar criando oportunidades e vê um futuro promissor para a comunidade ítalo-brasileira.

Quando questionado se, em algum momento de sua trajetória ocorreu algo quando tivera pensado em voltar à Itália, o empresário foi categórico: "NUNCA"! "Independentemente das circunstâncias, vale mais uma vez o ditado popular brasileiro". "Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima".

Foto: Freepik

Maior comunidade italiana fora da Itália

A imigração italiana desempenhou um papel importante na configuração da identidade cultural e social do país. É a maior comunidade italiana fora do seu território. Destes, entre 15 e 20 milhões estão no estado de São Paulo, de acordo com o Consulado-Geral da Itália.

A capital paulista possui instituições simbólicas para a comunidade, como o colégio Dante Alighieri, considerado o maior colégio italiano do mundo; e o Circolo Italiano, uma das mais antigas associações italianas do país.

Giovanni Manassero, que é imigrante e conselheiro do Circolo, lembra que a instituição centenária, assim como outras associações da comunidade, passou por dificuldades, no período da Segunda Guerra Mundial.

Cidadania Italiana: De acordo com a Embaixada, cerca de 30 milhões de brasileiros possuem o direito à cidadania italiana. Aproximadamente 797 mil brasileiros têm cidadania italiana. A procura pelo visto tem sido um caminho utilizado por muitos brasileiros que buscam o rumo inverso dos ancestrais. A cidadania italiana é baseada no princípio do **"jus sanguinis"**, ou seja, no direito de sangue. Para reconhecer a cidadania italiana, o cidadão precisa comprovar o vínculo familiar por meio de documentos oficiais. Antigamente, todo o processo era presencial, porém, com a digitalização do processo durante a 86ª Sessão Virtual do Conselho Nacional de Justiça, o procedimento tornou-se menos burocrático, permitindo incluir mais pessoas da mesma família no processo, o que gera uma economia substancial no investimento.

Fonte: https://cbn.globo.com/brasil

Conclusão

A imigração italiana no Brasil é mais do que um capítulo da história; é um legado vivo que permeia nossa cultura, sociedade e economia. Os relatos de Giovanni Visciglia e Alberto Zuzzi são exemplos inspiradores da força e da determinação dos imigrantes italianos, que, mesmo enfrentando desafios, contribuíram significativamente para o desenvolvimento do Brasil. Que este aniversário de 150 anos inspire-nos a valorizar e preservar a rica herança deixada por esses bravos homens e mulheres.

Como se escreve?

Foto: Vecteezy

Quando eu tinha somente cinco anos, a professora do jardim de infância pediu aos alunos que fizéssemos um desenho de alguma coisa que amávamos. Eu desenhei a minha família.

Depois, tracei um grande círculo com lápis vermelho ao redor das figuras.

Desejando escrever uma palavra acima do círculo, saí de minha mesinha, fui até à mesa da professora e disse:

- Professora, como a gente escreve… ?

Ela não me deixou concluir a pergunta. Mandou-me voltar para o meu lugar e não interromper a aula novamente.

Dobrei o papel e guardei-o no bolso.

Quando retornei para casa, naquele dia, lembrei-me do desenho e tirei-o do bolso.

Alisei-o bem sobre a mesa da cozinha, fui até minha mochila, peguei um lápis e olhei para o grande círculo vermelho.

Minha mãe estava preparando o jantar, indo e vindo do fogão para a pia. Eu queria terminar o desenho antes de mostrá-lo para ela, e disse:

- Mamãe, como a gente escreve… ?

- Menino, não dá para ver que estou ocupada agora? Vá brincar lá fora. E não bata a porta! – foi a resposta dela.

Dobrei o desenho e guardei no bolso.

Naquela noite, tirei outra vez o desenho do bolso. Olhei para o grande círculo vermelho, e peguei o lápis. Queria terminar o desenho, antes de mostrá-lo para meu pai.

Alisei bem as dobras e coloquei o desenho no chão da sala, perto da poltrona reclinável do meu pai, e disse:

- Papai, como a gente escreve… ?

- Estou lendo o jornal e não quero ser interrompido, vá brincar lá fora. E não bata a porta!

Dobrei o desenho e o guardei no bolso, novamente.

No dia seguinte, quando minha mãe separava a roupa para lavar, encontrou no bolso de minha calça, enrolados no papel, uma pedrinha, um pedaço de barbante e duas bolinhas de gude – todos os meus "tesouros", que eu catara enquanto brincava fora de casa. Ela nem abriu o papel. Atirou tudo no lixo.

Os anos passaram…

Quando eu tinha 28 anos, minha filha de cinco anos fez um desenho.

Era o desenho de sua (minha) família.

Sorri quando ela apontou uma figura alta, de forma indefinida, e me disse.

- Este aqui é você, papai!

Olhei para o grande círculo vermelho feito por minha filha ao redor das figuras, e lentamente, comecei a passar o dedo sobre o círculo.

Ela desceu rapidamente do meu colo e avisou:

- Eu volto logo! E voltou, com um lápis na mão.

Acomodou-se outra vez nos meus joelhos, posicionou a ponta do lápis perto do topo do grande círculo vermelho e perguntou.

- Papai, como a gente escreve amor?

Abracei minha filha, tomei sua mãozinha e a fui conduzindo, devagar, ajudando-a a formar as letras, enquanto dizia:

- Amor... amor, querida, escreve-se com as letras T… E… M… P… O... (TEMPO).

Use o seu tempo para amar. Crie um tempo extra para amar, não esquecendo que para os filhos, em especial, o que importa é ter quem ouça e opine, quem participe e vibre, quem conheça e incentive.

Não espere seu filho ter que descobrir sozinho como se soletra amor, família, afeição.

Por fim, lembre-se: se você não tiver tempo para amar, crie. Afinal, o ser humano é um poço de criatividade...

E o tempo… bom, o tempo é uma questão de escolha.

Não esqueça: as únicas pessoas que vão se lembrar de que você trabalhou até tarde será a sua família.

Luis Carlos Magaldi Filho
Instagram/ luiscarlosmagaldifilho
Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541

8 DE MARÇO:

Parabéns a todas as mulheres que têm conquistado o seu espaço, sem perder a essência feminina!

dia internacional da MULHER

Elmec comunicações

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

Caderno de MODA

Foto: Freepik

Foto: Freepik

O Resgate da elegância: o estilo *Old Money* em alta, em 2024

A discrição e a qualidade da moda que define as elites

Essa tendência ressurge com vigor em 2024, trazendo de volta a elegância discreta que marcou a moda das elites nos anos 2000. Esse estilo destaca-se por sua estética sofisticada e atemporal, que valoriza peças clássicas e de alta qualidade, em contraste com o estilo "New Money", que tende a ostentar a riqueza de forma mais evidente.

A essência dessa moda está profundamente enraizada na ideia de riqueza hereditária e em um estilo de vida refinado. Enquanto o "New Money" busca chamar a atenção com peças de grife e ostentação, o "Old Money" prefere a discrição, valorizando a qualidade e a tradição. É um estilo que transcende as tendências passageiras da moda, optando por peças clássicas e atemporais, que resistem ao tempo.

No guarda-roupa *Old Money*, você encontrará peças-chave, como *blazers* bem cortados, camisas de algodão de alta qualidade, calças de alfaiataria, saias *midi*, vestidos elegantes e acessórios discretos, como pérolas e relógios clássicos. As cores são geralmente sóbrias e elegantes, como o preto, branco, azul-marinho e tons terrosos.

Além disso, esse estilo valoriza a qualidade dos materiais e a atenção aos detalhes. Tecidos como de lã, seda e *cashmere* são frequentemente utilizados, garantindo peças duráveis e de alto padrão. A modelagem é outro aspecto importante, com ênfase em cortes precisos que valorizam a silhueta, de forma elegante e discreta.

Foto: Freepik

Em resumo, o estilo que fez sucesso nos anos 2000 é uma celebração da elegância clássica e atemporal, que valoriza a qualidade, a discrição e a tradição. É uma tendência que reflete um modo de vida refinado e sofisticado, que transcende as mudanças passageiras da moda, mantendo-se sempre relevante e elegante.

GIGO

MULTI BRAND

Elmec

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

Patrícia Vieira

Uma Jornada de Paixão e Sucesso, na Moda do Couro

Foto: Blog Sigbol

Foto: Ze Takahashi/@agfotosite - UOL

Nascida em 1956, Patrícia Vieira é uma renomada estilista brasileira, que se destacou no cenário internacional por sua paixão e talento em trabalhar com couro. Sua trajetória é marcada por uma busca incessante pela perfeição e pelo detalhe, características que a tornaram uma referência, no mundo da moda.

Em 1975, Patrícia mudou-se para Londres, onde trabalhou por quatro anos para a estilista Sally Mee. Foi nesse período que ela desenvolveu sua habilidade artesanal e refinou seu gosto pela alta costura. Ao retornar ao Brasil, em sua bagagem trouxe não apenas experiência, mas também, uma nova visão sobre moda e *design*.

Apaixonada pelo couro, Patrícia decidiu criar sua própria coleção de sapatos, e desde então, nunca mais deixou de trabalhar com esse material. Em 1998, ela fundou sua marca, com *showrooms* em Paris, Londres e Nova York, atendendo marcas internacionais duas vezes ao ano.

Patrícia Viera desfila no Fashion Rio desde 2004, sempre surpreendendo com suas criações inovadoras e sofisticadas. Sua marca é conhecida pela qualidade e pelo acabamento impecável de suas peças, que são feitas à mão, com materiais como couro pintado à mão, couro com efeito de *laise*, couro rendado, franjas e macramês.

Em 2016, Patrícia Viera recebeu o título "Honoris Causa" do Centro Universitário Belas Artes, onde também foi realizado seu desfile de Inverno. Esse reconhecimento é o reflexo da sua contribuição para a moda brasileira e para a internacional, e da sua habilidade em transformar o couro em peças de arte.

Patrícia é conhecida por seu compromisso com o couro sustentável, utilizando pigmentos naturais e buscando curtumes que adotem práticas ambientais responsáveis. Recentemente, no São Paulo Fashion Week, apresentou sua primeira coleção 100% *carbon free* e zero *waste*, em parceria com a Moss. Earth, empresa brasileira de soluções ambientais.

A transição para uma moda mais sustentável é liderada por sua filha, Andrea Vieira, que estudou Negócios da Moda, em Madri, e atua na marca desde 2008. Juntas, mãe e filha estão empenhadas em tornar a Patrícia Vieira uma marca totalmente sustentável, em um prazo de dez anos.

Recentemente, no São Paulo Fashion Week, Patrícia Viera apresentou sua última coleção como diretora criativa, passando o bastão para sua filha, Andrea Viera. O desfile foi marcado por um clima de festa e celebração, com modelos atravessando a passarela em texturas metalizadas

Foto: Ze Takahashi/@agfotosite - UOL

Foto: Ze Takahashi/@agfotosite - UOL

e detalhes brilhantes, evidenciando o cuidado artesanal, que é característico da marca.

Além de seu compromisso com a sustentabilidade, Patrícia também se destaca pela qualidade artesanal de suas peças, produzidas em sua fábrica própria. Seu trabalho é marcado pela atenção aos detalhes e pela busca constante pela excelência, o que lhe rendeu o título de "rainha do couro".

A coleção mais recente da estilista, apresentada no SPFW, reflete seu compromisso com o couro sustentável e seu talento em criar peças únicas e elegantes. Com inspiração em vitrais do início do século 20 e silhuetas das décadas de 1930, 50 e 70, a coleção apresenta modelos femininos com cintura alta, mangas volumosas e golas altas, tudo produzido com materiais reciclados e tingimentos naturais. O ateliê da Patrícia Viera, hoje, funciona principalmente com peças sob medida, honrando a tradição do trabalho manual e artesanal.

Patrícia Vieira é um exemplo de como a paixão e o talento podem transformar a moda, cujo trabalho é marcado por sua dedicação à qualidade, ao *design* inovador e à sustentabilidade. Sua trajetória é um testemunho da importância do trabalho artesanal, exemplo inspirador de como é possível unir moda e responsabilidade ambiental, criando peças contemporâneas que são verdadeiras obras de arte.

SOLIDARIEDADE E GRATIDÃO:

O MFC (Movimento Familiar Cristão) celebra 59 anos, com o apoio do Rotary Club Tatuí

Num momento marcante para o Movimento Familiar Cristão de Tatuí, a celebração dos seus 59 anos foi repleta de emoção e gratidão. Com uma programação especial, todos os Mfecistas foram convidados a participar e testemunhar esse momento histórico para o movimento familiar na cidade e no Brasil.

As festividades ocorreram no dia 17 de fevereiro, com uma Missa em Ação de Graças na Paróquia Sagrada Família, presidida pelo reverendíssimo Padre Edvilson de Godoy. Após a missa, os Mfecistas dirigiram-se à sede do movimento, anexa à Livraria Construir – a livraria do movimento, para a inauguração oficial, com a presença de dezenas de Mfecistas e convidados.

Presentes na ocasião, estavam Padre Edvilson de Godoy, Diácono Benedito, que ministrou a bênção do local, e o casal Presidente do Rotary Club Tatuí, Antônio David Julian e sua esposa Nílcia Cristina, presidente da Casa da Amizade. Eles foram acompanhados pelo casal de rotarianos Antônio de Godoy Nogueira e Magaly Nogueira, que fizeram a entrega da sala denominada "Espaço Aprender", patrocinada pelos recursos do Subsídio Distrital 2023/2024, do Rotary Club Tatuí.

Os 59 anos do Movimento Familiar Cristão de Tatuí, em 2024, foram marcados por três grandes conquistas. Além da inauguração da sede própria, onde serão realizados diversos projetos sociais e de desenvolvimento, e da instalação da sala "Espaço Aprender", patrocinada pelo Rotary Club Tatuí, também foi inaugurada a galeria dos ex-presidentes, que registra toda a trajetória do MFC desde 1965, quando se iniciaram suas atividades.

A coordenadora do MFC na cidade, Sueli Paulino, expressou sinceros agradecimentos a todos que fizeram parte dessa jornada de 59 anos, contribuindo com empenho para que a missão do MFC nunca fosse deixada de lado. Ela agradeceu às igrejas, padres, diáconos, poder público, pessoas que trabalham silenciosamente para manter o MFC atuante, coordenação estadual e nacional, diretoria atual e todos os Mfecistas. Em especial, agradeceu ao Rotary Club Tatuí, que presenteou o movimento com uma sala completa, para dar início aos projetos educacionais na sede própria.

A celebração dos 59 anos do Movimento Familiar Cristão de Tatuí foi um momento de bastante emoção e gratidão, destacando a importância da solidariedade e do bem-estar social, valores que a Revista Hadar faz questão de divulgar e valorizar!

Fotos: Michel Oliveira

Feicon Batimat 2024

A vanguarda da construção e inovação

A Feicon Batimat 2024, programada para ocorrer de 2 a 5 de abril, é um evento direcionado para profissionais da construção civil, arquitetura, *design* de interiores e áreas afins. Reconhecida por sua excelência e tradição, a Feicon destaca-se como um espaço de referência para apresentar as últimas tendências, tecnologias e produtos do setor.

Esta edição será um verdadeiro palco para as últimas inovações tecnológicas, na construção civil. Desde a integração da Internet em edifícios até novas técnicas de construção sustentável, os participantes terão a oportunidade de explorar como a tecnologia está moldando o futuro da indústria.

Com um foco cada vez maior na sustentabilidade, a Feicon 2024 destacará práticas e produtos que promovem a construção ecológica e o *design* sustentável. Os participantes poderão descobrir soluções inovadoras para reduzir o impacto ambiental de projetos de construção e implementar práticas mais responsáveis.

Além disso, a Feicon sempre foi um ponto de encontro para profissionais do setor, e a edição de 2024 não será diferente. Os participantes terão a oportunidade de estabelecer novas conexões, compartilhar conhecimentos e explorar oportunidades de colaboração com colegas e empresas líderes.

Durante o evento, uma variedade de palestras e *workshops* será oferecida, apresentando *insights* de especialistas e líderes de pensamentos sobre os tópicos mais relevantes da indústria. Os participantes poderão aprender com os melhores e obter informações valiosas para aplicar em suas próprias práticas profissionais.

A Feicon Batimat 2024 também contará com uma extensa exposição de produtos, em que os participantes poderão descobrir as últimas inovações em materiais de construção, ferramentas, equipamentos, acabamentos, mobiliário e muito mais. Esta será uma oportunidade única para ver, em primeira mão, os produtos mais recentes e comparar diferentes opções.

Em resumo, a Feicon Batimat 2024 promete ser um evento dinâmico e inspirador, que reúne os principais *players* do setor da construção para compartilhar conhecimentos, explorar novas oportunidades e impulsionar a inovação. Com um foco na tecnologia, sustentabilidade e colaboração, esta edição da Feicon certamente deixará uma impressão duradoura em todos os participantes. A visita à feira é altamente recomendada, sendo ideal comparecer no dia da abertura do evento com o ingresso em mãos, para garantir a vaga.

Informações e Local do Evento:
São Paulo Expo Exhibition & Convention Center
Rodovia dos Imigrantes, Km 1,5, Água Funda, São Paulo - SP, CEP 04329-900
Website: Feicon Batimat
E-mail: atendimentovisitante@rxglobal.com
Telefone: (11) 3060-4717

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Foto: Freepik

Estelionato Sentimental

Conheça os perigos e sinais para não cair no golpe

O estelionato sentimental continua sendo uma problemática, atualmente, e, até mesmo, pode se tornar mais comum com o avanço da tecnologia e a facilidade de conexão por meio das redes sociais e aplicativos de relacionamento. O ambiente virtual oferece uma plataforma propícia para os estelionatários passarem-se por pessoas interessadas em um relacionamento afetivo, criando perfis falsos e manipulando as emoções das vítimas.

Estelionato Sentimental é uma prática criminosa, que se configura a partir de relações amorosas e sentimentais, cujo conceito é tomado por empréstimo daquele definido no art. 171, do Código Penal, quando o agente (golpista) obtém para si ou para outrem, vantagem ilícita, em prejuízo alheio, induzindo ou mantendo alguém em erro, mediante artifício, ardil, ou qualquer outro meio fraudulento, ou seja, a vítima fica numa falsa percepção da realidade, até que o golpista consiga alcançar o seu objetivo final.

Os golpistas utilizam técnicas de persuasão e manipulação, criando uma história fictícia e conquistando a confiança das vítimas. Após estabelecerem um vínculo emocional, começam a solicitar dinheiro, presentes ou informações pessoais, com o objetivo de obter vantagens financeiras.

É importante ressaltar que o estelionato sentimental não se restringe apenas a relacionamentos amorosos, mas também, pode ocorrer em relações de amizade ou até mesmo familiares. O objetivo do golpe é sempre obter benefícios financeiros ou materiais por meio da exploração emocional.

Indivíduos praticantes desse tipo de ilícito são dotados dos "talentos" de enganar, de mentir, de burlar, de fraudar, de ludibriar, de trapacear, dentre outros. São muito inteligentes e possuem um poder de sedução visto em poucas pessoas.

Usando os "talentos" descritos acima, o "cidadão 171", inúmeras vezes estuda sua vítima e, após identificar o possível alvo, utiliza todo o seu poder de sedução para induzir a vítima ao erro (como se hipnotizada estivesse), e, assim, obtém a confiança desejada, e, desse modo, consegue auferir o lucro que almejou, em sua empreitada.

A arma utilizada no caso de estelionato sentimental, é o próprio sentimento da vítima que, por vezes, passa por um momento difícil (falecimento de um ente querido, divórcio, carência, doença, problemas psicológicos etc.). O golpista, utilizando a sua Expertise, aproxima-se da vítima e, em um curto espaço de tempo, faz promessas de amor, de construir uma vida, enfatiza que tudo o que está sendo adquirido e construído é do casal, ou seja, usa um disfarce para conseguir tudo o que almeja, faz a vítima achar que está vivendo o famoso "felizes para sempre".

Atente-se aos sinais!

Sempre contam histórias tristes. Artimanha para se conectar com a "presa";

*Utilizam nomes falsos;

*Usam fotos falsas de pessoas esteticamente bonitas e aparentemente bem-sucedidas;

*Sempre têm uma desculpa diferente para não pagar: dinheiro em investimentos ou retido por outra razão, são desculpas comuns;

*Fingem paixão. Parecem ser a pessoa perfeita para a vítima, em pouco tempo.

*Fingem querer constituir uma família, ter filhos, um lar.

Alerta

Todo indivíduo sem amor-próprio que vive buscando no outro seus valores, cai facilmente nos laços desse caçador de interesses próprios.

Claudia Garcia (Cacau)
@cacauterapeuta

Ataque *Hacker:* o que fazer e como se defender, caso você seja vítima

Crimes digitais são o grande desafio para a segurança

Com o avanço da tecnologia e da internet, as redes sociais tornaram-se um fenômeno da era digital, proporcionando às pessoas que se conectem, trabalhem e ofereçam produtos e serviços, mesmo estando a milhares de quilômetros umas das outras.

Essa revolução possibilitou o surgimento de gigantes da tecnologia, as chamadas *Big Techs* que, por sua vez, transformou seus criadores em bilionários, praticamente da noite para o dia.

Infelizmente, tal admirável mundo novo tem um lado negro, que está entre as grandes preocupações de usuários comuns, governos e até das grandes corporações: o crime digital, a modalidade que vem crescendo em volume e diversidade. A preocupação aumenta com o desenvolvimento da Inteligência Artificial, que pode produzir vídeos extremamente realistas, inclusive utilizando imagem e voz de uma pessoa, para fazer parecer que ela disse ou fez algo que, de fato, ela não havia feito.

Autoridades de vários países já manifestaram preocupação com o impacto que esta ferramenta pode ter nas várias eleições que hão de haver no planeta, neste ano. Além disso, a velocidade com que os golpes surgem e a aparente resistência das plataformas em tomar atitudes efetivas contra os mesmo (como bloquear/recuperar uma conta hackeada, por exemplo), mesmo quando há decisões judiciais a respeito, inclusive com multa diária em caso de descumprimento, levanta algumas questões; a primeira é: o poder público está preparado para enfrentar os desafios, nesta área? A legislação precisa ser atualizada para combater este tipo de crime? A segunda questão é: por que as empresas resistem tanto a solucionar esse problema, mesmo quando há efetivas provas do crime cometido?

Não resta dúvida que o mundo está vivendo uma fase de grandes mudanças. As redes sociais, com seus prós e contras, são parte importante desta mudança. Hoje, com poucos cliques, podemos ajudar a levantar doações para uma boa causa, ou disseminar notícias falsas e discursos de ódio. Também podemos invadir a rede social de alguém e aplicar inúmeros golpes. Como a sociedade pode se preparar e prevenir-se para esta nova era? É o que abordamos, nesta reportagem especial.

O que fazer, caso sua conta seja hackeada

Segundo o site Jusbrasil, especializado em assuntos jurídicos, "ao tomar ciência de que a conta foi hackeada, o consumidor deve entrar em contato com a plataforma para que ela possa solucionar o problema; caso não consiga, deve buscar as vias judiciais".

O site ressalta ainda que "a relação entre o usuário e a plataforma é regida pelo Código de Defesa do Consumidor (CDC). De acordo com o artigo 2º do Código de Defesa do Consumidor, consumidor é toda pessoa física ou jurídica que adquire ou utiliza produto ou serviço como destinatário final.

Como fornecedor entende-se por toda pessoa física ou jurídica, pública ou privada, nacional ou estrangeira, bem como os entes despersonalizados, que desenvolvem atividades de produção, montagem, criação, construção, transformação, importação, exportação, distribuição ou comercialização de produtos ou prestação de serviços, artigo 3º do CDC".

A inércia na reativação de contas, pelas redes sociais, pode gerar a possibilidade de crime por danos morais, conforme entendimento do Poder Judiciário. O site cita como exemplo o caso de uma artista do Rio de Janeiro, que teve a conta do Instagram hackeada. Esta rede social, aliás, tem sido a preferida dos *hackers* para cometer seus ataques.

No caso em pauta, o Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro decidiu a favor da artista. No acórdão publicado pela corte, o TJ/RJ cita, entre outras questões, "a obrigatoriedade do provedor de restabelecer a conta da autora, que foi indevidamente adulterada". O tribunal afirma ainda que a demora do provedor em restabelecer a conta

Foto: Freepik

da artista, descumprindo ordem judicial neste sentido, resultou em danos morais para a pessoa. Em vista disso, o Facebook Brasil, responsável pelo Instagram, foi condenado a indenizar a artista em R$ 5 mil e a pagar também as custas do processo.

O tribunal ainda rebateu a afirmação do Facebook, de que não havia a obrigação de armazenar os dados da pessoa por longo período de tempo. *"Não subsiste a alegação da requerida de que não tem obrigatoriedade de armazenar os conteúdos e seguidores da conta da autora-apelada, e que a obrigação imposta na sentença não tem como ser exigida, pois como consta do dispositivo acima transcrito, é dever do provedor de aplicação manter os respectivos registros de acesso a aplicações de internet, sob sigilo, em ambiente controlado e de segurança, pelo prazo mínimo de 6 meses, e assim, a requerida deverá restabelecer a conta da autora com os dados existentes nos últimos seis meses, imediatamente anterior à invasão datada de 14/09/2019".*

Este caso é um bom exemplo de como a pessoa deve proceder se for alvo de ataque *hacker*: o usuário que teve sua conta hackeada deve entrar em contato, primeiramente, com a plataforma para solucionar o problema; caso não o consiga, deve procurar um advogado de sua confiança para que este possa tomar as medidas judiciais cabíveis, pedindo a reativação da conta e uma possível indenização por danos morais.

Segundo especialistas, quando uma conta é excluída, o Instagram tem um prazo de 30 dias para reativá-la. Caso a data já tenha expirado, não é possível mais reaver a conta, mas um novo perfil com o mesmo e-mail e nome de usuário pode ser feito, caso outra pessoa ainda não tenha usado. Por outro lado, há casos em que a conta invadida e usada de maneira indevida por criminosos leva 60 dias para ser deletada, causando prejuízos e dissabores ao titular da conta e seus seguidores. Neste caso, pode ser gerada uma ação por danos morais contra o provedor.

Relação de consumo

Não é exagero classificar a relação das redes sociais com seus usuários como uma relação de consumo, e, como tal, nos casos de invasões, sem qualquer providência dos responsáveis pelas redes, podemos entender como falha na prestação de serviços, conforme art. 14º, §1, do CDC, principalmente por falha na segurança dos dados pessoais, entre outros. E, ao se constatar a falha na prestação de serviços, o prestador, obrigatoriamente, deve indenizar o consumidor, nos termos do art. 6º, VI, do mesmo código.

Além disso, segundo entendimento crescente, de acordo com o Marco Civil da Internet, as redes sociais enquadram-se como provedor de acesso e de conteúdo. Em alguns casos, o Poder Judiciário critica duramente as redes sociais, com sentenças que enfatizam "a falta de investimentos para a criação de mecanismos que sejam mais seguros para seus usuários". Alguns juízes ressaltam a inércia das empresas que, quando contactadas, "limitam-se a dizer que todos os procedimentos estão sendo analisados e que a parte deverá aguardar retorno, que pode demorar meses. Trata-se de verdadeira falha na prestação dos serviços da empresa"

Foto: Freepik

Jurisprudência

Já existem precedentes jurisprudenciais sobre o tema, a maioria deles favorável ao consumidor, com possibilidade de cancelamento da conta, alguns casos de recuperação da conta, e arbitramento de indenizações em favor do consumidor, usuário original. É importante que sejam imediatamente tomadas as primeiras providências, ao constatar que a conta foi hackeada: lavratura de Boletim de Ocorrência (com ajuda de advogado, se possível) e envio de mensagens e e-mails aos responsáveis pela rede social em que a página está hospedada.

Além disso, avisar ostensivamente seus seguidores sobre o problema, dando publicidade à fraude, para evitar que mais pessoas sejam prejudicadas (tentando comprar itens não existentes). Ato contínuo, de posse dos documentos que comprovem essas medidas, procurar um profissional especializado para ingressar com a medida judicial competente para resolução do caso.

Fonte: https://www.migalhas.com.br/depeso/357626/contas-hackeadas-nas-redes-sociais--o-que-fazer

Sem bala de prata

Para Everton Souza, 38 anos, Diretor de Operações de Segurança da Informação, "não existe uma bala de prata, quando falamos de segurança da informação". Na opinião do

Foto: Freepik

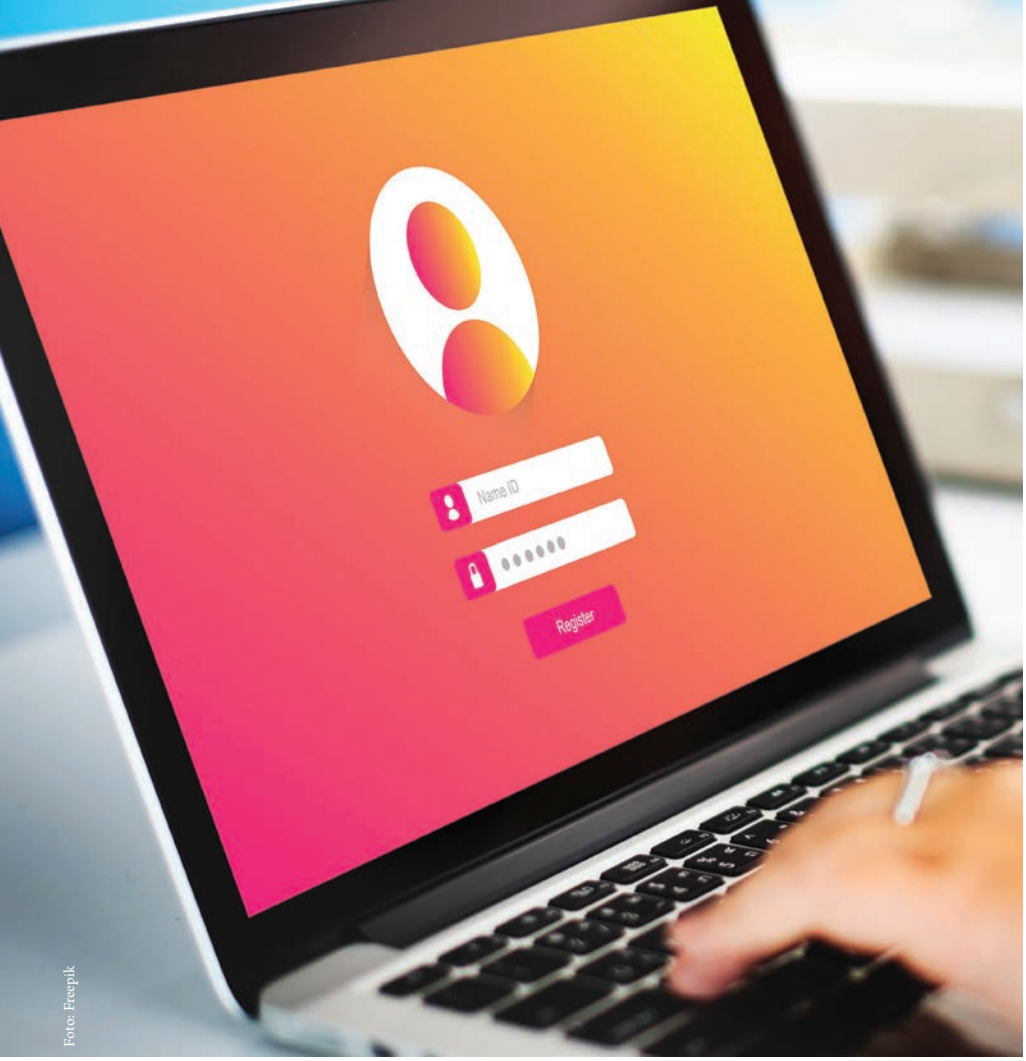


Foto: Freepik

profissional, existe "um conjunto de hábitos seguros que irá fazer diferença na segurança".

Segundo Souza, entre os hábitos que os usuários podem adotar estão: o uso de um bom antivírus; não clicar nem abrir e-mails suspeitos, principalmente com conotação bancária; sempre ter uma senha forte e segura, de preferência utilizar um cofre de senha pessoal, de forma que nem mesmo você saiba das suas senhas. O principal, use **SEMPRE** um **SEGUNDO FATOR DE AUTENTICAÇÃO.**

Para o especialista, assim que a pessoa descobrir que teve a conta hackeada, ela deve "Trocar todas as suas senhas; caso seja um e-mail, verificar todos os acessos onde aquele e-mail está cadastrado".

Maior agilidade

Para Souza, as autoridades precisam ser mais ágeis no combate a esse tipo de crime, "sem sombra de dúvidas". Ele avalia que as Leis e o Poder Judiciário "devem abranger os problemas de forma a atender uma gama de diferentes crimes eletrônicos, visando antecipar os problemas que a velocidade de nossa justiça traz hoje. Eu acredito que o **MAIOR DESAFIO DA JUSTIÇA** está na **JURISPRUDÊNCIA, QUANDO A CONEXÃO OU O ATAQUE VEM DE FORA DO BRASIL".**

Segundo ele, a maioria das *BIG TECHS* "oferece mecanismos de defesa que "são ignorados pela ampla maioria dos usuários. Eu acredito que na maior parte dos ataques, a culpa não é da empresa e sim do usuário", comentou Everton Souza. Isso explicaria, em parte, porque as grandes empresas de mídia resistem em atender rapidamente as reclamações de quem teve a conta hackeada.

Inteligência Artificial

Perguntado se avanço da Inteligência Artificial pode representar um perigo ainda maior para os usuários das redes social, tendo em vista que os criminosos podem usar a IA para mandar mensagens para os seguidores e amigos de quem teve a rede hackeada, o especialista respondeu: "Não dessa forma! As mensagens poderiam ser enviadas por simples scripts sem a necessidade do uso da IA. Dependendo da conta, uma pessoa mal-intencionada pode, ela mesma, fazer essa interface até com maior assertividade. O conceito da IA é simples, mas ainda demanda de um certo nível de conhecimento para tirar todo o proveito dela. A IA é um campo neutro e vai jogar em ambos os times do ataque e da defesa. As empresas donas das redes sociais também evoluem no que tange a prover segurança, mas os usuários nem sempre acabam dando a devida atenção ou tendo o devido interesse", afirmou.

Souza frisou que "segurança digital não é algo novo que se há pouca cultura entre a população. É algo intrínseco na utilização do mundo digital, todos se preocupam com o roubo do BEM material e o seguro de celulares vem se tornando algo mais normal dia após dia, mas o uso de cofre de senha e segundo fator de autenticação, ainda não".

Terra sem lei

Perguntado se concorda com a afirmação de que a internet é uma terra sem Lei, o especialista respondeu: "funciona da mesma forma como fora dela; legislações e leis existem, há jurisprudência para cada coisa, servidor, domínio etc. Mas a pessoa tem uma sensação por estar "Oculto e não mostrar a cara que traz uma falsa sensação de liberdade e impunida-

Foto: Freepik

de, a impunidade para crimes acontecidos na *WEB* está muito próxima; a impunidade existente em qualquer crime. Um furto que sofre na rua provavelmente saia tão impune quanto. Imagine algo que a pessoa nem precisa aparecer de fato. Os meios de controle, como polícia e ministério público, ainda não estão tão preparados para este mundo que demanda de tanto conhecimento técnico. Acho que com o advento das IA's, com uma automatização da monitoração, controles, ações de repreensão de ações maliciosas, existe um futuro mais seguro. Hoje, os órgãos responsáveis ainda estão atrás, e precisariam estar um passo à frente, lei sem controle ou monitoração não traz retorno. E somente as empresas controlam atualmente o que é navegado nas suas redes, mas a infinita maioria das atividades ilícitas estão no meio pessoal, e não corporativo.

Futuro

Finalizando, Everton Souza disse acreditar que, no futuro, as redes sociais e as *Big Techs* "substituirão até os meios tradicionais de relações. Acredito que esse é o caminho: que essas empresas venham a ser cada dia mais presentes no dia a dia do indivíduo, substituindo, cada vez mais, os meios tradicionais da utilização de qualquer tipo de serviço".

Dicas

A Polícia Civil, diante do crescente número de golpes aplicados pela internet, em especial através da rede social Instagram, divulga orientações à população de como proceder nos casos de "contas hackeadas".

Para sistema "iOS", proceda da seguinte forma:

1. Crie uma nova conta de e-mail;
2. Saia de todas as contas que a estiver logado;
3. Acesse o aplicativo Instagram;
4. Coloque o nome da conta invadida e clique em: "Esqueci a senha";
5. Coloque seu nome de usuário e marque: "Preciso de mais ajuda";
6. Marque a opção "Receber uma mensagem com o final do seu telefone" e solicite o código de segurança;
7. Caso a verificação em duas etapas estiver habilitada, marque: "Tentar de outra forma";
8. Escolha a opção: "Obtenha Suporte";
9. Marque: "minha conta foi invadida";

Foto: Freepik

10. Caso o perfil tenha uma foto sua, marque a primeira opção; caso seja uma conta comercial e não tenha identificador, marque a segunda opção;
11. Coloque o e-mail novo criado. Caso insira uma conta antiga, poderá ocorrer um erro;
12. Faça uma selfie de vídeo em local claro e clique em enviar. Você receberá uma confirmação e um link de recuperação no e-mail informado. Caso não seja aceita, reenvie-a.

Para sistema operacional "Android", proceda da seguinte forma:

1. Acesse o Instagram e insira o nome do usuário. Caso o suspeito tenha alterado, insira o novo usuário. Clique em: "Obtenha ajuda para entrar";
2. Coloque o nome do usuário, e-mail ou telefone e marque: "Preciso de mais ajuda". Não clique em avançar;
3. Assinale: "Não consigo acessar este e-mail ou número de telefone";
4. Marque: "Minha conta foi invadida" e avançar;
5. Marque "Sim, eu tenho uma foto minha na minha conta" e **avançar**;
6. Informe um e-mail para contato. Caso ocorra algum problema, crie outro e-mail;
7. Após receber um código de confirmação, insira e aperte **confirmar**;
8. Aperte em **avançar** para iniciar a gravação de uma selfie de vídeo;
9. Siga as instruções para completar a selfie. Caso ocorra algum problema ao finalizar, faça novamente. Caso tenha iniciado utilizando o nome do usuário, tente iniciar utilizando o número do telefone ou e-mail. Outra recomendação é instalar uma versão anterior do Instagram no smartphone e repetir o processo;
10. Não conseguiu recuperar mesmo assim? Faça uma notificação extrajudicial ou ingresse na Justiça para obter uma ordem de recuperação.
11. Mais informações poderão ser obtidas na Delegacia de Repressão aos Crimes Informáticos e Defraudações (DRCID), do Departamento Estadual de Investigações Criminais (Deic).

BO virtual

A pessoa pode fazer um boletim de ocorrência eletrônico, através do site da Delegacia Eletrônica da Polícia Civil do Estado de São Paulo. O documento é válido para todo o Estado e o cidadão pode acompanhar o andamento da ocorrência pela internet.

Foto: Freepik

Façamos a guerra!

Gastos militares ultrapassam o PIB brasileiro

"Se queres a paz, prepara-te para a guerra!". A frase, atribuída ao autor romano Flávio Vegécio, que viveu entre os séculos IV e V da nossa era, está sendo seguida por muitos países mundo afora.

Levantamento recente mostra que, em 2023, o gasto militar global atingiu o maior patamar da História Moderna, com exceção das duas grandes guerras mundiais do século 20. No ano passado, os países gastaram um pouco mais do que um PIB do Brasil em defesa. Em 2022, o PIB (Produto Interno Bruto) brasileiro foi de R$ 10,1 trilhões. Parece muito dinheiro, não? E é muito dinheiro!! Esses dez trilhões são a soma de tudo que o Brasil produziu, em 2022. E a comunidade internacional gastou mais do que isso em investimentos na área militar. E mesmo assim, parece não ser o bastante!

Qual o recado que a sociedade humana passa, quando investe mais dinheiro em equipamentos militares que os gastos para o combate à fome, no mundo?

Segundo dados do Instituto de Pesquisa para a Paz de Estocolmo (Sipri, na sigla em inglês), bastaria que o mundo voltasse aos níveis de gastos com armas de 2010 para disponibilizar 138 bilhões de dólares para o combate à fome, quase duplicando os recursos que os países da **OCDE** investiram em 2021 para o desenvolvimento. Mas quem pensa em reduzir gastos com defesa, em um mundo onde guerras pipocam aqui e ali?

E o investimento na guerra não para! Recentemente, a Rússia usou um míssil hipersônico para atacar alvos na Ucrânia. Nove vezes mais rápido que o som, este tipo de míssil é praticamente impossível de ser interceptado. Além disso, fontes do governo americano acusam os russos de preparar uma mega arma nuclear antissatélite, com capacidade de atingir satélites de outros países.

Realmente, chega a ser impressionante que a humanidade consiga, por exemplo, levar o homem à lua, montar uma estação espacial, investir trilhões de reais em gastos militares e não consiga acabar com a fome ou erradicar a pobreza. É tão difícil escolher entre a vida e a morte? Entre a paz e a guerra?

Parece bem claro que é uma questão de prioridades. A prioridade dos países ricos e desenvolvidos é manter seu poderio militar e econômico, mantendo e ampliando sua influência ao redor do planeta. Que importa, se há milhões que não têm o que comer? Vamos construir muros e reforçar nossa máquina militar para impedir que os bárbaros, pagãos e selvagens invadam o nosso paraíso particular, onde tudo é lindo e maravilhoso!

Façamos a guerra!! Vamos impedir que nossos irmãos menos afortunados venham desfrutar de uma qualidade de vida digna!! Até quando o homem vai estar mais preocupado em destruir do que construir a vida? Um dia, a conta vai chegar!! Reflitamos sobre isso, antes que seja tarde.

Qualidade de Vida

Fotos: Freepik

Foto: Freepik

Música

A influência benéfica da Música e da Natureza na Saúde Mental

A música exerce uma influência positiva inegável sobre nosso bem-estar, sendo capaz de alegrar-nos e motivar-nos. Da mesma forma, estar próximo à natureza, seja em momentos tranquilos ou durante o sono, tem o poder de deixar-nos profundamente relaxados e tranquilos.

Em 2022, o renomado JAMA (Jornal da Associação Médica Americana) publicou os resultados de uma revisão abrangente de 26 estudos sobre os efeitos da música na saúde mental. Esses estudos, realizados em diversos países, como Austrália, Reino Unido e Estados Unidos, concluíram que a música pode ser um estímulo significativo para a saúde mental, proporcionando benefícios similares aos percebidos com a prática de exercícios físicos.

O prazer de ouvir música está diretamente ligado à liberação de dopamina, um neurotransmissor associado à sensação de prazer e recompensa. Essa liberação pode melhorar nosso bem-estar geral, reduzir os níveis de estresse e ansiedade e aumentar os sentimentos de prazer e felicidade.

Além disso, os pesquisadores destacam que tanto ouvir, tocar ou cantar música são atividades benéficas para o indivíduo, corroborando o ditado popular "quem canta seus males espanta".

A música apresenta propriedades terapêuticas, que podem ser aplicadas em diversas áreas, especialmente na medicina. Ela vai além de partituras e instrumentos, sendo uma força vibracional que exerce ações sobre o ser humano. A pesquisa sugere que a música, em determinadas frequências, ritmos e harmonias, pode ser fundamental para o desenvolvimento da saúde mental e corporal.

Estudos demonstram que a exposição à música, mesmo durante a gestação, pode promover um maior desenvolvimento cerebral nos bebês, especialmente a partir do terceiro trimestre. A música estimula áreas do cérebro que influenciarão a aquisição da linguagem, leitura e compreensão da matemática, no futuro.

Os sons da natureza também desempenham um papel importante em nossa saúde mental. Uma pesquisa realizada por universidades chinesas analisou os efeitos dos sons naturais na redução do estresse em estudantes. Após quatro semanas de uso regular de um aplicativo de celular com sons da natureza, os participantes relataram maior bem-estar psicológico, maior capacidade de atenção e foco, e melhor memória em comparação ao grupo de controle.

Para aproveitar ao máximo os benefícios da música e dos sons naturais, é recomendável utilizar sons calmos para meditar, relaxar e adormecer, enquanto músicas mais ritmadas são ideais para atividades físicas. A música clássica é conhecida por aumentar a concentração e é frequentemente utilizada por cirurgiões durante procedimentos médicos.

Embora os aplicativos de celular ofereçam acesso conveniente à música e aos sons naturais, é fundamental lembrar que a experiência real de estar em contato com a natureza é incomparável. Reserve um tempo, em sua semana, para desfrutar de um passeio no parque, conectando-se consigo mesmo e com a natureza, ao seu redor.

GAATA
DESDE 2002

No mês de março, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 20, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

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

Elmec

A importância do teste do olhinho, na saúde ocular infantil

Exame oftalmológico fundamental na detecção precoce de doenças oculares em recém-nascidos e crianças

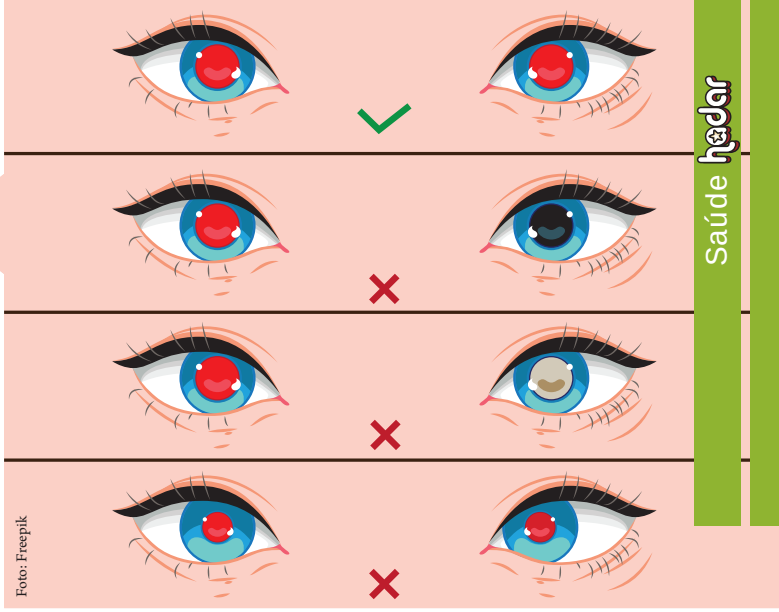


Foto: Freepik

A primeira consulta oftalmológica que deve ser realizada na maternidade, antes do bebê receber alta hospitalar, é o "Teste do Olhinho". Este teste, que verifica o reflexo vermelho sadio dos olhos, é fundamental para detectar precocemente doenças oculares, como catarata congênita, doenças inflamatórias intraoculares, glaucoma congênito ou tumores oculares, sendo o retinoblastoma o mais comum.

Além do Teste do Olhinho, a foto com *flashes* também é um instrumento eficaz para verificar o reflexo vermelho. É importante ressaltar que este teste é obrigatório, tanto na rede pública quanto no particular. Caso haja alguma dúvida, é recomendável procurar um oftalmologista nos primeiros 30 dias de vida do bebê, pois a visão forma-se principalmente nos dois primeiros anos de vida, com 90% dela desenvolvida até os 7 anos e os 10% restantes até os 11 anos.

Até os 2 ou 3 anos de idade, a criança raramente consegue informar o que está enxergando. Para medir a acuidade visual nessa faixa etária, são utilizados Cartões de Teller e o PVE (Potencial Visual Evocado). Em casa, os pais devem observar se a criança segue objetos (podendo fazer o teste com um brinquedo de que ela goste) ou se ela fica irritada ou chora quando um olho é ocluído (tapado).

Crianças com visão mais baixa em um dos olhos devem ter acompanhamento oftalmológico, para que seja diagnosticada a causa e iniciado o tratamento o quanto antes. Uma preocupação frequente entre os pais é se o bebê tem olho torto (estrabismo). Na maioria dos casos, trata-se de um falso estrabismo, em que a prega nasal é larga devido ao osso do nariz ainda não ter crescido. Em caso de dúvida, é recomendável procurar um oftalmologista.

Recomenda-se levar a criança para consultas oftalmológicas de rotina pelo menos aos 3, 5 e durante a fase escolar. Crianças que usam óculos devem comparecer ao oftalmologista a cada 6 meses durante o estirão de crescimento, pois nesta fase, o grau pode mudar com maior rapidez.

Crianças e Telas Digitais:
A Sociedade de Pediatria recomenda:
Até os 2 anos: não usar;
Dos 2 aos 5 anos: 1 hora por dia;
Dos 6 aos 10 anos: 2 horas por dia;
Dos 11 aos 18 anos: 3 horas por dia.

Crianças até os 2 anos de idade não devem usar telas digitais. O uso excessivo de telas leva a um entretenimento passivo, não estimulando a formação de novas conexões cerebrais, o que pode atrapalhar o desenvolvimento infantil e causar transtornos como ansiedade, aumento da impulsividade, diminuição da habilidade de regulação das próprias emoções, problemas de aprendizagem e de visão, além de dificuldade para dormir e afetar as interações pessoais.

Existe uma epidemia mundial de miopia, mas não está claro se isso se deve ao maior tempo de uso de celulares ou à exposição prolongada à luz das telas. Todos devem fazer pausas se forem realizar uma longa jornada de trabalho com tela digital, para diminuir o olho seco, o lacrimejamento e a irritação. O uso de colírios lubrificantes e filtro azul para os usuários de óculos também pode ajudar. No entanto, o mais importante são as atividades ao ar livre, para tomar sol e manter os níveis adequados de vitamina D.

Dra. Cilmara Giunco – Oftalmológista
CRM 59.914/SP

Clínica e Cirurgia de Olhos
Dra. Cilmara Giunco
CRM 59.914
Dr. Edson Zanchetta
CRM 60.830
Rua 13 de Fevereiro, 224 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-2721
Rua Profº. José Assad Atala Jr., 133 | Boituva/SP | (15) 3363-3832

Foto: Freepik

HPV: Prevenção, Sintomas e Tratamento

Saiba como se proteger do HPV na boca, as manifestações clínicas, e as opções de tratamento disponíveis, incluindo a vacinação gratuita pelo SUS

O Papilomavírus Humano (HPV) é a infecção sexualmente transmissível mais comum no mundo, associada ao desenvolvimento da maioria dos cânceres de colo de útero, bem como a diversos outros tumores, em homens e mulheres. Além disso, o HPV pode provocar verrugas anogenitais e, em alguns casos, câncer, dependendo do tipo de vírus. A infecção pelo HPV é considerada uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST).

Sinais e Sintomas

Na maioria das pessoas, a infecção pelo HPV não apresenta sintomas. Em alguns casos, o vírus pode permanecer latente por meses a anos sem manifestar sinais visíveis, ou pode apresentar manifestações subclínicas, não visíveis a olho nu. A diminuição da resistência do organismo pode desencadear a multiplicação do vírus e, consequentemente, o aparecimento de lesões. A maioria das infecções, sobretudo em adolescentes, tem resolução espontânea pelo próprio organismo em até 24 meses.

As primeiras manifestações da infecção pelo HPV costumam surgir entre 2 a 8 meses, mas, em alguns casos, podem demorar até 20 anos para aparecer. As manifestações são mais comuns em gestantes e pessoas com imunidade baixa. O diagnóstico do HPV é realizado por meio de exames clínicos e laboratoriais, dependendo do tipo de lesão, se clínica ou subclínica.

Tratamento

O tratamento das verrugas anogenitais consiste na destruição das lesões. Independente do tratamento, as lesões podem desaparecer, permanecer inalteradas ou aumentar em número e/ou volume. O tratamento deve ser individualizado, considerando as características das lesões, disponibilidade de recursos e efeitos adversos.

Prevenção

A vacinação contra o HPV é a medida mais eficaz para prevenir a infecção. A vacina é distribuída gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde) e é indicada para vítimas de abuso sexual de 9 a 14 anos, que não tenham tomado a vacina HPV ou estejam com o esquema incompleto, além de meninas e meninos de 9 a 14 anos, mulheres e homens que vivem com HIV, transplantados de órgãos sólidos ou medula óssea, entre outros grupos.

O uso de preservativo nas relações sexuais também é importante, mas não previne totalmente a infecção pelo HPV, pois as lesões podem estar presentes em áreas não protegidas pelo preservativo. O exame preventivo Papanicolau é fundamental para detectar lesões precursoras do câncer de colo de útero e suas lesões precursoras.

O HPV pode afetar a garganta e causar câncer de laringe

Embora seja mais frequente contrair o HPV genital, também há casos de HPV na garganta, o que muitos desconhecem, explica o médico Otorrinolaringologista, Doutor Domingos Tsuji CRM/SP 53518, especialista em Saúde da Voz, docente associado da Faculdade de Medicina da USP e Diretor Fundador do Voice Center do Hospital Paulista.

Segundo ele, a transmissão ocorre por meio do sexo oral ou contato entre bocas. A principal característica dessa infecção é o surgimento de verrugas na garganta, boca, língua ou mucosa da bochecha. A rouquidão progressiva pode ser outro sintoma, especialmente se as cordas vocais forem afetadas, podendo levar ao câncer de laringe, principal preocupação quando o vírus afeta as vias aéreas.

A prevenção é o melhor remédio. Os sintomas devem ser investigados assim que surgem. O diagnóstico do HPV na garganta requer uma avaliação otorrinolaringológica geral, complementada por uma vídeofaringolaringoscopia para visualizar a região afetada.

É possível identificar as lesões ocasionadas pelo HPV, que são geralmente características e fáceis de reconhecer, assemelhando-se a cachos de uva com pequenos pontos escuros. A confirmação do diagnóstico requer a retirada da lesão e análise histológica dos fragmentos.

O tratamento envolve a remoção cirúrgica das lesões, podendo-se associar medicações adjuvantes para aumentar a eficácia do tratamento. No entanto, podem ocorrer múltiplas recidivas, exigindo acompanhamento periódico até a total remissão da doença.

Conclusão

A prevenção do HPV é fundamental para evitar complicações, como o câncer. A vacinação é a forma mais eficaz de prevenção, sendo fundamental para proteger a saúde sexual. Além disso, o uso de preservativo e a realização regular de exames preventivos são medidas importantes para a prevenção e detecção precoce do HPV e suas complicações.

Foto: Freepik

Crossfit

Prática auxilia no emagrecimento e na melhora da qualidade de vida

Todas as atividades físicas fazem bem para a saúde; por isso, é indicada para pessoas de qualquer faixa etária e condicionamento físico. Mesmo quando há necessidades físicas específicas, como no caso de pessoas idosas, sedentárias ou com alguma doença. No entanto, é importante que, antes de iniciar a prática, um cardiologista seja consultado para avaliar a saúde do coração e sejam realizados exames médicos para verificar se existe alguma contraindicação.

No caso do Crossfit, há vários benefícios ao praticar a modalidade, sendo uma opção altamente recomendada para aqueles que buscam começar uma atividade física, intercalar com outra modalidade, buscar uma forma desafiadora e gratificante de melhorar a saúde física e mental. Sem falar na perda de peso, melhora da saúde cardiovascular, aumento da massa magra, benefícios para saúde mental e a comunidade acolhedora, que fazem dessa modalidade uma escolha popular para muitas pessoas.

"Não existe contraindicação para a prática. Na verdade, trata-se de uma metodologia completa e até inclusiva. Mas é essencial que seja praticada de forma correta, pois todos os movimentos podem ser adaptados às limitações de cada um", explica o profissional Luis Eduardo Ribeiro da Silva (CREF: 132912-G-SP).

De acordo com o entrevistado, os resultados podem ser notados logo nas primeiras semanas, pois os treinos são rápidos, onde o aluno faz força, estimula sua capacidade aeróbica, treina habilidades com precisão e flexibilidade e, claro, atrelado a uma alimentação equilibrada e saudável.

"Um dos benefícios mais comuns no Crossfit é o emagrecimento. É uma atividade com bons níveis de intensidade, você pode emagrecer mais rápido do que em outras práticas. Em um estudo publicado na publicação americana "The Journal of Strength and Conditioning Research", em 10 semanas de treinos, os praticantes podem perder em média de 15,5% de gordura corporal", diz Luis.

Para o profissional, há diversos fatores que influenciam para um alto gasto calórico no treinamento. Como por exemplo, estímulo do treino, tempo do treino, adaptação, aptidão física do praticante. "Alunos iniciantes, que vêm do sedentarismo ou por indicação médica, priorizamos bastante movimentos mais técnicos, menos carga e na hora do WOD (Workout of the Day, Treino do Dia), priorizamos intensidade, velocidade e boa execução. Geralmente, as pessoas saem bem cansadas do treino e o gasto calórico torna-se elevado porque não param, durante o treino. Em média, os treinos irão gastar de 600 a 1.200 calorias, podendo até passar de 1.500 calorias", destaca.

Segundo Luis, a humanidade tem um problema real, que é o sedentarismo e suas doenças crônicas. "Imagine um mundo onde 70% das pessoas, ao invés de morrerem de doenças crônicas, terem as melhores taxas de marcadores de saúde! Saiba que, sem sua saúde, você não tem NADA, mas saudável, você pode qualquer coisa! Venha treinar conosco ou faça uma atividade física que lhe agrade e permita que você viva longos anos sem depender de ninguém", finaliza.

Saúde vem da cozinha

O poder das ervas para o bem-estar e a culinária

No mês de novembro, iniciamos nossa conversa sobre ervas, porém, acabamos nos concentrando principalmente no louro, uma folha aromática. Hoje, vamos falar sobre as diversas ervas que conhecemos e utilizamos, todas contendo óleos essenciais em suas folhas, responsáveis pelo perfume que tanto apreciamos e que também possuem aplicações medicinais.

Quem nunca pegou uma folha de hortelã, apertou-a entre os dedos e levou-a ao nariz para apreciar seu perfume? As ervas têm essa magia, e muitas delas remetem-nos a pratos específicos apenas pelo aroma. Nossas avós ou mães costumavam dar-nos chás de algumas dessas ervas para acalmar cólicas, e de fato, muitas delas têm esse efeito. Algumas são conhecidas por suas propriedades calmantes, enquanto outras ajudam a acelerar a digestão ou a baixar a febre.

No caso específico da febre, o capim santo, também conhecido como falsa cidreira ou capim limão, é bastante eficaz. No entanto, é importante ressaltar que seu consumo deve ser moderado, tomando-se apenas uma xícara deles e não um balde de chá, já que ele não possui propriedades calmantes. Para esse fim, a erva cidreira ou melissa é mais indicada, pois é da mesma família da hortelã e possui efeito calmante.

A **hortelã** ou menta remete-nos à culinária árabe, evocando pratos como o kibe, o tabule, a coalhada seca, charutos de folhas de uva e outras delícias dessa gastronomia. Além de seu uso culinário, a hortelã é frequentemente utilizada para aliviar cólicas abdominais e em casos de verminoses.

O **manjericão** transporta-nos para a Grécia, com seu calor e luz solar característicos. Em cada vila grega, o perfume do manjericão está presente, assim como na Itália, onde é utilizado em pizzas, massas e no famoso *pesto*. Para preservar seu sabor e aroma, é recomendável preparar pequenas porções de *pesto* de cada vez, evitando que ele oxide e escureça. O manjericão é uma erva delicada e deve ser adicionado no final do preparo do prato, para não perder seu perfume. Uma dica é misturá-lo com manteiga, alho e raspas de laranja e colocar debaixo da pele do frango antes de assá-lo, dando um sabor especial à carne.

O **coentro**, ah! Essa é uma erva com uma divisão peculiar: ou se ama ou se odeia. Originário do Mediterrâneo e do oeste da Ásia, é amplamente utilizado na cozinha do Nordeste do Brasil, especialmente no preparo de peixes e pratos típicos da região. Em outras partes do Brasil, como no Sul, seu uso é mais moderado, sendo algumas vezes utilizado em forma de grãos, que proporcionam um sabor menos intenso. Em países como México, Chile, Peru e Bolívia, o coentro é utilizado em diversos pratos, enquanto os portugueses seguem utilizando-o há 4 séculos, especialmente com batatas, favas e mariscos.

O **alecrim** é uma planta não apenas bonita, mas também versátil. Suas flores azuladas são encantadoras, e na Espanha, as abelhas conseguem produzir um mel delicioso a partir do alecrim, muito utilizado para aliviar os sintomas da menopausa. O alecrim combina muito bem com carnes vermelhas e de caça, proporcionando um aroma e sabor únicos.

O **orégano** é uma erva que combina perfeitamente com ovos e queijos, perfumando a cozinha quando adicionado a uma omelete. Além disso, é ótimo para usar em bolinhos de couve-flor e, é claro, em pizzas, especialmente quando não temos manjericão disponível.

A **sálvia** é outra erva aromática com uma história interessante. Suas folhas verde-claras e meio prateadas levam-nos a Espanha, onde se costumava preparar um coelho com sálvia, cozido em água condimentada com sal, alho e sálvia. Essa carne magra e saborosa era então servida com azeite de oliva de qualidade, um verdadeiro deleite para o paladar.

Praticamente, todas as ervas podem ser usadas para aromatizar azeites ou vinagres. Basta colocar um ramo dentro e deixar descansar por cerca de um mês. No entanto, é importante ter cuidado ao utilizar as ervas, pois uma vez adicionadas, não é possível removê-las, e seu sabor é bastante intenso, podendo alterar o sabor dos pratos. O ideal é ir adicionando-as aos poucos e sempre provando, para ajustar a quantidade de acordo com o seu gosto.

Por fim, é importante lembrar que as ervas são ingredientes delicados e devem ser manuseadas com cuidado e conhecimento. Aproveitemos as diversas possibilidades que elas nos oferecem na culinária e na saúde, e fiquemos atentos para explorar outras ervas, em nossas próximas conversas.

Ana Regina Elmec
Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta

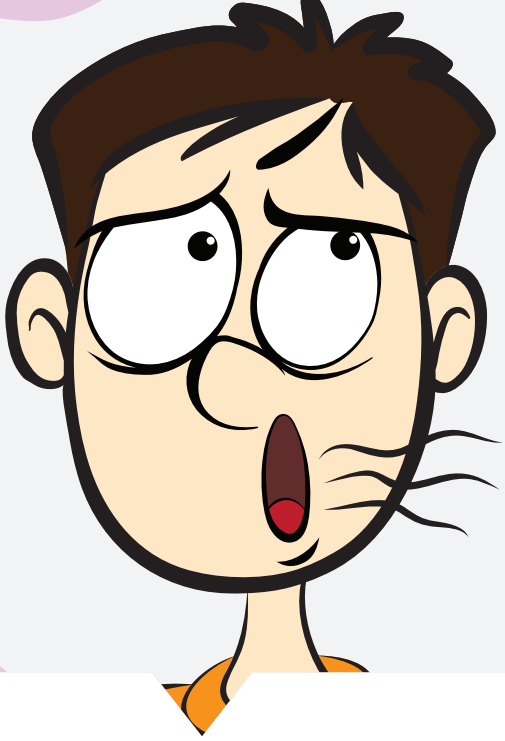


Foto: Freepik

DCR-R: quando arrotar se torna um desafio para a saúde

A complexidade e os tratamentos de uma síndrome que afeta a qualidade de vida

Arrotar é um ato corriqueiro que muitos consideram simples e natural; porém, para alguns, pode representar um desafio significativo à saúde. A ausência ou dificuldade em arrotar pode ser um sinal de Disfunção Cricofaríngea Retrógrada (DCR-R), uma síndrome que impacta consideravelmente a qualidade de vida.

A DCR-R, uma síndrome recentemente descrita pelo médico americano Robert W. Bastian, em 2019, afeta o músculo cricofaríngeo, localizado no esfíncter esofágico superior, dificultando a liberação dos gases estomacais pela boca.

Doutora Luciana Fernandes Costa (CRM/SP - 159104), renomada Otorrinolaringologista do Hospital Paulista, esclarece que a DCR-R é caracterizada pelo mau funcionamento do músculo cricofaríngeo, localizado no pescoço, entre a faringe e o esôfago. Esse músculo, responsável por controlar a passagem de alimentos para o esôfago, pode não relaxar adequadamente durante o arroto, causando desconforto e impedindo a liberação dos gases acumulados no corpo.

Além dos sintomas físicos, como flatulência, dor abdominal e dificuldade em vomitar, a DCR-R também está associada a impactos psicológicos, como ansiedade e isolamento social. Estudos mostram que pacientes com tal síndrome têm maior propensão a alterações de humor e diminuição da produtividade.

O diagnóstico do problema é complexo e requer avaliações clínicas detalhadas, visto não haver um exame específico para confirmar a condição. O tratamento mais comum envolve a aplicação de toxina botulínica (botox) para enfraquecer o músculo cricofaríngeo, o que pode proporcionar alívio imediato e duradouro aos pacientes.

Dra. Luciana ressalta a importância da busca de orientação médica adequada ao deparar-se em sintomas de DCR-R, para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento eficaz. Ainda que seja uma condição crônica, é possível gerenciar os sintomas e melhorar a qualidade de vida com o acompanhamento correto.

A descoberta da síndrome pelo médico americano Doutor Robert Bastian e o tratamento realizado pelo Otorrinolaringologista Doutor Geraldo Druck Sant'Anna (CRM/RS -15284), da Santa Casa de Porto Alegre, RS, que consiste na aplicação de toxina botulínica (botox) no músculo cricofaríngeo, promovendo seu relaxamento e permitindo que os pacientes possam arrotar, proporcionaram ao Engenheiro Marco Antônio, de 46 anos, um alívio imediato e grande transformação em sua vida.

Após anos convivendo com a incapacidade de arrotar, Marco Antônio agora celebra a liberdade de poder desfrutar de simples prazeres, como tomar refrigerante ou cerveja, sem preocupações. Ele descobriu a síndrome pesquisando sintomas na internet e encontrou uma comunidade internacional de portadores de DCR-R, onde compartilhou experiências e encontrou apoio.

Com a recuperação da capacidade de arrotar, Marco Antônio vislumbra uma vida sem restrições alimentares e sociais, aproveitando cada momento, sem o desconforto causado pela síndrome. O tratamento com *botox*, que requer uma ou duas aplicações, possibilita que o organismo do paciente reajuste o músculo contraído, não necessitando de procedimentos adicionais.

A descoberta e o tratamento da Síndrome do Não-Arrotar representam um marco na medicina, oferecendo uma solução eficaz para uma condição que afeta a qualidade de vida de muitos pacientes, sem que eles sequer saibam. É um exemplo de como a ciência e a medicina podem proporcionar melhorias significativas na vida das pessoas, devolvendo-lhes a capacidade de desfrutar dos prazeres simples da vida.

Fonte: https://www.hospitalpaulista.com.br/
https://gauchazh.clicrbs.com.br/

Foto: Freepik

Outono

Uma estação de transição e renovação

Com a chegada do mês de março, o hemisfério sul prepara-se para receber o outono, uma estação marcada por mudanças sutis, mas significativas, na natureza. No dia 20 de março, ocorre o equinócio de outono, momento em que o sol cruza o plano do equador celeste, tornando o dia e a noite praticamente iguais em duração. Esse fenômeno marca o início oficial do outono, uma estação de transição entre o verão e o inverno.

O outono é conhecido por suas características peculiares, como a queda das folhas das árvores caducifólias, que adquirem tonalidades de amarelo, laranja e vermelho, criando um cenário de grande beleza e poesia. Além disso, é uma época em que as temperaturas começam a diminuir gradualmente, preparando o caminho para o inverno.

Uma das curiosidades sobre o outono é a sua ligação com o equinócio, um evento astronômico que marca o momento em que o sol incide de forma perpendicular sobre a linha do equador, resultando em dias e noites com aproximadamente a mesma duração em todo o planeta. Esse fenômeno ocorre duas vezes por ano, no outono e na primavera, e é responsável pela mudança das estações.

Além disso, o outono é uma estação de grande importância para a agricultura, pois marca o início da colheita de diversas culturas, como por exemplo, as uvas para a produção de vinho. É, também, uma época de preparação para o inverno, quando muitos animais começam a se preparar para a época de escassez de alimentos, armazenando reservas de gordura ou migrando para regiões mais quentes.

O outono é uma estação de transição e renovação, marcada por mudanças na natureza e no clima. É um período de contemplação e reflexão, em que podemos admirar a beleza das folhas que caem das árvores e a preparar-nos para a chegada do inverno.

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

CULTURA

Foto: Freepik

INSTITUTO Jô Clemente

Foto: IJC

"Apropriação da Paisagem": Museu da Inclusão do Instituto Jô Clemente

Verifique como a arte pode promover a inclusão e a reflexão, através dessa exposição fotográfica

A exposição "Apropriação da Paisagem", do Instituto Jô Clemente (IJC), que está em cartaz no Museu da Inclusão desde agosto de 2023, foi prorrogada pela Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SEDPcD) até 22 de março. A mostra, que está em exibição desde agosto de 2023, conta com 80 fotos da cidade de São Paulo, tiradas por pessoas com deficiência intelectual e autismo, e tem como objetivo promover a inclusão e a reflexão através da arte.

"A cultura desempenha um papel fundamental na inclusão, e essa mostra chega ao nosso Museu como forma de incentivar a arte e a reflexão através do olhar único das pessoas com deficiências intelectuais", destaca Marcos da Costa, Secretário de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência. "Convidamos todos a visitar a mostra, nestas últimas semanas de exposição", completa.

As fotografias, captadas por jovens, adultos e idosos atendidos pelo Serviço de Longevidade do (IJC), foram orientadas pelo Professor de Fotografia do Instituto e Curador da Exposição, Allan Cunha. As imagens documentam o entorno da Instituição, localizada na zona sul da cidade de São Paulo, e traduzem, de forma poética, as pessoas, arquiteturas, transportes, objetos e a natureza que compõem a paisagem urbana local.

"A exposição oferece aos visitantes a oportunidade única de enxergar o mundo através dos olhos das pessoas atendidas no serviço de Longevidade", destaca Victor Martinez, Supervisor do Serviço de Educação e Longevidade do (IJC).

A exposição, que é gratuita, já recebeu 1,4 mil visitantes, com certa média de 200 visitas por mês. Ela é resultado de uma oficina de fotografia criada pelo (IJC) em 2020, durante a pandemia de Covid-19, como atividade terapêutica, ressignificando momentos e lembranças através da arte.

Conforme já exposto acima, a Exposição Fotográfica "Apropriação da Paisagem", fica até 22 de março de 2024. O horário de funcionamento do Museu da Inclusão é de segunda a sexta-feira, das 10h às 17h, e está localizado no Memorial da América Latina, em São Paulo, na Avenida Mário de Andrade, 564, Portão 10 e a entrada é gratuita!

Sobre o Instituto Jô Clemente (IJC):

O Instituto Jô Clemente (IJC) é uma Organização da Sociedade Civil, sem fins lucrativos, que há mais de 62 anos promove saúde e qualidade de vida às pessoas com deficiência intelectual, Transtorno do Espectro Autista (TEA) e doenças raras. Além disso, apoia a causa da inclusão social e a defesa de direitos, disseminando conhecimento por meio de pesquisas científicas.

Pioneiro no Teste do Pezinho no Brasil, o Laboratório do Instituto Jô Clemente (IJC) é o maior do país em número de exames realizados e oferece, atualmente, o Teste do Pezinho Ampliado na rede pública do município de São Paulo, contemplando o diagnóstico precoce de cerca de 50 doenças, incluindo dezenas de condições raras.

Além disso, o IJC produz e difunde conhecimento sobre deficiência intelectual, Transtorno do Espectro Autista (TEA) e doenças raras, apoiando e desenvolvendo projetos de pesquisa aplicada, tecnológica e de inovação, em parceria com órgãos públicos, privados, instituições de ensino e pesquisa. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone: **(11) 5080-7000** ou pelo site: ***https://ijc.org.br/***

Fonte: https://cdicom.com.br/ https://cultura.uol.com.br/

Projeto Guri: oportunidades musicais para crianças e adolescentes em São Paulo

Saiba como participar das mais de 70 mil vagas disponíveis em de 400 polos de ensino do Projeto Guri, em todo o estado

O Projeto Guri, Programa de Educação Musical da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Governo do Estado de São Paulo, gerido pela Santa Marcelina Cultura, abriram suas matrículas desde o dia 29 de janeiro e vai até 22 de março. São mais de 70 mil vagas distribuídas em 400 polos de ensino em todo o estado, oferecendo cursos gratuitos de música para crianças e adolescentes.

Inscrições e Contato:

As inscrições podem ser feitas diretamente no polo de sua preferência. Para mais informações sobre os polos e seus contatos, acesse o site: **https://www.projetoguri.org.br/polos-guri/**

Cursos Oferecidos:

O Guri oferece cursos de instrumentos musicais, como violão, piano, violino, guitarra, flauta, além de canto e Iniciação Musical para Crianças e Adultos. Não é necessário ter conhecimento prévio de música.

Requisitos e Documentos Necessários:

Não é preciso ter conhecimento musical nem possuir instrumento. Para realizar a matrícula, é necessário comparecer ao polo escolhido acompanhado pelo responsável, portando certidão de nascimento ou RG (original e cópia), comprovante de matrícula escolar e/ou declaração de frequência escolar, RG do responsável (original e cópia), uma foto 3x4 recente e comprovante de endereço para consulta.

Datas e Horários de Funcionamento:

Os cursos e horários variam de acordo com cada polo. Recomenda-se ligar e checar os dias e horários de funcionamento, antes de se dirigir ao local.

Sobre o Guri:

O Guri é um programa do Governo do Estado de São Paulo, gerido pela Santa Marcelina Cultura, que oferece educação musical, arte e cultura. Desde sua criação, em 1995, o programa já beneficiou mais de 1 milhão de crianças e adolescentes, além de suas famílias e comunidades.

Parceria com a associação Santa Marcelina Cultura:

Fundada em 2008, a Santa Marcelina Cultura é uma associação sem fins lucrativos, qualificada como Organização Social de Cultura pelo Governo do Estado de São Paulo. Reconhecida como a melhor ONG de Cultura em 2019, e listada entre as 100 Melhores ONGs em 2019 e 2020, a Santa Marcelina Cultura tem como missão formar pessoas por meio de programas como Hospitais Musicais, Conexões Internacionais, Guri, Escola de Música do Estado de São Paulo – Tom Jobim (EMESP Tom Jobim) e Theatro São Pedro. A instituição baseia suas atividades em três pilares: Formação Musical, Difusão Artística e Trabalho Social. Seu objetivo é desenvolver um ciclo completo de formação musical, integrado a um projeto de inclusão sociocultural, promovendo a formação de pessoas para a vida e para a sociedade. No Theatro São Pedro, a organização realiza montagens operísticas profissionais de qualidade, formando jovens cantores e instrumentistas para a prática e o repertório operístico, além de promover a difusão da música sinfônica e de câmara com apresentações regulares. Para acompanhar a programação artístico-pedagógica da instituição, você pode baixar o aplicativo da Santa Marcelina Cultura, disponível gratuitamente para Android e iOS.

Informações Adicionais:

Para mais informações sobre os polos do Guri no Interior e Litoral, acesse o link: Polos do Guri no Interior e Litoral: https://www.projetoguri.org.br/polos-guri/

Para mais informações sobre os polos da Capital e Grande São Paulo, acesse o link: Polos da Capital e Grande São Paulo. Link: https://gurisantamarcelina.org.br/

Conclusão:

O Projeto Guri oferece uma oportunidade única para crianças e adolescentes envolverem-se com a música e a cultura, proporcionando-lhes um ambiente de aprendizado rico e inspirador. Não perca a chance de participar e descobrir seu talento musical!

Pequeno Notável

Uma doçura no olhar que encanta! Estudiosa, dedicada e uma artista ímpar! Sim, aos 9 anos de idade, Lara Nunes Leite é extremamente perfeccionista, quando se fala em desenho artístico.

Incentivada pelo pai Deivid Leite e pelo irmão Kalel, ela começou desde cedo a fazer arte e, desde então, nunca mais parou.

Nas horas vagas, adora brincar com as amigas, assistir animê, nadar e fazer Therian (atividade física imitando felinos). Também gosta de Five Night at Freddy e Demon Slayer. Quer ser cantora, desenhista, professora de artes e o que mais lhe trouxer alegria.

"A família incentiva muito com elogios, comprando materiais de artes diferentes, levando-a à papelarias para escolher itens diversos", conta o pai e também artista, Deivid.

Para o patriarca e também para Lara, a arte é importante na vida do ser humano; então, é indispensável deixar esse dom fluir desde cedo, seja através de desenhos, dança, canto ou qualquer expressão. E, no caso da nossa pequena notável, o desenho atua até como uma forma de terapia. "As crianças estão muito conectadas virtualmente e praticar desenho tira-a, por um momento, desse mundo e ajuda na produção de algo próprio ou expressão de algum sentimento, através do desenho", destaca Deivid.

Larinha, que seu caminho seja como um desenho: livre, leve e cheio de vida! Obrigado por compartilhar seu talento conosco!

Fotos: Deivid Leite

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.

FRASES DOS FAMOSOS

"Fabi, meu amor, a vida nos surpreende quando menos esperamos. Você está enfrentando o maior desafio de sua vida. Quis o destino que fosse logo após eu ter enfrentado o meu. Esteja certa de que estou mais impactado com o seu caso do que estive no meu próprio. Mas estou muito otimista, pois você sempre foi e é focada, determinada e guerreira. Certamente, você vai vencer essa batalha mais rapidamente do que imagina. Você é amada e admirada por todos, e essa corrente que se formou é poderosa. Estarei ao seu lado em todos os momentos, apesar de que, na maioria deles, não poderemos nem ter contato fisicamente…, mas em breve estaremos juntos, e comemorando a sua plena recuperação. Te amo demais!"

Roberto Justus, empresário, publicitário e apresentador, em homenagem à filha Fabiana Justus, através de sua rede social. Fabiana, que é influenciadora, revelou publicamente, que enfrenta uma leucemia. https://gshow.globo.com/tudo-mais/tv-e-famosos/noticia/

Foto: Freepik

Dia Mundial da Água: Conscientização e Preservação de um Recurso Vital

Reflexões sobre a importância da água e a necessidade de ações sustentáveis para sua conservação

O Dia Mundial da Água é celebrado, anualmente, em 22 de março, uma data sugerida durante a Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento de 1992, e adotada como dia de comemoração, a partir de 1993. Cada ano traz um novo tema, e em 2021, o foco é "Valorizar a água".

A importância do Dia Mundial da Água reside em sua função de conscientizar a população sobre a relevância desse recurso para a sobrevivência, não apenas da humanidade, mas de todos os seres vivos. É também um momento para refletir sobre o uso sustentável da água e a urgente necessidade de preservação dos ambientes aquáticos, evitando a poluição e a contaminação deles.

A escolha anual de temas relevantes reflete a preocupação global para com a água. Entre os temas anteriores, destacam-se "Não deixe ninguém para trás" (2019), "Soluções naturais para a água" (2018), "Água residual" (2017), "Água e empregos: investir em água é investir em empregos" (2016), "Água e desenvolvimento sustentável" (2015), entre outros.

Além da conscientização, o Dia Mundial da Água também é marcado pela divulgação da "Declaração Universal dos Direitos da Água" pela ONU, em 22 de março de 1992. Este documento destaca a importância da água como parte do patrimônio do planeta e a necessidade de sua preservação e gestão responsável.

A água desempenha um papel fundamental para os seres humanos, sendo essencial para funções vitais, como a regulação da temperatura corporal, a eliminação de toxinas, e como solvente em várias reações químicas. Além disso, é indispensável em atividades cotidianas, como preparação de alimentos, higiene pessoal, irrigação de plantas e atividades industriais.

Diante da relevância da água, é imprescindível adotar medidas de conservação e uso responsável desse recurso. Pequenas atitudes, como evitar o desperdício e a poluição, são essenciais para garantir a disponibilidade de água para as gerações futuras.

MINUTO DE REFLEXÃO

"Se a sua vida for a melhor coisa que já lhe aconteceu, acredite, você tem mais sorte do que pode imaginar."

Daniel Godri

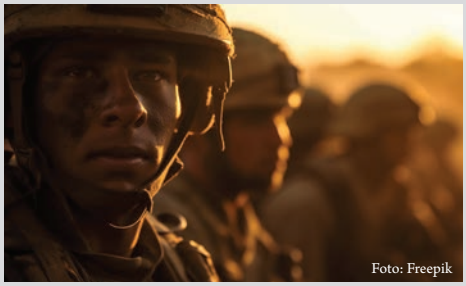


Foto: Freepik

O Dia do Fuzileiro Naval

Uma honra com raízes históricas e um compromisso para com a segurança nacional

O dia 7 de março é um marco significativo para os fuzileiros navais brasileiros, pois é o Dia do Fuzileiro Naval, uma data que carrega um profundo significado histórico e militar. A escolha dessa data remonta a um evento de grande importância que reflete a bravura e a dedicação desses militares.

Em 1808, um momento crucial na História do Brasil, a Família Real Portuguesa, liderada por Dom João VI, desembarcou no Rio de Janeiro, fugindo das tropas napoleônicas que invadiam Portugal. Foi nesse contexto que o Corpo de Fuzileiros Navais do Brasil foi criado, em 7 de março de 1808, com a missão de proteger a Família Real e garantir a segurança, no novo território.

Desde então, os fuzileiros navais têm desempenhado um papel fundamental na defesa e na projeção do poder marítimo do Brasil. Com uma formação rigorosa e especializada, esses militares são reconhecidos por sua habilidade em operações terrestres, navais e fluviais, sendo uma força altamente capacitada e respeitada.

Além de suas atribuições militares, os fuzileiros navais também se destacam por seu papel em missões humanitárias, de paz e de auxílio à população em momentos de crise e desastres naturais, demonstrando sua versatilidade e compromisso com o bem-estar da sociedade.

Os fuzileiros navais são uma tropa de elite da Marinha, especializada em operações anfíbias. Sua principal função é garantir a segurança das instalações navais e realizar operações de desembarque em praias e áreas costeiras. Além disso, podem ser empregados em operações de reconhecimento, patrulhamento, resgate e evacuação de pessoal, em áreas de conflito.

Para se tornar um fuzileiro naval, é necessário passar por treinamento intenso e rigoroso, que inclui instruções de combate corpo a corpo, manejo de armas de fogo, técnicas de sobrevivência em ambientes hostis e operações de assalto anfíbio. Esses militares são treinados para agir em condições adversas, como terrenos alagados, pantanosos ou montanhosos.

Devido à sua versatilidade e à capacidade de atuar em diferentes ambientes, os fuzileiros navais são frequentemente empregados em operações de segurança nacional e internacional, como em missões de paz da ONU e em operações de combate ao terrorismo. Sua presença é fundamental para a Marinha, pois garantem a proteção das instalações navais e contribuem para a projeção do poder marítimo do país.

O Dia do Fuzileiro Naval é uma oportunidade não apenas de celebrar a história e a tradição dessa instituição, mas também, de reconhecer a coragem, a disciplina e o profissionalismo dos homens e mulheres que a compõem. É uma data para homenagear aqueles que, ao longo dos anos, têm dedicado sua vida ao serviço da pátria, protegendo nossas fronteiras e garantindo a segurança de todos os brasileiros.

Fonte: http://www.dgp.eb.mil.br/

Foto: Freepik

Beterraba

O poder nutritivo do tubérculo e seu suco

Quando se fala em superalimentos, é comum pensar em alimentos exóticos, como bagas de açaí ou sementes de chia. No entanto, um superalimento de grande poder nutricional está mais perto do que se imagina: a beterraba. Este tubérculo discreto, ou o suco extraído dele, recebeu até o selo de aprovação da guru Gwyneth Paltrow, que revelou em entrevistas que aprecia beber uma mistura de beterraba, limão, cenoura, maçã e gengibre pela manhã.

A beterraba e seu suco são altamente saudáveis devido ao seu conteúdo antioxidante, que protege as células e os vasos sanguíneos, auxilia na regeneração e fortalece o coração. Um desses antioxidantes é a betanina, responsável pela cor vermelha característica da beterraba. A betanina é inclusive usada como corante na indústria alimentícia. Além disso, a beterraba é rica em vitamina C e vitaminas do complexo B, fortalecendo o sistema imunológico.

Por conter ferro e ácido fólico, a beterraba ajuda a prevenir a fadiga, pois esses nutrientes são essenciais para a formação do sangue e de novas células. É por isso que cada vez mais cafeterias oferecem o *beetroot latte*, onde o suco da beterraba substitui o café de filtro ou expresso.

Para aproveitar os benefícios da beterraba, é possível consumir o tubérculo cru, cozido ou em conserva, assim como seu suco, que pode ser feito fresco ou comprado pronto. Ao comprar o suco, é importante verificar se não contém aditivos de açúcar ou conservantes, para não comprometer os benefícios para a saúde. O suco de beterraba pode ser consumido puro ou utilizado em receitas como o *latte* de beterraba, substituindo o café por uma pitada deste suco, podendo ser combinado com leite ou bebida vegetal.

Atenção: a beterraba, apesar de ser um alimento nutritivo, possui algumas contraindicações. Se consumida em grandes quantidades, pode causar problemas renais, devido aos oxalatos que contém, levando à formação de pedras nos rins. Além disso, seu alto teor de ferro pode ser prejudicial para pessoas com hemocromatose, que acumulam excesso de ferro no corpo. O consumo excessivo também pode causar coloração rosada ou vermelha na urina e nas fezes, conhecida como beeturia. Para aqueles com diabetes ou outras condições que afetam a regulação do açúcar no sangue, o consumo deve ser equilibrado. É importante consultar um médico ou nutricionista antes de incluir a beterraba na dieta, especialmente se houver condições de saúde preexistentes.

Suco de beterraba com gengibre (serve duas doses)

1 beterraba pequena
1 limão (sumo)
1 pedaço de gengibre (cerca de 2-3 cm)
500 ml de água

Junte todos os ingredientes num liquidificador e bata até ficar homogêneo. Passe o sumo por um coador e sirva de imediato, de preferência, ou beba ao longo da manhã.

1 beterraba pequena
100 ml de água
100 ml de leite vegetal (os mais consistentes, como aveia, funcionam melhor na altura de fazer "espuma")
Mel ou agave a gosto

Junte a beterraba e a água num liquidificador e passe o líquido por um coador. Aqueça o leite e bata com um batedor de leite, numa chávena grande, até criar espuma. Junte o sumo e adoce, se quiser, com mel ou agave. Para desfrutar a solo ou acompanhada.

https://www.tuasaude.com/

MINUTO DE SABEDORIA

"A vida só pode ser compreendida, olhando-se para trás; mas só pode ser vivida, olhando-se para frente."

Søren Kierkegaard

DICAS DOMÉSTICAS

Como eliminar ácaros e pós dos bichos de pelúcias

Coloque o bichinho de pelúcia em um saco plástico e deixe-o no congelador por 2 horas.
Retire-o do congelador e pendure-o em um local ventilado.
Passe uma escova macia para tirar o pó do bichinho.

Fonte: Carinhoso Kids - Pinterest

Uma proposta irrecusável

Autor: : Katie Fforde
Editora: Record

Sophie anda ocupada demais cuidando da família e não tem tempo para correr atrás dos próprios sonhos. Sem formação acadêmica, como os parentes – egoístas, gananciosos e falidos – constantemente adoram ressaltar, a jovem parece encaixar-se mais no papel de empregada da casa do que de membro da família Apperly. Em visita a um tio distante, ela descobre que seus antepassados, um dia, possuíram um poço de petróleo nos Estados Unidos, o que talvez ainda valha algum dinheiro. O que seria a solução para os problemas financeiros de todos.

Sem nada a perder, Sophie deixa a Inglaterra rumo a Nova York, disposta a resolver esse mistério. Mas o destino a coloca no caminho de Matilda, uma adorável e geniosa senhora que não mede esforços para conseguir o que quer. A conexão entre as duas é imediata, o único problema é o neto dela. Arrogante, esnobe, irritante e ridiculamente rico (e lindo), Luke não vê com bons olhos essa amizade e vai fazer o que puder para impedir que Sophie aproxime-se demais do coração de sua avó. Se ao menos ele tivesse tido o mesmo cuidado com o próprio coração...

O que acontece, quando Cinderela encontra, na vida real, o príncipe-não-tão-encantado-assim e ambos percebem que mundos tão diferentes nunca se encaixarão?

Tetris

Antes de Tetris tornar-se um dos jogos de computador mais famosos do mundo, ele passou por uma jornada extraordinária: quando o desenvolvedor de jogos de computador nascido na Holanda, Henk Rogers (Taron Egerton), descobriu o jogo do programador russo Alexey Pajitno (Nikita Efrenov), no final da década de 1980, na esperança de obter os direitos de distribuição mundial do jogo. Rogers foi movido por seu amor pelo videogame e pelo desejo de que o mundo o experimentasse, mas a transação não foi fácil com a Cortina de Ferro da URSS, que está prestes a cair. Com o objetivo de comercializá-lo mundialmente em consoles de videogame, Rogers adquire a licença do Tetris, mas também se envolve em um turbilhão de mentiras e corrupção, de modo que precisa negociar até com o serviço secreto russo, a KGB. Enquanto várias partes fazem reivindicações legais sobre o jogo, Rogers logo se vê envolvido em uma enorme batalha legal... e assim, trazer para o mundo esse incrível jogo.

"EMOÇÕES"

Fotos: Freepik

Olhando as paredes
Da minha casa,
Sinto que elas estão impregnadas
Das emoções vividas
Pelos entes queridos
Que nela viveram,
Ou por elas passaram.
Nesse instante, meus olhos
Ficam cheios de lágrimas
Da saudade, difícil de narrar!
Com ternura, lembro-me
Da alegria de um tempo feliz,
Que ficou marcado
Em minha mente e coração.
As vozes dos filhos, dos netos,
Dos amiguinhos queridos,
Que corriam ditosos, pela casa...
A voz inesquecível
E o inebriante sorriso
Do meu amado marido
A iluminar tudo em volta.
As conversas alegres e as risadas
Dos familiares e amigos,
Que ressoavam noite a dentro...
Mas, esse tempo indomável
Passa tão veloz,
Deixando somente
A saudade infindável
No coração da gente!

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Oh! Doce amada flor!

Sonhei que contemplava as flores extremosas,
Em teu belo jardim — florido de carícias...
Na relva, ao mergulhar, tão cheio de delícias...
Sugava o néctar, o mel das rosas perfumosas.

Ao me enfronhar no olor, no meio dessas rosas,
Voei sobre teu leito, em pétalas macias...
Tão belas a exalar um odor em demasia...
Ficava a suspirar tuas flores mais formosas.

Te amei qual lira ardente em teus luzentes veios,
Veemente a delirar — no encanto desse olor...
Num oscular d'ardor, de infindos devaneios...

Vaguei sobre teu corpo em desfraldado amor,
Num beijo mui fremente e sem nenhum receio,
Seguindo o teu cursor... Oh! Doce amada flor!

Paulo Costa (Pacco)

Fotos: Freepik

Páscoa

Tempo de Renovação

Estamos chegando na Páscoa, uma celebração tradicional, que tem o objetivo de relembrar a morte e a crucificação de Jesus, bem como sua ressurreição, depois de três dias. Por isso, é considerada, para muitos, como o tempo de renovação.

A Igreja Católica mantém o costume de cobrir as imagens sacras e crucifixos com tecidos roxos, a saber, o "Velatio", que simboliza o luto pelo sofrimento de Cristo, além de buscar uma reflexão, recolhimento e penitência.

Já os fiéis praticam a quaresma, que é o período de preparação para a Páscoa. Então, as penitências são colocadas em prática, como jejuns e atos de caridade. Como o próprio nome diz, são 40 dias, que podem ser estendidos até 44 dias. Lembrando que a quaresma começa na quarta-feira de cinzas, logo após o carnaval e termina no domingo de Ramos, uma semana antes da Páscoa.

Nem todo mundo sabe, mas os 40 dias podem ter relação com o período em que Jesus permaneceu em jejum no deserto, bem como a sobrevivência de Noé durante o dilúvio, que também durou todo esse tempo ou a travessia de Moisés pelo deserto.

Outra tradição é o Cântico Verônica, durante a procissão do Senhor Morto, sendo que Verônica foi a responsável por enxugar a face de Cristo a caminho do Calvário, e sua imagem ficou gravada no véu. Durante o ato, os cânticos lamentam a morte de Jesus.

O jejum é uma prática amplamente adotada durante a Páscoa, principalmente no que diz respeito ao consumo de carne vermelha. Outras pessoas preferem abdicar de doces ou bebidas alcoólicas.

Como se vê, o período pascal é marcado por uma série de tradições, que têm se estendido desde a Antiguidade. O Rito de Lava-Pés é praticado na Quinta-Feira Santa, para relembrar o ato de Jesus ao lavar os pés dos discípulos, simbolizando a humildade e o amor ao próximo.

Por fim, há os ovos de Páscoa, que simbolizam a fertilidade e o ciclo de renovação da vida.

A mensagem desta edição é que, independente de sua religião, aproveite o período da Páscoa para praticar o bem, abdicar de coisas e costumes que lhe fazem mal e enxergar a vida como uma oportunidade diária de transformação e crescimento.

Feliz Páscoa!

universo Teen

Fotos: Freepik

Educação financeira na adolescência

Os jovens estão mudando a forma de pensar sobre dinheiro

Fotos: Freepik

Guardar dinheiro, na adolescência, pode parecer um desafio em meio a tantas tentações; mas, cada vez mais, os jovens estão se preocupando com seu futuro financeiro. Um levantamento da B3 revelou que mais de 6 mil crianças e adolescentes investem na Bolsa de Valores por meio de contas de responsáveis, mostrando que a nova geração está cada vez mais interessada em planejamento financeiro.

Uma pesquisa realizada por uma instituição financeira constatou que os jovens que recebem mesada em datas fixas poupam cinco vezes mais do que aqueles que recebem dinheiro de forma esporádica. Isso mostra que a adolescência é um período crucial para aprender a poupar e investir dinheiro.

Como guardar dinheiro na adolescência?

Guardar dinheiro, na adolescência, é fundamental para garantir uma vida financeira equilibrada no futuro e alcançar seus objetivos. Aqui estão algumas dicas para começar a colocar isso em prática desde já:

Defina seus sonhos: Tenha objetivos claros em mente, como comprar um celular novo, fazer uma viagem internacional, ou até mesmo, comprar um imóvel no futuro. Definir metas de curto, médio e longo prazo ajuda a manter o foco na hora de poupar.

Poupe uma parte do que ganha: Aprender a poupar é essencial. Reserve pelo menos 20% da mesada e outros ganhos mensais para poupança. Isso ajudará você a construir uma reserva financeira e evitará problemas de endividamento, no futuro.

Controle o consumismo: Evite gastos por impulso e busque alternativas criativas para economizar, como comprar com os amigos para aproveitar descontos, preferir festas em casa, entre outras opções.

Tenha um amigo como parceiro de economia: Compartilhe suas metas financeiras com um amigo de confiança para motivarem-se mutuamente e evitarem gastos desnecessários.

Comece a investir dinheiro: Quando possível, comece a investir sua poupança para que ela possa render e crescer, ao longo do tempo.

Por que guardar dinheiro na adolescência?

Guardar dinheiro, na adolescência, é fundamental para garantir uma vida financeira saudável no futuro. É uma forma de preparação para a vida adulta, quando teremos mais responsabilidades financeiras. Além disso, quanto mais cedo começarmos a investir, melhor, pois o tempo é aliado da rentabilidade.

Como ganhar dinheiro na adolescência?

Para complementar a mesada e conseguir guardar mais dinheiro, os jovens podem buscar maneiras extras de ganhar dinheiro, como trabalhar como jovem aprendiz, fazer trabalhos freelancer, prestar serviços para colegas, ou até mesmo, criar conteúdo online para monetização.

A adolescência é uma fase importante para aprender a cuidar do próprio dinheiro e desenvolver hábitos financeiros saudáveis. Com disciplina e planejamento, os jovens podem garantir um futuro financeiro mais estável e realizar seus sonhos.

Foto: Freepik

Tendências de moda outono/inverno 2024

As principais tendências que vão estar em alta, nesta temporada

O universo da moda está em constante movimento, e a temporada de outono/inverno de 2024 traz consigo algumas inovações e outras reciclagens de tendências passadas que prometem definir o cenário *fashion* para os meses mais frios do ano.

O outono/inverno de 2024 será marcado pelo retorno dos casacos *oversized*. Peças volumosas e aconchegantes não apenas garantem conforto, nas baixas temperaturas, mas também acrescentam uma dose extra de estilo às produções. Desde trench coats até *puffer jackets*, a palavra-chave é "oversized".

O estilo inspirado no *rock'n'roll* estará em alta, neste outono/inverno, trazendo consigo a mistura de elementos *punk* e *grunge*. Jaquetas de couro, tachas, *spikes* e estampas xadrez são peças-chave para incorporar essa tendência. Não tenha medo de ousar com botas pesadas e acessórios statement, para criar combinações que expressem autenticidade e atitude.

Foto: Freepik

O metálico é mais uma tendência da estação, com peças metalizadas que refletem uma estética futurista. Prateados, dourados e tonalidades de bronze trazem um toque de sofisticação a vestidos, saias e blusas.

O estilo *Business Casual* combina elementos do vestuário formal de negócios com toques mais informais, resultando numa aparência profissional, mas menos formal do que o traje tradicional de escritório. Peças de alfaiataria com peças de malha e camisas de botão combinadas com tênis são alguns bons exemplos.

Contrariando a ideia de que saias são exclusivas das estações mais quentes, a moda de outono/inverno de 2024 traz uma variedade de opções para a peça ser usada, mesmo em dias mais frios. Saias de couro, saias plissadas e saias *midi* em tecidos mais encorpados serão peças-chave para criar *looks* femininos, masculinos e *unissex* elegantes e vibrantes.

Com essas tendências, os jovens podem criar visuais cheios de personalidade e estilo para enfrentar o frio com muito charme e atitude. A moda outono/inverno de 2024 promete ser diversificada e cheia de opções para todos os gostos e estilos.

Foto: Freepik

Foto: Freepik

Fotos: Freepik

Roupas íntimas: escolhas fundamentais para a saúde íntima

Especialistas orientam sobre a escolha, uso e cuidados ideais para com as peças íntimas, para evitar problemas de saúde

Escolher a roupa íntima adequada vai muito além da estética e do conforto. É também uma questão de saúde íntima. Esta matéria traz dicas valiosas para ajudar você a fazer as melhores escolhas e cuidar corretamente das suas roupas íntimas.

Escolha do tecido:

O algodão é o tecido ideal para roupas íntimas, pois absorve melhor a transpiração e é mais confortável, evitando irritações na pele. Segundo o Doutor José de Ribamar Rodrigues Calixto (CRM - RQE:2463-2735), Urologista e Membro da Sociedade Brasileira de Urologia, "os tecidos naturais absorvem melhor a transpiração que os sintéticos."

A dermatologista Samantha Kelmann (CRM/SP-109119), complementa: "Os tecidos sintéticos causam reações alérgicas com mais frequência do que o algodão." Para quem prefere tecidos sintéticos, uma alternativa são as roupas íntimas com fundo em algodão, que auxiliam na prevenção de irritações.

Além do algodão, existem novos tecidos tecnológicos, como os de fibra de bambu, que buscam reduzir a umidade e facilitar a circulação do ar, proporcionando maior conforto.

Formato da roupa íntima:

Respeitar as preferências pessoais é fundamental na escolha do modelo de roupa íntima. Entretanto, roupas muito apertadas devem ser evitadas, pois aumentam o aquecimento local e o risco de infecções por fungos e bactérias.

Para as mulheres, a roupa íntima mais justa pode predispor ao corrimento vaginal. Já para os homens, o uso diário de roupas íntimas muito apertadas pode afetar a saúde do sêmen, como explica o urologista José de Ribamar: "Os testículos, quando muito próximos do abdômen, ficam expostos a uma temperatura corpórea maior, que pode ocasionar o dano temporário da qualidade e quantidade de espermatozoides produzidos."

O modelo fio dental também deve ser usado com cuidado, pois o atrito contra a pele pode causar pequenas lesões, aumentando a vulnerabilidade a agentes infecciosos.

Roupas especiais para atividade física:

Para atividades físicas, é recomendável optar por modelos específicos de roupa íntima, que ofereçam conforto e ajudem no controle da transpiração, evitando irritações na área.

Cuidados na lavagem:

Não há problema em lavar as calcinhas ou cuecas no chuveiro, mas é importante usar um sabonete com pH neutro para não facilitar a proliferação de bactérias. Para quem prefere usar a máquina de lavar, é recomendável utilizar sacos protetores especiais para roupas íntimas.

Cuidados pós-lavagem:

Após a lavagem, é ideal não deixar as roupas íntimas secando no box do chuveiro, para evitar que fiquem úmidas por mais tempo, devido ao vapor de água. O ideal é secá-las em um local seco e arejado, como o varal. Passar o ferro quente na área de reforço da peça também ajuda na eliminação de micro-organismos.

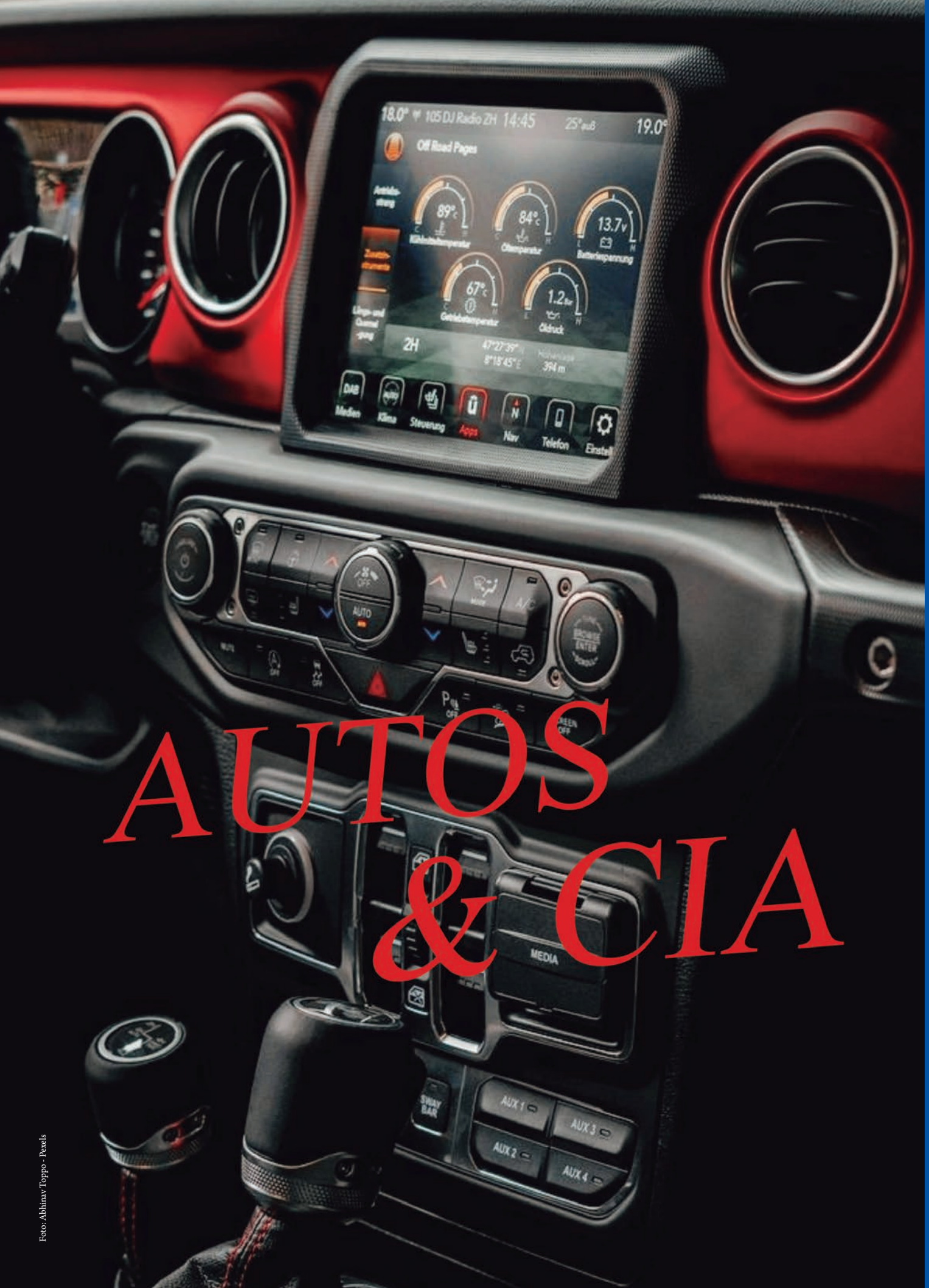
Não repetir a roupa íntima:

Por questões de higiene, não é recomendado repetir a roupa íntima, pois isso favorece infecções e a proliferação de micro-organismos. Em casos de emergência, é melhor usar a peça virada pelo avesso para evitar o contato repetitivo com as secreções.

Não usar roupa íntima:

O não-uso da roupa íntima pode ser benéfico para manter a região mais arejada. Nesse caso, quando puder, estiver em casa, ou até mesmo ao dormir, é importante ficar sem usar a calcinha ou a cueca. No caso de usar roupas sem as peças íntimas, é fundamental higienizar e trocar diariamente peças, como calças, bermudas, *shorts*, meias-calças e saias.

O uso e cuidados com as roupas íntimas é essencial para manter a saúde íntima em dia. Seguir as orientações dos especialistas pode ajudar a evitar problemas e garantir o conforto e bem-estar na região íntima.



AUTOS & CIA

Foto: Abhinav Toppo - Pexels

Principais tendências em acessórios do setor automotivo, para 2024

O alto uso de tecnologia embarcada ainda está no foco das atenções

Fotos: Freepik

Com o uso cada vez maior de tecnologia, os veículos estão proporcionando às pessoas muito mais do que o simples prazer de dirigir. Cada vez mais, os automóveis tornam-se a extensão do computador, do smartphone e até do escritório/casa das pessoas. E é isso exatamente que inúmeros consumidores estão procurando.

As tendências apontam não apenas para o *design* ou equipamentos originais de fábrica, mas também, para acessórios que tornam carros e caminhões mais funcionais e confortáveis para os motoristas. É o que deseja a geração Y, que nasceu entre os anos 80 e 2000 e que, até 2025, deverá representar 40% do público consumidor do mercado automobilístico.

É por isso que certos acessórios, como GPS, central multimídia e sensor de estacionamento, caíram de vez no gosto do consumidor, e não devem sair de moda tão cedo. Se você ainda não instalou nenhum destes itens no seu carro, já está mais do que na hora de fazer isso! Até porque sempre há novidades chegando, e certamente, você não gostaria de ficar de fora! Veja alguns acessórios que você deve ter no carro.

1 – Alarme

Os alarmes já são bem conhecidos, sendo até mesmo um dos primeiros acessórios que os motoristas avaliam, nos veículos. O que muda é que, atualmente, existem vários modelos, com características diferentes e mais personalizáveis, conforme o interesse. Por exemplo:

- Chaveiros do tipo canivete;
- Controles de presença;
- Modo de assalto passivo por ignição ou porta;
- Uso da chave original do veículo.

Também há alternativas de controle do alarme por aplicativo, feito diretamente pelo celular do condutor.

Aliás, no primeiro semestre de 2023, a LG lançou um novo alarme para veículos com integração com TVs. A ideia é manter ativa a comunicação com os motoristas.

2 – Central multimídia

A central multimídia é um acessório tecnológico que caiu no gosto de todos os motoristas, independente da geração. Até mesmo porque pode ser personalizável para cada motorista. Os modelos mais modernos têm funções de conectividade com o smartphone, por exemplo. Sendo assim, acessam recursos como:

- GPS;
- Ligações;
- Mensagens;
- Músicas.

É uma inovação que traz conforto e, especialmente, personalização. Sendo vista como imprescindível, para quem passa longas horas dentro do veículo. Entre as principais vantagens que os consumidores apontam, no uso da central multimídia, é a segurança, pois a pessoa não precisa tirar os olhos da via para manusear o celular, e a comodidade de ter os principais aplicativos bem à frente.

3 – Sensor de estacionamento

O sensor de estacionamento é mais uma das novidades do setor automotivo. Neste caso, possui funcionalidades relativas à segurança. Outro detalhe é que auxilia os motoristas com dificuldade em estacionar os carros ou os caminhões. A baliza é bastante temida por condutores iniciantes e esse sofrimento pode ser reduzido a partir da tecnologia, que também pode ser usada durante as manobras. Por isso, o acessório é de interesse do mercado. Especialmente opções que podem ser ativadas automaticamente, ao engatar a marcha ré.

Geralmente, funciona por meio da frequência sonora, alertando o motorista. E pode ser combinada com a câmera de ré.

4 – Faróis automáticos

Se o assunto é conforto e praticidade, os faróis automáticos entram na lista. O acessório permite o acendimento automático dos faróis e das lanternas, em certas situações, como quando a ignição é ligada ou em locais de baixa iluminação (túneis ou ao anoitecer).

Também pode ser visto como um item de segurança, já que será ativado mesmo quando o condutor esquecer-se de ligar os faróis, em momentos necessários. Os modelos com LED possuem a vantagem de serem mais econômicos, consumindo menos energia. Inclusive, os faróis de acendimento automático tornaram-se obrigatórios no Canadá, em 2021. Agora, todos os carros possuem faróis inteligentes de fábrica. Eles ligam automaticamente com a falta de luz natural.

5 – Geladeira automotiva

As geladeiras automotivas são equipamentos indicados para quem viaja com frequência, ou passa muito tempo dirigindo. As portáteis podem ser instaladas na cabine dos caminhões ou em outros locais, dentro dos carros. Há modelos que variam em funções e tamanhos. A principal função de uma geladeira automotiva é armazenar e refrigerar ou congelar alimentos e bebidas, durante a viagem. A partir disso, permite vantagens como a redução de custos com refeições à beira de estrada e uma alimentação mais saudável.

Fonte: Elber automotive

Haval H6 GT: o híbrido chinês de mais de 390 cv

Montadora diz que modelo pode fazer mais de 20 km/litro

Com sete modos diferentes de condução, tração integral automática e um tanque de combustível de 55 litros, o GWM Haval H6 GT possui 393 cavalos de potência e 77,7 kgfm de torque. Com o uso combinado do motor elétrico, este modelo híbrido promete fazer médias de consumo acima dos 20 km/l, o que dá, segundo a montadora, uma autonomia de 1000 km, dependendo, claro, que como o veículo é conduzido.

O H6 GT é a versão especial do H6, o segundo carro eletrificado mais vendido do Brasil em 2023, e pode ser encontrado a partir de R$ 315 mil, concorrendo com o Volvo XC 60 e o Audi Q5, além de atrair a atenção de prováveis compradores da BMW X1.

Custando cerca de R$ 36 mil a mais do que o H6, a versão GT concentra no visual as principais diferenças com o SUV, começando pelo aerofólio traseiro, que faz clara referência ao Lamborghini Urus. É na traseira, aliás, que estão as principais mudanças visuais do carro, como lanternas exclusivas, um pequeno spoiler, saídas falsas de escapamento, um aplique em fibra de carbono e logotipos em preto. Apenas a sigla GT é em vermelho. O carro também não tem o limpador de para-brisa no vidro traseiro, uma tendência que surgiu recentemente.

A tampa do porta-malas pode ser aberta com os pés. O espaço é de 515 litros. Devido ao desenho da traseira (caimento estilo cupê), o carro perdeu um pouco do volume, se comparado ao SUV, mas ainda é considerado bom. Para fechar a tampa, que é elétrica, basta apertar um botão. O carro não tem estepe, mas sim, um *kit* de reparo.

As rodas são escurecidas de aro 19 e os pneus Michelin são da mesma medida dos que há na versão SUV, proporcionando maior aderência. O GT possui freio a disco nas 4 rodas e suspensão independente, exatamente igual ao SUV. Os espelhos retrovisores e o rack do teto são pretos, acentuando o visual esportivo do modelo. Na frente, o imponente para-choque garante o visual diferente.

Performance

Assim como outras montadoras, que optam por lançar versões "maquiadas", para ganhar um apelo mais esportivo em relação às versões de série. O GT usa o visual e o acabamento para chamar a atenção, mas a *performance* é muito parecida com o SUV.

O carro promete entregar médias acima de 20 km por litro. Com um tanque de 55 litros, isso significa mais de 1000 km de autonomia. Claro que, se você tiver várias tocadas diferentes ou ficar muito tempo na cidade, essa média pode variar para mais ou para menos; lembrando que você tem freio regenerativo que lhe acaba ajudando a recuperar alguma energia, mas é pouco.

O Haval H6 GT comporta-se como um carro elétrico, na cidade, e como um híbrido, na estrada. No painel, mostradores mostram a situação da bateria e do tanque de combustível. A bateria pode ser recarregada no modo rápido, que repõe até 80% da carga em até 29 minutos.

O carro faz de 0 a 100 em 4,8 s e possui 7 modos de condução, 3 modos de direção e 2 modos de propulsão. Fazendo uma conta rápida você consegue fazer 42 combinações diferentes. Claro que você vai perder muito tempo na tela de 12,3 polegadas da multimídia que tem um som premium da JBL, composto por 4 alto-falantes 4 Twitter e um sub de 240w.

O H6 GT chega para brigar no segmento de cupês eletrizados, querendo uma fatia do mercado brasileiro, contando com muita tecnologia embarcada, incluindo reconhecimento facial de quem usa o carro, sistemas de assistência e alerta ao motorista, carregador de celular por indução e tudo o mais que possa facilitar a vida do motorista e dos passageiros.

Saiba como obter isenção para PCD

Foto: Freepik

Conheça as regras para ter desconto

Muitos brasileiros, portadores de deficiência (PCD), almejam ter o carro próprio para terem um pouco mais de independência. Depois de um pico da demanda por carros com descontos especiais para PCD, época em que as montadoras chegaram a oferecer veículos específicos para esta modalidade, com valor abaixo dos R$ 70 mil, mudanças nas regras tornaram este sonho mais difícil, mas não impossível.

Hoje, a situação é bem diferente, com mais regras para evitar as fraudes, além do limite ter sido elevado para R$ 200 mil para obter o desconto somente do IPI.

Mesmo que as regras tenham mudado e esta modalidade de compra não seja mais tão comum, ainda é importante para pessoas com deficiência. O trâmite é um pouco burocrático, exigindo comprovação da doença que esteja na lista determinada pelo governo, mudança da CNH para incluir a condição do motorista e algumas normas para a compra e troca do veículo.

Quem tem direito

A lista das condições médicas que permitem requisitar as isenções para carro PCD chegou a incluir 70 deficiências e doenças, porém foi reduzida para somente 47 itens. A lista anterior tinha doenças muito brandas, o que, segundo a Abridef (Associação Brasileira das Indústrias e Revendedoras de Produtos e Serviços para Pessoas com Deficiência), faria com que quase metade de todos os motoristas brasileiros tivessem direito ao benefício. Vale destacar que, em alguns casos, também é válido para o responsável legal, caso a pessoa com deficiência não seja capaz de dirigir. É possível pedir o benefício seguindo os mesmos passos, com exceção da mudança da CNH. As condições médicas que atualmente valem para requisitar o benefício são: alguns tipos de Câncer, Artrose, AVC, Autismo, Tetraplegia, problemas graves na Coluna, entre outras que constam neste link: https://motor1.uol.com.br/features/607140/carro-pcd-como-comprar-isencoes/

Imposto

O Governo Federal concede a isenção do Imposto sobre Produto Industrializado (IPI). Até 2020, o valor máximo do veículo tinha que ser de R$ 70 mil para receber a isenção, porém o teto foi aumentado para R$ 140 mil em 2021 e, em 2022, para R$ 200 mil. As novas regras também incluem opcionais instalados na fábrica, porém não permite acessórios obtidos na concessionária e instalados após o faturamento.

A outra isenção é do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), que está em uma situação confusa. O limite para o benefício total ainda é de R$ 70 mil. Na prática, apenas Renault Kwid e Fiat Mobi encaixam-se neste valor. Porém, modelos até R$ 100 mil pagarão um imposto parcial, calculado sobre a diferença do valor real para os R$ 70 mil.

Dependendo do estado, ainda há a isenção do IPVA. A regra segue a mesma do ICMS, com o limite até R$ 100 mil. O governo de São Paulo voltou atrás e retirou a regra que determinava que somente carros com adaptação poderiam receber esta isenção.

Documentos

Para conseguir os benefícios, o motorista ou seu responsável legal precisa obter um laudo médico, para depois entrar com a requisição para os documentos de isenções, em uma ordem correta:

1. Laudo médico: antes de mais nada, é necessário um laudo pericial médico, feito por uma clínica credenciada pelo Departamento Estadual de Trânsito (Detran). A relação de profissionais certificados pode ser vista no site do Detran local ou pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

2. Alteração da CNH: para motoristas que já eram habilitados, é necessário fazer uma solicitação no Detran para emitir uma nova Carteira Nacional de Habilitação (CNH), identificando que o condutor só pode dirigir veículos preparados.

3. Declaração de identificação do condutor: no caso de um responsável legal que vá dirigir no lugar do solicitante, será preciso entrar em contato com a Receita Federal para obter uma declaração de que outra pessoa será a responsável pela condução do veículo.

4. Isenção do IPI e IOF: com a CNH e o laudo médico, a primeira isenção a ser pedida é do IPI e do IOF, feita pelo site da Receita Federal. O processo é todo *online* e pede cópias das duas últimas declarações do Imposto de Renda; e comprovante de regularidade de contribuição do INSS. O prazo pelo sistema online leva cerca de 3 dias, recebendo o certificado de isenção, que vale por 270 dias após a emissão.

5. Escolher o carro: o passo seguinte é escolher o veículo e entrar em contato com a concessionária, requisitando uma carta do vendedor com o valor do veículo. Isto é necessário para o cálculo do ICMS.

6. Isenção do ICMS: com o certificado do desconto do IPI, é hora de procurar a Secretaria da Fazenda do seu estado para pedir a isenção do ICMS. Além da carta do vendedor da concessionária, também é necessária uma cópia da última declaração do IR e comprovantes financeiros.

7. Isenção do IPVA: esta etapa é feita após a compra do veículo. Com a nota fiscal em mãos, o requisitante deve acessar o site do Detran para requisitar a isenção do IPVA. Normalmente, é necessário enviar uma cópia do laudo médico, do licenciamento do veículo do certificado de propriedade, da nota fiscal da compra do carro e uma declaração de que será o único veículo com a isenção do imposto.

8. Rodízio e cartão de estacionamento: o último passo é obter o cartão de estacionamento para poder estacionar nas vagas especiais e, no caso de São Paulo (cidade), requisitar a isenção do rodízio municipal.

Fonte: Motor1.com

01 - Adriana e Sônia, 21ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 02 - Rogério, Enrique e Cristiano, entrega do livro, "Gears – Resgatando a Pequena Luz", Centro Cultural, Tatuí; 03 - Fernanda, Antônio, Cláudia, Gil Oliveira, Zé Henrique e Daniel, Aula Magna, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 04 - Renata e Felipe, ensaio da Bateria do XI, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 05 - Sandro e Djavan, 1ª Etapa da Copa FBroad, Campo de Provas Rota 127, Tatuí

REFRILUX
Peças e assistência técnica para
lavadoras | refrigeradores | freezer | ar-condicionado
BOSCH Electrolux SAMSUNG
Consul BRASTEMP LG
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

Fotos: Bernadete do Carmo Camargo Elmec, Claudio Elmec, Associação Atlética XI de Agosto, Conservatório de Tatuí, Prefeitura de Tatuí, FPE e IUB, Trupe Garagem & Cia do Teatro, Ive Mariana

06 - Ive Mariana, Run 21K - Meia Maratona, Peruíbe; 07 - Daniela, Donny e Rogério, ensaio da Bateria do XI, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 08 - Raquel, Roberta, Adriana, Simone e Andréia, 21ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 09 - Larissa e Maria Eliza, Baile Vermelho e Preto, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 10 - Mariana, Júnior, Marcos, Marisa, Neto, Cris, Lena e Sérgio, Pré-Carnaval, Colina's Bar, Parque Residencial Colina das Estrelas Colina das Estrelas, Tatuí

11 - Cleiton, Amanda, Léo, Alessandra Baile à Fantasia, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 12 - Adriano, Cláudio, Danilo, Michel e Caetano, 21ª Feijoada Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 13 - Kaique, Elder, Daniel, Paula, Victor, Rodrigo e Marcelo, Aula Magna, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 14 - Jacques, Wilfrido, Paulo, Mary Elbe, Carolina Brasil, Francine e Antônio, reunião da Frente Parlamentar do Empreendedorismo (FPE) e Instituto Unidos Brasil (IUB) para formar grupos de trabalho que vão atuar na regulamentação da Reforma Tributária, Brasília, 15 - Wlade e Glória, Baile Vermelho e Preto, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí

Elmec

tma
Taty Moda e Acessórios

Você sempre em grande estilo!

Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

tati.covre@bol.com.br

(15)99759-5349

Taty moda e Acessorios

16 - Júlia, Baile à Fantasia, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 17 - Bernadete e Paula, apresentação do musical "Lisbela e o Prisioneiro Teatrando por Aí", Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 18 - Lúcia e Chico, 21ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 19 - Sandra e Marco, Ilha Bela, São Paulo

Bacalhoada na panela, à moda da Célia

A bacalhoada, prato de origem portuguesa, foi trazida ao Brasil pelos colonizadores em caravelas, mesmo não sendo nativo de Portugal. Os Vikings foram os primeiros a apreciarem o bacalhau, desenvolvendo técnicas de conservação, devido ao baixo teor de gordura e alto valor proteico do peixe. Sua popularidade resultou em conflitos, como as Guerras do Bacalhau, envolvendo países como Espanha, Inglaterra, França, Noruega e Portugal, levando a acordos internacionais sobre o comércio do alimento. No Brasil, o bacalhau não era consumido até a chegada da Corte Portuguesa em 1808, tornando-se mais comum na corte de Dom João VI, por ser uma carne relativamente barata. Durante a Segunda Guerra Mundial, a escassez de bacalhau na Europa e no Brasil levou a uma redução do consumo do peixe, reservado para ocasiões especiais, como a Sexta-Feira Santa e o Domingo de Páscoa. A receita que segue foi enviada por nossa amiga e leitora Célia Aparecida Camargo, de Boituva, e promete deliciar seu paladar. Confira!

Ingredientes:
2 kg de bacalhau
1 kg de batata doce em pedaços regulares
6 cenouras grandes
1 pimentão verde (em argolas)
1 pimentão vermelho (em argolas)
1 pimentão amarelo (em argolas)
3 cebolas grande (em argolas)
3 tomates sem sementes (em argolas)
6 ovos (cozidos)
200 g de azeitonas preta (sem caroço)
Azeite a gosto
Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

Deixe o bacalhau de molho por um dia, trocando a água por umas três vezes. Em seguida, ferva o bacalhau por 10 minutos e reserve 240 ml da água para molhar as postas, enquanto retira as espinhas. Corte o bacalhau em pedaços regulares. Em uma panela, coloque azeite, cebolas, pimentões, batatas, cenouras, tomates e bacalhau, intercalando-os e regando-os com azeite. Cozinhe sem adicionar água: apenas no azeite e na água dos vegetais. Quando estiver quase pronto, com a colher, faça uns buracos na bacalhoada e adicione ovos cozidos e azeitonas, e deixe terminar de cozinhar. Desligue o fogo; polvilhe com cheiro verde a gosto e sirva com arroz branco e salada verde. O tempo de cozimento é de aproximadamente 50 a 60 minutos. Bom apetite!

Foto: Luis Henrique Mendes - iStock

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

TAMBELLI 75 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

Amante de pastel doce: a Páscoa está chegando! esse foi feito para você!

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

Elmec

Onda Verde

Na compra de 6 unidades,

Ganhe uma Cesta Exclusiva

para transportar a sua cerveja.*

Heineken retornável
600ml

Por apenas:

R$ 8,75

*Consultar o regulamento interno. Venda proibida para menores de 18 anos. Se beber, não dirija!

COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

Promoção válida nas conveniências dos postos
Marapé | Valinho | Mercado
*enquanto durar o estoque!