



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 12 • EDIÇÃO 137 • ABRIL DE 2019

Brasil: mais de 155 mil "cartuchos" no chão



Páscoa:

Qual o significado para cada religião?

Sustentabilidade:

O que as indústrias estão fazendo para contribuir com o meio ambiente?

Política

O Brasil que ainda estamos descobrindo

Ele sempre nos ajuda.

Elizabeth Amadei
(Fazendo alusão à publicação da matéria sobre check-up para prevenção de doenças, edição de janeiro)

Água, vida, paz, ÁGUA VIVA DEUS.

Madalena R Gallego
(Fazendo alusão à postagem da matéria de capa, edição de março)

Água, fonte de vida... Também poderá ser das próximas guerras mesmo! Imagine ficarmos sem água. Bela matéria, Revista Hadar. Parabéns!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à postagem da matéria de capa, edição de março)

Bravo!

Maristela Nobrega Tavares Stape
(Fazendo alusão à publicação da matéria "Entrevista de emprego" - seção Negócio, edição de março)

Oi, Berna, parabéns pela revista que a cada mês só nos surpreende! Com um ótimo conteúdo e sempre de um bom gosto. Nós, aqui de Boituva, amamos essa maravilhosa revista. Beijos a todos vocês!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à matéria sobre a Felicidade, seção Celebração, edição de março)

Achei muito legal a página onde fala sobre o Calçadão da Matriz! Uma bela inciativa, parabéns a todos os colaboradores. Curti muito!

Amarildo Gentil

Parabéns a todas as lutadoras, vencedoras em suas escolhas.

Madalena R Gallego
(Fazendo alusão à postagem sobre o Dia Internacional da Mulher)

Bernadete e o vigilante Carlos. Muito legal ele lendo a Hadar.

Elizabeth Amadei Amadei

Parabéns, meu amigo, pelo reconhecimento do seu trabalho, pela pessoa maravilhosa e encantadora que você é, já tive a honra de te acompanhar num casamento em Itapetininga onde você foi de Lady Gaga e fiquei encantado pela sua desenvoltura e elegância. Te admiro como profissional, seja nas makes ou como Drag, mas mais do que isso, pelo Edson, ser humano que nasceu pra brilhar. Beijos, meu amigo, saudades!

Anderson Charles Lazaro
(Fazendo alusão à matéria sobre a L1ady Meteora, seção Bate-Papo, edição de fevereiro)

A felicidade está na simplicidade das coisas! Realmente não há receita para ser feliz! Parabéns pela matéria.

João Alfredo Passos
(Fazendo alusão à publicação da matéria da seção celebração, edição de março)

É, a gente se acostuma com tudo... Lindo texto do Luís Carlos Magaldi.

Theresinha Soncim
(Fazendo alusão à seção Papo Sério, edição de fevereiro)

Eu me considero pouco. Na verdade, acho que nós mulheres somos bem espertas... se é que me entendem.

Débora Kuntz Pyles
(Fazendo alusão à postagem da matéria sobre Feminismo - seção Especial, edição de março)

Equipe da Revista Hadar, muito bom esse projeto do Pequeno Notável! Parabéns pela iniciativa que, há anos, incentiva as nossas crianças! Leio todas as edições e percebi que cada mês é uma história diferente.

Sibelle Correia da Silva
(Fazendo alusão à postagem da seção Curiosidade - Pequeno Notável, edição de março)

Seria tão bom se não fosse preciso olhar para o relógio... Aproveitávamos mais para fazer tantas coisas né... Mas nesse planeta acelerado que vivemos, é quase impossível não olhar pra ele. Amo Mário Quintana!

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à publicação da Relógio do Coração - seção Papo Sério, edição de março)

Acho muito interessante essa terceira onda do feminismo, porque se formos buscar o laço, é essa geração maravilhosa que está aí, nossos filhos, que são limpos de preconceitos, são quem estão dando o verdadeiro nó desse laço enorme. Porque a época dos nossos pais, sim, sim, não, não, era um coronelismo machista horroroso e, com isso, antes dos anos 80, as mulheres se sujeitavam a tantas, e vêm evoluindo desde lá. A equidade não parte só das feministas, mas dos homens também, em trabalho, inteligência, capacidade. Acho que o que falta ainda é o homem ser mais racional e menos animal com relação a estupros, violência doméstica, que para os que não têm consciência, é o retrato familiar, infelizmente. Espero que haja um aumento considerável em terapias, psicanálises, para tantos doentes que não se veem como tal.

Madalena R Gallego
(Fazendo alusão à postagem da matéria sobre Feminismo - seção Especial, edição de março)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2019

Abril

- 01 - Dia da Mentira
- 02 - Dia do Propagandista/ Dia Mundial da Conscientização do Autismo/ Dia Internacional do Livro Infantil
- 03 - Aniversário da cidade de Cerquinho
- 04 - Dia Nacional do Parkinsoniano
- 06 - Dia Internacional do Esporte para o Desenvolvimento e pela Paz
- 07 - Dia do Corretor/ Dia do Jornalista/ Dia Mundial da Saúde/ Dia do Médico Legista/ Aniversário da cidade de Araçoiaba da Serra
- 08 - Dia da Nataçãõ/ Dia Mundial do Combate ao Câncer/ Dia Mundial da Astronomia/ Dia Nacional do Sistema Braille
- 09 - Dia Nacional do Aço/ Dia Nacional da Biblioteca
- 10 - Dia da Engenharia
- 11 - Dia do Infecologista/ Dia da Escola de Samba
- 12 - Dia do Obstetra
- 13 - Dia do Office-Boy/ Dia do Beijo/ Dia do Hino Nacional Brasileiro/ Dia do Jovem/ Dia da Carta Régia/ Aniversário de Fortaleza
- 14 - Dia Mundial do Café
- 15 - Dia Mundial do Desenhista/ Dia Nacional da Conservação do Solo/ Dia do Desarmamento Infantil
- 16 - Dia Mundial da Voz
- 17 - Dia Mundial do Hemofílico
- 18 - Dia de Monteiro Lobato/ Dia do Amigo/ Dia Nacional do Livro Infantil
- 19 - Sexta-feira Santa/ Dia do Índio/ Dia do Exército Brasileiro/ Dia de Santo Expedito
- 20 - Dia do Diplomata/ Dia do Disco
- 21 - Tiradentes/ Páscoa/ Dia do Metalúrgico/ Dia da Latinidade/ Dia da Polícia Civil/ Dia da Polícia Militar/ Dia do Têxtil/ Aniversário de Brasília
- 22 - Descobrimto do Brasil/ Dia da Terra/ Dia da Comunidade Luso-Brasileira
- 23 - Dia de São Jorge/ Dia Mundial do Escoteiro/ Dia do Serralheiro/ Dia Mundial do Livro/ Dia do Torcedor Corinthiano
- 24 - Dia do Penitenciário/ Dia do Agente de Viagem/ Dia do Samurai/ Dia do Boi/ Dia do Chimarrão/ Dia Internacional do Jovem Trabalhador/ Dia Internacional do Milho
- 25 - Dia da Contabilidade
- 26 - Dia do Goleiro/ Dia de Prevenção e Combate à Hipertensão
- 27 - Dia da Empregada Doméstica/ Dia Mundial do Design Gráfico/ Dia do Sacerdote
- 28 - Dia da Educação/ Dia da Sogra/ Dia Nacional da Caatinga
- 29 - Dia Internacional da Dança/ Dia de Santa Catarina de Sena
- 30 - Dia Nacional da Mulher/ Dia do Ferroviário

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

Carta ao leitor

Prezado amigo leitor!

Mais uma edição quentinha da sua Revista Hadar acaba de chegar. O primeiro trimestre de 2019 terminou e todos nós podemos respirar aliviados após um começo de ano cheio de notícias e acontecimentos desagradáveis.

O rompimento da barragem de Brumadinho, a queda de mais um Boeing 737 Max 8 por suspeita de falha em um software, o massacre em uma escola em Suzano e o ataque de um supremacista branco a duas mesquitas na Nova Zelândia, o ciclone na costa leste da África.

Tragédias que expõem os extremos da humanidade. Da insanidade em pensar que vai se tornar famoso matando inocentes (ou livrar o mundo daquilo com o que você não concorda) à solidariedade e empatia demonstradas quando a natureza mostra sua força e põe o homem no seu devido lugar.

A grande pergunta é: o que está acontecendo com o mundo hoje? O homem perdeu a capacidade de ter empatia, de se solidarizar com o outro? Dinheiro e poder valem mais do que uma vida?

A violência e os extremismos são alguns dos maiores problemas da humanidade. Em nosso país, por exemplo, as armas de fogo causaram a morte de mais de 150 mil jovens nos últimos 20 anos. Que espécie pode sobreviver se mata seus próprios filhos?

A violência que atinge nossos jovens – e as mulheres – é o tema de nossa reportagem de capa. Este é um assunto muito sério e toda a sociedade deveria refletir sobre isso.

Mas nem só de coisas pesadas vive o homem... E aqui, nas páginas da Revista Hadar, você vai encontrar alegria, música, cultura, qualidade de vida, solidariedade, moda... Tudo preparado com muito amor, carinho, profissionalismo e respeito, especialmente para você, caro leitor, que nos motiva a tudo isso.

Essa é a nossa Hadar, muito além de uma revista, uma família em que a felicidade mora na satisfação de nossos leitores, clientes e colaboradores. Nosso muito obrigado por estarem conosco em cada linha, imagem, informação e vitória! Boa leitura e até a próxima!

		MODA	
		Xadrez: Ressurge nas vitrines e nas ruas	
QUALIDADE DE VIDA			12
Uveíte: Uma inflamação que pode levar à cegueira			
		CULTURA	
		Dia do índio: Saiba um pouco mais sobre os costumes e a cultura do povo indígena	
AUTOS & CIA			42
Mercado do Automóvel: As novidades que vão agradar os apaixonados por carros			
		UNIVERSO TEEN	
		Internet: Você sabe o que os seus filhos estão vendo?	
			45

Visão: Como Revista regional, há o desejo de valorizar o interior paulista com uma publicação de qualidade e que, realmente, atinja, satisfatoriamente, nosso público.

Missão: A Revista Hadar tem o propósito de entreter e informar seus leitores com qualidade. Todo dia é um desafio para que, quando você abrir seu exemplar, consiga identificar-se com as matérias, com o equilíbrio de beleza nas imagens e com a qualidade de informação, inovação, qualidade e ética.

Valores: Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo que fizermos; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec
editora@revistahadar.com.br

Jornalista/Redação
Ana Luiza Schifflers, Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e Maria Eliza Rosa MTB 0083950/SP
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Leonardo Manis Casarini
arte@revistahadar.com.br
diagramacao@revistahadar.com.br

Site
Danilo Cassemiro de Campos
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
☎ (15) 99144-8747/99789-5267
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259-7014/3259-5937/3259-4543
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259-4543

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

Agradecimentos
Dra. Ana Carolina Coelho Seri; Dra. Roberta Velletri; Kaspersky Lab; Letícia Almeida; Dra. Regina Tranchesi; aprovaconcursos.com.br; Juliana Ferrari Orsi; Renata Quevedo Neves; Gabriela Filgueiras Sales; Sérgio Frigério; Diego Garbin; Fábio Xavier; Rodrigo Marinônio; Claudio Sampaio; Danilo Blank; Mário Hirschheimer; Luciana Rodrigues; Fabiana Grechi – Educrescere; Laís Vieira de Campos; Flávia Troya; e site: www.x-pres.com.br.

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

Tiragem
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos por entrevistados e colaboradores da revista, não, necessariamente, refletem na opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h. Endereço: Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3251-8520 ou [f](#) @GaataDeTatuí.

Em Tatuí, toda terça-feira, acontece o Bazar do Lar Donato Flores, das 9h às 16h, em prol à instituição. Além de roupas e acessórios, há também móveis e utensílios. Informações: (15) 3251-1657/3305-1035 ou na Rua Vicente Cardoso, 1591.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: dia 10, às 20h, apresentação da Banda Sinfônica do Conservatório, sob regência do convidado Marco Almeida; dia 13, às 20h, Orquestra Sinfônica do Conservatório, sob regência de Edson Beltrami; dia 14, às 20h, Grupo de Percussão do Conservatório, sob coordenação de Luis Marcos Caldana; dia 23, às 20h, Grupo de Choro do Conservatório, sob coordenação de Alexandre Bauab Júnior; dia 24, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório, sob regência do convidado Marco Almeida; dia 25, às 20h, Big Band do Conservatório, sob coordenação de Claudio Sampaio "Cambé"; dia 27, às 20h, Orquestra Sinfônica do Conservatório, sob regência de Edson Beltrami; dia 28, às 20h, Grupo de Música Raiz do Conservatório, sob coordenação de Zeca Collares. Já no Salão Villa-Lobos acontece no dia 23, às 19h, Camerata de Violões do Conservatório, sob coordenação de Edson Lopes. Os eventos acontecem no Teatro Procópio Ferreira, localizado à Rua São Bento 415, com entrada gratuita. Informações (15) 3205-8464/ (15) 99613-1922 ou [www.conservatoriodetatuí.org.br](#).

Em Tatuí, na Praça da Matriz, no dia 20, às 11h, acontece a apresentação da Big Band do Conservatório de Tatuí, Projeto Música na Praça, sob coordenação de Cláudio Sampaio "Cambé". Informações (15) 3205-8464/ (15) 99613-1922 ou [www.conservatoriodetatuí.org.br](#).

Acontece, no Anhembi, em São Paulo, de 9 a 12 de abril, das 10h às 20h, a FEICON Batimat, é o Salão Internacional da Construção onde você poderá conferir todos os lançamentos, tendências e soluções eficientes para atender ao exigente mercado da construção. Informações: [www.feicon.com.br](#).

Entre os dias 22 e 26 de abril, no Expo Center Norte, acontece a Feiplastic, renovada e fortalecida como a maior feira da América Latina, a Feiplastic é uma das principais feiras do setor do plástico para apresentação de tendências, demonstração de lançamentos e geração de networking. Informações: [www.feiplastic.com.br](#).

Acontece, no São Paulo Expo Exhibition & Convention Center, entre os dias 23 e 27 de abril, a AUTOMECA - Feira Internacional de Autopeças, Equipamentos e Serviços. É o ponto de encontro do setor de reposição, líder da América Latina. O mercado de reposição automotiva apresenta, na AUTOMECA, inovações e soluções nas áreas de peças e sistemas, acessórios e tuning, reparação e manutenção, TI e gestão. Informações: [www.automecafeira.com.br](#).

No Centro de Convenções Frei Caneca, acontece a 85ª Bijoias Inverno, de 24 a 25 de abril, por ser destinada exclusivamente a lojistas, revendedores, atacadistas, distribuidores e profissionais do setor. A BJOIAS sempre esteve focada em fomentar novos negócios, além de impulsionar a divulgação de fabricantes em as-

censão. Informações: [www.bijoias.com.br](#).

Em Ribeirão Preto, para o pessoal do agronegócio, acontece a 26ª Feira Internacional de Tecnologia Agrícola em Ação, de 29 de abril a 3 de maio, informações: [www.agrishow.com.br](#).

Teremos, em Itapetininga, de 5 a 14 de abril, no recinto de exposições Acácio Moraes Terra, a 49ª ExpoAgro, além dos negócios do setor, você poderá assistir a diversos shows, informações: [www.expoagroitape.com.br](#).

Em Boituva, no dia 26 de maio, das 12 às 15h, no Centro de Eventos Boituva, acontece o 11º Porco à Paraguaia em prol à Fundação Crescer Criança, Lar São Vicente de Paulo e Lions Clube de Boituva. Crianças até 7 anos não pagam informações: (15) 3263-3731.

Tietê receberá as atrações de Circuito Sesc de Artes que será realizado no dia 13, a partir das 16 horas, na Praça Dr. Elias Garcia, com diversos espetáculos culturais para a população. O Circuito Sesc de Artes apresenta espetáculos de circo, dança, música e teatro, exibição de filmes, oficinas de literatura, artes visuais e tecnologias e artes. As atividades são gratuitas e livres para todos os públicos. As atrações serão: Música - Três é bom: Paulo Freire, Maurício Pereira e Wandí Doratiotto (SP); Teatro: Mar de Fitas, Nau de Ilusão - Grupo Imbuaca (SE); Tecnologias e Artes: Oficina de autômatos: Máquina Tudo - Coletivo Criativo (SP); Circo: Histórias de um Baú - Companhia Trotamundos (ARG); Artes Visuais: Câmera-Caixote - Oficina do Olhar (SP); Literatura: Universo HQ - Mediação de leitura com A Cor - Ação Cultural, TG Design e Conteúdo / A Cor Ação Cultural (SP); Dança: Tecituras - Quik Cia. De Dança (MG). Informações: (15) 3285-8755.

Em Itapetininga, acontece a partida de futebol do Derac e XV de Piracicaba Master. Os amantes do futebol podem se preparar, pois a partida está marcada para o dia 20 de abril, às 16h, na casa dos conterrâneos itapetininganos, o estádio do Derac (Departamento de Estradas de Rodagem Atlético Clube), localizado à rua General Carneiro, 94. Informações: (15) 3376-9600.



Em Cerquillo, através da Secretaria Municipal de Educação e Cultura e do Departamento de Cultura, acontece a 17ª edição do Salão de Humor de Cerquillo. O Salão de Humor tem como objetivo estimular e reconhecer a criatividade na produção artística. Os interessados poderão competir nas seguintes categorias: Cartum (humor gráfico com temas universais e atemporais); Charge (humor gráfico com temas jornalísticos da atualidade) e Caricatura (humor gráfico que expressa os traços físicos e/ou caráter de personalidade conhecida). Os interessados em participar têm até o dia 12 de abril para se inscreverem no Salão de Humor e até o dia 26 de abril para enviarem a obra. Cada artista poderá se inscrever gratuitamente até 03 (três) obras por categoria, que não tenham sido premiadas até a data de encerramento das inscrições. Apenas serão aceitas as obras que estiverem dentro da medida exigida pela organização: 42 cm x 30 cm (A3). As inscrições podem ser feitas via eletrônica, através do cadastro cultura@cerquillo.sp.gov.br ou pessoalmente na Estação Cultura, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 11h30 e das 13h30 às 16h30, na Travessa Cobrasil, 100, Centro, Cerquillo. A premiação será no dia 25 de maio, às 20h, no Teatro Municipal. As duas primeiras obras de cada categoria receberão um valor em dinheiro: 1º Lugar - R\$ 1.200,00 e 2º Lugar - R\$ 600,00. Também será premiada a melhor obra do Salão de Humor "Cidadão Cerquilhense", julgada entre todas as categorias. O prêmio será no valor de R\$ 800,00. Será disputado apenas entre os inscritos nascidos ou residentes no município de Cerquillo, devendo apresentar no ato da inscrição o seu comprovante de nascimento ou residência. Informações: (15) 3384-9111 ou [www.cerquillo.sp.gov.br](#).



Bem estar pelo melhor preço!

HAPPY HOUR DOUBLE DRINK

* TODA QUINTA-FEIRA
18H ÀS 21H

* CERVEJAS RAVACHE
E CAIPIRINHA

SE FOR DIRIGIR
NÃO BEBA



CHÁ DA TARDE

* MEDIANTE
RESERVA PRÉVIA

VENHA FAZER SEU EVENTO NO IBIS TATUI,
COM O BUFFET MARAVILHOSO DO IBIS
KITCHEN, SEU EVENTO SERÁ ESPECIAL
(CONSULTE-NOS)

* TEMOS CONDIÇÕES ESPECIAIS
PARA GRUPOS! SAIBA MAIS!



ibis kitchen



IMAGENS ILUSTRATIVAS



IBIS HOTEL TATUI

Av. Jaqueline Poles, 215 | Jd. Wanderley | Tatui/SP
CEP: 18277-018 | (15) 3042-0701 | (15) 99707-7788

f /ibistatui

@ibistatui

Central de Reservas:

0800 703 7000 (Ligação gratuita - Fora de São Paulo)
MELHORES PREÇOS EM IBIS.COM



CONCURSOS

Concurseiro de primeira viagem – essa matéria é para você! Resolveu entrar para o mundo dos concursos e está perdido na hora de estudar? Não sabe quais matérias estudar ou quantas horas estudar por dia? Foi pensando nesses problemas que a Revista Hadar foi atrás de especialistas no assunto para dar as melhores dicas.

O fato principal é que não existe uma fórmula mágica ou uma regra de como estudar para concursos que seja válida para qualquer pessoa. Conforme o tempo for passando, você irá perceber qual a melhor forma para você, e irá moldar suas próprias técnicas.

Segundo o site aprovaconcursos.com.br, para cada conquista, é preciso fazer também algumas renúncias. Para eles, quando as pes-

soas ao nosso redor estão cientes do nosso sonho e apoiam a conquista desse objetivo, fica mais fácil declinar de alguns convites e escolher os eventos que não tomarão muitas horas do nosso tempo de estudo.

E eles passaram algumas dicas de ouro para você se preparar:

- Faça um planejamento de estudos levando em conta a sua rotina: separe os horários para estudar e não se esqueça de reservar um tempo para descansar.

- Organize um espaço de estudos: uma mesa bem arrumada com os materiais separados faz toda a diferença na sua motivação mental. Compre uma agenda e mantenha ela atualizada com as datas das provas, inscrições, abertura de editais e principalmente com as principais matérias que deverão ser estudadas

Especialista dá dicas para estudos

- Separe as matérias do concurso da sua escolha por dias e reserve períodos para praticar os exercícios e também para assistir as videoaulas. Uma das principais vantagens delas é que podem ser assistidas em qualquer lugar, no trânsito ou em filas pelo celular ou tablet.

- Para se concentrar melhor na hora de estudar para concurso, desative as notificações do WhatsApp ou coloque seu telefone em modo avião. Parar de cinco em cinco em cinco minutos para falar no celular ou responder o whats certamente tira a concentração e pode resultar na perda de horas preciosas de estudo.

- Mantenha o equilíbrio físico, mental e espiritual em dia: não negligencie as atividades físicas ou as horas de lazer e de espiritualidade em prol dos estudos. Afinal, uma mente sã e um corpo saudável são essenciais para conquistar uma aprovação.



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco





Galeria Manguueiras

A

Galeria Manguueiras é um empreendimento planejado para atender diversos ramos de negócios. Um espaço que prima pelo Bem-Estar e Qualidade de Vida. Com mais de 2.000 m2 de área construída, em um local privilegiado e estratégico, o edifício conta um auditório com capacidade para 50 pessoas, sala de reuniões, espaço gourmet, 22 salas com diferentes profissionais, e o primeiro coworking da nossa cidade. O prédio de quatro pavimentos, conta com uma arquitetura arrojada e moderna que você só vai encontrar em grandes centros.

Por estar concentrado tudo em um só local, o empreendimento proporciona mais comodidade e agilidade. Você não precisa ficar se deslocando de um lado para outro, aqui você encontra Bem-estar, Lazer, Cultura, Qualidade de Vida, Gastronomia... Na Galeria Manguueiras, você não percebe o tempo passar.

O empreendimento Galeria Manguueiras é administrado pela Ramos & Souza, funciona na própria galeria, em horário comercial, na Avenida João Clímaco (Avenida das Manguueiras), 141, Centro, Tatuí, SP.

Os contatos poderão ser feitos através dos fones: (15) 3251-8530 ou (15) 99734-7979. Últimas unidades para locação!

VARANDA CAFÉ

Horário de funcionamento:
Segunda a sábado das 7h30 até às 21h

almoço, sucos, salgados, crepioca, tapioca, omeletes

Venha conhecer nossa torre de batata

Porções e cervejas pro happy hour

(15) 98138-3740

CLÍNICA ORAL VITA

Drª. Marília Araújo Ruivo
Cirurgiã-Dentista, CROSP: 103.189
Ortopedia Funcional dos Maxilares, Dor Orofacial

Drª. Melissa Araújo Ruivo
Cirurgiã-Dentista, CROSP: 105.726
Odontologia Estética e Clínica Geral

Sala 2 | (15) 3205-2375/98120-5035
www.clinicaoralvita.com.br

Dedicação e cuidado

LIFE4
CENTRO DE PREVENÇÃO, TRATAMENTO E REABILITAÇÃO DO MOVIMENTO

em cada movimento

(15) 99707-5011/996135604 | life4

Ballet Clássico
Ballet Moderno
Dança Acrobática
Dança de Salão
Dança do Ventre
Jazz
Rítmos
Sapateado
Street Dance
Yoga

Balletteatro FRED ASTAIRE

Matrículas abertas!

(15) 3251-8417 / (15) 99806-0707
Balletteatro Fred Astaire

Galeria Manguueiras

Bem-Estar
Lazer
Cultura
Qualidade de Vida
Gastronomia

Um lugar ideal para quem quer começar o seu negócio

Venha conhecer!

RAMOS & SOUZA

PARA MAIS INFORMAÇÕES: (15) 99734-7979 / (15) 3251-8530

João Clímaco (Avenida das Manguueiras), 141, Tatuí, SP | (15) 99734-7979/3251-8530

O cacau pode ajudar até a emagrecer!

Saiba todos os benefícios desse poderoso alimento



Foi-se o tempo em que lembrávamos somente do chocolate quando o assunto era cacau. Hoje em dia, são diversos os produtos feitos a partir desse fruto tão rico em compostos antioxidantes essenciais para o organismo, já disponíveis no mercado.

O fruto da árvore do cacau, que é originário da Amazônia, faz parte dos chamados alimentos funcionais – aqueles que têm função nutricional e se consumidos de forma moderada, com regularidade, são capazes de auxiliar na manutenção da saúde. O Brasil, que já foi o maior produtor de cacau do mundo, hoje, ocupa o quinto lugar – junto do Equador corresponde a 30% da produção mundial, já os demais 70% estão na África e na Ásia.

Existe, atualmente, uma grande variedade de subprodutos da fruta, a começar pelas sementes torradas e moídas obtêm-se o pó, o licor, que é sua forma líquida, e a manteiga. O mel de cacau é uma espécie de “seiva” que

escorre da polpa prensada. São necessárias algumas dezenas de cacaos para se extrair um litro de mel, mas dizem que a bebida dá um certo vigor a quem bebe. Já a polpa branca que envolve as sementes do cacau é um ótimo ingrediente e pode ser utilizada para fazer sucos, iogurtes, geleias, mousses, pudins, sorvetes, destilados e fermentados finos, a exemplo do vinho e do vinagre.

Entre os principais benefícios do cacau, podemos citar:

- Auxilia no equilíbrio do colesterol, graças aos antioxidantes
- Atua na redução da pressão sanguínea, pois influencia na qualidade dos vasos
- É aliado no combate às doenças cardiovasculares
- Combate depressão, ansiedade, TPM e mau humor, já que estimula a produção de serotonina
- Favorece a prevenção da trombose, pois é rico em flavonol
- Melhora a circulação do sangue, otimizando também a prevenção a problemas

como derrames e demência, além de estimular a memória e a cognição

- Reduz a chance de desenvolver diabetes, por causa dos antioxidantes flavonoides e porque auxilia no combate à resistência à insulina

A médica Dra. Ana Luisa Vilela, médica nutróloga, CRM 125.207, conta ainda que o mecanismo de aumento da sensação de saciedade promovida na ingestão do alto teor de cacau do chocolate amargo, pode ajudar a emagrecer. “Devido a presença de polifenóis no chocolate amargo em maior concentração do que o encontrado nos sucos de frutas, o doce possui atividade antioxidante e estimula o sistema imunológico”, completa a especialista que ainda lembra: “o ideal para um adulto é comer 30g de chocolate por dia, o que é equivalente a dois tabletes e cuidado: ingerir uma grande quantidade de chocolate de uma vez só pode ser perigoso já que as gorduras saturadas do leite e a vegetal hidrogenada aumentam muito o risco de obesidade”.



Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h.



A páscoa é para todo

Data é um momento de reflexão e introspecção dos seus significados, independente de religião



Celebração  hbdar

Independente da religião e da fé, cada um tem seu significado, mas o importante é sempre respeitar a opinião alheia. Mas quais seriam as principais semelhanças e diferenças entre a páscoa católica e a judaica?

Neste mês, judeus e católicos de todo mundo vão comemorar – a sua maneira – a solenidade da páscoa. A Páscoa cristã está associada à ideia de “passagem”, no caso, da morte para a vida. Nessa data, celebra-se a ressurreição de Jesus e é a mais importante data do cristianismo. Mais até do que o Natal, que festeja a encarnação divina através do nascimento de Cristo.

Já para os judeus, o significado de passagem é diferente nesse dia. Enquanto a Páscoa está centrada na figura de Jesus, a Pessach – nome original – evoca a memória de Moisés. Foi ele que, segundo

o Livro do Êxodo, recebeu de Deus a missão de libertar os israelitas da opressão do faraó e, pelos próximos 40 anos, guiá-los até a Terra Prometida. Os judeus então fazem a representação da travessia pelo Mar Vermelho.

Apesar de receberem o mesmo nome, as duas celebrações não ocorrem necessariamente em datas coincidentes. A Páscoa cristã é comemorada no primeiro domingo de lua cheia depois do equinócio de primavera (de outono, no hemisfério sul). Já as comemorações da Páscoa judaica têm início na primeira lua cheia do mesmo equinócio. Este ano, começam nos dias 20 e 21 de abril respectivamente.

As duas comemorações duram oito dias. Os cristãos marcam a Semana Santa com missas especiais como o lava-pés na quinta-feira e a procissão do enterro na sexta, dia em que os fiéis evitam comer carne vermelha em respeito à morte de Cristo. Já

no domingo, as famílias celebram a tradição da busca por ovos escondidos, que com o passar do tempo, se tornou um dos símbolos mais conhecidos da data.

Já os judeus não podem comer nada feito à base de farinha. Uma iguaria que não pode faltar à mesa é o pão ázimo, feito só de trigo e água, sem fermento. Conhecida como matzá, simboliza a pressa do povo hebreu ao fugir da escravidão no Egito.

Apesar de receberem o mesmo nome com origens diferentes, ambas, porém, têm um sentido em comum. Tanto para judeus quanto para cristãos, a Páscoa é uma data marcante porque significa a vitória sobre a dor e reativa a esperança por uma vida melhor. Em tempos tão atribulados, individualistas e de mitos passageiros, é importante ter motivos para o encontro familiar, seja pela fé ou pela tradição.

MUITOS SABORES PARA VOCÊ COMEMORAR UMA
Páscoa Inesquecível

Sodie Doces

EDIÇÃO limitada

+100 SABORES +300 LOJAS

www.sodiedoces.com.br
f /Sodie Doces

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

Devemos abolir os canudos plásticos?!

Com a vida útil curta para uso, mas muito longa para o meio ambiente, eles viraram um problema

Quanto tempo mais ou menos um canudo tem de duração? O tempo de tomar uma lata de refrigerante? Ou então o tempo enquanto o copo está na mão? Vamos chutar alto umas cinco horas. Isso é o tempo de vida útil dele para o uso. Agora quanto tempo você acha que ele demora para ele desaparecer do meio ambiente (local para onde vai depois de usado)? Centenas de ano! Isso mesmo, aquele tímido canudo vai ficar aqui na terra mesmo depois que nós já tivermos ido. E esse é um problema de quem? Nosso!

De acordo com o grupo Ocean Conservancy, cerca de oito milhões de toneladas de resíduos vão parar nos oceanos todos os anos,

e a maior parte deles é plástico. O canudinho está entre os 10 materiais mais encontrados durante recolhimentos de mutirões realizados em praias e oceanos. E estamos falando de um item, que mesmo muito utilizado, não é essencial à sobrevivência.

E não adianta usar o canudinho de plástico, jogar na lixeira e achar que está tudo bem, que você fez a sua parte. Mesmo se descartado corretamente, e levado para aterros legalizados, ele pode escapar pela ação do vento (por ser leve) e ser carregado pela chuva para mares e rios, impactando toda a fauna aquática.

Então, o que podemos fazer? Podemos entrar na onda das maiores empresas de alimentos e bebidas do mundo e acabar com o consumo desse item, tão dispensável. Ou então, substituí-lo por um mais sustentável, como o

de vidro, inox, ou até mesmo o de papel.

Um exemplo é a Starbucks, a maior empresa de alimentos e bebidas que prometeu banir os canudos de plástico globalmente até 2020, trocando por uma tampa também de plástico, mas feita de polipropileno, um material que pode ser reciclado. Já as bebidas que precisam de canudos para serem consumidas, serão servidas com um canudo feito de papel ou plástico biodegradável.

Outra empresa que resolveu se posicionar no assunto é o McDonald's, que também anunciou recentemente que deixará de usar o item em lojas do Reino Unido e da Irlanda. Governos também entraram na discussão, com vetos em diversas cidades como no Rio de Janeiro, Escócia e Reino Unido.



Celebre a Páscoa com os melhores vinhos nacionais e importados

2ª a 5ª, das 9h às 22h
6ª a sábado, das 9h às 2h da manhã
Domingo, das 9h às 13h, inclusive nos feriados.

Adegas Pires

Rua 11 de Agosto, 1119/1129 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-5867 / 99705-7933 |  Adegas Pires



Peixaria Fogaça
Peixes Frescos e Congelados
Atacado e Varejo

Seg. a Sáb. das 8h às 19h
Dom. das 8h às 13h

Rua Alberto Seabra, 4A - Tatuí/SP
(15) 3251-2673 |  Peixaria Fogaça



cada año de
MODA



A vez do xadrez

O outono resolveu dar as caras e com essa estação mais fresquinha, quem também voltou foi o xadrez. A estampa se reinventa a cada ano e agora não será diferente, tanto que a estampa permanecerá firme até o inverno.

O xadrez ressurge nas vitrines e nas ruas e a padronagem mais vista será a “príncipe de Gales”, que surge em uma alfaiataria revisitada, que é aquela estampa mais miúda e discreta. Porém, como todo bom e novo velho xadrez é sempre bem-vindo, vale apostar também nos quadradinhos maiores e coloridos.

Ah, e existem diversos tipos de xadrez, como *Vichy*, *Grid*, *Tartan*, *Madras*, *Buffalo Check*, *Pied-de-Poule*. O *Tartan* era muito visto em *kilts* escoceses e era uma forma de identificar indivíduos, já que cada família tinha sua própria padronagem, composto de linhas e cores diferentes um dos outros.

O xadrez *racing* leva esse nome pela padronagem estar presente em competições automobilísticas, principalmente bandeiri-

nhas. Já o xadrez *Madras* surgiu na Índia no século XIX, em uma cidade com o mesmo nome da estampa. Era uma padronagem feita à mão e com corantes naturais, usada em lenços e lençóis, porém, ao chegar à Europa, foi conquistando espaço no guarda-roupa e, atualmente, é um dos tipos de xadrez mais utilizados no mundo.

O *Vichy* remete aos anos 50 e 60, com quadriculados pequenos encontrados em preto e branco ou vermelho e branco. O padrão do *Buffalo Check* é praticamente o mesmo da estampa *Vichy*, mas com um ar mais “pesado” por misturar os tons de preto e vermelho, além de muito utilizado em tecidos de inverno como a flanela.

Uma curiosidade é o *Pied-de-poule* e *pie-de-coq*, sendo que um possui as formas menores e o outro as formas iguais, porém, maiores.

Já que o mundo do xadrez é muito vasto, para o outono e inverno deste ano, as coleções apresentadas em desfiles pelas grifes internacionais trouxeram uma mistura de cores, modelagens e texturas.

Padronagem voltou para o outono e ficará até o inverno nas vitrines e guarda-roupas

Porém, quem tem receio de aderir ao xadrez no *look*, mas ainda assim quer ficar por dentro da tendência, a dica é: aposte nos acessórios, pois eles dão vida ao *look*, personalidade e trazem um ar descontraído com a estampa. Pode ser um cinto xadrez, brincos, bolsas, sapatos, galochas, qualquer item.

Para o público masculino, uma camisa xadrez cai muito bem com jeans. Pode ser aquele mais surradinho ou uma calça mais elegante.

Não sabe como combinar as peças? O primeiro passo é usar o xadrez com peças neutras ou com cores presentes na padronagem. O segundo é “descombinar”, misturando estampas e cores inusitadas. Também é possível usar duas peças de uma mesma estampa.

O xadrez também cai bem com jaquetas, casacos ou sobreposições com blusas. Essa estampa garante aquela carinha de estação mais fresca. Por isso, vale também combinar com botas e outros tipos de sapatos fechados, além de sobreposições com tecidos mais estruturados e quentinhos com o jeans, tricô e couro.



Convidam você e sua família para o 11º Porco à Paraguaia

Porco Assado a Moda Paraguaia
Arroz Branco - Salada Verde - Tutu de Feijão



Dia 26 de maio de 2019, das 12 às 15 horas
Centro de Eventos Boituva
CONVITE INDIVIDUAL R\$ 35,00

Crianças até 7 anos não pagam, bebidas e sobremesas não incluídas.
NÃO SERVIREMOS PARA VIAGEM (MARMITEX ou SIMILAR)
Toda renda será destinada as entidades promovedoras.
Informações: (15) 3263-3731



*Nova coleção Bivik
Outono/Inverno 2019*

tma
Taty Moda e Acessórios

Roupas . Calçados . Acessórios

Venha conferir!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📌 Taty moda e Acessorios

Adriana Restum

Empresária e estilista de grifes brasileiras renomadas é sucesso no país



Quem vê Adriana Restum hoje em dia, empresária renomada e nome de sucesso, nem imagina o tanto de lutas que ela enfrentou para chegar ao topo do mundo da moda. Proprietária de um salão de beleza e de grifes, entre elas Planet Girls, G.Rock, A.R. Store e SMK, que podem ser encontradas em mais de 100 lojas próprias e também em revendas multimarcas, além de duas fábricas responsáveis pela produção das peças, Adriana precisou ralar muito ao longo dos anos.

Sua carreira começou precocemente, em uma fábrica de jeans como arrematadora. Em entrevista para um canal de entrevistas, Adriana relembra: “Comecei a trabalhar aos 12 anos de idade e, lembro como se fosse ontem que falei para a minha avó que aquele era o dia mais feliz da minha vida – o dia em que consegui meu primeiro emprego, uma conquista nunca antes conhecida e, mais do que isso, sentida”.

Tempo depois, Adriana passou a trabalhar como sacoleira, fazendo compras em São Paulo e revendendo em cidades do interior. Daí

em diante, começou a desenhar sua própria coleção e em 1997, nascia a Planet Girls, uma das marcas “carro-chefe” de Adriana, focada no público feminino jovem e antenado nas passarelas. Depois surgiu a SMK, uma grife inspirada na natureza e paisagens do Rio de Janeiro, com cores vibrantes. Já a G.Rock surgiu para quem curte o estilo rock’n’roll e a AR Luxury segue uma linha sofisticada de Adriana Restum, que carrega a sigla de seu nome.

Graças ao seu talento natural, Adriana Restum conquistou o reconhecimento do mercado, recebendo diversas indicações e prêmios, como Prêmio Adela Villas Boas Mulher do Ano (2006), Empreendedor da América Latina (2010), Top Empreendedor (2010), Qualidade Empresarial (2011), Superbrands (2012), Top of Business (2012), Mãos e Mentes que Brilham (2012), 31º Prêmio Dia Internacional da Mulher (2016), Prêmio Adela Villas Boas Mulher do Ano (2016).

Atualmente, em sua página oficial e pessoal na internet, Adriana Restum possui mais de 150 mil seguidores, onde compartilha fotos do seu cotidiano, bem como viagens e novidades referentes às coleções.

Para a estilista, empresária e mulher de sucesso, um dos maiores desafios do empreendedor é fazer mais com menos e muitas vezes começar com muito pouco ou até mesmo sem nenhum capital. Como empreendedora visionária, Adriana trouxe ano passado a primeira edição do “Itaim Experience”, um movimento de moda para lançar sua coleção Verão 2019.

Para quem almeja trabalhar na área de moda, Adriana dá dicas: “A partir da minha experiência, penso que temos que sonhar e lutar por nossos sonhos todos os dias. Assim, avalio que a viabilidade de se iniciar um empreendimento de moda é positiva, vejo chances de sucesso no negócio, desde que seja bem administrado e se tenha em mente que será necessário focar não em vender um produto, mas, sim, em vender um conceito, e dar atenção a itens como mix de produtos, canais de marketing e layout e design da loja. Mas, principalmente, é preciso resiliência, e preparar-se para muitas tentativas, erros e muito, muito aprendizado. Quem quiser atuar na área não poderá ter medo de trabalho, e deverá lutar pelos seus sonhos”, finaliza.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha



Advogada - OAB/SP 199.318

Rua Cel. Lúcio Seabra, 403A | Tatuí/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br



Odontologia Koza

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



TRATAMENTOS

Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata
Implantes
Próteses
Bichectomia

Dr^a. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro
(15) 3259-6343

São Paulo

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)
(11) 2532-5177

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



8 DE ABRIL: DIA DA NATAÇÃO

Fique atento ao que preparamos para você!

No mês de abril, comemora-se o dia da natação, por isso, o setor de arquitetura da revista Hadar decidiu escrever a respeito.

Sabe-se que a natação é um dos esportes mais completos e de menos impacto para o corpo. Por isso, difundir o esporte é contribuir com a sociedade!

Para os nadadores aficionados, que pretendem ter uma raia em casa, vale a pena lembrar que, desde o projeto inicial da casa, deve-se deixar o espaço necessário para a construção da piscina e principalmente lembrar que a mesma não pode ser construída em nenhum dos recuos obrigatórios, porque os mesmos devem ficar livres de qualquer edificação.

Segundo a Federação Internacional de

Natação (FINA), as medidas oficiais são: Semiolímpicas: 25,00 metros de comprimento por 20,00 metros de largura e 2,00 metros de profundidade contendo, oito raias com 2,00 metros de largura cada. A piscina olímpica mede: 50,00 x 25,00 e 2,00 metros de profundidade, com oito raias de 2,50 de largura.

Mas para um treino caseiro e efetivo, podemos pensar nas seguintes medidas: 25,00 metros de comprimento ou para espaços mais enxutos 12,50 metros e 2,00 metros de largura e profundidade entre 1,20 m no raso a 1,70/ 2,00 m no fundo. Faz-se o fundo com uma leve inclinação para obter duas profundidades. Uma raia parece ser insuficiente para mais de um nadador, mas engaja-se quem pensa desta forma, porque em esquema de rodízio há

possibilidade de fazer bons treinos.

Em termos de ecologia e economia, cai muito bem o uso do ozônio para a limpeza da água, o que reduz significativamente o uso do cloro e o custo com manutenção a longo prazo.

O aquecimento pode ser feito através de placas solares instaladas em cima dos telhados de preferência da face norte para um melhor funcionamento do sistema.

Os azulejos são os revestimentos mais eficientes e duradouros para piscinas e, além disso, existe uma gama variadas de cores para trazer mais beleza à tão sonhada piscina.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

TONINHO DU GESSO

Prateleiras de Gesso Paredes de Gesso 3D
Teto de Gesso Iluminado Closet de Gesso e muito mais

Rua Julia de Melo Machado, 351 | Setor Industrial | Tatui/SP
(15) 99656-4485 Toninho Du Gesso Moraes

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Uma loja completa para você!

Av. Dr. Salles Gomes, 195 | Centro | Tatui/SP | (15) 3251-1365
www.pavanellimateriais.com.br | Pavanelli Materiais para Construção



Calçadão da Matriz

Um marco de desenvolvimento no coração de Tatuí



Boulevard, que foi carinhosamente adotado como Calçadão, não foi somente uma ligação para pedestres entre a Rua 15 de Novembro e a Praça da Matriz, mas foi transformado em um ponto muito interessante tanto de negócios como na área de alimentação, quase se tornando uma praça de alimentação de forma contínua. Por aqui circulam centenas de pessoas durante o dia e à noite.

Cada vez mais, este espaço está caindo no gosto do tatuiano e dos visitantes que buscam caminhar sem se preocuparem com circulação de veículos. O Calçadão está super valorizado e deve ser cada vez mais procurado por quem quer estabelecer um negócio que se encaixe neste lugar.

Ele abriga um dos cartões postais da cidade - a Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição - a Praça que também leva o nome de Matriz e que carrega consigo uma série de histórias.

Hoje, o Calçadão une espaço de lazer, ponto comercial, além de ser sinônimo de desenvolvimento da cidade.

Venha conhecer o Calçadão da Matriz e viver bons momentos neste local.

ESPAÇO DO CELULAR

ASSISTÊNCIA TÉCNICA E ACESSÓRIOS

Problema com o seu smartphone?
A gente resolve!



Elmec

Assistência técnica especializada para todas as marcas

Travessa dos Pracinhas, 29 | Centro | Tatuí/SP

(15) 99616-0971/99609-2900

zenithmoveis | zenithmoveis



Elmec

O SEU MELHOR E MAIS BEM SUCEDIDO NEGÓCIO!

Travessa dos Pracinhas, 55, Sala 01 | Centro | Tatuí/SP

(15) 3451-0545 / 99815-1229

zenithmoveis | zenithmoveis | www.zenithmoveis.com.br

Ótica do Roberto



Elmec

PRECISANDO DE ÓCULOS?

Fale com o Roberto!

Travessa dos Pracinhas, 59 | Centro | Tatuí/SP

(15) 3305-2895 | 98808-3935 | Ótica do Roberto

Travessa dos Pracinhas | Centro | Tatuí/SP



Rádio FM
VALE VERDE 96,7



Escola de Educação Especial
APAE



Ar Condicionado
TP THIAGO PIRONE



Academia de Musculação e Luta
CT ADAILTON FRANÇA



Artigos para piscina
HIDRO CÉU PISCINAS



Funerária e Plano Familiar
GRUPO MORENO



Supermercado
SUPERMACON



Escola de Música
DEDOMUSITERAPIA



Auto Escola
MANA



Mármores e Granitos
MARMOZATTI



17 ANOS



Hotelaria
HOTEL FIUSA



Laboratório de Análises Clínicas
AVANÇADO



Estruturas Metálicas
MARTINELLI



Corretora de Seguros e Residencial
MADEMA SEGUROS



Posto de Combustível
AUTO POSTO ELISA



Materiais para Construção
GRANEL



Revelação do Ano
ÓTICA SANTA CRUZ (Laboratório próprio)



Estética Facial e Corporal
ESTÉTICA AVANÇADA DE SÁ



Lavagem Simples, Completa e Lubrificação
LAVACAR



Padaria e Confeitaria
VITÓRIA



Materiais Elétricos
ELÉTRICA GALVÃO



Rede de Drogarias
REDE SANTA CRUZ

**Vena Focus
pesquisa e
marketing
divulga as
empresas
preferidas do
ano de 2019 em
Cesário Lange**



Comércio de Blocos e Cerâmica
CERÂMICA CITY



Comércio de Calhas e Instalação
CALHAS ANDRÉ



Agropecuária
DELLAMUTTA



Pesqueiro
PEREZ



Disk Pizza
ESTRELA



Revista
HADAR



Jornal
ALIANÇA



Imobiliária
KIKO IMÓVEIS



Funilaria e Pintura
DAIANE



Sorveteria
SUNDAY'S CASA DO AÇAÍ

na cidade de Cesário Lange. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização e confira mais detalhes sobre o evento!

O jovem e a violência

Violência mata mais de 150 mil jovens em duas décadas

Em 20 anos, mais de 155 mil jovens foram mortos por armas de fogo no país. A informação de levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Pediatria, divulgado no mês de março, aponta quase 10 mil vítimas em 2017 (9.936). Em 2016, segundo a SBP, foram registrados 9.517 óbitos. Ou seja, em apenas dois anos, quase 19,5 mil pessoas jovens foram assassinadas no Brasil por armas de fogo.

Este triste número de vidas jovens ceifadas

pela violência é maior do que a população de Itapetininga registrada no último Censo do IBGE, que foi de 144.377 habitantes, no ano de 2010, e também chega próximo à população do município estimada para o ano de 2018, que é pouco mais de 162 mil pessoas.

Ainda para efeito de comparação, o número de vítimas supera em quase 35 mil a população estimada da cidade de Tatuí, que é de pouco mais de 120 mil pessoas.

Não é à toa que, segundo o levantamento da SBP, em nosso país, a cada 60 minutos, uma

criança ou adolescente morre em decorrência de ferimentos por arma de fogo. Nas últimas duas décadas, mais de 155 mil jovens, com idades entre zero e 19 anos, faleceram em consequência de disparos, acidentais ou intencionais, como em casos de homicídio ou suicídio. Os números fazem parte de um levantamento elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) com o objetivo de ajudar a entender esse problema que atinge proporções endêmicas e com implicações nos indicadores de saúde pública.



Segundo o levantamento da entidade, que considerou os dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, em 2016, foram registrados 9.517 óbitos. O número é praticamente o dobro do identificado há 20 anos (4.846 casos, em 1997), representando em números absolutos o pico dessa série histórica.

De acordo com os últimos dados oficiais disponibilizados, 45% do volume total de óbitos em 2016 ficou concentrado em estados da região Nordeste. Outros 26% dos casos ficaram no Sudeste e o restante foram divididos entre o Centro-Oeste (8%), Norte e Sul (ambos com 10%).

Dentre os estados, a situação mais preocu-

pante atinge a Bahia, que desde 2009 lidera o ranking nacional, com o maior número proporcional de óbitos de crianças e adolescentes por arma de fogo. Em 2016, 14% das mortes registradas no País com esta causa ocorreram naquela unidade da federação, de acordo com o levantamento da SBP.

No mesmo ano, São Paulo, que entre 1997 e 2004 esteve em primeiro lugar nas estatísticas, registrou 6% dos casos. Já o estado do Rio de Janeiro, frequentemente citado na imprensa brasileira pelos conflitos armados e que liderou o ranking entre os anos de 2005 e 2008, contabilizou 9% das mortes entre os mais jovens por conta de disparos com armas de fogo.

Para a presidente da SBP, Luciana Rodrigues

Silva, é imprescindível que as autoridades assegurem a paz e a integridade dos jovens e daqueles que cuidam de seu bem-estar. “O País precisa de medidas efetivas para aumentar a segurança das nossas crianças e adolescentes, e também dos profissionais que os acompanham nas escolas, nas unidades de saúde, nos centros desportivos e outras instalações do tipo”, defendeu.

Internações

Além de calcular o impacto dos disparos com armas de fogo na mortalidade da população brasileira de zero a 19 anos, o levantamento da SBP também aponta o impacto negativo dessa situação para a saúde desse grupo e a

sobrecarga que provoca nos serviços de assistência, em especial nos prontos-socorros e nas alas de internação dos hospitais.

Segundo a análise, a cada duas horas, em média, uma criança ou adolescente dá entrada em um hospital da rede pública de saúde com ferimento por disparo de algum tipo de arma. Entre 1999 e 2018, foram registradas mais de 95,7 mil internações de vítimas graves decorrentes de acidentes, tentativas de homicídios ou de suicídio envolvendo armas de fogo.

Nesse período, é possível verificar que 82% das internações envolveram vítimas com idade entre 15 e 19 anos, sendo menor a frequência nas faixas etárias que vão de 10 a 14 anos (11%), de cinco a nove anos (4%) e em menores de quatro anos (3%). Outra constatação: quase 90% das vítimas eram do sexo masculino.

Seguindo a mesma tendência da distribuição geográfica dos óbitos, os dados mais recentes também revelam maior concentração de agravos provocados por armas de fogo nas regiões Nordeste e Sudeste, cada uma com 36% das hospitalizações no Brasil. Dentre os estados, São Paulo e Rio de Janeiro se destacam nesse aspecto, com 14% e 12% das internações, respectivamente. Por sua vez, a Bahia – líder no *ranking* de mortalidade – divide a terceira posição com o Ceará, com 10% das ocorrências cada.

Despesas

Paralelamente à quantidade de internações, a SBP contabilizou ainda as despesas diretas do Sistema Único de Saúde (SUS) com os pacientes atendidos em virtude do contato com armas de fogo. Nos últimos 20 anos, as internações de crianças e adolescentes provocadas pelos disparos custaram mais de R\$ 210 milhões aos cofres públicos.

“Os custos diretos decorrentes desses atendimentos estão atingindo níveis recordes. Obviamente, foi um investimento para salvar vidas, o que é justificável. Porém, se esses casos tivessem sido evitados, esses recursos poderiam ter tido outro destino no SUS. O pior, no entanto, não é a conta, mas as sequelas físicas e emocionais – muitas vezes irreversíveis – que cada um destes episódios de agressão deixa na vida das crianças e dos adolescentes envolvidos, bem como em suas famílias e na comunidade”, ressaltou a presidente da SBP.

No esforço de destrinchar esse fenômeno, a SBP procurou analisar os dados oficiais em busca de outra informação relevante: a motivação dos disparos que levaram a óbitos e sequelas. Os números mostram que a principal causa de mortes por armas de fogo na faixa etária analisada está relacionada a homicídios. Isso ocorre em 94% dos registros.

Com percentuais muito inferiores aparecem as intenções indeterminadas (4%), os



suicídios (2%) e os acidentes (1%). Quando se busca o motivador das internações hospitalares por ferimentos com armas de fogo, as tentativas de homicídio permanecem no topo do *ranking* (67%), seguidas, no entanto, do expressivo volume de acidentes (26%).

Ao confrontar os dados com a realidade nacional, o secretário do Departamento de Segurança da SBP, Danilo Blank, destaca que a série histórica registra uma sensível desaceleração no total de óbitos e internações por armas de fogo no período que se seguiu à entrada em vigor do Estatuto do Desarmamento, em 2003.

“Isso quer dizer que, se admitirmos que a redução das mortes e ferimentos se deve efetivamente ao Estatuto do Desarmamento – já que não parece ter havido outra variável em jogo – quaisquer causas sociais que tenham posteriormente determinado uma nova onda de aumento nos números de homicídios simplesmente não parecem ter afetado as mortes e traumas não intencionais, que são um problema extremamente pertinente à defesa da saúde da criança”, destacou.

O Departamento de Segurança da SBP enfatiza ainda que, de acordo com sólidas evidências da literatura especializada, a prevenção de mortes por armas de fogo se baseia principalmente na redução do acesso a essas armas nas comunidades. Um dos mais recentes trabalhos nesta linha partiu do American College of Physicians (ACP), que encoraja os médicos norte-americanos a aconselharem seus pacientes sobre o risco de ter armas de fogo em casa, particularmente quando há crianças e adolescentes presentes. “A violência por armas de fogo é uma ameaça à saúde pública nos Esta-

dos Unidos que não pode continuar”, se posiciona a entidade em documento oficial

“Quanto mais disponíveis as armas de fogo, maior o número de mortes. Todos os esforços têm que ser empreendidos para fortalecer o Estatuto do Desarmamento no Brasil e limitar ao máximo a posse o porte de armas de fogo”, defendeu Blank.

Compromisso

Como parte de seu compromisso institucional de trabalhar pelo aperfeiçoamento de políticas públicas que afetem a infância e a adolescência, desde janeiro, quando Governo brasileiro alterou as regras para facilitar a posse de armas de fogo, a SBP passou a monitorar e analisar os indicadores de morbidade e mortalidade relacionados ao tema. Além deste levantamento, um documento científico está sendo elaborado pelo Departamento de Segurança da entidade.

Apesar da recente possibilidade de os cidadãos guardarem o equipamento na residência ou no estabelecimento comercial de que seja dono, a SBP vê com restrições essa prática. Para o presidente do Departamento de Segurança, Mário Hirschheimer, a proximidade com a arma de fogo aumenta o risco de violência doméstica e acidentes envolvendo crianças e adolescentes sem, necessariamente, dar maior segurança às famílias.

“Recomendamos fortemente que se evite ter armas de fogo em casa. Isso ajuda a prevenir acidentes graves. Para fins de diminuição da violência, a flexibilização da posse de armas terá resultado pífio, mas concorrerá para um aumento do número de acidentes, inclusive de

fatalidades”, alertou.

Essa suspeita da SBP encontra respaldo em estudo da Academia Americana de Pediatria (AAP), divulgado em novembro de 2018. No trabalho, que fez uma comparação dos padrões de armazenamento de armas de fogo e o acesso das crianças a elas, o risco de desfecho fatal é muito alto.

Segundo os pesquisadores, quase 60% dos integrantes de um grupo de crianças, com idades entre 7 e 17 anos, não souberam distinguir armas reais de armas de brinquedo. “Não se trata de uma discussão ideológica ou sobre a liberdade da posse, ou não, de arma pelos adultos. O que está em jogo é a vida e a integridade física e emocional de milhares de crianças e adolescentes. Riscos deste tipo não podem ser ignorados, pois as perdas serão irreparáveis”, destacou a presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria, Luciana Rodrigues.

Violência também atinge a mulher

A violência no Brasil atualmente parece ser uma chaga que atinge toda a sociedade brasileira, não se limitando apenas aos jovens. Os números da violência contra a mulher assustam e jogam por terra a imagem de país pacato e tranquilo. O que há de errado com o nosso país? Em 2017, batemos um triste recorde, com mais de 63 mil assassinatos. São números comparáveis aos de países em guerra. Só para se ter uma ideia, na Guerra da Síria, entre 2011 e 2017, mais de 330 mil pessoas morreram, o que dá cerca de 55 mil por ano, bem menos do que foi registrado no Brasil em um único ano.

A situação é alarmante. Especialistas lembram que por trás dos números estão vidas destruídas. Há muita informação na internet sobre o tema e, embora possa haver pequenas diferenças entre os números apresentados por diversas fontes (até porque muitos casos não são denunciados), o certo é que a violência vem aumentando no país e as mulheres estão entre as principais vítimas. Até a conceituada Human Rights Watch (Observatório dos Direitos Humanos, em uma tradução livre) afirmou em relatório divulgado no começo deste ano que a violência doméstica é “uma epidemia” no Brasil. Segundo a organização, há mais de 1 milhão de casos de agressões contra as mulheres pendentes na justiça brasileira. A HRW, porém, aponta a Lei Maria da Penha como um importante instrumento no avanço do combate a esta situação de violência.

A violência em números

O 12º Anuário Brasileiro de Segurança Pública divulgado em agosto de 2018 mostra que em 2017 o Brasil teve 221.238 registros de violência doméstica, o que significa 606 casos por dia. São registros de lesão corporal dolosa enquadrados na Lei Maria da Penha. É a primei-

ra vez que o Fórum Brasileiro de Segurança Pública tabula esses dados. De acordo com o anuário, o país registrou 63,8 mil assassinatos em 2017, um triste recorde, como já dissemos.

Os números de violência contra a mulher devem ser ainda maiores, já que Distrito Federal, Espírito Santo, Tocantins, Mato Grosso e Roraima não informaram os dados. As piores taxas estão em Santa Catarina, com 225,9 casos a cada 100 mil habitantes, seguida por Mato Grosso do Sul (207,6) e Rondônia (204,9). O fórum também contabilizou o número de mulheres vítimas de homicídio no ano de 2017: 4.539 (aumento de 6,1% em relação a 2016). Desse total, 1.133 foram vítimas de feminicídio, ou seja, morreram simplesmente por serem mulheres.

Diálogo e respeito

No que diz respeito ao impacto da violência em nossos jovens, a educadora Fabiana, de 43 anos, acredita que esta situação torna os jovens “mais suscetíveis aos seus efeitos (da violência) e ao mesmo tempo menos empáticos”. Para ela, professores e pais devem abordar o assunto com os alunos e filhos, “favorecendo o diálogo, promovendo a construção de relações de respeito às diferenças e afetividade”.

Para a educadora, apesar do abandono e des-caso do poder público com as escolas e a Educação, os comportamentos violentos “são em

sua maior parte reflexo da intolerância entre as pessoas em relação às diferenças”. Fabiana afirma que o professor consegue identificar quando um aluno começa a ter um comportamento mais violento e que, neste caso, a atitude a ser tomada é “promover o diálogo para mediar a situação, buscando sanar suas causas e não incriminar culpados”. A educadora ressalta que “valores morais estão relacionados à violência e esses valores são responsabilidade de todos família, escola e comunidade”.

Ela afirma ainda que a Educação pode ajudar o aluno a enfrentar a violência, “tornando-o uma pessoa mais segura e com a capacidade de se colocar no lugar do outro, para que sempre se promova o diálogo e o debate”. A educadora observa ainda que é possível prevenir outros ataques a escolas, “mas não acredito que seja com a presença de armas ou policiais”. Para ela, a violência nas escolas “é uma questão de políticas públicas como um todo, iniciando sempre pela Educação”.

Fabiana acredita ainda que, para evitar que um aluno se sinta isolado e desprezado, “antes de tudo não podemos ser excludentes, temos de respeitar e aceitar diferenças, e ter o diálogo como principal ferramenta. Uma pessoa não pode chegar ao ponto de ser desprezada sem ser notada dentro do ambiente escolar”.

A educadora afirma já ter vivido uma situação de violência e a atitude que tomou foi ou-



vir as partes envolvidas. “Ouvi tudo que cada um tinha a dizer, depois nos sentamos e juntos ouvimos uns aos outros, fazendo o exercício de se colocar no lugar do outro e estabelecendo acordos para sanar a situação”

Referências positivas

Para a psicóloga Laís Vieira de Campos, (CRP 06/77130), “a violência é um fenômeno intrínseco a qualquer sociedade humana, ao longo de toda história. Atualmente, temos visto rápidas mudanças culturais que, por um lado, ampliaram a liberdade e a permissividade, e por outro, aumentaram o controle e as relações de poder. Eu diria que nossa sociedade vem explicitando mecanismos muito perversos de funcionamento. Os jovens estão num momento de transição e precisam de referências positivas que os auxiliem nas difíceis escolhas que terão pela frente. Acredito que uma família e um contexto social que seja acolhedor às angústias desses jovens, que os ouça e que também ofereça balizas seguras onde eles poderão se apoiar, terão relações mais saudáveis e menos violentas”.

Laís observa: “o que vejo em minha prática clínica e social é que o jovem que tem maior destrutividade em suas práticas raramente é aquele que extravasa agressividade. Mas geralmente é aquele que não aprendeu a lidar com seus impulsos agressivos, que não pôde

ter espaços de diálogo e de reflexão que considerasse suas emoções e, assim, fosse criando ferramentas psíquicas para elaborá-las. Quando se chega na adolescência, momento de turbulências e intensidades, é comum que, ao não encontrar essa possibilidade de diálogo, o adolescente se distancie das figuras de autoridade, passe a ficar mais isolado e mais calado, menos tolerante às frustrações. Ao identificar sinais como esses, penso que o mais importante é dedicar tempo e atenção para estar junto afetivamente, criando espaços de diálogo amoroso e compreensivo e respeitando os limites, sem excessos e invasões. É importante que o adolescente tenha regras para cumprir, como horário para voltar pra casa, se comprometer com os estudos, por exemplo. Mas é importante também que ele seja respeitado em seu espaço e que saiba que, à medida que for respondendo bem às regras, ganhará a confiança dos pais e professores”.

Avaliação

Para a psicóloga, “uma avaliação psicológica cuidadosa pode identificar a dinâmica interna da pessoa, suas capacidades, seus recursos internos, assim como aquelas regiões de conflito, ou aspectos menos amadurecidos da personalidade. Dentro dessa avaliação, observa-se quais defesas o sujeito costuma lançar mão com mais frequência em momentos de incer-

teza ou ansiedade, podendo ser o ataque. A agressividade excessiva, às vezes, é uma defesa. Sendo assim, o diagnóstico de uma dificuldade ou de um ponto mais frágil da personalidade de um adolescente é importante para que o profissional que iniciará um tratamento possa escolher os caminhos para o trabalho analítico, para auxiliar esse sujeito a superar as dificuldades, reduzir sintomas e atuações e ampliar suas possibilidades e seus aspectos saudáveis”.

Sobre a influência de videogames violentos, Laís afirma que “os jogos violentos, sozinhos, não induzem alguém ao ato. Não há provas científicas de uma correlação direta entre esses fenômenos. Porém, diversos estudos no Brasil e no mundo atestam que a maior exposição desde a infância a estímulos violentos pode influenciar, sim, o comportamento de um indivíduo”.

Segundo Laís, “a psicologia e a psicoterapia contribuem com a oferta de um espaço e de recursos que favoreçam a ampliação do mundo interno, da compreensão de si e do mundo em que está inserido, das características de suas relações. Com isso, o adolescente ou jovem pode ter mais estrutura para lidar com as adversidades de modo mais positivo e com menos sofrimento”.

Para a psicóloga, “a tendência à violência e à agressividade faz parte de todos nós. Freud revolucionou muito a ciência ao se debruçar sobre o estudo do que ele denominou de pulsão de vida e de morte, inerentes a todo ser humano. Consideramos sempre o fator constitucional, aquilo que é particular de cada um, mas principalmente quando esses impulsos não encontram formas positivas de serem trabalhados, quando o ambiente não favorece que uma criança se desenvolva de modo saudável, não só física, mas também emocionalmente, há o risco desse adolescente adoecer e produzir sofrimento a si mesmo e ao seu entorno.

Respeitando as diferenças

Na avaliação de Laís, respeitar as diferenças é um fator importante para que o adolescente não se sinta isolado e desprezado, descarregando essa frustração contra colegas e professores. “Permitir que cada um possa se expressar, ter voz; ampliar os espaços de troca, de ouvir e ser ouvido, e as formas de corresponder, de comunicar; provocar reflexões apontando as micro violências que existem no dia a dia, nas relações interpessoais e institucionais; propiciar meios de valorizar cada um e os coletivos em seus aspectos positivos e produtivos, para que eles se sintam reconhecidos nesses espaços - são algumas formas de auxiliar nessa inclusão. Diria que essas são tarefas incansáveis de todos nós, em todos os espaços que precisamos conviver”, finaliza a psicóloga.



A influência das emoções nas doenças



Em primeiro lugar: este NÃO é um artigo científico, é um apanhado de várias informações e algumas opiniões minhas, pessoais; trata-se de um ensaio para entendermos como nossas emoções afetam nosso comportamento, e assim refletirmos sobre mudanças em nossos padrões mentais para termos saúde.

Vamos a alguns fatos: em 26 de setembro de 1905, Albert Einstein publicou sua famosa “Teoria da Relatividade”, que revolucionou a física do século XX; esse trabalho extraordinário, que abriu campo a muitas outras descobertas, permitiu que a humanidade tomasse conhecimento de que matéria é energia condensada, e isso é fundamental para compreendermos como nossos pensamentos e emoções afetam nossa saúde. Podemos, sim, alterar de forma significativa os campos magnéticos cerebrais, que vão interagir com nosso corpo todo, provocando alterações positivas ou distúrbios em diversos órgãos e estruturas, somatizando reações que podem se traduzir em doenças terríveis, sendo o câncer e o ataque cardíaco as principais doenças psicossomáticas. Vamos falar mais sobre o assunto daqui a pouco.

Outro fato importante: nossas emoções afetam a química de nosso corpo; o medo, por exemplo, nos estimula a liberar uma quantidade enorme de adrenalina no corpo para que o organismo tome as ações de defesa necessárias. A raiva também está ligada à produção de hormônios do estresse, como cortisol e adrenalina, que são lançados na circulação e causam efeitos adversos no organismo. Estudos mostram, inclusive, que podem causar infarto, como reportam vários médicos especialistas, explicando que a chance de um ataque cardíaco aumenta em mais de oito vezes nessas situações. “Tenho exemplos reais de pessoas que enfartaram depois de uma descarga de grande raiva. Atendi um paciente com fibromialgia e descobri que a causa estava na raiva. Ele sofria ainda de insônia, era ansioso e teve crises de pânico” – menciona conhecido profissional da área.

O cérebro é o órgão de comando do corpo.

Quando a mente e as emoções não andam bem, o corpo responde da mesma forma; esse é o princípio da psicossomática, área da ciência que estuda a relação entre a mente, o corpo e as doenças físicas causadas ou agravadas por transtornos emocionais.

Um estudo da Universidade de Michigan analisou se podemos ou não cultivar emoções positivas para afetar nosso corpo e otimizar a saúde. Eles descobriram que “emoções negativas (por exemplo, medo, raiva, tristeza, preocupação) limitam o repertório de pensamentos do indivíduo em ações específicas que servem à função ancestral de promover a sobrevivência.” Em outras palavras, nossa reação de luta ou fuga entra em ação quando temos uma emoção negativa e nos sentimos agressivos ou como se precisássemos nos esconder dos sentimentos.

Pesquisadores do Departamento de Psicologia da Universidade Carnegie Mellon dizem que “fatores psicológicos podem influenciar a imunidade e a doença mediada pelo sistema imunológico”. Além disso, o estudo encontrou evidências substanciais de que fatores como estresse, afeto negativo (emoções), depressão clínica podem influenciar indicadores celulares e humorais (do líquido linfático) do estado imunológico e da função. As emoções negativas têm um grande impacto no sistema imunológico do corpo.

Na Medicina Tradicional Chinesa, a palavra doença não existe; ela é substituída pelo termo desequilíbrio energético – tais desequilíbrios podem acometer nosso corpo espiritual, mental e físico, pois tudo é energia: o ar, os aromas, as cores, os pensamentos – e se iniciam em uma emoção ou pensamento que, ao se tornar repetitivo, passou a ser prejudicial ao indivíduo e foi causando bloqueios energéticos que o próprio corpo foi tentando compensar até o momento em que surge uma doença física.

Entre as emoções mais nocivas ao organismo estão a frustração, a raiva, o ódio e a preocupação, que consome enorme quantidade de energia. Em contrapartida, estudos revelam a cada dia a força das emoções positivas – felicidade, otimismo e fé (espiritualidade) agem

como um escudo contra as doenças. “As pesquisas avançam regularmente. Foi até criado o termo ‘psiconeuroimunologia’ para definir o ramo que estuda as relações entre as emoções, o sistema nervoso e as funções orgânicas, como a imunidade”, revela a professora de fisiologia humana Roberta de Medeiros, do Centro Universitário São Camilo. Ela afirma que estudos mostram a cada dia que somos seres absolutamente integrados e que emoções e pensamentos influem na química, nos hormônios e no funcionamento do sistema imunológico e vice-versa.

Sabemos que o câncer pode acontecer por conta de problemas hereditários, genéticos, maus hábitos, etc., mas, por mais que seja um assunto de prioridade médica, com recursos gigantescos investidos na busca de uma cura, temos consciência que nossos recursos internos podem ajudar muito mais que recursos e tratamentos externos em sua cura.

A mente pode influir, sim, no sucesso desse processo; nosso corpo é composto por 65-70% de água, a chamada água corporal. E a água, em seu estado líquido (devido aos sais iônicos que a compõem), é um grande condutor de energia elétrica; como sugere o experimento de Masaru Emoto com cristais de água, é muito claro que podemos influir em nosso padrão energético e no resultado dessa vibração.

A palavra aqui é emoção. Um bom estado de espírito é ESSENCIAL na prevenção e no tratamento das doenças, principalmente das somatizadas. E é justamente esse estado de espírito que se perde quando alguém é diagnosticado com câncer (óbvio), daí ser óbvia a importância da família, dos amigos, para ajudar a manter um bom ânimo em quem está doente; porém, é muito importante também o próprio paciente se esforçar em manter a mente e as emoções sob controle. A certeza da cura influencia sobremaneira a qualidade de vida.

Nenhuma doença é sentença de morte, nenhum destino está traçado; bom ânimo, coragem, fé, amizades e serenidade são os melhores remédios em todos os momentos!

Luis Carlos Magaldi Filho

<http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho>

Qualidade de Vida





Quando o corpo pede socorro

Cuidados que contribuem para a longevidade e os sinais que o corpo emite quando algo não está bem

Existem alguns sinais que nosso corpo emite para avisar que algo não anda bem. Dores, desconfortos, irritabilidade, desânimo, fadiga estão entre esses sinais. Isso porque o nosso organismo é treinado para enfrentarmos tais ameaças e, ao primeiro sinal de perigo, nosso cérebro faz com que os mecanismos de defesa entrem em ação para que nosso corpo esteja pronto para lutar ou fugir. Porém, a ativação prolongada dessas defesas pode sobrecarregar o nosso cérebro e fazer com que todo o corpo adoça. Assim começam os primeiros sinais de exaustão. Mas tem muita gente que não se atenta aos sinais e adquire sérios problemas de saúde.

Primeiramente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

E, afinal de contas, o que é qualidade de vida? “Para mim é o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional”, explica Gabriela Fil-

gueiras Sales, médica oncologista e pós-graduada em Cuidados Paliativos.

A especialista explica que não existe um sinal específico de que algo não anda bem e muitas vezes é sutil. “Todos devem ficar atentos a sintomas que não melhoram e procurar um médico. Sintomas inespecíficos como alteração no apetite e peso - tanto ganhando ou perdendo peso - sem razão aparente, mudança na urina e nas fezes, mal-estar geral, como fadiga em excesso, enjoos constantes, dores no corpo, queda de cabelo”, orienta.

Os exames realizados para a manutenção da saúde (famoso check-up), também chamados de Exames Preventivos, são realizados periodicamente com o objetivo de avaliar o estado geral de saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que ainda não tenha manifestado sintomas.

A frequência do *check-up* deve ser estabelecida pelo clínico geral ou médico que acompanha o paciente e varia de acordo com o estado de saúde da pessoa, seu histórico de doenças e doenças na família. Assim, normalmente, é indicado que a realização dos exames seja feita na seguinte frequência: adultos saudáveis: a cada 2 anos; pessoas com doenças crônicas:

a cada 6 meses; pessoas com fatores de risco para alguma doença: uma vez ao ano; check-up para as mulheres: Papanicolau anualmente (a partir da 1ª relação sexual ou após os 18 anos de idade).

Mamografia anual (a partir dos 40 anos de idade), ecografia pélvica e transvaginal; densitometria óssea (a partir dos 40 anos de idade); Colonoscopia (a partir dos 40 anos de idade); exames de sangue (para avaliação clínica dos níveis de glicose, colesterol e triglicerídeos, função renal, hormônios tireoideanos, ácido úrico, hemograma); check-up para os homens: Toque retal e exame de PSA (a partir dos 40 anos); Colonoscopia (a partir dos 40 anos); Exames de sangue (para avaliação clínica dos níveis de glicose, colesterol e triglicerídeos, função renal, hormônios tireoideanos, ácido úrico, hemograma).

Segundo a oncologista Gabriela Sales, para garantir uma boa qualidade de vida, é necessário ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para o lazer e outros hábitos que façam o indivíduo ser feliz.



Farmácia Avallone
drogaria | perfumaria
suplementos | manipulação
tradição há mais de 100 anos

Ethec

Praça da Matriz, 70 | Centro | Tatuí/SP

 (15) 98178-1090

 @farmácia Avallone |  @avallonemanipulacao

H1N1 pode aumentar no Outono

Manter a higiene das mãos com lavagens e álcool gel é fundamental para diminuir as chances de proliferação do vírus



A chegada do Outono marca o período de transição climática, com queda gradual de temperatura que favorece a incidência de doenças respiratórias como gripe, resfriados, sinusites e rinites em decorrência da baixa umidade do ar. Algumas regiões do País já registram casos positivos para o Vírus da Influenza A (H1N1), que deve se sobressair na estação, como o caso do estado do Amazonas, por exemplo, que, segundo o Jornal Folha de São Paulo, já soma 28 mortes causadas pela doença. Por isso, fique atento às dicas de prevenção da doença.

De acordo com os estudos, qualquer pessoa não imunizada está sujeita a contrair o vírus da doença e entrar para a estatística. É importante estar em alerta para casos de gripe como um todo, pois, os sintomas entre a Influenza A e a gripe comum, iniciam de forma parecida, com febre, tosse, mialgia, artralgia, dor na garganta, coriza e obstrução nasal.

Entre as medidas de prevenção, é recomendado a lavagem frequente das mãos antes de tocar em mucosas (olhos, boca e nariz) e após espirrar, o uso de lenços de papel (descartável) para proteger boca e nariz ao espirrar e uso de álcool gel.

Além disso, indivíduos doentes devem man-

ter repouso, alimentação balanceada e ingestão de líquidos adequada, evitando contato com outras pessoas em ambientes fechados e aglomerados; evitar a exposição de menores de cinco anos ao clima chuvoso; manter ambientes bem ventilados; caso o indivíduo apresente febre, tosse, dor de garganta, falta de ar ou qualquer outro sintoma associado, deve procurar o serviço de saúde para melhor avaliação de um especialista.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), destaca que o vírus influenza, que provoca a gripe, é um dos maiores desafios de saúde pública do mundo, uma vez que cerca de 1 bilhão de pessoas contrai o vírus todos os anos. Entre elas, 3 a 5 milhões desenvolvem casos graves, o que resulta de 290 mil a 650 mil mortes por doenças respiratórias relacionadas à influenza.

A campanha de vacinação contra a gripe no País todo, este ano, deve começar mais cedo em comparação ao ano anterior. A previsão é para se iniciar no dia de 10 de abril e se estender até o dia 30 de maio, se não houver atrasos ou prolongamentos.

Na primeira etapa nacional, serão priorizadas as crianças de 1 a 5 anos de idade, gestantes e puérperas (até 45 dias após o parto). Já a partir do dia 22 de abril, todo o público-alvo

da campanha poderá se vacinar. Seguindo uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), a campanha de vacinação tem como alvo, crianças, gestantes e puérperas, trabalhadores de saúde, indígenas, idosos, professores, pessoas com doenças crônicas, indivíduos privados de liberdade.

Em alguns estados do País, como por exemplo, o Amazonas a campanha começou mais cedo, já no dia 20 de março.

Segundo nota do Ministério da Saúde, em 2018 foram notificados 17 casos e 3 mortes por todos os subtipos do influenza no Amazonas – desses, um episódio e uma morte foram atribuídos ao vírus H1N1. Este ano, só de janeiro até março, o estado já contabilizou 666 casos suspeitos, sendo 107 confirmados por H1N1. No total, 28 pessoas morreram.

O secretário do Ministério da Saúde, Wanderson Kleber, afirma que “A situação da influenza no estado do Amazonas é atípica. É importante lembrar que a vacina não visa evitar só a propagação do vírus, mas sim casos e óbitos nos grupos prioritários. Por isso, a população deve ficar atenta aos outros métodos de prevenção, como lavar as mãos com frequência e evitar sair de casa se estiver doente, principalmente para locais com aglomeração de pessoas”, orientou o secretário.

Ideias + Criatividade + Projetos
= Ótimos resultados

Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargoelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-5937

Benefícios da vitamina C para a pele

Item essencial para a pele, essa vitamina é a nova queridinha dos produtos de beleza

Conhecida por evitar gripes e resfriados, a vitamina C vem ganhando espaço também na área de cosméticos. A vitamina C potencializa os efeitos do filtro solar, que é responsável por proteger nossa pele dos raios UVA e UVB. Além disso, é um ótimo antioxidante para a epiderme, já que estimula a produção de colágeno e elastina. Por conta desses motivos, ela tem ganhado o amor de todos que gostam de cuidar da pele.

Segundo a Dra. Ana Carolina Coelho Serri, Fisioterapeuta com Pós-Graduação em Fisioterapia Dermato-Funcional, CREFITO 182531-F, essa substância não é produzida pelo nosso organismo, por isso, precisamos ingeri-las ou aplicá-las topicamente. Por conta disso, seu uso é importante, fazendo com que

nosso organismo aproveite seus benefícios.

Você sabia que quando há carência de vitamina C em alguma função do organismo que precise dela, o corpo acaba suprindo essa necessidade retirando o composto da pele, o que a torna mais vulnerável às ações do tempo e às agressões diárias? Por isso, é importante fazer reposições através de cosméticos que contêm vitamina C e manter uma alimentação equilibrada.

“A vitamina C promove muitos benefícios para a pele, além de ter seu poder antioxidante, protegendo a nossa pele contra os efeitos nocivos das radiações ultravioleta. Ela também previne o envelhecimento precoce, reduz linhas de expressão e rugas finas, ajuda no clareamento de manchas, deixando a pele com tom mais uniforme e estimula a produção de colágeno, deixando a pele com mais firmeza”, explica a Dra. Ana Carolina.

A substância desempenha uma forte ação no combate a manchas escuras, clareando a pele e inibindo a produção da tirosinase, a enzima que produz a pigmentação causadora deste tipo de mancha. Por isso, ela está em primeiro lugar nos ingredientes clareadores e iluminadores mais usados nos lançamentos dermocosméticos do mundo. A vitamina C ainda uniformiza o tom da pele e clareia melasmas, manchas de acne e de sol.

A boa notícia é que para uso tópico a vitamina C não tem contraindicações, a menos que o paciente tenha alergia a algum componente da fórmula. A vitamina C pode ser usada em todos os tipos e fototipos de pele, desde que se escolha corretamente a textura. A Dra. Ana Carolina só destaca que durante a gestação deve-se ter um cuidado extra e sempre seguir as orientações do obstetra.

29



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

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

Luminecence
Uma verdadeira revolução em Vitamina C

- Ajuda a reduzir as manchas causadas pela radiação UV;
- Alivia manchas escuras;
- Aumenta a síntese de colágeno na pele e reduz as rugas;
- Fornece proteção para a pele;
- Promove viço e hidratação da pele.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Elmecc

Imagem meramente ilustrativa.

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - (15) 3251-2331/ 97403-4211
Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo - (15) 3205-3100/ 97403-4213

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma



DESTAQUE EMPRESARIAL
 Designada pela Prefeitura de Tatuí-MS
 Designar e garantir a qualidade à
Rede Caetano
 Materiais para Construção
 Mais qualidade em sua cidade.
Tatuí 2017

REDE CAETANO em todo



ANIVERSÁRIO 1 ANO

A Caetano HOME CENTER está fazendo aniversário e temos muito o que comemorar!

VENHA CONFERIR!

Ofertas imperdíveis para você!



Latex Cobre Mais SHERWIN WILLIAMS Fosco 18 Lt Cores

em 12x de
R\$ 16,32
 ou R\$189,90 à vista em até 3x



Lavadora Alta Pressão MAKITA 1450 PSI Hw101 127V/220V

em 12x de
R\$ 37,37
 ou R\$434,99 à vista em até 3x



Cod.43188/43209



HDL
 Porteiro Eletrônico HDL F8-SN Branco

em 12x de
R\$ 13,40
 ou R\$155,99 à vista em até 3x

Cod.34243

votomassa

Argamassa VOTOMASSA Colante Interna 20 kg ACI

em 12x de
R\$ 0,60
 ou R\$6,99 à vista em até 3x



Cod.30370



Tubo de Esgoto FORTLEV 4"

em 12x de
R\$ 3,69
 ou R\$42,99 à vista em até 3x

Cod.37768

FORTLEV
 A coiza d'água do Brasil



Tubo Soldável FORTLEV 3/4

em 12x de
R\$ 1,01
 ou R\$11,79 à vista em até 3x

Cod.37764

FORTLEV
 A coiza d'água do Brasil



Batente Angelin Branco 03x14x70 03x14x80

em 12x de
R\$ 7,30
 ou R\$84,99 à vista em até 3x

Cod.32844/32845



Cod.49515



Toucador Conjunto CAETANO Berlin/Branco

em 12x de
R\$ 7,73
 ou R\$89,99 à vista em até 3x



Cod.47609



Bloco de Vedação CERÂMICA CITY FV 14x19x29 Enc.

em 12x de
R\$ 85,90
 ou R\$999,90 à vista em até 3x



Ofertas válidas de

1ª 27/ABR/2019

ou enquanto durarem nossos estoques

Alguns produtos anunciados somente estarão disponíveis no Centro de Distribuição Tatuí.

Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-las. Não fique este impresso em vias públicas.

PISOS & PORCELANATOS



Rejunte Acrílico PRÁTICO Absoluto 01 kg Cores em 12x de **R\$ 1,63** ou R\$ 18,99 à vista em até 3x



Cal MINERCAL Saco 20 kg em 12x de **R\$ 0,55** ou R\$ 6,39 à vista em até 3x



Argamassa QUARTZOLIT Externa 20 kg em 12x de **R\$ 1,42** ou R\$ 16,49 à vista em até 3x



Rejunte Flexível 5 kg QUARTZOLIT Cores em 12x de **R\$ 1,29** ou R\$ 14,99 à vista em até 3x

Majopar

Piso MAJOPAR

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

45x45
45171
PEI 4
Cod.26183

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

32x57
HD 4039
PEI 4
Cod.32141

L

Piso LORENZZA

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

45x45
R5060
Cod.42955

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

57x57
HD 7729
PEI 4
Cod.36579

Lume

Piso LUME

em 12x de **R\$ 2,15**
ou R\$ 24,99 à vista em até 3x

22x90
Tennessee
PEI 4
Cod.22267

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

33x60
Roma Biege
PEI 4
Cod.50478

bellacer

Piso BELLACER

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

32x45
5149
Cod.15503

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

57x57
HD 57049
PEI 4
Cod.38441

vivence

Pisos VIVENCE

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

32x57
HD 160031
Cod.21235

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

45x45
140031
PEI 4
Cod.45157

CEDASA

Piso CEDASA

SOMENTE ESTOQUE

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

32x45
Campestre
PEI 4
Cod.44902

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

57x57
HD 1740
Cod.44927

TRIUNFO

Piso e Porcelanato TRIUNFO

em 12x de **R\$ 0,77**
ou R\$ 8,99 à vista em até 3x

33x57
Guarobilba
Prata
Cod.49544

em 12x de **R\$ 1,72**
ou R\$ 19,99 à vista em até 3x

60x60
HD Podua
LC
Cod.49559

SAVANE

Piso SAVANE

em 12x de **R\$ 2,15**
ou R\$ 24,99 à vista em até 3x

19x74
Aroeira
Rafel
Cod.47908

em 12x de **R\$ 1,03**
ou R\$ 11,99 à vista em até 3x

54x54
HD Macelo
Cedro PEI 3
Cod.32925

INCOPIPOS

Piso INCOPIPOS

em 12x de **R\$ 1,12**
ou R\$ 12,99 à vista em até 3x

57x57
HD 90003
PEI 4
Cod.33585

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

32x45
32155
Cod.32488

Idealle

Piso IDEALLE

em 12x de **R\$ 1,20**
ou R\$ 13,99 à vista em até 3x

62x62
HD Saleta
Plus AD 28306
Cod.51947

em 12x de **R\$ 0,90**
ou R\$ 10,49 à vista em até 3x

32x57
Baltimore II
24026
Cod.51937

VistaBella

Piso VISTABELLA

em 12x de **R\$ 0,94**
ou R\$ 10,99 à vista em até 3x

32x57
57058
Cod.38306

em 12x de **R\$ 0,86**
ou R\$ 9,99 à vista em até 3x

45x45
12045
PEI 4
Cod.17988

Embramaco

Porcelanato

em 12x de **R\$ 4,55**
ou R\$ 52,99 à vista em até 3x

61x61
P 62261 LC
Cod.32509

em 12x de **R\$ 3,18**
ou R\$ 36,99 à vista em até 3x

60x60
Avenia 60
Polido MT
Cod.30197



Alguns produtos anunciados somente estarão disponíveis no Centro de Distribuição Tatui.

Alimentação na gestação

Mitos e verdades sobre o que deve ser consumido ou evitado durante o período gestacional



Durante o período gestacional, as futuras mães procuram fazer acompanhamento médico, tanto para verificar a saúde delas, como o desenvolvimento dos bebês. É indispensável tal medida, pois detecta e previne quaisquer problemas ou más formações que possam surgir. Além disso, uma alimentação equilibrada é essencial, principalmente os alimentos saudáveis, de preferência in natura, ricos em vitaminas e minerais e fibras. Tais vitaminas são encontradas em frutas, verduras e legumes, proteínas da carne vermelha, frango, peixe, ovos, feijões, castanhas, leite e derivados e também os carboidratos do bem como todos os cereais integrais, pão integral, arroz integral, tubérculos, entre outros.

Porém, a gestação exige alguns cuidados e devem ser evitados em excesso os alimentos ricos em cafeína como o café, chá mate, chá preto, chocolate, pois podem elevar a pressão, causar ansiedade, irritação, dor no estômago e acelerar os batimentos cardíacos. E atenção: alimentos termogênicos como a canela, gengibre, chá de hibisco são considerados abortivos no início da gestação.

“Alimentos gordurosos, frituras, industrializados, carnes gordas, queijos gordos e doces em excesso também devem ser evitados, pois podem causar um ganho de peso além do normal, levando a complicações durante a gestação como o diabetes gestacional”, explica a nutricionista Camila de Cássia Rodrigues.

Alimentos ricos em sódio como os próprios alimentos industrializados, excesso de sal de adição, temperos e molhos prontos causam elevação da pressão arterial e inchaço durante a gestação, podendo levar a complicações para a gestante e o bebê. A bebida alcoólica também não deve ser consumida durante a gestação, pois tem alta teratogenicidade, o que pode causar má formação no bebê.

Mas, também existe o lado bom: “A maioria dos peixes e frutos do mar é segura para se comer durante a gravidez, desde que bem

cozida. Tenha bastante cuidado, porém, com preparações cruas, porque o risco de contrair uma infecção alimentar na gestação é maior. Consuma peixe cru apenas se souber da procedência desse alimento e se sua manipulação segue as regras de higiene recomendadas pela vigilância sanitária. O consumo de peixes não traz risco de toxoplasmose, mas sim da contaminação por bactérias que podem prejudicar a saúde da gestante, levando a uma intoxicação”, orienta a profissional.

Tais cuidados também valem para as carnes (bovinas ou suínas) e aves cruas, malpassadas ou defumadas, que devem ser evitadas durante a gravidez, devido ao risco de conterem a bactéria da salmonela e o parasita da toxoplasmose, entre outros problemas.

A intoxicação alimentar por salmonela pode ser uma doença grave, cujos sintomas incluem diarreia e vômitos severos, dor de cabeça, dor abdominal e febre. Com a gravidez, o sistema imunológico não funciona tão bem como de costume, o que deixa as gestantes mais suscetíveis aos germes responsáveis pelas intoxicações alimentares.

A toxoplasmose é uma doença causada por um parasita, às vezes, encontrado em carnes cruas, incluindo as defumadas, como o presunto de parma, por exemplo. “O problema é contrair a toxoplasmose durante a gravidez, já que o parasita pode atravessar a placenta e atingir o bebê. A fase em que causa mais danos ao feto é o primeiro trimestre de gestação”, afirma Camila.

Já as frutas, verduras e legumes são alimentos ricos em vitaminas e minerais para a gestante.

Os cereais integrais também possuem mais nutrientes como vitaminas e minerais em comparação aos cereais refinados. Carnes vermelhas e de frango também contêm ferro, que é um mineral importante na gestação para a prevenção de anemia. Os ovos contêm vitamina A, que é boa para a formação da visão, além da vitamina D, importante para a formação óssea. Os peixes contêm ômega 3, que também

e importante nessa fase, já que participam da formação da parte neurológica do bebê. Todos esses alimentos são essenciais tanto para a mãe quanto para o bebê.

No entanto, a gestante que não está imune à toxoplasmose deve seguir corretamente a higienização de hortifrútis antes de fazer o seu consumo e evitar carnes cruas. Além, claro, de não ter contato com as fezes de gatos. “A recomendação do Ministério da Saúde é que as frutas sejam consumidas com casca e que as verduras e hortaliças, consumidas cruas, sejam higienizadas, ficando de molho em soluções à base de cloro, e não no vinagre. O vinagre não é suficiente para matar os micro-organismos que podem causar doenças na criança e na família toda”, orienta Camila de Cássia Rodrigues.

O ideal é usar produtos especiais para limpeza dos alimentos citados, feitos com hipoclorito de sódio. Eles são encontrados em supermercados, farmácias e alguns postos de saúde, e a embalagem explica como usar: normalmente são algumas gotas por litro de água, deixando as frutas e hortaliças de molho por cerca de 15 minutos. Depois, é só enxaguar com água filtrada para tirar o gosto e cheiro de cloro.

No caso de não ter à mão esse tipo de produto especial, pode usar água sanitária, que é feita com o mesmo princípio ativo, hipoclorito de sódio, desde que o rótulo recomende esse uso. A proporção recomendada pelo Ministério da Saúde é uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água.

Mas atenção: você não pode usar para higienizar alimentos produtos que digam na embalagem que são alvejantes, limpadores, tira-manchas, etc. Só pode quando está escrito água sanitária. Após higienizados, consuma pelo menos uma verdura e um legume no almoço e também no jantar.

Lembrando que as restrições devem continuar após o nascimento do bebê, pois é a fase do aleitamento materno e todos os nutrientes consumidos pela mãe vão passar para o bebê através da amamentação.

HIV – Mitos e Verdades

Os casos da doença têm aumentado no país, mas você sabe o que é lenda urbana e o que é verdade nesse assunto?

Muitas são as perguntas e questionamentos das pessoas sobre HIV e AIDS, qual a diferença, como pega, e muitas outras. Porém, maior que isso, são os mitos que assombram as pessoas e, muitas vezes, elas não sabem no que acreditar.

Para começar, vamos entender o que cada coisa significa. HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana. Causador da aids, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças. Já a AIDS é a doença que ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de outras doenças e infecções. E no meio desses dois existe o soropositivo, que é a pessoa que possui o vírus HIV no corpo, mas não necessariamente desenvolveu AIDS. Apesar de estar com a doença controlada, ou em fase assintomática, pode transmitir o vírus pela gravidez, por meio de relações sexuais desprotegidas (sem preservativo) ou compartilhamento de perfuro-cortantes.

O HIV foi responsável por mais de 303 mil mortes no Brasil até 2015, segundo dados do Boletim Epidemiológico de HIV/AIDS. O vírus infectou 136 mil pessoas, de 2007 a 2016, reforçando a urgência da divulgação de informações sobre o tema no país.

Para tirar todas as dúvidas, a Dra. Regina Tranchesi, infectologista, CRM 43753-SP, listou os principais mitos e verdades sobre a AIDS e o HIV:

Homens com AIDS devem usar camisinha para sempre

Verdade! Pessoas vivendo com HIV, em uso regular de medicamento antirretroviral e com carga viral indetectável (exame de sangue mostrando não haver vírus detectável no sangue - Indetectável = intransmissível) por pelo menos seis meses tem risco insignificante de transmitir HIV a seus parceiros e parceiras sexuais.

Beijar na boca não transmite o vírus

Verdade! O contato entre a saliva não tem capacidade de transmitir o vírus do HIV, por isso, os

beijos estão liberados. Porém, é recomendado evitá-los quando houver alguma ferida na boca. Vale lembrar que outras DST's, como a sífilis, podem ser transmitidas por esta via.

O sexo oral não transmite o HIV

Mito! Muitas pessoas acreditam que ausência do vírus na saliva também dá aval para a prática do sexo oral desprotegido, mas, a carga viral é presente até mesmo no início do ato, por meio do líquido lubrificante expelido dos órgãos genitais. A prevenção, portanto, também é obrigatória neste caso, quando o(a) parceiro(a) tem HIV e carga viral detectável ou se o status HIV é desconhecido.

Os resultados dos exames de AIDS são totalmente confiáveis

Mito! A veracidade dessa afirmação depende muito do período em que o paciente foi exposto ao HIV e realizou o exame!

Os anticorpos anti-HIV 1 e 2 podem levar algumas semanas para serem detectados no organismo de alguém infectado, por isso, um exame imediato muitas vezes pode ser falsamente negativo.



laboratório CRUZEIRO
www.laboratoriocruzeiro.com.br
f labcruzeiro

EXAMES
FLUIDOS CORPORAIS | SANGUÍNEOS | ALERGIAS | URINÁLISES
CITOLOGIAS | GRAVIDEZ | BIOQUÍMICA | HEMATOLOGIA
PARASITOLOGIA | MICROBIOLOGIA | PAPANICOLAU | ESPERMOGRAMA
BIOLOGIA MOLECULAR | DOSAGEM HORMONAL
TESTES DE PATERNIDADE | IMUNOLOGIA E ANATOMOS-PATOLÓGICOS

EXAME TOXICOLÓGICO

Sempre pronto para atendê-lo onde você estiver.

laboratório **CRUZEIRO**
Clencor

FROTA PRÓPRIA

CRUZEIRO
Para de Doer, até
MANTO ESTÁ BOM

Postos de coletas

Tatui - Laboratório Cruzeiro
Rua do Cruzeiro, 493, Centro
(15) 3251-6023
Lucemi/Moreno
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 145, Centro
(15) 3251-3487 / (15) 3259-1994

Porangaba - Coleta Domiciliar (ligue e agende)
(15) 99601-3098
Boituva - Lucemi/Moreno
Rua São Roque, 191, Centro
(15) 3268-1597

Capela do Alto - Clínica Reunidas
Rua Prefeito José Guilherme, 486, Centro
(15) 3467-5237
Araçoiaba da Serra - Clínica Climep
Rua 21 de Abril, 744, Centro
(15) 3281-5655



Uveíte pode ser confundida com conjuntivite

Inflamação é séria e pode levar à perda da visão

Vermelhidão, dor ocular, sensibilidade à luz são alguns sintomas, muitas vezes, atribuídos a uveíte, inflamação no olho que, se não tratada a tempo, pode afetar a visão para sempre.

Vamos começar explicando onde ela ataca. Do ponto de vista anatômico, a úvea é dividida em duas porções: a anterior, que engloba a íris e o corpo ciliar, e a posterior, constituída pela coróide, que está intimamente ligada à retina. “Por isso, os processos inflamatórios que atingem a coróide ou a retina se misturam. Muitas alterações que comprometem inicialmente a coróide passam a comprometer a retina e vice-versa”, diz a Dra. Roberta Velletri, oftalmologista, CRM-SDP 113.044.

Diagnosticada em aproximadamente 38.000 americanos anualmente, a uveíte causa inchaço e irritação da camada média do olho e pode conduzir à perda de visão permanente se não for tratada.

As uveítes são mais frequentes no adulto-jovem, entre 20 e 40 anos. Nessa faixa de idade, 60-70% dos pacientes com uveíte posterior unilateral, turvação da visão e olho aparentemente calmo apresentam exame positivo para toxoplasmose. Na verdade, a partir dos quinze anos, aumenta muito a prevalência de uveíte posterior causada por toxoplasmose.

Segundo pesquisas recentes, já está bem estabelecido na comunidade médica que a uveíte pode ser um sinal de esclerose múltipla. Estima-se que 1-10% dos doentes com esclerose tenha uveíte, doença que afeta cerca de 2,3 milhões de pessoas em todo o mundo, provocando a deterioração irreversível do nervo óptico. “A uveíte é notoriamente difícil de diagnosticar”, explica a oftalmologista.

Sua contaminação geralmente ocorre com o contato das mucosas com fezes de cães e gatos contaminados com o parasita, bem como o contato com terra contaminada, frutas e legumes mal lavados. Todos estamos expostos ao

risco de contrair toxoplasmose. O diagnóstico da toxoplasmose ocular tem que ser feito logo, pois quanto mais tempo o indivíduo passa sem tratamento, maiores são as sequelas. “A toxoplasmose congênita, dependendo da fase da gestação em que for adquirida, pode levar além da má formação fetal à cegueira, por isso é tão importante que as gestantes evitem a exposição a alimentos com chance de estarem contaminados, durante a gestação”, alerta a Dra. Roberta.

Pacientes com uveíte anterior não tratada correm o risco de apresentar uma lesão anatômica irreversível porque a inflamação dentro do olho pode provocar uma aderência da íris ao cristalino, fazendo com que ela deixe de exercer seu papel de diafragma. Por isso, caso você tenha qualquer sintoma estranho nos olhos, deve procurar um especialista o quanto antes.



CLÍNICA E CIRURGIÀ 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



CULTURA



Idas e vindas do amor

Ainda escuto tua voz macia,
Recendendo no ar teu doce perfume.
Minh'alma em dor apenas se resume,
Com saudade do olhar que me alumia.

Essa tristeza árida, sombria
Apaga do meu ser o ardente lume,
Restando, agora, pálido queixume.
Ah! se voltasse a aurora da alegria!

Ninguém... Só o silêncio sepulcral...
Sinto no coração uma ansiedade
louca, cortante, como um vil punhal.

Noite profunda... Agora ouço teus passos
Céleres. É ventura que me invade...
Feliz, em breve estarei em teus braços.

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Portais impávidos

Embora eu ouça a voz no pensamento esqualido,
Tão mórbida e tão cruel — plena de dissabores...
De afetos invertidos à imensidão de horrores,
Nas flores negras mil... Desses portais impávidos!

Jamais engendrarei aqueles versos pálidos,
Que outrora imaginei, nu'a mor caverna escura,
Por ter desvencilhado a sombra e a desventura...
Em meus cantos de amor indubitáveis, cálidos!

E posso assim bradar: que a adoro loucamente!...
Como jamais amei uma Musa no Universo...
Nem mesmo a deslumbrar outra princesa ardente!

Desejo que noss'alma engendre outro extroverso...
Que o Diabo se inspirou — na angústia, em nossa mente...
Que Deus num Empíreo exorte — importe os mores versos!

Big Band do Conservatório de Tatuí

Conheça a trajetória de uma das bandas mais tradicionais da Capital da Música



Em meio às salas do Teatro Procópio Ferreira, surgem as notas musicais que dão ritmo aos ensaios da Big Band do Conservatório de Tatuí. Criada em 1975, a formação tinha como objetivo unir alunos de nível avançado e professores da instituição com o objetivo de propiciar aos alunos a prática de big band, apresentando repertório tradicional para esse tipo de formação. Porém, no final da década de 70, a Big Band interrompeu seu vínculo com o Conservatório, tornando-se um grupo independente. Desde então, passou a apresentar-se por todo o estado de São Paulo e retornou às atividades em 1998, como integrante do Conservatório de Tatuí e oficializada como grupo artístico e pedagógico da escola musical.

Em um bate-papo com Sérgio Frigério (baixista), Diego Garbin (trompetista), Fábio Xavier (saxofonista), Rodrigo Marinônio (baterista) e Claudio Sampaio (trompetista e coordenador), conhecemos melhor o trabalho da Big Band do Conservatório.

A Big Band tem um perfil baseado no estilo americano. “No nosso caso, tocamos muitas músicas brasileiras. Temos profissionais e alunos na formação atual, além de um perfil sonoro, tocando jazz e ritmos brasileiros. Como um grupo artístico pedagógico, mostramos essa diversidade musical, passando por vários estágios,

do tradicional ao moderno”, explica Sampaio.

Big Band é uma expressão da língua inglesa que indica um grande grupo instrumental associado ao jazz. Muito popular nos anos 20 e 50, esse tipo de formação é muito usada pelos artistas de jazz e consiste, basicamente, em 4 naipes de instrumentos: os saxofones (2 saxofones altos - 1º e 3º sax altos; 2 saxofones tenores - 2º e 4º sax tenores; e 1 saxofone barítono - 5º sax barítono, trompetes, e trombones. A “cozinha” é como é denominada nas big band’s o naipe que executa predominantemente a base harmônica do grupo, e é formado de: guitarra, bateria, baixo ou contrabaixo, e piano. Algumas big band’s usam um terceiro naipe em sua formação que amplia na execução harmônica e também em alguns solos, o naipe de cordas, composto de: violino, viola, violoncelo e contrabaixo.

A Big Band do Conservatório de Tatuí é um grupo pedagógico-artístico que age em função dos alunos bolsistas, professores e monitores, organizados e orientados por um regente ou coordenador. Ali, os alunos podem vivenciar a experiência de atuar ao lado de profissionais de suas respectivas áreas, constituindo-se em ferramenta essencial na sua qualificação para o mercado de trabalho.

Os Grupos Pedagógico-Artísticos também atuam na área de difusão cultural. Em sua temporada anual, os grupos apresentam-se em concertos, audições e programas culturais para

toda a população, buscando expandir o atendimento por meio de apresentações em seus espaços culturais (tais como o Teatro Procópio Ferreira e o Salão Villa-Lobos), bem como em espaços variados na cidade de Tatuí e em demais localidades do Estado de São Paulo.

“Anualmente, a Big Band realiza 16 apresentações e, ao longo dos anos, já participou do Festival de Jazz no Paraguai, festivais em Ourinhos, Campos do Jordão, Itu, além de apresentações internas e em Tatuí. Também costuma trazer convidados para mostrar o repertório e a visão deles, com o objetivo de agregar valores aos alunos”, afirma Frigério.

Semanalmente, são realizados três ensaios, com duração de três horas cada. Para o futuro, a Big Band pretende mostrar mais a banda, participar de mais festivais, já que a projeção em um festival é maior e há músicos de vários cantos do país.

Por ter uma formação versátil, o grupo possui músicas autorais e apresenta uma grande variedade de gêneros musicais – de músicas feitas para animar festas dançantes à música instrumental contemporânea, do jazz tradicional à música brasileira de vanguarda. O grupo já acompanhou cantores como Leny Andrade, Tânia Alves, Benito di Paula e Décio Cardoso.

E assim a Big Band do Conservatório segue sua trajetória tocando e encantando por onde quer que vá.

Perin Instrumentos Musicais !! Há 11 anos em Tatuí !!



Acessórios em geral
Garantimos o melhor preço
Equipamentos de áudio profissional
Produtos de alta qualidade e atendimento personalizado
Linha completa de instrumentos musicais e órgãos eletrônicos
Elaboramos projetos de sonorização para igrejas e salões em geral

Venha nos visitar !!

Rua 11 de Agosto, 740 . Centro . Tatuí/SP | (15) 3259-5490
www.perininstrumentosmusicais.com.br | perin.tatui@hotmail.com

Pequenos Notáveis



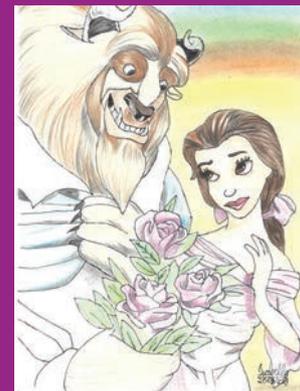
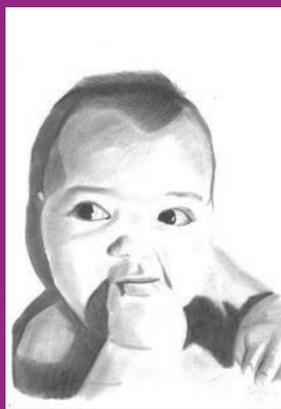
O pequeno notável deste mês é a Isabelly Vieira de Miranda, uma linda garotinha de 11 anos de idade, está cursando o 6º ano do ensino fundamental II, na EE Professor Fernando Guedes de Moraes. Segundo relatos, ela é uma menina muito esforçada, estudiosa, carinhosa, gosta muito de nadar, de comer, de viajar, adora cuidar do seu irmãozinho, Thales, de apenas 6 meses, e, é claro, ama desenhar.

Em relação ao desenho, Isabelly é focada no realismo, segundo ela mesma, agora já vai iniciar essa fase no seu aprendizado. Ela faz aulas no estúdio do Deivid Leite, há 6 meses, e já vem se destacando. Ela sabe bem o que quer, quando perguntamos o que gostaria de ser quando crescesse, nossa pequena nos respondeu que quer ser desenhista.

É isso aí, Isabelly, nós, da Revista Hadar, desejamos todo sucesso do mundo para você!

Seu filho também é um pequeno notável?

Então, mande seu trabalho para o e-mail: jornalismo@revistahadar.com.br para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.



Você sabia?

22 de abril

Dia Internacional do Planeta Terra

Você sabia, caro leitor, que existe um dia para se comemorar o Dia do nosso planeta? Pois é, 22 de abril é uma data a ser comemorada em vários países do mundo. A data foi criada nos Estados Unidos por Gaylord Nelson, senador e ativista ambiental. Além de criar a data, o senador lutou pela divulgação e promoção dos objetivos desta data.

Esse dia foi criado com o propósito de abrir discussões em todo mundo sobre a importância da preservação dos recursos naturais do planeta Terra. Além disso, tinha como objetivo criar uma consciência mundial sobre os problemas da contaminação, destruição da biodiversidade, uso não sustentável dos recursos naturais, desmatamentos e outros problemas que ameaçam a vida em nosso planeta, além de restabelecer a educação dos cidadãos com o ambiente em que vivem, tornando-os mais responsáveis.

A primeira manifestação aconteceu nos Estados Unidos em 22 de abril de 1970. Participaram milhares de pessoas, principalmente es-

tudantes de universidades e escolas. A pressão sobre o governo norte-americano foi grande e este criou a Agência de Proteção Ambiental.

Internacionalmente, o dia do Planeta Terra foi reconhecido em 22 de abril de 1990, uma data comemorativa que não é controlada ou organizada por uma entidade específica, ela pertence à humanidade e, por isso, pode ser comemorada livremente no mundo todo, adequando-se a realidade de cada região.

No Brasil, não há instituições que fazem a mediação para atividades nesse dia do planeta. Existe apenas uma ação que é o chamado de lançamento da carta da Terra, da ONG Carta da Terra Brasil. Essa carta defende o respeito à vida ambiental e ecológica, integridade e justiça social e incentiva a tomada de atitudes.

No Dia do Planeta Terra, algumas ações são feitas para que a mobilização em relação aos problemas do planeta seja conscientizada.

Plantar uma árvore, reciclar, reutilizar, economizar energia, desligar as luzes sempre que possível. Em algumas regiões, a campanha para conscientizar as pessoas para gastar menos energia, chamada também de Hora do Planeta, é muito bem aceita por todos.

Foram criadas algumas frases para conscientizar sobre a importância desse dia.

– Preservar e usar de forma inteligente os recursos naturais é o melhor presente que podemos dar ao nosso planeta no Dia da Terra.

– A Terra é nossa casa, vamos conservá-la e tratá-la com muito amor e carinho.

– Neste Dia da Terra, vamos pensar e agir em favor de nosso planeta.

– O desenvolvimento sustentável do planeta Terra é fundamental para a qualidade de vida das futuras gerações.

CURIOSIDADES



O Dia da Latinidade

Uma data que visa homenagear a cultura, história e tradição do povo latino

O dia 21 de abril é comemorado dia de Tiradentes, certo, caro leitor?! Pois é, até aí, todo mundo já sabe, agora, o que muita gente não sabe é que esse dia também é o Dia da Latinidade. Isso mesmo, comemorado no dia 21 de abril, esta data tem como objetivo homenagear a cultura, tradição e história do povo que está representando a América Latina, formada por grande parte das Américas do Sul e Central.

O povo latino é mundialmente estereotipado como “caloroso”, bastante receptivo e por ter traços exóticos de extrema beleza, mas não é só por isso, mas também por serem donos de uma cultura muito rica, seja artisticamente, na gastronomia, nas crenças...!

Na América Latina, o espanhol e o português são os idiomas mais falados. No entanto, vale lembrar que o termo “latino” é uma referência aos povos que desenvolveram uma língua baseada no latim. O italiano e o francês

são exemplos de idiomas com base no latim, mas que ficam situados na região sul e central da Europa.

O Dia da Latinidade é comemorado com demonstrações públicas das tradições típicas que caracterizam o povo latino (incluindo os brasileiros). A alegria, a musicalidade e a rica cultura popular são algumas das características que todos os latinos possuem em comum, seja na América ou na Europa. Esses povos habitam hoje o Oeste, o Leste e o Sul da Europa, espalhando-se também pelas Américas Central e do Sul.

Seja qual for a origem exata dos povos latinos, sabe-se que não só se uniram a outros povos, como também mesclaram seus costumes. Pode-se dizer que a característica principal do povo latino é a da pluralidade. Dessa forma, o conceito de “latinidade” se amplia, ganhando a forma do pluralismo cultural e da miscigenação.

O Brasil é o maior país da América Latina e o único a falar português, é também um país com profundas raízes latinas, trazidas pelos colonizadores portugueses e reforçadas pela imigração dos trabalhadores italianos e de outros povos. Mas nossa latinidade torna-se única e fortalecida quando percebemos a contribuição negra e indígena à nossa cultura.

Essa “tropicalização” da latinidade fez do Brasil um gigante pluricultural que pode enfatizar as palavras de Jorge Amado:

“Sou brasileiro puro-sangue [...] uma mistura de português, de negro, de índio, de italiano e, possivelmente, em medida igual, de alemão e de árabe”.



Garra do Diabo

Conheça os benefícios dessa planta originária do continente africano

Você já ouviu falar numa planta com o nome de “garra do diabo”, caro leitor? Isso mesmo! É uma planta nativa da África que recebe esse nome devido à sua fruta, que é coberta de ganchos que se grudam aos animais e assim conseguem espalhar suas sementes. Seu nome científico é *Harpagophytum procumbens*, mas também pode ser chamada de harpago ou unha do diabo.

Segundo estudos, trata-se de uma planta poderosa para a nossa saúde e que pode ser utilizada para a elaboração de suplementos e medicamentos, além de poder ser consumida em forma de chá.

Suas raízes são usadas para fazer um medicamento, usado para aterosclerose, artrite, gota, dor muscular, dor nas costas, tendinites, dores no peito, irritação gastrointestinal ou queimadura, febre e enxaqueca. Também é usada para dificuldades no parto, problemas menstruais, reações alérgicas, perda de apetite e doenças

renais e da bexiga. Pode ser aplicada na pele para tratar ferimentos e problemas cutâneos.

Hoje em dia, a garra do diabo é usada contra inflamações e para aliviar a dor da artrite, dores de cabeça e dores nas costas. Testes indicam que a garra do diabo pode ajudar a combater inflamações. Ela é muito consumida na Alemanha e França.

Em alguns casos, ela é usada para aliviar dores durante o parto, dores menstruais, doenças renais, reações alérgicas e é indicada como anti-inflamatório e analgésico. Também já foi utilizada para tratar machucados ou feridas na pele.

No entanto, algumas pesquisas vêm procurando comprovar que ela também pode ser indicada para equilibrar o ácido úrico, desintoxicar o fígado, reduzir o colesterol ruim, fortalecer o sistema imunológico e melhorar o sistema digestivo.

Mas é recomendável que antes de ingerir qualquer medicamento você consulte um profissional para saber se você pode e deve ingerir. Tudo pode apresentar efeito colateral, principalmente se consumido em exagero ou por longos períodos de tempo.

Pessoas com úlceras estomacais, úlceras no duodeno ou pedra na vesícula não devem tomar a garra do diabo. O mesmo vale para mulheres grávidas ou amamentando, já que estudos não foram feitos para comprovar a segurança. Pessoas com doenças cardíacas ou hipertensão devem perguntar a seus médicos antes de começar a tomar a garra do diabo.

Fonte: www.mundoboaforma.com.br

DICAS DOMÉSTICAS

Em casas com revestimentos nas paredes, sempre existem os rejuntas, aqueles espaços entre um azulejo e outro. Com o passar do tempo, esses espaços ficam sujos, guardam bactérias, fungos... Sem falar do aspecto feio, a sensação de sujeira dentro de casa. É importante saber que esse problema pode ser fácil de resolver, basta limpar com vinagre branco.

O vinagre tem uma característica ácida entre seus componentes e assim consegue limpar qualquer tipo de sujeira que esteja no rejunte e ainda serve como um bactericida, e isso em poucos minutos. Espalhe o vinagre nos rejuntas dos revestimentos, espere por uns 20 minutos e assim você verá que a sujeira presa vai começar a se desprender e o rejunte ficará limpo. Use um pano úmido para limpar. Se preferir, use uma escova de dentes com cerdas duras. Você deixará tudo piscando!

MINUTO DE REFLEXÃO

“A maior descoberta de minha geração é que o ser humano pode alterar a sua vida mudando sua atitude mental”.

William James

MINUTO DE SABEDORIA

“Ontem foi ótimo; Hoje está sendo excelente, mas amanhã será espetacular. Use cada minuto do seu tempo com sabedoria.”

Miriam Onisto

FRASES DOS FAMOSOS

“Eu não disse que a Claudinha ia voltar pra nós? Tem que ter fé e acreditar! Ela voltou. Será que tem alguém ainda que duvida que Deus existe e faz milagres na vida das pessoas? Ela é um milagre de Deus!”

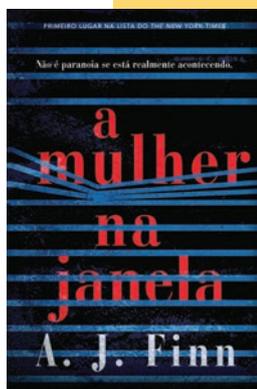
Adriane Bonato, empresária da atriz e humorista Claudia Rodriguez, que há anos se trata de uma esclerose múltipla e estava na UTI do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, agradecendo a Deus pelo fato de a atriz voltar a andar, em entrevista à folha.uol.com.br



A CORAGEM DE NÃO AGRADAR

AUTOR: Ichiro Kishimi e Fumitake Koga
EDITORA: Sextante

Este livro conta uma história capaz de iluminar nosso poder interior e nos permitir ser quem somos. Na periferia de uma cidade milenar, vivia um filósofo que ensinava que o mundo era simples e que a felicidade estava ao alcance de todos. Certo dia, um jovem insatisfeito com a vida foi desafiá-lo a provar sua tese. Inspirado nas ideias de Alfred Adler – um dos expoentes da psicologia ao lado de Sigmund Freud e Carl Jung –, A coragem de não agradar apresenta o debate transformador entre um jovem e um filósofo. Ao longo de cinco noites, eles discutem temas como autoestima, raiva, autoaceitação e complexo de inferioridade. Aos poucos, fica claro que libertar-se das expectativas alheias e das dúvidas que nos paralisam e encontrar a coragem para mudar está ao alcance de todos. Assim como nos diálogos de Platão, em que o conhecimento vai sendo construído através do debate, o filósofo oferece, ao rapaz, as ferramentas necessárias para que ele se torne capaz de se reinventar e de dizer não às limitações impostas por si mesmo e pelos outros.



A MULHER NA JANELA

AUTOR: A. J. Finn
EDITORA: Arqueiro

Anna Fox é uma mulher que mora sozinha em uma bela casa que um dia abrigou sua família feliz. Separada do marido e da filha e sofrendo de uma fobia que a mantém reclusa, ela passa os dias bebendo (muito) vinho, assistindo a filmes antigos, conversando com estranhos na internet e espionando os vizinhos. Quando os Russells – pai, mãe e o filho adolescente – se mudam para a casa do outro lado do parque, Anna fica obcecada por aquela família perfeita. Até que, certa noite, bisbilhotando através de sua câmera, ela vê na casa deles algo que a deixa aterrorizada e faz seu mundo – e seus segredos chocantes – começar a ruir. Mas será que o que testemunhou aconteceu mesmo? O que é realidade? O que é imaginação? Existe realmente alguém em perigo? E quem está no controle? Neste thriller diabolicamente viciante, ninguém – e nada – é o que parece. A obra se assemelha a um labirinto em que podemos tomar caminhos diversos, confusos e errados.



A PARTE QUE FALTA

AUTOR: Shel Silverstein
EDITORA: Companhia Das Letrinhas

Silverstein, com sua poesia hábil e sensível, aborda neste livro a busca do autoconhecimento e da completude. A metáfora se dá por meio da história de um ser circular a quem falta uma parte. Otimista, ele se lança no mundo à procura de preencher esta lacuna. À medida que descobre o universo ao redor – e também a si mesmo –, percebe que as relações interpessoais são muito mais complexas e delicadas do que pensava e que a felicidade quase sempre está dentro de nós mesmos – e não no outro. Uma prova de que a liberdade é o maior bem que podemos possuir. Este livro foi publicado pela Companhia das Letras, através do selo Companhia das Letrinhas, uma linha literária infantil, mas que também é recepcionada pelos jovens e adultos. O livro foi publicado em 1976 e recebeu a sua primeira edição no Brasil em 2018, ele é recheado de ilustrações feitas pelo próprio autor e carrega uma história simples, sutil e objetiva. Nela iremos conhecer um ser rolante que está à procura da parte que lhe falta, ele rola pelo mundo com o objetivo de preencher aquilo que o deixa vazio e o leitor poderá conferir as curtas aventuras dele.



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

Solicite um orçamento!



Capitã Marvel

Este filme trabalha bem a abordagem de que uma metade completa a outra, mesmo que vejamos todo seu crescimento e entendimento interno fora de uma ordem cronológica - como se essa “bagunça” temporal fosse necessária para seguir sem alguns questionamentos que vão e vêm no futuro.

De certa forma, tal confusão é importante tanto para Carol saber quem é quanto para nós entendermos o que se passa. O que antes parecia ser um buraco negro de incertezas transforma-se em uma camada mais clara de informações que, apesar de não estarem enfileiradas, se encaixam.

Capitã Marvel, além de elaborar uma história de origem sem seguir completamente o padrão já consagrado pela Marvel (visto em Homem de Ferro, Thor e Capitão América: O Primeiro Vingador), prioriza mais o que é interno do que propriamente a criação de imagens impactantes - não que elas não estejam lá, mas elas aparecem de forma mais contida. Não vemos longas batalhas (apesar de todas serem bem executadas e coreografadas), pois o foco não é esse.

A discussão que o filme traz vai além, pois Carol não busca guerra, mas a paz que sempre lhe pertenceu. No meio disso tudo, o roteiro encaixa um subtítulo político ao fazer referência à crise dos refugiados e fugir de discursos rasos onde supostas verdades sobre o bem e o mal são entregues de bandeja, um padrão de dialogar com questões sociais muito utilizado nas HQs e presente também nas adaptações para cinema de X-Men e Pantera Negra.



O Último Trago

“Eu nunca vi um bar tão silencioso”, afirma uma personagem. De fato, o bar de beira de estrada onde se passa a maior parte da ação de O Último Trago não se parece em nada com o imaginário popular deste tipo de estabelecimento. As pessoas deste bar retornam, dia após dia, sem sabermos de onde vêm, nem para onde vão. Onde fica este lugar mesmo? Não se sabe.

No início do projeto, um mapa se queima diante dos nossos olhos, apagando as referências geográficas e temporais. O projeto se equilibra entre a aparência realista e a configuração teatral... Os gestos dos personagens, os figurinos, os cenários e objetos criam um ambiente orgânico. Por outro lado, os gerentes do local (Rômulo Braga e Rodrigo Fischer) parecem habitar o espaço há décadas, e a concentração dos conflitos num local tão isolado soa artificial, conveniente.

O filme transita entre a aparência natural, especialmente no começo, e os aspectos mitológicos e sobrenaturais da parte final, como se a jornada partisse da razão à loucura, do concreto ao abstrato. Aos poucos, a narrativa estabelece conexões diretas com o passado brasileiro: a revolta dos índios e índias mortos (representados por Samya de Lavor), a insurgência das mulheres negras (lideradas por Mariana Nunes), o descaso das autoridades religiosas, a busca de reparação de tantas pessoas injustiçadas nestas terras secas.



Um Amor Inesperado

Pelos rostos sorridentes dos atores no cartaz, pelas cores saturadas, pelo azul e rosa contrastados, pode-se esperar uma comédia romântica tradicional, mas na realidade ele é muito diferente do que pode se esperar. O título sugere a chegada de uma paixão avassaladora para abalar a vida dos protagonistas - algo que nunca ocorre de fato.

O filme possui ambições mais profundas do que os simples quiprós do romantismo. O diretor Juan Vera pretende discutir o fim da paixão em casais duradouros, o medo da morte, o sentimento de abandono com a independência dos filhos, a possibilidade de ser feliz sozinho, a prática do sexo sem amor - e sem julgamentos morais etc.

O texto sabe brincar com os problemas do dia a dia, tratando de sexualidade com uma franqueza atípica no gênero. Os atores, aliás, estão muito bem em seus papéis. Mercedes Morán e Ricardo Darín chegaram a uma fase na carreira em que poderiam privilegiar projetos vaidosos, no entanto, se entregam com um despojamento invejável. Eles expõem os corpos envelhecidos, as rugas, em versões naturalistas - nem idealizadas, nem enfeadas pela maquiagem e figurino. Os dois se tornam a figura arquetípica do casal de classe média-alta.

Morán carrega uma tristeza comovente no olhar quando cita o filho no meio de um diálogo, enquanto Darín transforma a linguagem corporal na hora de responder, pela enésima vez, que “está tudo bem” aos colegas insistentes, embora esteja evidente que sua vida conjugal e afetiva está em colapso. Este é um filme de pessoas que tentam manter as aparências, os sorrisos educados em festas, enquanto escondem uma melancolia cada vez mais explícita.

S.O.S.
ELETRICISTA

Sem tempo e com
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

(15) 99832-2931/99749-8247 | [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)





Arte: Jaime Trindade

Dia do Índio

Conheça melhor os costumes e a cultura do povo indígena

A cultura indígena ocupa um papel importantíssimo em nosso país, pois as tradições dos índios seguem vivas no nosso cotidiano. Podemos citar a culinária, o uso de chás e ervas medicinais, a língua indígena que influenciou o idioma falado no Brasil, mitos e lendas, artesanato, entre outros. Por isso, comemoramos, anualmente, o Dia do Índio, lembrado em 19 de abril. A data foi criada em 1943, pelo então presidente Getúlio Vargas, já que, em 1940, realizou-se, no México, o primeiro Congresso Indigenista Interamericano, reunindo representantes de países preocupados com os direitos dos índios. No início, temendo perseguições, os próprios

índigenas não quiseram participar, mas acabaram aceitando o convite.

Os índios, no Brasil, somam 896,9 mil pessoas, de 305 etnias, que falam 274 línguas indígenas, segundo dados do Censo 2010, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Segundo a professora Renata Antunes Quevedo Neves, a cultura dos índios é sempre lembrada. “Fazemos pesquisas sobre o povo indígena, em que os alunos percebem a grande influência dos costumes deles, seja nos alimentos, como a mandioca, o milho, a banana; na medicina, com o uso de plantas, como o pó de guaraná, que auxilia no combate de problemas do estômago ou diarreia, e até mesmo em

hábitos simples, como tomar banho todos os dias”, explica.

Para a profissional, é importante lembrar que o Dia do Índio é uma data de reflexão sobre a importância da preservação dos povos indígenas, da manutenção de suas terras e respeito às suas manifestações culturais. “Finalmente, os índios já habitavam em nosso país quando os portugueses chegaram em 1500. Seus costumes, cultura, religião, línguas e tradições devem ser respeitados, pois a lei garante a preservação dessa diversidade cultural”, orienta Renata.

A melhor maneira de celebrar essa data é conhecer os povos indígenas, lembrando que tudo que remete a eles está vivo e presente no Brasil.

Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão
Backbus
Sidebus



Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
f/camargoelmec
@CamargoElmec

(15) 99789-5267/3259-7014/32594543



universo

TEEN

T-shirts temáticas

Inspiradas em filmes e
desenhos, elas vieram para ficar

As *t-shirts* (camisetas) sempre fizeram parte da composição de um *look*, seja ele básico ou mais requintado. E agora, as ilustrações que remetem aos desenhos da Disney viraram uma febre e passaram a estampar as roupas.

Os desenhos, que antes eram mais simples, ganharam personagens desenhadas com makes, penteados e acessórios. Entre os homenageados, estão: Mickey, Minnie, Margarida, Alice, Irmãos Metralha, Betty (de “Toy Story”), algumas vilãs e até mesmo nomes de filmes como Star Wars, Batman, Mulher Maravilha, entre outros.

A melhor parte é que as *t-shirts* vieram nas versões femininas e masculinas e de diferentes modelos: cropped, manga $\frac{3}{4}$, regata, tradicional, vestido-camiseta, etc.

E depois de escolher seu personagem preferido, basta combinar com o restante do *look*, sem ficar com um toque infantil. Começando pelas peças mais refinadas, como camisa, casaco, calça – qualquer peça mais bem cortada e clássica já cria o balanço certo que resulta em um *look* divertido, porém mais apropriado para jovens.

Para combinar com outras estampas, vale jogar um item de oncinha, floral ou um xadrez junto. Já para dar um ar mais feminino, vale saia plissada, vestido, saia de cintura alta, cores meigas e inusitadas, resultando num *look* de sucesso. Ah, já que o outono vai trazer dias mais frescos, vale apostar em jaquetas de couro com *t-shirt*.

Indo para os pés, se você tiver um sapato diferente, também é válido. Uma saia moderninha também vai deixar tudo fácil de combinar com sua camiseta ou moletom de personagem. Isso também vale para tênis, boné, gorro, jaqueta bomber, macacão e todas as outras peças que combinarem com sua *t-shirt*.

Seja qual for sua estampa escolhida, vale a pena aderir à moda e criar looks despojados. Se jogue!



Como cuidar do que nossos filhos acessam na internet?

Oito em cada dez crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos estão conectados



Nas últimas semanas, tivemos uma grande chuva de notícias sobre a tão horripilante “boneca Momo”, um desenho que aparecia no meio dos vídeos infantis para incitar a violência, ensinando as crianças a como se machucar, e forçando-as a se suicidarem e machucarem pais e irmãos. Além disso, tivemos também o caso do adolescente que estava envolvido no atentado em Suzano, que acabou na morte de dez pessoas. Com isso, cresce o questionamento dos pais quanto ao uso da rede para as crianças e adolescentes, como pode ser feito o filtro, qual deve ser o limite, e muito mais.

Segundo Letícia Almeida, sua filha Clara, de 3 anos, não havia visto ainda a boneca, mas ela decidiu conversar com ela logo que ficou sabendo do que estava acontecendo. “Ela sempre assiste vídeos pelo Youtube Kids, mas pra nossa sorte, conversamos sobre tudo, e quando eu mostrei pra ela, ela ficou super assustada e com

medo, mas contei que era tudo uma brincadeira de alguém, e que se ela visse em algum vídeo era pra pausar e chamar a mamãe”, conta.

O Brasil é, hoje, o quarto país com maior número absoluto de usuários de internet, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, Índia e China, conforme levantamento divulgado pela Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento (UNCTAD). E o acesso à rede tem crescido, principalmente entre os mais jovens.

E de acordo com o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), oito em cada dez crianças e adolescentes (82%) com idades entre 9 e 17 anos, o que representa cerca de 24,3 milhões, usam a rede.

A Kaspersky Lab, empresa internacional de cibersegurança, aconselha os pais a sempre conversarem com seus filhos:

• Ter conversas regulares com o (s) seu (s) filho (s) – conscientize-os sobre como estar segu-

ro online – e entrem em um acordo sobre quais sites são apropriados para eles e garantir que entendam o raciocínio por trás disso. Eles também precisam saber que podem – e devem – confiar em um adulto se notarem alguma coisa perturbadora enquanto estiverem *online*;

• Certifique-se de que seu filho entenda que ele não deve “fazer amizade” com alguém online que não conhece na vida real ou adicionar números desconhecidos a seus contatos – as pessoas online nem sempre são honestas sobre quem são e o que querem;

• Ativar configurações de segurança – configurações como a reprodução automática devem ser desativadas e os controles parentais podem ser instalados para ajudar a evitar que as crianças visualizem conteúdo impróprio;

• Faça uso de recursos, como mudo, bloqueio e relatório – isso os protegerá de muito nocivos;

• Nunca compartilhe informações pessoais, como números de telefone, endereços, etc, com pessoas que você não conhece.



Assine a Revista Hadar e desfrute de uma boa leitura onde desejar.

12 meses - R\$162,00*

06 meses - R\$85,00*

03 meses - R\$46,00*

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP

www.revistahadar.com.br

falecom@revistahadar.com.br

[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)

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

Perigo on-line

Psicóloga orienta sobre cuidados ao usar internet e visualizar vídeos com conteúdo indevido



A tecnologia abriu muitas portas e está predominando em todas as idades. Porém, com ela também temos perdas e ganhos e, ultimamente, são mais perdas devido ao uso incorreto desta ferramenta. “Hoje temos o exemplo da boneca Momo. Verdade? Mentira? Não temos como saber, pois a tecnologia permite muitas montagens através dos *hackers*. O fato é que o assunto infelizmente estremeceu e adoeceu várias famílias. Sendo assim é importante que os pais busquem recursos da tecnologia a seu favor para bloquear determinados assuntos, além de orientar os filhos sobre os riscos que eles estão correndo”, orienta a psicóloga Juliana Ferrari Orsi (CRP 06/88732).

A tal boneca Momo é um dos assuntos mais comentados ultimamente. A personagem carrega uma aparência assustadora e acabou inva-

dando vídeos infantis na internet, mandando mensagens paras as crianças, inclusive com instruções de como cometer suicídio.

O desafio da Momo, que estimula o suicídio infantil, está deixando pais aterrorizados e a preocupação é geral, pois as mensagens ocultas em vídeos podem sim induzir as crianças a se ferir.

Por isso, pais e responsáveis precisam observar se a criança ou adolescente fica por três ou mais horas no computador. “Caso isso ocorra, temos uma grande luz vermelha piscando indicando a necessidade de intervenção. Se também temos escape de urina na roupa, alimentação equivocada, problemas de postura, temos que estar atentos e corrigir todas essas questões. Além disso, verificar qual é o desempenho da criança na escola, se ela criança está interagindo, está tendo dificuldades no aprendizado... São questões que devem ser observadas a partir do momento em que houver inter-

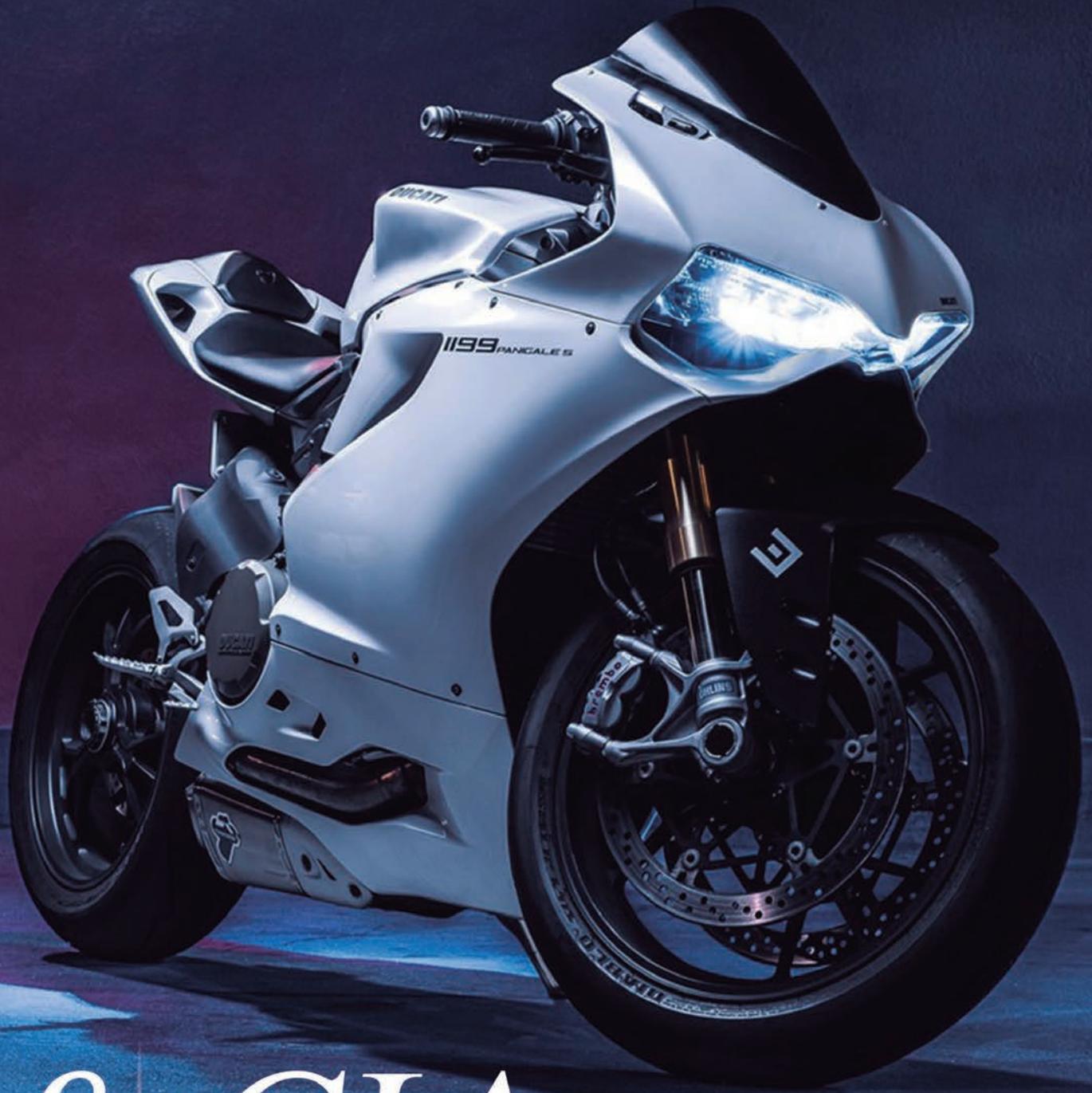
ferência na qualidade de vida dela”, explica a profissional.

Para Juliana, é de extrema importância perceber esses sinais, lembrando que existem crianças que querem dormir com os pais, o que mostra insegurança. “Isso pode ser um grande indicativo de que algo não está legal, pois meu filho não tinha medo e, de repente, passou a ter. É provável então que ele esteja sendo ameaçado de alguma forma”, afirma.

A psicóloga orienta que: “é válido lembrar que ainda podemos salvar e proteger nossos jovens dando a eles opções de jogos e competições que estimulem o raciocínio lógico e a memória, talvez até mesmo jogos que envolvam toda família como, por exemplo, brincar na rua, jogar futebol, caça o tesouro, entre outros”.

Todo cuidado é pouco na hora de cuidar dos pequenos e qualquer ameaça tecnológica deve ser avaliada com cautela.

AUTOS



& CIA

Lançamentos devem agitar o mercado em 2019



As novidades chegam para todos os gostos e bolsos

Em 2018, o mercado automotivo brasileiro consolidou sua recuperação após anos de crise. Mesmo com a recuperação lenta da economia nacional (o PIB – Produto Interno Bruto – cresceu 1,1% no ano passado, bem abaixo das expectativas) e o fechamento da fábrica da Ford em São Bernardo do Campo, a indústria automobilística espera um ano estável e com crescimento.

Vários lançamentos estão previstos para 2019, com modelos para todos os gostos e bolsos. Entre os segmentos que devem apresentar mais novidades, está o dos utilitários esportivos (SUVs, na sigla em inglês); mas o segmento de veículos de luxo e de picapes também deve apresentar novidades. Uma delas é a Dodge RAM 1500, que chega para disputar com a Amarok, da Volkswagen, e outras picapes médias um mercado crescente.

Novas regras

Especialistas apontam que o setor automotivo conta com novas regras e que isto deve ajudar na previsibilidade do mercado e no planejamento das montadoras.

Nos próximos meses, as novidades virão de todos os segmentos. O veículo mais vendido do país, Chevrolet Onix, deve ganhar a segunda geração. Enquanto isso, a Volkswagen continua sua busca pela liderança do mercado. Para 2019, a maior aposta é o SUV compacto *T-Cross*. A Fiat também promete acirrar a disputa com o 500X. Veículos consagrados também devem pintar por aqui. É o caso das novas gerações de BMW Série 3, Porsche 911 e a versão híbrida flex do Toyota Corolla.

Audi

A montadora alemã deve apresentar as novas versões dos modelos A6, A7 e A8, este último o topo de linha da marca, que virá com duas motorizações, sendo uma delas um potente V8 de 466 cv. A outra é o mesmo motor V6 usado pelos modelos A6 e A7.

Apresentado no Salão do Automóvel, o *sedã* A6 chega ainda no primeiro semestre do ano em

duas versões. A de entrada será equipada com motor 2.0 turbo de 245 cavalos de potência, enquanto a topo de linha terá um 3.0 V6 de 340 cv. A nova geração do A7 também chega este ano em configuração única, sempre equipado com motor 3.0 V6 de 340 cv de potência e câmbio automático de 7 marchas. De acordo com a Audi, ele vai de 0 a 100 km/h em 5,3 km/h.

A Audi também deve trazer novidades no segmento de utilitários esportivos (SUVs) e *station wagon* (as famosas peruas). São os modelos Q8 e Avanti RS4, irmã menor da lendária RS6, a *station* mais rápida do mundo (há vídeos com ela andando a 300 km/h nas autobahn alemãs).

Um dos destaques do último Salão do Automóvel, o Q8, maior SUV da Audi, está confirmado para chegar em 2019 ao mercado brasileiro. Sua versão única será equipada com motor 3.0 V6 de 340 cv, câmbio automático de 8 marchas e tração integral.

Segundo semestre

Para o segundo semestre, a Audi guarda o lançamento do seu primeiro carro totalmente elétrico. O SUV *E-Tron* tem dois motores elétricos que, juntos, entregam 435 cv e têm autonomia de até 400 km. E vem também a nova geração do A5, em uma versão superesportiva que chegará nos modelos *cupê* (talvez no primeiro semestre) e *Sportback*. Ambos os modelos são equipados com o mesmo motor do RS 4, o 2.9 V6 biturbo de 450 cv.

BMW

A montadora traz a nova geração importada da série 3 e chega às lojas ainda neste semestre. A produção nacional deve ser iniciada na segunda metade do ano. O modelo i3 será equipado com um motor 2.0 a gasolina, com opções de 184 cv ou 258 cv.

Série 8 – nova geração

O maior *cupê* da marca alemã foi lançado no exterior em junho do ano passado. Assim como o Série 3, o *cupê* estava no Salão e foi confirmado para chegar em 2019. Sem data ou preços divulgados, ele chegará com motor 4.4 V8 de 530 cv e 76,5 kgfm de torque.

i8 Roadster – nova versão e reestilização

A versão conversível do esportivo híbrido deverá ser vendida por aqui sob encomenda. Além

de adotar a cara nova da linha i8, o modelo terá opção de recarga sem fio. O motor 1.5 a gasolina se une a um elétrico para entregar 369 cv.

Modelo inédito

Confirmado, o X7 chega este ano para ocupar o topo da gama da marca. O modelo tem versões a diesel com 265 e 400 cv e a gasolina com 340 e 462 cv. Ainda não está definido quais virão ao Brasil.

Nova bateria e autonomia maior

O i3 vendido no Brasil, que foi reestilizado em 2018, deverá ganhar as alterações do modelo europeu, com novas baterias que aumentam a autonomia de 200 para 260 km em uso real. Nos testes de laboratório, a marca divulgou 360 km.

SUV Fiat

Parece que o sucesso dos veículos utilitários esportivos (SUV, na sigla em inglês) mostra que esta é uma tendência que veio para ficar. A montadora italiana Fiat confirmou que seu 1º SUV nacional será lançado em 2021. Além do modelo, o grupo Fiat Chrysler (FCA) também anunciou a chegada da Dodge RAM 1500 no mercado brasileiro ainda em 2019. As informações foram reveladas pelo italiano Antonio Filosa, presidente da montadora para a América Latina.

A companhia aposta no sucesso do segmento dos SUVs para lançar um modelo baseado no conceito *Fastback*, apresentado no Salão do Automóvel do ano passado e com inspiração na picape Toto, mesmo sendo um utilitário esportivo. O modelo possui linhas que lembram um *cupê*, com o teto com uma queda suave. De acordo com Filosa, o carro já está em um estágio avançado de aprovação (mas ainda não está pronto), e será direcionado à América do Sul.

Mais picapes

Segundo o portal G1, da Globo, a Fiat Strada terá um substituto em breve, que já está em desenvolvimento. Filosa reiterou a chegada deste novo modelo, que não será baseado no Mobi.

Outra futura picape confirmada para o país será a RAM 1500, que chega entre o 3º e o 4º semestre de 2019. “Será um modelo dedicado a um público exigente”, afirmou Filosa. O preço ainda não está decidido, mas o executivo apontou para a estudos relacionados ao dólar, uma vez que a 1500 será importada.



Paixão que supera o tempo...

Desde 1907

O primeiro clube de serviços automobilísticos do país



EM BREVE, NOVA UNIDADE **Para Tatuí e região!**

Procuramos **PARCERIAS** com despachantes, empresas de vistorias, lojas de carros, oficinas mecânicas e restauração.
Entre em contato para maiores informações sobre nossos produtos, serviços e parceria pelo telefone (15) 3316-6100



@automovelclubedobrasil



Honda anuncia o fim da CG 125

Moto mais popular do Brasil sai de linha este ano

Um casamento de mais de 40 anos chega ao fim em 2019. No dia 1º de fevereiro, a Honda anunciou oficialmente que o modelo CG 125 (a famosa Cegezinha ou bolinha por causa do farol redondo) deixará de ser fabricada.

Desde o lançamento, em 1976, esta que já foi a moto mais vendida do país serviu fielmente a milhões de brasileiros, levando-os para passear, estudar, namorar e trabalhar. Quem, com 40 anos ou um pouco mais, não andou pelo menos uma vez em uma CG? E muita gente também aprendeu a andar de moto e até tirou carta fazendo o exame em uma CG 125. Afinal, entre meados dos anos 70 e nos anos 80, era a moto mais acessível, além de ser a primeira moto nacional da Honda.

A CG, sem dúvida nenhuma, foi a grande responsável pelo domínio do mercado brasileiro pela marca japonesa, que se mantém até hoje, mesmo como avanço de outras marcas e modelos, com a clássica RD 350 da Yamaha, famosa por seu desempenho.

Mas a 125 sentiu o peso dos anos. Com o avanço da tecnologia e a exigência, por exemplo, de um sistema de freios antiderrapante para motos novas (semelhante ao ABS dos carros), fica claro que o projeto desta moto não poderia ser mais atualizado do que já foi até a última geração, lançada em 2013. Afinal, a nossa CG 125 tem 42 anos de existência. É muito tempo para um modelo de motocicleta! E estamos vivendo em um tempo de mudanças ultrarrápidas. As montadoras lançam produtos quase todo o ano.

Segundo o G1, portal de notícias da Globo,

a CG 125 foi a moto mais vendida no país até 2004, quando a Honda lançou a CG 150; esta, por sua vez, foi substituída em 2016 pela CG 160, atual líder de vendas e que permanecerá como único modelo dessa linha.

Em seu último ano de vendas, em 2018, a CG 125 foi apenas a 7ª moto mais emplacada do Brasil, alcançando 28.401 unidades. Com a nova regra que exige CBS ou ABS nas motos novas desde o início de 2019, a montadora decidiu não investir no sistema para a 125. Assim, ela não poderia ser mais fabricada.

Foi o mesmo motivo que tirou de linha outros veículos populares, como a Kombi, em 2014, quando passou a valer a obrigatoriedade de freios ABS e airbags para carros zero. Outro motivo apontado pela Honda para o fim da CG 125 foi a mudança do público brasileiro, que está mais interessado em segmentos como o de scooters. A marca lançou o Elite 125 no Brasil e renovou o PCX 150, para reforçar a presença neste setor.

A CG 125 passou por inúmeras mudanças em sua história, desde o visual até a mecânica. O modelo lançado em 1976 ficou conhecida como “bolinha” por causa de seu inesquecível farol redondo. A Honda também apostou em um farol quadrado posteriormente, mas acabou voltando ao visual redondo mais tarde.

Em 2013, a moto abandonou de vez o visual “bolinha” e ficou com a cara parecida a de sua irmã CG 160, com farol estilizado e envoltor por carenagem.

Começando com a versão carburada em 1976, a moto chegou a ser a 1ª moto do mundo a rodar com etanol, voltando mais tarde a utilizar gasolina. Nesta última configuração do

modelo 2018, a CG 125 tem injeção eletrônica e motor de 1 cilindro e 124,7 cc. Ele rende 11,8 cavalos de potência a 8.500 rpm e 1,06 kgfm de torque. Quem também teve o fim anunciado no começo de fevereiro foi a Yamaha XJ6 N, depois de nove anos de produção e 21 mil unidades comercializadas no país. A montadora já tinha encerrado a produção do modelo em outros países. Algumas motos ainda podem ser encontradas nas concessionárias, ao preço de R\$ 34.690,00.

Mercado

As vendas de veículos novos cresceram 10,24% em janeiro, segundo dados da Federação das Concessionárias, divulgados no começo de fevereiro. Foram 199.797 emplacamentos de automóveis, comerciais leves (incluindo picapes e furgões), ônibus e caminhões, contra 181.245 em janeiro de 2018. Se forem considerados motos, implementos rodoviários e “outros”, as vendas somam 303.319 unidades em janeiro, alta de 12,73% na comparação anual. A projeção da entidade é de que sejam vendidos 2,85 milhões de unidades em todo o ano 2019, o que representaria um aumento de 11,2% em relação ao ano passado. Por outro lado, se as vendas aumentaram, a produção de veículos em janeiro deste ano foi 10% do que janeiro de 2018. Apesar da queda no período, houve crescimento no setor, se comparado com dezembro do ano passado. Segundo a associação dos fabricantes, em dezembro de 2018, foram fabricados pouco mais de 177 mil veículos; em janeiro último, foram mais de 196 mil veículos produzidos.



PNEUS “RUN FLAT”

Imagine-se viajando com a família, à noite e o pneu murchar. Se trocar um pneu já não é tarefa fácil de dia, no escuro, então, a situação se torna tenebrosa, inclusive até com risco de assalto. Posso também citar inúmeras situações em que a segurança de rodagem é afetada, por exemplo, um pneu murchar instantaneamente na estrada, gerando instabilidade direcional do veículo e podendo causar acidentes graves. Com chuva, então, nem se fale...

É aí que entra a tecnologia “Run Flat” em que o pneu, mesmo furado, continua mantendo boa parte de sua capacidade de rodagem, graças a sua estrutura interna apropriadamente reforçada.

Pneus convencionais versus *Run Flat* na condição cheios não apresentaram diferenças perceptíveis entre a capacidade dinâmica e ruído de rolagem. O pneu RF traseiro murcho deteriora levemente a capacidade dinâmica, porém perceptível apenas por especialistas. Todos os fabri-

Segurança na hora de viajar

cantes de pneus RF não recomendam misturar pneus normais com RF.

A reparação do pneu é feita como um pneu convencional para furos até seis mm de diâmetro. Com o pneu furado, sem reparo, a recomendação do fabricante é rodar no máximo 80 km à velocidade máxima de 80 km/h. Reparação na lateral do pneu não é recomendada.

O conjunto de reparo composto de um compressor e um tubo de material selador é necessariamente incluído no pacote de segurança e dependendo do caso, permite até 200 km de rodagem a 80 km/h.

Eu vejo os pneus *Run Flat* com muito mais vantagens que desvantagens, principalmente em segurança de rodagem, podendo evitar graves acidentes mantendo a integridade de rolagem.

Em adição, as mulheres, particularmente, vão adorar não ter que trocar o pneu em caso de furo.

Carlos Alberto Meccia
 Engenheiro formado pela FEI

JB BALDINI
SEGUROS

*JB Baldini sempre pronto
 para cuidar do seu veículo*

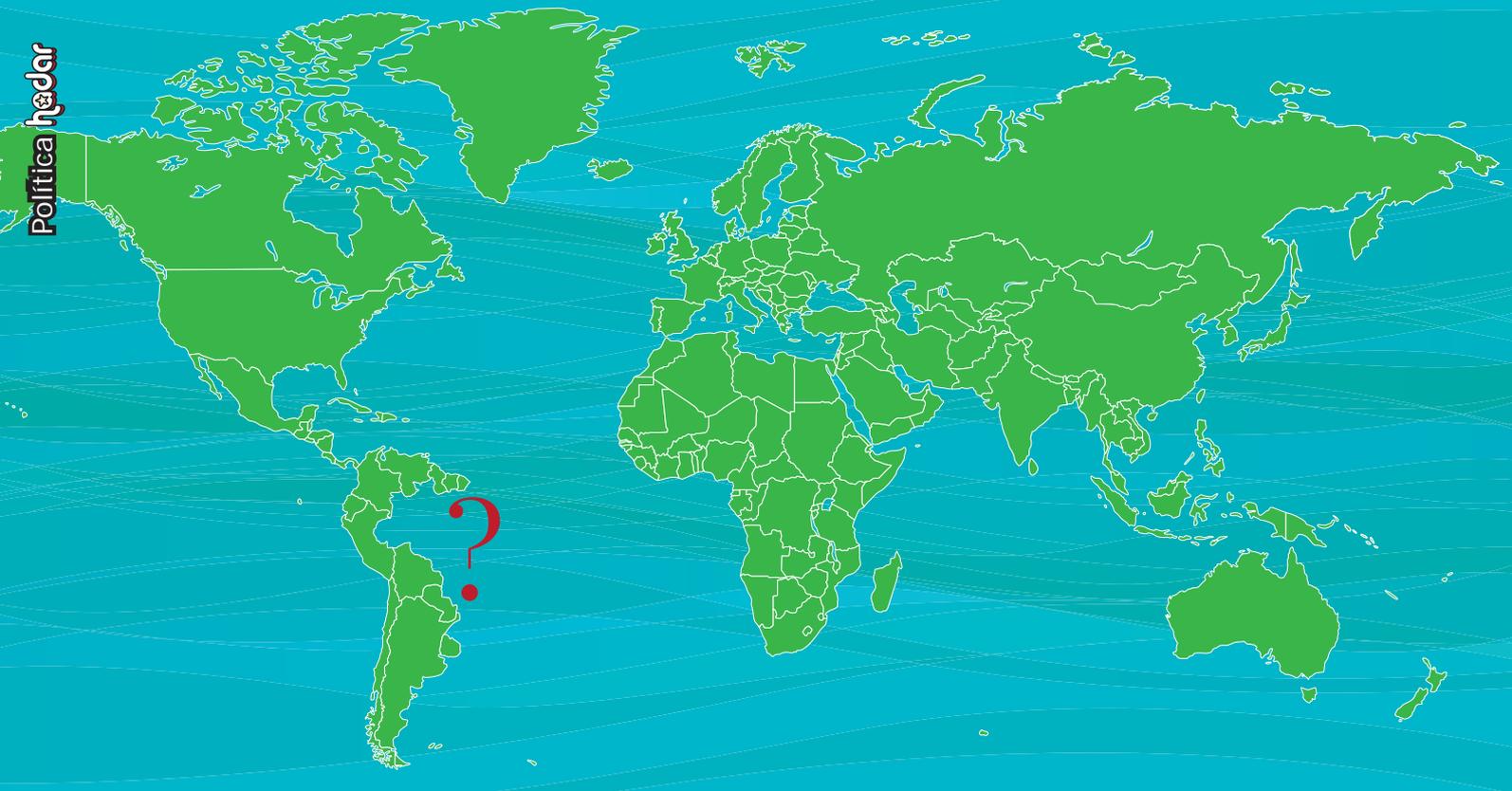


Av. Cônego João Clímaco, 217 (Av. Mangueiras) . Tatui/SP | (15) 3305-9100

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia
 para encontrar água

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



É PRECISO REDESCOBRIR O BRASIL

País precisa se encontrar e definir seu lugar na história

Neste mês de abril, em que comemoramos os 519 anos do “descobrimento” do Brasil, cabe uma reflexão: temos algo a comemorar? Parece que temos mais a lamentar do que a festejar.

Afinal, o sonho do Brasil grande parece cada dia mais distante. O que impede o nosso país de crescer, amadurecer e tornar-se de fato uma nação séria? Será que Charles de Gaulle estava certo ao afirmar que o Brasil não é um país sério?

Para muita gente, os problemas do país são inerentes à sua cultura e o jeito de ser do brasileiro; esse famoso jeitinho que é cada dia mais pejorativo e mais associado ao nosso povo, ainda que mudanças estejam acontecendo, embora em um ritmo lento.

Muitos acreditam que o brasileiro tem enraizado em seu íntimo o sentimento de ser eternamente uma colônia; uma nação de segunda classe, com um povo igualmente de segunda classe. Isto precisa mudar! Pelo bem do país e da população, principalmente

das gerações futuras, que não merecem conviver com a corrupção, com lideranças políticas que só pensam no próprio benefício, com autoridades que se vendem por centavos e com empresários dispostos a tudo pelo dinheiro e pelo poder.

Está mais do que na hora da sociedade brasileira iniciar mudanças concretas no país, inclusive cortando na própria carne, se preciso for! A sociedade precisa e tem de mudar. O brasileiro vive elogiando outros países, diz que no país tal a coisa funciona, as leis são respeitadas, não há tanta corrupção, tanta violência ou desigualdade.

Antes de mais nada, é preciso saber que todos os países têm seus problemas; não há lugar perfeito. O que existem são nações dispostas a ocupar um lugar na história, tratando seu povo com respeito, dignidade e fazendo um sistema que realmente funcione.

Por que se diz que as leis não funcionam no Brasil? Por que são feitas para não funcionar? E por que não conseguimos mudar esta situação? A resposta parece simples: porque

a sociedade brasileira atual não deseja verdadeiramente mudar. E a razão disso é que a mudança implica, justamente, buscar novos comportamentos. Precisamos ensinar nossos jovens e crianças que eles têm direitos sim, mas também têm deveres, assim como todos nós. Não adianta nada você reclamar do motorista que passa no sinal vermelho se você, quando está de bicicleta, também passa o sinal, achando que pode por estar de bike. Mas bicicleta também é veículo e deve respeitar as leis de trânsito.

Para que um país funcione, todos têm de fazer a sua parte. Mas, no Brasil, muita gente está mais preocupada em culpar o outro do que mudar o comportamento e sair da zona de conforto. E a mudança começa em casa.

E como a mudança de comportamento é um processo que pode ser lento, é bom que comecemos já, em nosso lar, sendo bons exemplos para nossos filhos. Assim, quem sabe em um futuro não muito distante, possamos realmente comemorar o redescobrimiento do nosso país!



Foi um sucesso total o Show Baile com a banda FÚRIA CAMPEIRA no dia 23 de março!

Aconteceu, no dia 23 de março, no ESPAÇO RECREATIVO CORUJÃO, mais um mega show com a BANDA FÚRIA CAMPEIRA. O ESPAÇO RECREATIVO CORUJÃO é um local familiar, preparado especialmente para quem gosta de dançar e viver momentos inesquecíveis ao som dos ícones da VANEIRA.

A CASA DA VANEIRA - assim podemos chamar, tem como proprietária Maria Cecília Haddad, que anuncia que já está com a programação pronta para o ano todo! Já no dia 20 de abril, grande show baile com BANDA PHILADELFA; dia 27 de abril, com a dupla JOÃO LEITE e JOÃO PAULO; dia 11 de maio, GRANDE NOITE DA VANEIRA - abertura do evento com TCHE'S MENINOS e show baile com a banda MAATE QUENTE; dia 18 de maio, FORRÓ MANIA e XIRU DA FRONTEIRA. E dia 25 de maio, encerrando este mês com chave de ouro, mega show com DIMENSÃO GAÚCHA. Todos os eventos acontecem a partir das 20h30.

O ESPAÇO RECREATIVO CORUJÃO fica na Estrada vicinal - Tatui/Quadra (Estrada Ataíde Vieira Quadra - Bairro Barreiro), a 1 km do Centro da cidade de Quadra ou no km 157 da Rodovia Castelo Branco, sentido Quadra.

Pela Rodovia Castelo Branco, entra no km 157 (Ninho Verde), passa por debaixo do pontilhão, você verá uma placa escrito Quadra. Depois de 6 km de terra você chegará ao local.

As reservas poderão ser feitas através dos fones:

☎ (15) 99815-7881 ou (15) 99800-2703.

Acompanhe-nos através da página do Facebook:

📘 Espaço Recreativo Corujão

📷 Espaço Recreativo Corujão

Venha viver momentos inesquecíveis com a gente!





01



02



03



04

01 - Matheus e Heitor, niver Matheus, Chácara 4FM, Boituva; 02 - Juliana, Eric, Alexandre e Gabriel, niver 32 anos, agência de viagens Antuérpia, Tatuí; 03 - Josefina, Roseni, Maria José e Marisa, 15 anos comunitário, "A Magia de um Sonho", realizado pelo Lions Clube de Tatuí; 04 - Aldo, prefeito de Cerquillo, parabenizando a equipe que participou do treinamento de capacitação sobre gestão ambiental, Câmara Municipal, Cerquillo



TRABATA

CENTRO DE MEDICINA OCUPACIONAL

ELABORAÇÃO DE PCMSO

- Admissional, Periódico, Demissional, Retorno ao Trabalho, Mudança de Função e Consulta Ocupacional.

COMPLEMENTARES*

- Eletrocardiograma ■ Eletroencefalograma ■ Exame Toxicológico
- Audiometria ■ Acuidade Visual ■ Espirometria

* Exames complementares são realizados na própria clínica, proporcionando rapidez, agilidade e comodidade aos colaboradores e clientes.

Demais exames laboratoriais são realizados em laboratórios conveniados.

Realizamos atendimentos e exames "in loco" (no cliente).

Nosso diferencial é realizar os trabalhos com qualidade e agilidade, proporcionando, aos nossos clientes, um atendimento completo e personalizado aos seus colaboradores, trazendo soluções simplificadas e eficazes.

Elmec

Rua Quinze de Novembro, 236 | Centro | Tatuí /SP | www.trabatamedicinaocupacional.com.br

(15) 3251-1314/  98191-1248/99144-8747



05 - Clóvis, Valdecir, Sônia, Matheus, Wilson e Tatiane, niver Matheus, Chácara 4FM, Boituva; 06 - Marina de Fátima, Carlos Miranda e Alcino Inácio, Praça da Matriz, Tatuí; 07 - Van, Jussara e Vânia, inauguração do Maracangalha, Tatuí; 08 - Célia e José, niver José, Boituva; 09 - Poliana e Roberto, 15 anos comunitário, "A Magia de um Sonho", realizado pelo Lions Clube de Tatuí

Confira as novas coleções Outono/Inverno 2019





10 - Gabriele e João Abílio, 15 anos comunitário, "A Magia de um Sonho", realizado pelo Lions Clube de Tatuí; 11 - Gabriel, Neusa, Eric e Juliana, niver 32 anos agência de Viagens Antuérpia, Tatuí; 12 - Flávia e Thiago, inauguração do Maracangalha, Tatuí; 13 - Ana Claudia, niver Matheus, Chácara 4FM, Boituva

anglo
TATUI

AQUI TEM APRENDIZADO

www.anglotatui.com.br

capitão XV & COZINHA DO JÚLIO

Sua Melhor hora do dia!

Porções

Pratos

Lanches

Pizzas

Venha saborear na Rua XV de Novembro, 231
Tel. 3259 2506 • Tatuí/SP



14 - Niver Matheus, Chácara 4FM, Boituva; 15 - Carlos Miranda e Shirley, Praça da Matriz, Tatuí; 16 - Elcio e Rafaela, premiação - “Destaque Empresarial” - Vena Focus Pesquisa e Marketing, Pesqueiro Perez, Cesário Lange; 17 - Rizek e Fábio, Vermelho e Preto, Bangalô, Tatuí



No mercado há 16 anos, a Espaço Laser oferece a mais moderna e eficiente tecnologia de depilação a laser, trazendo mais liberdade e satisfação para o seu dia a dia.

Sabemos o quanto a experiência Espaço Laser pode ser libertadora, pois eliminar os pelos indesejados traz a sensação de despreocupação, alegria e mais tempo para aproveitar a vida!

Venha descobrir esse poder transformador com a Espaço Laser!

Acesse www.espacolaser.com.br e encontre a unidade mais próxima de você.

f @espacolaser.tatui
i @espacolaser.tatui



Rua Capitão Lisboa , 687 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-3020



18



19



20



21

18 - Sabrina, Natália e Rodrigo Robson, lançamento da coleção Brightness da Sabrina Jóias, Mavsá Resort, Cesário Lange; 19 - Thayane Maria e Mário, 15 anos comunitário, "A Magia de um Sonho", realizado pelo Lions Clube de Tatuí; 20 - Estiverson e Maria Cecília, show com a Banda Fúria Campeira, Espaço Recreativo Corujão, Quadra; 21 - Matheus e Wilson, niver Matheus, Chácara 4FM, Boituva

GHS
Grupo de Engenharia e Segurança do Trabalho

CLC | AVCB
PPRA | PPP
PCMSO | Avaliações Ambientais
Treinamentos da NR 10, 33, 35
entre outros
Perícias | Laudo de Caldeiras

www.ghsassessoria.com

☎ 15 99144-8747
☎ 15 99152-1730

Javison
Hipnólogo

Pare de sofrer agora, venha fazer hipnoterapia
Javison Hipnoterapeuta

Anorexia - Ansiedade - Autoestima
Bulimia - Dependência Química - Depressão
Dores Crônicas - Estresse - Fobias
Insônia - Medo de Dirigir - Obesidade
Síndrome do Pânico - Transtorno Obsessivo
Compulsivo - Timidez

(15) 99767-7805

Tatuí
Rua XI de Agosto, 41 | Sala 3 | Centro
São Paulo
Rua Vivência do Espírito Santo, 231 | Jd. Palmira | Guarulhos

Farofa à Raphael

F

arofa, perfeita para acompanhar pernil, churrasco, frango... E quando é preparada com um toque especial fica melhor ainda. Esta farofa que o nosso amigo e leitor, Raphael Rachid, da cidade de São Paulo nos enviou está de dar água na boca, foi preparada com cenoura, banana, bacon... Ela é simples e rápida para fazer, e ficou uma delícia. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos! Faça você também, caro leitor!



59

Ingredientes:

- 1 pacote de farofa pronta (500 g)
- 3 cenouras raladas
- 200 g de azeitona sem caroço cortada
- 1 cebola
- 4 bananas meio verde, nesta receita foi usada a prata, mas pode ser outra
- 300 g de bacon
- Salsinha a gosto
- Azeite

Modo de preparo:

Picar bem em cubos pequeninos o bacon, fritar numa panela com um pouco de azeite, assim que estiver douradinho, acrescentar a cebola picadinha. Quando ela estiver dourada, acrescentar a cenoura, refogar por uns 3 minutos, acrescentar a banana e fritar por mais uns 3 minutos. Depois, acrescentar a farofa, misturar bem e acrescentar uma colher de sopa de azeite para ficar mais úmido. Misturar bem e colocar as azeitonas e a salsinha. Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui na Hadar? Então, mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja o próximo a brilhar com a gente!

Sabe o que nós servimos? Venha e descubra!



TAMBELLI
PASTELARIA E LANCHONETE

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



Rua Onze de Agosto, 3191
(15) 3251-2719 - Tatuí

TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções

SOLUÇÕES AGRÍCOLAS



Pensando sempre no bem-estar do homem do campo, disponibilizamos uma linha completa de peças para máquinas e implementos agrícolas.



EPI'S



**MRO e
Rolamentos**



Jardinagem



**Peças
Agrícolas**



Mangueiras



Sinalização



Conexões

WWW.TAPEMAG.COM.BR

**R. Onze de Agosto, 1041. Tatuí - SP Tel: (15) 3451-1400
atendimento@tapemag.com.br / contato@tapemag.com.br**