

Revista  
**hadar**

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 10 • EDIÇÃO 112 • MARÇO DE 2017

# ESTRESSE



Evite esse mal. Viva com equilíbrio!



**Reforma Trabalhista:**  
O que pode mudar entre  
empresas e trabalhadores

**Dia Internacional da Mulher:**  
Um dia a ser refletido  
pela sociedade

**Febre Amarela:**  
Prevenir é melhor do que  
remediar, vacine-se!

Parabéns. Adoro esta revista.

**Creuza Aparecida Lopes da Silve**

(Comentário sobre a capa H111)

Muito orgulho! Cada dia mais linda.

**Renata Elmeç**

(Comentário sobre a capa H111 no Instagram)

Ficou linda demais, parabéns, Revista Hadar!

**Elisângela Vicente de Paula**

(Comentário sobre a capa H111)

Amém! Bom dia, Bernadete. Saudades... Um abraço.

**Valquiria Eduardo Cruz**

(Comentário em postagem)

Ficou linda!!!

**Marilucia Sallum Barusso**

(Comentário sobre a capa H111)

Obrigada à Revista Hadar pela oportunidade de realizar a transformação de beleza em mim, Deus os abençoe sempre! Vocês são adoráveis. Bernadete, você está nas mãos de Deus em todos os seus objetivos, creia que tudo vai dar certo!

**Sônia Moraes**

Que lindo. Vocês, como sempre, realizando sonhos e elevando a autoestima das pessoas. Parabéns!

**Vivi Domingues**

(Comentário no álbum do realize-se)

Odoyá, mamãe!

**Anita Hessel**

(Comentário na postagem em homenagem a Iemanjá)

Amei!

**Meire Aparecida Pantojo Jenuário**

(Comentário sobre a capa H111)

Bom dia, amigos da Hadar, que Deus nos abençoe nesse novo dia!

Beijos a todos

**Josefa Silva**

(Comentário sobre postagem de 'bom dia')

Olá, Revista Hadar! Primeiramente, gostaria de dizer que é um prazer entrar em contato com vocês e dizer que sou fã dessa revista, sempre bem recheada de matérias sensacionais.

**Katia Costa**

(E-mail para realize-se)

Minha linda, minha flor, meu amor saiu na Revista Hadar como uma Pequena Notável, pelos seus desenhos com o professor Deivid Leite! E a mamãe quase morre de amor. Obrigada a vocês, Revista Hadar, e parabéns pra Bebel.

**Camila Justo**

(Postagem sobre os pequenos notáveis)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2017

Março

- 01 - Dia da fundação da Cidade do Rio de Janeiro / Dia Internacional da Proteção Civil
- 02 - Dia Nacional do Turismo
- 03 - Dia do Meteorologista
- 04 - Dia Mundial da Oração
- 05 - Dia do Filatelista Brasileiro / Dia da Música Clássica
- 06 - Revolução Pernambucana / Dia Internacional do Optometrista
- 07 - Dia dos Fuzileiros Navais
- 08 - Dia Internacional da Mulher / Aniversário da cidade de Tietê
- 09 - Dia Internacional do DJ
- 10 - Dia do Telefone / Dia do Sogro / Dia do Conservador
- 11 - Dia Mundial do Rim
- 12 - Dia do Bibliotecário / Dia Mundial contra a Ciberensura
- 14 - Dia dos Carecas / Dia do Vendedor de Livros / Dia Nacional dos Animais/ Dia mundial da poesia
- 15 - Dia da Escola / Dia Mundial dos Direitos do Consumidor / Dia Internacional contra a Violência Policial
- 17 - Dia Internacional da Marinha / Dia Nacional do Mel
- 18 - Instalação da Comuna de Paris / Dia Nacional da Imigração Judaica / Dia Nacional do DeMolay
- 19 - Dia do Carpinteiro / Dia do Marceneiro / Dia de São José / Dia Mundial do Artesão / Dia da Escola
- 20 - Início do Outono / Dia Internacional da Felicidade / Dia da Agricultura / Dia de São Martinho de Braga
- 21 - Dia Mundial da Poesia / Dia Mundial do Sono / Dia Internacional da Floresta / Dia Internacional Contra a Discriminação Racial / Dia Universal do Teatro / Dia Internacional da Síndrome de Down / Dia Mundial da Infância / Aniversário da cidade de Iperó
- 22 - Dia Mundial da Água / Aniversário da cidade de Quadra
- 23 - Dia Mundial da Meteorologia
- 25 - Fundação do Partido Comunista do Brasil / Dia Nacional do Orgulho Gay / Dia Nacional da Comunidade Árabe
- 26 - Dia do Cacau / Aniversário da cidade de Capela do Alto
- 27 - Dia do Circo
- 28 - Dia do Diagramador / Dia do Revisor
- 30 - Dia Mundial da Juventude
- 31 - Dia da Integração Nacional / Dia da Saúde e Nutrição

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

## Carta ao leitor

Mais uma edição da nossa querida Hadar está saindo do forno direto para você, amigo leitor. E põe forno nisso: além das temperaturas, que estão nas alturas, a nossa revista traz matérias quentes, abordando assuntos de interesse de todo mundo, seja na área da saúde, comportamento, universo teen, novidades tecnológicas, indústria automotiva, enfim... Tudo o que prende a atenção e agrega na vida das pessoas.

Falando em pessoas, a nossa reportagem de capa aborda um tema que está, intimamente, ligado ao ritmo acelerado imposto pelo nosso estilo de vida atual: o estresse. Para muitos, é o grande vilão deste século e um problema grave de saúde pública, que mereceria mais atenção por parte dos governos e autoridades. A Revista Hadar colheu depoimentos de pessoas que mudaram – ou estão mudando – a maneira de viver, visando maior qualidade de vida. Meditação, Yoga e atividades em grupo são algumas dicas para se evitar o estresse, ou, pelo menos, mantê-lo em níveis “normais”.

Mas este é só um dos muitos assuntos abordados. Saiba, por exemplo, como a exportação está ajudando a indústria automobilística nacional a superar a crise, mesmo com as vendas no mercado interno em baixa.

Veja também por que o novo Iphone da Apple não está atendendo às expectativas de alguns consumidores, mesmo custando mais de R\$ 4 mil.

Enfim, mais uma edição está chegando em suas mãos e, como sempre, recheada de assuntos interessantes, pois, aqui, nas páginas, carinhosamente, elaboradas, várias matérias e tendências convivem em harmonia. Sempre com foco em você, caro leitor!

Boa leitura e até a próxima!

<b>QUALIDADE DE VIDA</b>	<b>MODA</b>
<b>Misofonia: O distúrbio que pouca gente conhece</b>	<b>Outono/Inverno: Conheça a tendência de cores desta estação</b>
<b>35</b>	<b>22</b>
<b>AUTOS&amp;CIA</b>	<b>CULTURA</b>
<b>Transmissão automotiva: Sistema está mais moderno e sofisticado</b>	<b>Brincar: A forma de construir relações sociais e sua própria identidade</b>
<b>62</b>	<b>54</b>
	<b>UNIVERSO TEEN</b>
	<b>Long Bob: Moderno, lindo e fácil de cuidar</b>
	<b>57</b>

**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 e Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705  
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento  
Gabriela Simonsen  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
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  
revistahadar@gmail.com

Colaboradores  
Veridiana Pettinelli, Luiz Carlos Magaldi Filho, Ivan Maia, Maria do Carmo Marques Ramos, Carla A. Barreto, Roberto Massuo Nakatsubo, Antonio Carlos Holtz, Roseli Aparecida Tureck de Moraes Colina, Anderson Luiz de Souza, Equipe Pedagógica Educrescere, Rebeca Kuntz.

Agradecimentos  
Dr. Norimar Hernandes Dias, Maria Fernanda Schifflers, Dr. Roberto Debski, Priscila Barros, Luciana Coelho Mota, Marceli Fernandes Lazari, Fábio Licatti, Géssica Gralhóz, Karina Alves Silva Goes, Débora Lisboa, Márcia Proença Cardoso e Luciana Saccon.

Distribuição  
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, 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. Informações: (15) 3251-8520.

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, acontece o curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais), na Associação "Surdos de Tatuí". O curso será dado somente até setembro de 2017. Informações: (15) 99850-5050/3259-5600 ou tilibras@hotmail.com.

Em Tatuí, toda quinta-feira, às 13:30h, acontece o Bazar do Lar São Vicente de Paulo, em prol à instituição. Além de roupas e acessórios, tem também móvel e utensílios. Rua Professor Francisco Pereira Almeida, 303. Informações (15) 3251-4286.

No dia 07 de fevereiro, em Iperó, foram abertas as inscrições para a "Escolinha de Esportes 2017". As inscrições seguem até o dia 31 de maio. A escolinha oferece aulas de futebol e voleibol para crianças e jovens de 8 a 17 anos e ginástica fitness a partir dos 12 anos. Até o início de março, as aulas acontecerão no "campinho society" do Complexo Esportivo "Dito Bom". Após essa data, retornarão ao campo "Praxedão". Informações: (15) 3266-4892

Do dia 07 até o dia 10 de março, acontece, em São Paulo, a 34ª Expo Brasil Feira. Trata-se de uma tradicional feira de variedades. Os principais fabricantes e importadores dos mais variados segmentos, apresentam diversificado mix de produtos, lançamentos e condições especiais. Nos dias 07, 08 e 09, a feira acontecerá a partir das 10h, com término previsto para as 20h, e no dia 10, das 10h até as 17h. O evento será realizado no Expo Center Norte, Pavilhão Azul. Informações: [www.expoBrasilfeiras.com.br](http://www.expoBrasilfeiras.com.br)

Em Tatuí, dia 10 de março, às 19h30, será aberta, oficialmente, a temporada 2017 da "Noite da Seresta com Ternura", no Museu Histórico Paulo Setúbal. A entrada é franca. Praça Manoel Guedes nº 98, no Centro. Informações: (15) 3259-8400

Em Tatuí, no dia 11 de março, a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí realizará a abertura oficial de sua temporada artística deste ano de 2017. O grupo apresenta-se sob regência de Dario Sotelo e com a participação especial de três dos mais importantes flautistas da atualidade. O evento começará às 20h e será realizado no Teatro Procópio Ferreira, localizado na Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8444.

Em Cesário Lange, no dia 11 de março, acontece o projeto "Música na Praça". A apresentação musical da noite é de Dany Ribeiro, com início às 21h e término previsto para as 23h30. O projeto será realizado na Praça da Matriz, e Dany Ribeiro se apresentará no próprio coreto. Informações: (15) 3246-8600.

Em Capela do Alto, no dia 18, acontece o baile do concurso escolha da Rainha da festa do Milho Verde. O desfile conta com a presença de 16 mulheres na categoria adulta e 23 na categoria mirim, onde serão escolhidas

a Rainha, 1ª Princesa e 2ª Princesa, que farão as honrarias durante os dias da festa do milho juntamente com o rodeio. O evento será realizado no Ginásio de Esportes Cleiton Souza de Oliveira, a partir das 21h. A venda de ingressos acontecerá no Fundo Social de Solidariedade. Informações: (15) 3267-5818.

Em Tatuí, no dia 21 de março, acontecerá a leitura dramática da obra "Fando e Lis" como apresentação de início de temporada, boas vindas e comemoração ao dia mundial do teatro. O evento será realizado no Setor das Artes Cênicas na Sala Preta, localizada na rua 15 de Novembro 63/65, a partir das 20h00, a entrada é franca. Informações: (15) 3205-8444.

Em Tatuí, no dia 22 de março, acontecerá a apresentação da Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, regida por João Mauricio Galindo. O evento começará às 20h e será realizado no Teatro Procópio Ferreira localizado na Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8444.

Do dia 23 até o dia 26, acontecerá, em Capela do Alto, a tradicional festa do Milho Verde, neste ano, além da festa do milho, acontecerá, também, o rodeio. No dia 23, a programação é de: shows regionais juntamente com a abertura do rodeio. No dia 24, acontece o rodeio e o show da dupla Fiduma & Jeca. No dia 25, ocorrerá a prova de tambor, rodeio e show da dupla sertaneja Munhoz & Mariano. Para encerrar, no dia 26, haverá a prova de laço, a final do rodeio e a programação da Top Fm, com mais de 10 atrações confirmadas. O evento será realizado no Centro de Eventos e Tradições João Mori Lopes (CETCA), localizado na SP 268, bairro do Cercadinho, a partir das 21h, com término previsto às 2h. Informações: (15) 99844.9998.

Em Cesário Lange, no dia 25 de março, acontece o projeto "Música na Praça". A apresentação musical da noite é de João Zuza e Juliano, com início às 21h e término previsto às 23h30. O projeto será realizado na Praça da Matriz, e João Zuza e Juliano se apresentarão no próprio coreto. Informações: (15) 3246-8600.

Em Capela do Alto, no dia 25, acontecerá o tradicional desfile cívico, em comemoração os seus 52 anos. O desfile será realizado no centro da cidade, a partir das 8h30, com o término previsto às 11h. Informações: (15) 3267-1210.

No dia 26 de março, em Tatuí, será realizada a cerimônia de formatura de 176 alunos concluintes de 2016, às 18h, no Teatro Procópio Ferreira, com entrada franca. A solenidade terá apresentação de um quarteto de cordas e será coordenada pelo assessor pedagógico Antônio Ribeiro e o gerente de secretaria Cristiano Guimarães. Serão entregues certificados para alunos em mais de 20 cursos. Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8444.

No dia 29 de março, em Tatuí, às 15h, acontece a Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí, que realiza concerto de boas-vindas no auditório da Unidade II, Rua São Bento, 808. O grupo é coordenado por Edson Lopes e o concerto tem entrada franca. Informações: (15) 3205-8444.

Em Tatuí, no dia 02 de abril, acontecerá a 1ª corrida pela conscientização do Autismo, realizada pela Clínica Stimulus. A corrida será dividida em três etapas: Corrida kids 50m e 300m; Caminhada 2 km; Corrida adulto 5km. As inscrições são limitadas e com um valor de R\$ 45,00 individual, ou R\$ 40,00 quando equipe (mais de 10 pessoas). As inscrições devem ser feitas através do e-mail: [stimulusterapias@gmail.com](mailto:stimulusterapias@gmail.com). Informações: (15) 3251-8314 / (15) 99737-9930.



**PROHOUSE COLCHÕES** LOJA DE FABRICA

**COMPRE UM COLCHÃO  
ECO LOUNGE OU ECO COMFORT  
CASAL, QUEEN OU KING  
POR APENAS**

**10x R\$ 169,00 SEM JUROS**

**Tatuí/SP**  
Av. Doutor Sales Gomes, 237  
Centro  
15 3259-4474

**Boituva/SP**  
Acácio Manoel da Silva Vianna, 13  
Centro  
15 3363-4110

\*Promoção válida somente para as peças de Tatuí/SP e Boituva/SP até 30/04/2017  
Os preços são referentes somente aos colchões, cama box não inclusa na promoção  
Imagens meramente ilustrativas

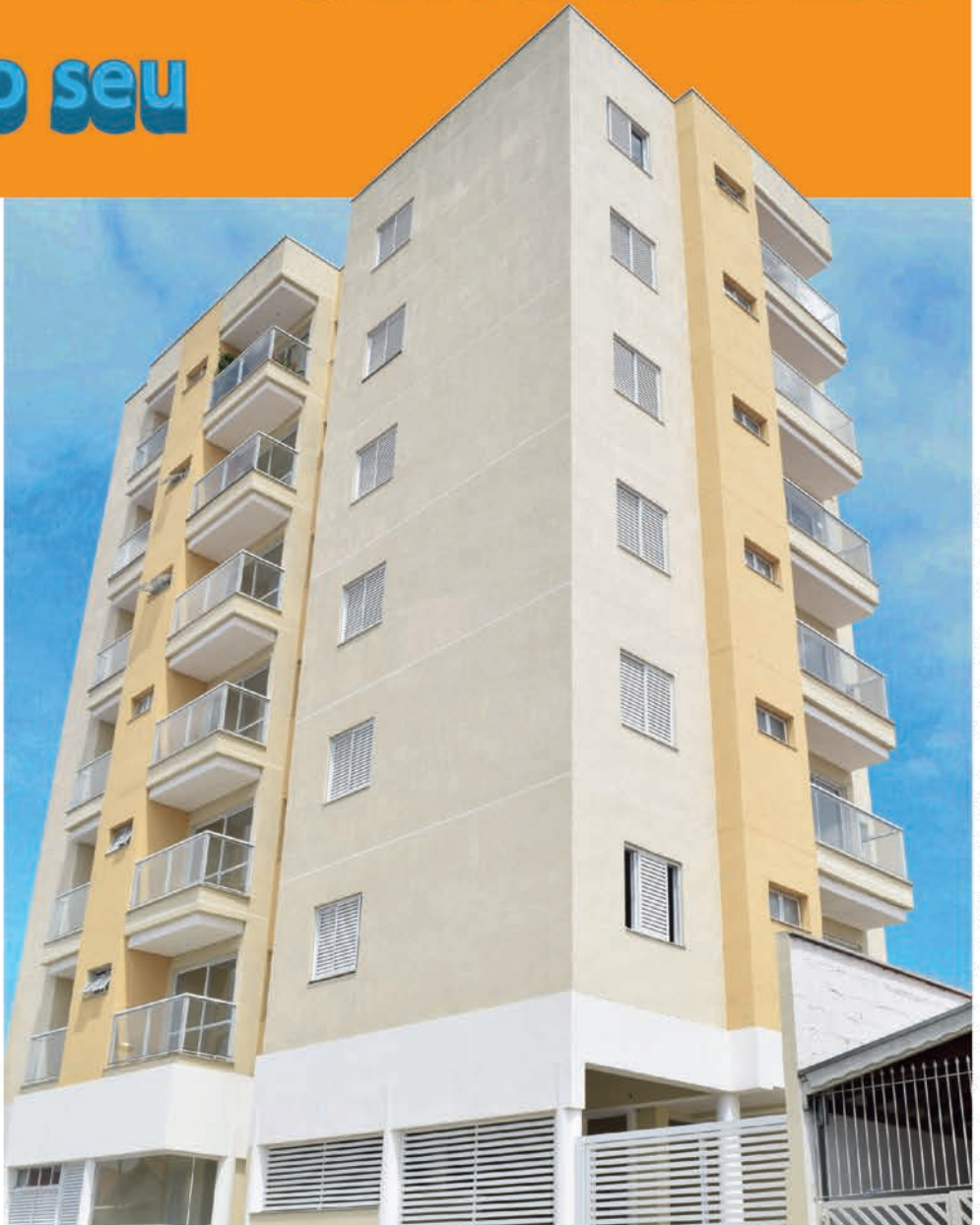
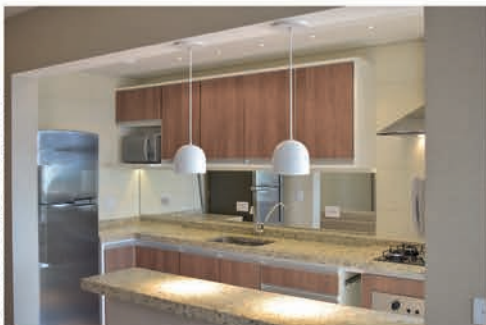
# EDIFÍCIO BREEZE

O conforto e a comodidade que você e a sua família merecem

Sua vida de  
CASA NOVA

Adquira já o seu

ÚLTIMAS  
UNIDADES



Emec

Imóvel registrado no Livro de Registro Geral nº 02 do Cartório de Registro de Imóveis de Boituva. Matrícula 15.965

Decoração:

**BEATRIZ LEITE**  
ARQUITETURA DE INTERIORES

**sartorelli**  
empresendimentos imobiliários

Rua 16 de Outubro, 189 . Centro . Boituva/SP  
Fones: (15) 3263.1649/3263.5515/3263.1400  
empsartorelli@aguianet.psi.br

Fotos: Rebeca Kuntz - Revista Hadar

# “Ninguém nasce mulher: torna-se mulher”

*Um dia, uma marca, alguns estereótipos*

O dia 8 de março representa a marca de uma luta por igualdade em termos de direitos, o que nos permite pensar que as questões e discussões sobre gênero são diárias e se fazem através da luta de Marias, Anas, Carlas... cada qual no seu espaço de inserção.

A discussão sobre os direitos da mulher não pode ser tomada de forma pejorativa como uma ideologia de gênero, mas discutir o papel e a inserção da mulher na sociedade nos convida a pensar, por exemplo, o fato de a história ser contada através de um recorte androcêntrico, isto é, em que a mulher é colocada como atriz coadjuvante. Exemplos no campo da pesquisa científica são diversos, como na literatura, tendo mulheres que assinaram artigos como homens.

Não foi à toa a comemoração do movimento feminista e de seus simpatizantes,

após questão do ENEM de 2015, que trouxe a obra “O segundo sexo”, de Simone de Beauvoir, em uma prova nacional, a questão tratou sobre a construção do feminino ao pontuar que “Ninguém nasce mulher: torna-se mulher”, leia-se vestimentas e suas cores. A delicadeza vinculada ao universo da mulher não são naturais, são construções e exigem uma forma de ser e estar na sociedade, a questão de gênero discute a exclusividade desse papel, isto é, um tipo de imposição que valida apenas uma única forma única e exclusiva de ser que deve estar associada à delicadeza e à feminilidade, padrões sociais naturalizados e oficializados que enquadram a mulher e, para tanto, exigem a esse estereótipo.

Os avanços na discussão de gênero, no Brasil, se relacionam de forma direta à efervescência política e cultural dos anos de 1920, o avanço na questão econômica se deu com a legislação trabalhista de proteção do trabalho feminino instituída nesse período.

A partir dos anos de 1960, a discussão da desigualdade de gênero tornou-se mais ampla através da criação do Conselho Nacional de Mulheres no Brasil, as conquistas desse período se referem à igualdade no casamento entre homens e mulheres e o divórcio foi introduzido na legislação.

Em 1970, foi organizada uma semana de discussão sobre o papel da mulher na sociedade, o que originou o Centro da Mulher Brasileira, organização institucionalizada que passou a mediar os objetivos feministas em ações coletivas. Também é marca desse período a organização da Comissão Provisória de Inquérito que investigou a situação da mulher no mercado de trabalho, fatos até en-

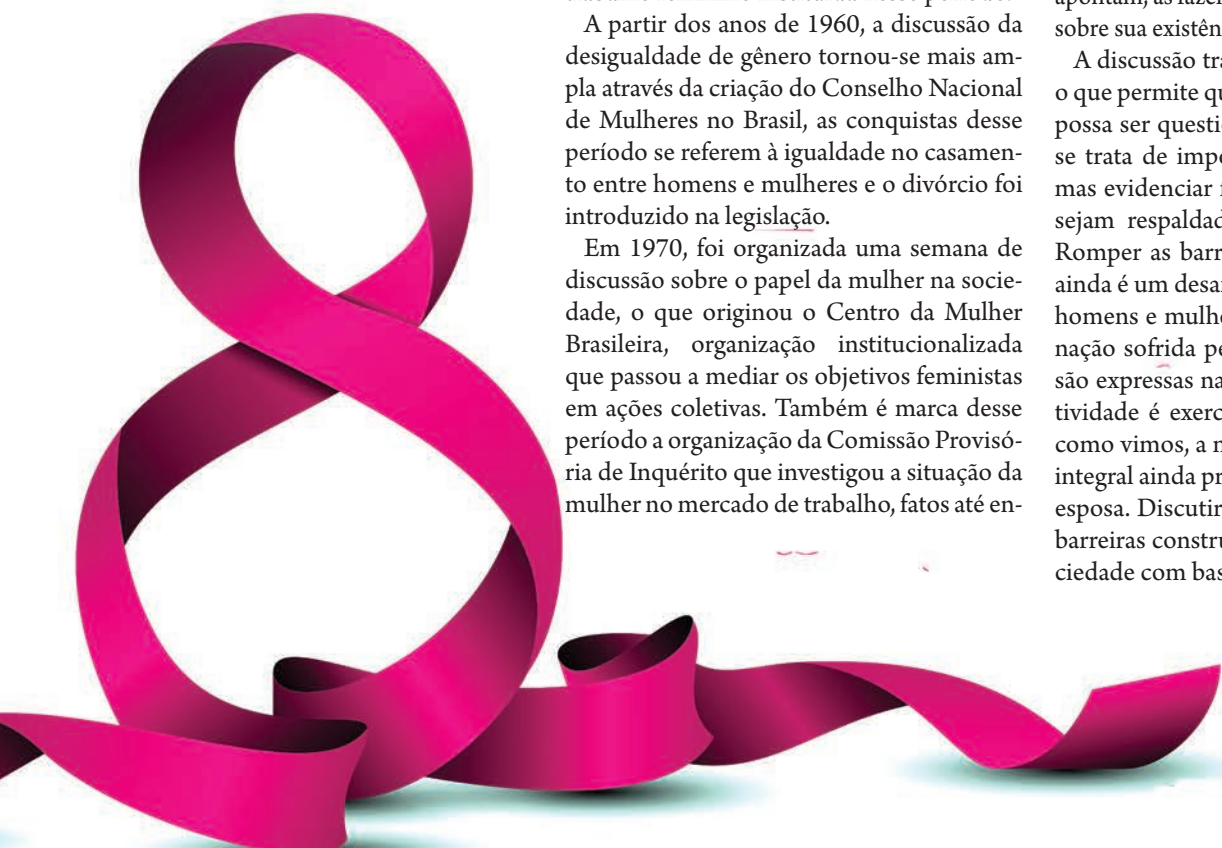
tão desconhecidos pela sociedade ou mesmo naturalizados foram evidenciados como a impossibilidade de acesso ou ascensão em carreiras estatais pelo fato de ser mulher e a questão do pagamento sempre inferior aos dos homens, situação que ainda era pior no meio rural.

Na década de 1980, pautas sobre o universo feminino, a mulher ou as discussões sobre a mulher foram levadas para a televisão, a discussão de gênero se tornou temática dentro das universidades e a Convenção firmada pela Organização das Nações Unidas (ONU).

A transição de um modelo de mulher preso a uma ideia de família e sociedade tradicional para um modelo e perspectiva de vida modernizante, acontece, muitas vezes, com a quebra do casamento, a falta do dinheiro para o sustento da família, a redefinição da própria família, a projeção profissional do parceiro ou mesmo o abandono pelo seu companheiro são alguns dos motivos que, como elas mesmas apontam, as fazem despertar para uma reflexão sobre sua existência social.

A discussão traz a reflexão sobre o gênero, o que permite que essa situação naturalizada possa ser questionada de tal forma que não se trata de impor uma outra forma de ser, mas evidenciar formas e possibilidades que sejam respaldadas pelos mesmos direitos. Romper as barreiras entre os gêneros foi e ainda é um desafio já que as diferenças entre homens e mulheres estão além da discriminação sofrida pelas mulheres, mas também são expressas na forma com que a competitividade é exercida no âmbito profissional, como vimos, a mulher para além da jornada integral ainda precisa se afirmar como mãe e esposa. Discutir gênero esbarra em diversas barreiras construídas, resquícios de uma sociedade com base patriarcal.

*Profa. Dra. Carla Barreto  
Diretora Acadêmica da FAESB*





**PRATO EXECUTIVO** apenas almoço  
(Com entrada de 10 unidades de sashimi)  
De Terça a Sexta

R\$ **29,90\***  
por pessoa

\*Valores sujeito a alteração e pratos incluídos de acordo com o regulamento interno.

**RODÍZIO**  
Almoço e Jantar

a partir de  
R\$ **49,90\***  
por pessoa



**Horário de Funcionamento**

Terça a Domingo das 12h às 14h e das 19h às 23h

**FAZEMOS EVENTOS**

(15) **3251-7716**

Rua Treze de Fevereiro, 703 | Centro | Tatuí/SP |  /sushiyatatui



# Lá vem o outono...

Muitos a consideram a estação do ano mais gostosa do ano, pois, nesse momento, as frutas estão em alta, com suas produções em época de colheita.

O outono é a estação que fica entre o verão e o inverno, sendo assim considerado como um período de transição entre essas duas estações antagônicas. A estação em que as folhagens começam a ficar amareladas e caem, o dia é quente e a noite já começa a esfriar, dando os primeiros sinais que o inverno vem aí. No Hemisfério Sul, o início da estação, em 2017, será no dia 20 de março, e termina em 21 de junho.

A principal característica do outono é a gradativa redução da luz solar diária ao longo de sua duração. Isso acontece porque seu início se faz, justamente, no ápice do equinócio, período em que a Terra encontra-se

igualmente iluminada, entre o Hemisfério Norte e Sul, pelo sol, por isso, há dias e noites com a mesma duração. Nessa época, o fenômeno também é chamado de equinócio de outono, o que também é útil para diferenciar o outro equinócio que marca o início da primavera.

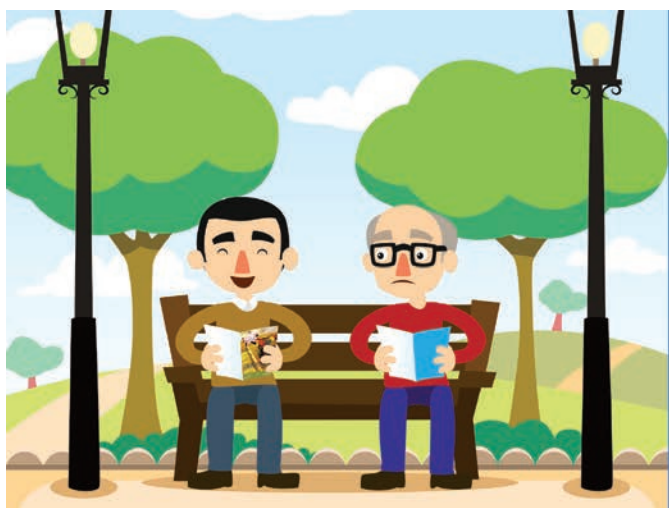
O equinócio é um fenômeno astronômico no qual o Sol atinge com maior intensidade as regiões próximas à linha do Equador. No equinócio, o dia tem a mesma duração, tanto no hemisfério Norte como no hemisfério Sul.

A palavra equinócio vem do latim, *aequus* (igual) e *nox* (noite), e significa “noites iguais”, ocasiões em que o dia e a noite duram o mesmo tempo. Ao medir a duração do dia, considera-se que o nascer do sol é o instante em que metade do círculo solar está acima do horizonte, e o pôr do sol (cre-

púsculo ou ocaso) é o instante em que o círculo solar está metade abaixo do horizonte. Com esta definição, o dia e a noite durante os equinócios têm igualmente 12 horas de duração.

Essa também é uma estação muito gostosa, e no sentido literal mesmo. Algumas frutas são um marco da estação, como a carambola – originária da Índia, o figo, o caqui, a maçã, a pera.

Do ponto de vista cultural, o outono é tratado como uma estação que inspira beleza, mas também a melancolia e a transição entre um acontecimento e outro, sendo considerado por muitos como um tempo de mudança. Imagens de quedas de folhas e de árvores “nuas” também se vinculam artisticamente a essa estação, embora esse tipo de paisagem não se manifeste exatamente dessa forma em todos os lugares.



## Você não precisa mais espiar a revista dos seus vizinhos.

Agora, você pode assinar a Revista Hadar e desfrutar de uma boa leitura onde desejar.



Semestral: R\$59,90\*

Anual: R\$89,90\*

Contato: 15 3259-7014  
15 3259-4543

fadacom@revistahadar.com.br



**BIO** COMBUSTÍVEL  
AMIGO DA NATUREZA

# GNV

VOCÊ CHEGA MAIS LONGE,  
GASTANDO MENOS.



**AUTO POSTO VALINHO**

RUA 11 DE AGOSTO, 2.440 . (15) 3205-7882



**COMENDADOR**

*Sempre o melhor para você!*

 [REDECOMENDADOR.COM.BR](http://REDECOMENDADOR.COM.BR)

 [AUTOPOSTOCOMENDADOR](https://www.facebook.com/AUTOPOSTOCOMENDADOR)

# Ibis Hotel - Tatuí

*Deixa de ser um sonho e torna-se uma realidade*

Um grande empreendimento para Tatuí deixou de ser um sonho, tornando-se realidade. As obras do Hotel Ibis estão cada vez mais próximas do fim e, ao que tudo indica, em agosto ainda deste ano, já estarão finalizadas.

Os realizadores de tal acontecimento são o Grupo Cedros, fundado em 2009 por André e Gabriel Lanna Moutran, que são profissionais com experiência em gestão empresarial e consultoria. O grupo tem o conhecimento e *expertise* dos processos necessários para a realização de lançamentos imobiliários, principalmente àqueles voltados ao segmento hoteleiro, proporcionando, aos seus clientes e parceiros, um pacote de serviços personalizados, como identificar novas oportunidades, planejar o cronograma físico/financeiro da obra, lançar o produto e dar apoio ao desenvolvimento de materiais de marketing e administrar o fluxo de caixa das incorporações.

Além do Grupo Cedros, a Safe Hotéis, também realizadora do Hotel Ibis, é especialista na implantação da gestão hoteleira. Em seu escopo de serviços, estão inclusas a realização de orçamento anual, definição de gerente, assistentes e valores da folha de pagamento, avaliação e homologação dos colaboradores, implementação dos controles administrativos, operacionais, de TI e análise de resultados. E por fim, ACCOR, líder mundial em ho-



telaria no mercado europeu, está presente em 95 países com 4.100 hotéis e mais de 500 mil apartamentos. Oferece uma oferta variada, do luxo ao econômico. Na América Latina, a ACCOR opera 246 hotéis distribuídos em 41.354 apartamentos e tem como meta atingir 300 hotéis na região até o final de 2017.

O hotel que conta com 133 apartamentos completos, divididos em sete andares, em uma área de mais de 4 mil metros quadrados, seguindo o padrão Ibis de qualidade, restaurante, estacionamento rotativo, sistema de ar condicionado, 14 quartos para pessoas com necessidades especiais, entre outras particularidades. Passa a ser uma ótima forma de investimento.

O diferencial do hotel é que os quartos já vêm mobiliados e recebem manutenção periodicamente, o que não acontece com quem adquire apartamentos residenciais ou salas comerciais. Ao invés de um inquilino, você tem um cliente hospedado em seu imóvel. O custo operacional é vantajoso, pois possui perspectiva de ocupação o ano inteiro, com turismo e negócios sem sazonalidade. Ainda há outras vantagens, como a localização e a visibilidade privilegiada, vetor de crescimento da cidade de Tatuí com instalações de indústrias de grande porte, facilidade de acesso de entrada e saída da cidade e cidades vizinhas e a proximidade com importantes geradores de demanda hoteleira.



# Ibis Hotel - Tatuí

## Obras Aceleradas

Perspectiva  
luminotécnica da  
fachada

Visão atual da  
fachada do Ibis  
Hotel



grupo  
**cedros**  
Crece: 21079-J

**SAFE HOTELS**



**ACCOR HOTELS**  
Feel Welcome

**WWW.CEDROSCONDOHOTELTATUI.COM.BR**

**CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS** Rua Dr. Sampaio Peixoto, 161 | 19 3305.2222/15 99681.3851 | Cambuí | Campinas SP  
**www.grupocedros.com.br**

A presente oferta foi dispensada de registro pela CVM. A CVM não garante a veracidade das informações prestadas pelos ofertantes nem julga a sua qualidade ou a dos contratos de investimento coletivo ofertados. Antes de aceitar a oferta, leia com atenção o **Estudo de Viabilidade**, o **Prospecto Resumido**, e em especial a seção "**Fatores de Risco**" disponíveis no site [www.cedrosccondohotelatui.com.br/documentos](http://www.cedrosccondohotelatui.com.br/documentos). Projeto de edificação aprovado pela Prefeitura Municipal de Tatuí em 29/09/2014 sob o Nº 3287/14 com alvará Nº 783/2014 e incorporação registrada sob o Nº 82.626 do Cartório de Registro de Imóveis de Tatuí-SP em 29 de janeiro de 2015. A intermediação imobiliária é realizada por: (SP) Grupo Cedros Consultoria Imobiliária e de Negócios LTDA. CRECI Nº 21.079 J



# iPhone 7 plus

Sinônimo de excelência em tecnologia e sonho de consumo de muita gente, o iPhone da Apple chega à sua mais nova geração trazendo novidades como maior resistência à água e aplicativos mais rápidos, mas deixa a desejar em algumas coisas, como *design*, câmera frontal e falta de entrada para fone de ouvido.

Segundo o site Tecmundo, um dos pontos negativos do novo aparelho é o *design*, que traz poucas inovações, entre elas, um visual mais limpo na traseira. Mas, fora isso, é difícil diferenciar esta nova geração da anterior, a 6s Plus.

Outra novidade no mínimo polêmica é que o iPhone 7 Plus não tem entrada para fone de ouvido. "Em uma atitude corajosa, que para muitos tem sido considerada pouco inteligente, a Apple resolveu aposentar essa conexão que já é utilizada há décadas", afirma o Tecmundo, acrescentando que "os novos iPhones vêm acompanhados de um acessório com conexão *lightning* e um adaptador, caso você não queira jogar o seu fone de ouvido no lixo. Vale lembrar que a Apple não foi a primeira e, provavelmente, não vai ser a última a tirar essa conexão essencial para um smartphone". O desgaste rápido do aparelho também é motivo de críticas, principalmente do modelo *Jet Black*, que vem na cor preta, que risca com muita facilidade.

Na contramão da evolução tecnológica, o

## chega com novidades e surpresas

*Novo smartphone da Apple peca em pontos importantes*

novo iPhone traz uma câmera frontal que não parece estar à altura do aparelho, até porque a câmera traseira apresenta novidades interessantes. "Em uma época em que as selfies dominam o álbum de boa parte das pessoas, é difícil entender como a Apple não dá a devida atenção para a câmera frontal. Não estamos falando que ela é ruim, mas não é boa o suficiente. Se levarmos em conta a evolução da câmera traseira, o problema fica ainda mais evidente. Houve, sim, um aumento de resolução, de 5 para 7 megapixels, mas todos sabem que, aqui, quantidade não é sinônimo de qualidade. Até mesmo celulares bem mais baratos estão vindo com recursos extras, como um maior ângulo de abertura e flash frontal", diz o Tecmundo.

### Pontos favoráveis

Falando, agora, do que é bom, a Apple, finalmente, aposentou o iPhone com 16 GB de armazenamento. Começando a partir de 32 GB, os novos iPhones chegam com a capacidade máxima de 256 GB, o que é excelente para quem queria um smartphone que serve quase como um HD externo. É lógico que isso também impactou um pouco no preço.

Se a câmera frontal não trouxe muitas inovações, não podemos dizer o mesmo do sensor traseiro. Ou melhor: dos sensores traseiros, já que, agora, temos uma câmera dupla. A mudança trouxe como uma das principais novidades o modo retrato, que permite fazer capturas com o fundo desfocado, um efeito para lá de interessante.

O novo *smartphone* está mais resistente à água e, além disso, traz som estéreo, proporcionando uma nova experiência ao usuário, com som de ótima qualidade.

Como seria de se esperar, o iPhone 7 Plus é rápido. Mas isso não significa que esse ponto não mereça um elogio. A troca de aplicativos está mais fluida do que nunca e os *softwares* entregam uma experiência que só os aparelhos da Apple conseguem oferecer. Portanto, ponto positivo.

vivo

Tatuí Telecom

Tatuí, agora tem o 4G  
da Vivo para você ficar  
sempre conectado



4GB  
DE INTERNET

150

MIN. PARA OUTRAS  
OPERADORAS LOCAIS

Por  
apenas  
R\$ 139,99/mês

[vivo.com.br/pos](http://vivo.com.br/pos)

*Telefônica* Passe na Tatuí Telecom na Rua Capitão Lisboa, 630 – Centro e aproveite.

viva  tudo

A oferta acima se refere à aquisição do plano titular Vivo Pós 4 GB. A configuração da franquia de internet, por linha, deverá ser realizada pelo titular por meio do MeuVivo (aplicativo ou Web). As linhas MultiVivo adicionais serão tarifadas em R\$79,99/linha por mês. Ao atingir o limite de dados do plano, a internet será interrompida. Velocidade de transmissão de dado sem internet móvel pode variar, entre outros motivos, por fenômenos naturais, deslocamento, distância da Estação Rádio Base e picos de tráfego. Consulte mais informações no site [www.vivo.com.br](http://www.vivo.com.br) ou ligue 1058 de qualquer telefone. Oferta válida até 28/02/17.

# Jogue a primeira pedra... se puder!



**V**ira e mexe acontecem situações em que vemos expressões aos quatros ventos sobre críticas a pessoas que fizeram isso ou aquilo. E aumenta a notoriedade dependendo se é um artista que, por uma compulsão, bebe demais ou fala algo indevido, um atleta que erra uma jogada num jogo decisivo ou uma figura pública que faz algo que não gostamos.

Recentemente, presenciei uma enxurrada de comentários descarregando toda a raiva acumulada em uma figura pública e, logo em seguida, alguns pensadores de nosso tempo não defendendo, nem acusando, mas fazendo uma reflexão se isso traz algum benefício para nós, pobres mortais.

Um deles foi o famoso Leandro Karnal, que numa palestra falou que já dá aula há 38 anos e nunca viu sequer um de seus alunos que, hoje, criticam fervorosamente alguém de notoriedade pública que não tenha cometido seus “delitos” em fase escolar. Coisas como colar nas provas, atestados médicos verdadeiros ou falsos, mostrando a impos-

sibilidade de o aluno estar na aula, mas que aparece no Facebook tomando todas num *happy hour* ou na balada. Ou aqueles que dão um “jeitinho” arrumando recibos para pagar menos imposto de renda.

Sem dúvida, essa é uma ótima reflexão! Será que podemos apontar o dedo para as falhas dos outros com toda a propriedade já que nunca cometemos falhas?

O antigo dito popular diz: “Atire a primeira pedra quem nunca pecou”.

Hoje, somos cada vez mais vítimas do massacre feito aos nossos cérebros, olhos e ouvidos com notícias que só fazem sucesso porque são sensacionalistas, acusativas e negativistas. Quantas notícias vemos e ouvimos todos os dias em programas televisivos em que o apresentador fala com tamanha autoridade, mas mostra a fragilidade de não poder fazer nada para solucionar o problema. Tão vítima das circunstâncias como os telespectadores.

Quantos chefes nas empresas, cheios de autoridade, são os primeiros a apontarem

o dedo acusando um funcionário de fazer algo errado, mas sem olhar o quanto já fez de errado e foi ajudado por outros. Quantos pais e mães gritam com seus filhos pequenos nas ruas, nas lojas, nos shoppings como se nunca tivessem feito algo similar ou até pior.

Não estou dizendo que, então, devemos nos tornar permissivos e aceitar as coisas erradas que outros fazem. Precisamos começar a “olhar” mais no espelho e “ver” o nosso eu, como somos e quem somos. Trazer para um nível mais consciente nossas mazelas e deixar de sermos críticos demais quando não enxergamos nossos próprios erros. Vamos começar por nós a vivência de valores que nos permitam ajudar aqueles que não o fazem.

Uma frase que me marcou: “Não faça um mundo melhor para os seus filhos, faça filhos melhores para um mundo melhor!”

Roberto M. Nakatsubo  
Palestrante e Coordenador de Cursos  
na área comportamental  
[rlnakatsubo@gmail.com](mailto:rlnakatsubo@gmail.com)

**Maria Clara**  
BONECA GATINHO PET SHOP CHIC


- Banho e Tosa
- Medicamentos
- Rações
- Acessórios em geral

  
Taxi Dog  
3259-2122



Av. das Mangueiras, 49 | Tatui/SP

 (15) 99652-5744

 Maria Clara Pet Shop chic

**CAÇULINHA**  
Materiais p/ Construção

Av. Cristiano Manoel Miranda, 515 | Porangaba/SP  
(15) 3257-1055/3257-1190 | [vendas@caculinhamateriais.com.br](mailto:vendas@caculinhamateriais.com.br)



**Cesário Lange**  
O comércio que cresce cada  
dia mais forte!



**VIDRAO**  
Vidraçaria e Cobertura

15 3246-3176  
15 9 9828-7736  
15 9 8160-5151

**VIDRAO**  
Vidraçaria e Cobertura

Ligue agora.  
Estou te esperando !!!

**15 3246-3176**  
**15 9 9828-7736**  
**15 9 8160-5151**

**Auto Posto Elisa**

**BR**

Produtos de qualidade do programa de  
olho no combustível da BR distribuidora

Há mais de 40 anos, oferecendo qualidade e bom atendimento.

**Serviços de lubrificação**

Lubrax Center (autos) | Lubrax Motos | Lubrax Truck (caminhões)

- Óleos lubrificantes de alta tecnologia;
- Especificações técnicas e viscosidade de acordo com o fabricante;
- Sistema informatizado das trocas;
- Técnicos de lubrificação especializados;
- Assistência e garantia dos serviços e produtos;
- Responsabilidade ambiental (descarte de óleo e contaminantes);
- Sala de espera com TV e Wi-Fi.



Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411 . Centro . Cesário Lange/SP (15) 3246-1208



Troca de Vinil | Móveis e Acessórios  
Aquecedores e Saunas | Construção de Piscinas  
Troca de Areia | Limpeza de Piscinas  
Assistência Técnica | Produtos Químicos



**Atendemos a Região**

Rua do Comércio, 523 | Centro | Cesário Lange/SP | (15) 99720-5611 | gis.silva@hotmail.com

# Declaração de Imposto de Renda 2017

*O que você precisa saber sobre o IRPF!*

**I**RPF 2017 é a sigla para Imposto de Renda Pessoa Física no período fiscal de 2017, que é uma tributação, a qual o contribuinte deve, obrigatoriamente, prestar contas sobre os rendimentos obtidos no ano-base de apuração para a Receita Federal. Este ano, o prazo de entrega vai de 02 de março a 28 de abril.

Quais são os documentos necessários para a entrega correta das informações e quem deve declarar:

- Comprovantes de rendimentos tributáveis, rendimentos isentos, inclusive férias e 13º Salário e outros rendimentos. (o informe de rendimentos é emitido pela empresa empregadora).
- Comprovantes de recebimentos de benefícios previdenciários.
- Extratos bancários de rendimento de poupanças e contas bancárias.
- Extrato de rendimentos tributáveis e não tributáveis em fundos de investimento.
- Comprovantes de compra e venda de bens (casa, veículos, terrenos, etc.).
- Recibos de pagamento médicos, dentistas, profissionais da saúde.
- Recibos de pagamento de plano de saúde.
- Recibo de pagamento de escolas particulares, cursos referente à profissão.
- Extratos de previdência social de empregado doméstico.

- Informe de rendimentos de filhos e ou dependentes.

- Dependentes a partir de 12 anos devem possuir CPF (novidade em 2017).

São obrigados a entregar a declaração de ajuste anual do imposto de renda 2017 todos os brasileiros que se enquadrem em um ou mais dos perfis citados abaixo, para efeitos fiscais:

- Brasileiros que tenha tido, no ano de 2016, renda tributável somada superior a R\$ 28.559,70.
- Imposto de Renda Retido na fonte, ainda que em um único mês do ano calendário.
- Brasileiros que tenham tido, durante o ano de 2016, rendimentos não tributáveis superior

a R\$ 40.000,00.

- Rendimento bruto, em 2016, superior a R\$ 142.798,50 de atividade rural.
- Realizou, durante 2016, operações de compra e venda na bolsa de valores ou de mercados futuros.
- Tenha posse de imóveis, terras, ou bens de direito, com valor superior a R\$ 300.000,00;
- Estrangeiros residentes no Brasil.
- Vendeu uma casa e comprou outra num prazo de 180 dias, usando isenção de IR no momento da venda.

Roseli Aparecida Tureck de Moraes Colina  
CRC - SP- 1SP183914/O

Hoje		
Base de cálculo (em R\$)	Alíquota (%)	Parcela a deduzir do IR (R\$)
Até 1.903,98	—	isento
De 1.903,99 até 2.826,65	7,5	142,8
De 2.826,66 até 3.751,01	15	354,8
De 3.751,05 até 4.664,68	22,5	636,13
Acima de 4.664,68	27,5	869,36
Com 5% de reajuste		
Base de cálculo (em R\$)	Alíquota (%)	Parcela a deduzir do IR (R\$)
Até R\$ 1.999,18	—	isento
De 1.999,18 até 3.938,60	7,5	146,94
De 2.967,98 até 3.938,60	15	372,54
De 3.938,60 até 4.897,91	22,5	667,94
Acima de 4.897,91	27,5	912,83



**NOVA ALIANÇA**  
Gestão Empresarial  
[WWW.NVALIANCA.COM.BR](http://WWW.NVALIANCA.COM.BR)

A NOVA ALIANÇA está preparada para realizar a sua **DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA**, fizemos convênio de parceria com várias empresas e categorias profissionais da região. Se você se enquadra **NESSAS CATEGORIAS**, você terá desconto ao fazer sua **DECLARAÇÃO**. Entre em contato e saiba mais.

📍 RUA PROFESSOR FRANCISCO PEREIRA DE ALMEIDA, 152 - TATUÍ/SP  
☎ (15) 3251-5017 / 3251-9889 / 📞 99802-1148  
📧 NOVA ALIANÇA GESTÃO EMPRESARIAL ✉ TRABALHISTA@NVALIANCA.COM.BR



## Sustentabilidade x Geração de Energia Elétrica

**P**odemos dizer que existe sustentabilidade quando podemos usufruir da natureza, sem agredir suas fontes. Caso contrário, sofreremos as consequências pelo mau uso dos recursos naturais.

Muitas pessoas ainda acham que termos como sustentabilidade e ecossistema são coisas ainda muito incipientes e sem importância. Vamos, então, voltar a um passado não tão distante e observar que muitas questões quais não se dava a devida atenção, hoje, se confirmaram nocivas para nossa saúde e ambiente. É o caso da produção de energia elétrica. São alguns meios desse tipo de energia:

**1) Usinas Hidrelétricas** - é o meio mais tradicional para produção de energia elétrica, mas gera desequilíbrio no ecossistema, pois os grandes lagos (represas), necessários para este sistema, causam problemas como inundações e desequilíbrio da flora e da fauna da região. Dizem alguns especialistas que há também interferência até no ciclo das águas (chuvas/evaporações).

**2) Usinas Nucleares** - embora seja um sis-

tema limpo, o grande desafio é a segurança delas. Já vimos casos de vazamentos radioativos e suas consequências devastadoras. Alguns países no mundo já estão desativando e descartando este meio de produção de energia elétrica.

**3) Usinas Termoelétricas** - estas são as grandes poluidoras, pois queimam combustíveis fósseis, que contaminam enormemente a atmosfera. Além disso, é um meio muito caro para produção de energia, aumentando o valor da conta de luz.

**4) Usinas Eólicas** - um meio excelente para produção de eletricidade, mas necessita de ventos constantes, o que só ocorre em áreas específicas.

**5) Geração de Energia Fotovoltaica** - aqui, nos deteremos um pouco mais. É energia limpa, não poluidora e de baixo custo. Como funciona? Em uma explanação mais didática e não muito técnica, é o seguinte: Painéis (1,60mx1,00m) colocados estra-

tegicamente em telhados residenciais, comerciais e outros. Estes painéis, formados por células de silício, recebendo a luz do sol, geram energia elétrica. Assim, todo imóvel pode gerar sua própria energia elétrica e reduzir em até 90% a sua conta de luz.

Bem, caro leitor, hoje, ficamos por aqui. Voltaremos nas próximas edições da Revista Hadar. Se você, leitor, gostou desta matéria e gostaria de tirar dúvidas ou se aprofundar mais neste assunto, entre em contato conosco.

*Antonio Carlos Holtz (Cacao Holtz)*  
Gestor de Energias Fotovoltaicas e Renováveis da  
SIBRAPE SUSTENTABILIDADE  
cacao1963@hotmail.com



Rodovia Mario Batista Mori, 184 - Tatuí/SP  
contato@sibrapesustentabilidade.com.br  
www.sibrapesustentabilidade.com.br

**ECONOMIZE ATÉ 90%  
NA SUA CONTA DE LUZ**



**USE ENERGIA SOLAR  
FOTOVOLTAICA!**  
VENHA CONHECER ESTA NOVIDADE

**VÁRIOS SISTEMAS  
JÁ INSTALADOS**

**FINANCIE O  
SEU SISTEMA!**

**15 3205-1293**

# Cuidado com a febre amarela

É importante saber quais os grupos de riscos e quem pode tomar a vacina

Fique Atento 

A Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo confirmou, no começo de fevereiro, a sétima morte por febre amarela no estado de São Paulo desde o início do ano. Algumas são de dentro do estado, e outras são importadas de pessoas que visitaram Minas Gerais. Existem outros casos que estão sendo investigados de pacientes que estiveram também no Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

De acordo com o último boletim divulgado pelo Ministério da Saúde, neste ano, já foram contabilizadas 46 mortes por febre amarela e 568 casos suspeitos. Deste total, 107 foram confirmados, 430 ainda estão sob investigação e 31 foram descartados.

O Brasil já passou por diversas epidemias de febre amarela em vários períodos da história e, atualmente, se encontra num surto de casos, que reacende o medo do retorno da febre amarela urbana, controlada desde a década de 40.

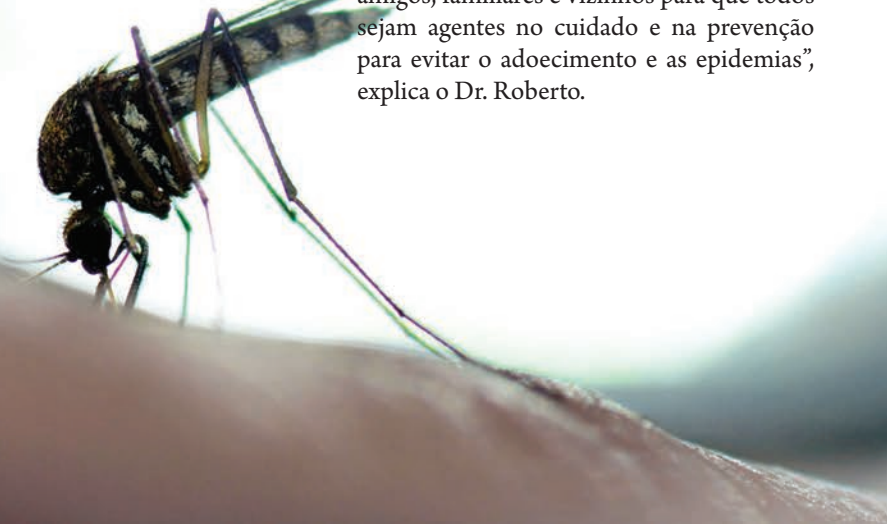
“A transmissão se dá por mosquitos, de duas maneiras diversas. Há o ciclo silvestre, nas áreas florestais e de matas, cujo vetor é o mosquito *Haemagogus*, e no meio urbano o vetor é o mosquito *Aedes aegypti*, que é o mesmo da dengue, zika e chikungunya”, explica Dr. Roberto Debski, médico, CRM / SP 58806.

O atual surto de febre amarela em Minas Gerais aumentou a procura pela vacina em diversos estados. No entanto, especialistas ressaltam que só quem vive ou quem vai viajar para áreas de risco deve tomar a vacina. Para as outras pessoas, é contraindicado devido ao risco de graves efeitos colaterais. Na região de Itapetininga, 51 dos 52 municípios

estão na lista com recomendação da vacina. De acordo com a Vigilância Epidemiológica da cidade, apenas a cidade de Cerquilha está fora da recomendação.

Quem pode tomar? – A vacina pode ser aplicada a partir de nove meses de idade; – Adultos e crianças com idade superior a cinco anos já vacinados também precisam tomar um reforço único, dez anos após a primeira dose; – A imunização não é indicada para gestantes, mulheres amamentando crianças com até seis meses e pessoas imunodeprimidas; – Em São Paulo, a vacina é indicada para moradores de 455 cidades.

“O que podemos fazer para diminuir o risco da doença, além da vacinação específica, é usar repelentes para mosquitos, e combater contínua e atentamente os focos dos mosquitos, não deixando acumular água parada em nossas casas e em locais públicos, e notificando as autoridades municipais sempre que necessário. Divulgar e educar amigos, familiares e vizinhos para que todos sejam agentes no cuidado e na prevenção para evitar o adoecimento e as epidemias”, explica o Dr. Roberto.



REBECA KUNTZ



Fotografia

Rebeca Kuntz

15 99612.2334 15 3251.1570

\*Equipe de 2 fotógrafos e 1 assistente

\*Álbum exclusivo e personalizado

\*Sem limite de fotos entregue

kuntzrebeca@gmail.com Rebeca Kuntz  
Rua Cônego Demétrio, 117 Centro Tatuí SP





caderno de  
**MODA**



## Riccardo Tisci

### O italiano que ama o Brasil

*Um apaixonado por moda, trocou a Givenchy pela Versace recentemente*

Italiano de Taranto, nascido em 1974, Riccardo Tisci é um grande estilista italiano. Estudou na Itália, no *Design Istituto d'Arte Applicata*, em Cantu, até os 17 anos. Depois disso, Riccardo deixou a pequena Cermenate, perto de Como, no norte da Itália, para estudar em Londres. Seu destino era *Saint Martins College of Art and Design*, onde conseguira uma bolsa de estudos. Lá, ele trabalhou como assistente de limpeza, mas o passado pobre jamais o envergonhou. Ao contrário, Riccardo afirma ter orgulho de suas raízes. Ele é o caçula de nove filhos, tem oito irmãs e perdeu o pai aos 4 anos. “Jamais neguei minhas origens. Eu sou fruto delas”, reconhece ao admitir ser um privilegiado.

O fascínio aparente de Tisci com toques góticos (vestidos escuros e lânguidos para a moda de outono) e o minimalismo da era espacial chamou a atenção para a marca Givenchy. E, em 2005, ele foi nomeado Diretor de Criação da alta costura da marca para mulheres, e em maio de 2008, ele também foi nomeado como designer de roupas masculinas e acessórios da divisão masculina.

Recentemente, o estilista deixou a direção criativa da *Givenchy*. De acordo com a informação publicada pelo site *Women's Wear Daily*, o fashionista se desligou da marca após 12 anos de casa. A fofoca no ramo em torno de seu momento pós-Givenchy é que ele deve seguir para a italiana Versace.

Ele é conhecido pela pegada pop e amigo de estrelas como Beyoncé, Madonna, Kanye West, Kim Kardashian e Naomi Campbell, Tisci não esconde seu amor pelo Brasil e, anualmente, visita o país. “Sou fã incondicional do Brasil. Este ano fiz a minha vigésima viagem ao país. Adoro o sorriso e o senso de liberdade dos brasileiros — elogia o italiano, que se diz atraído pela elegância e sensualidade da mulher brasileira. — Espero voltar em breve ao Rio para ver o carnaval. É um programa que falta na minha agenda”, diz Riccardo em entrevista recente.

Na última década, Ricardo colocou o seu nome na história da cultura pop ao criar imagens que rodaram a internet. É criação dele, por exemplo, a saia usada por Kanye West na turnê *Watch The Throne*. No *Met Gala*, principal evento de moda de ano, já colocou Beyoncé quase nua, Kim Kardashian grávida usando um vestido florido, que virou meme no mundo inteiro, e até Madonna com o bumbum e os peitos de fora.



*Tudo o que você precisa para arrasar neste verão!*

Roupas . Calçados . Acessórios



ESPAÇO  
MarilsaGigo



Einec

Fotos: Stephanie Fontazza

Gi Arnús

JEANSERIA

CORI

Lulu

Estela Geromini

Torane

CHOLET

MOB

nem

STROKE

Conheça mais sobre as cores do

# Outono/Inverno



*Tons terrosos, metálicos e o greenery são algumas das tendências para as estações*

**S**ai estação, entra estação e sempre as cores mudam, conforme a moda. Um dos reguladores disso é a Pantone, uma das principais empresas do segmento de cores aplicadas às indústrias gráficas e da moda. Com o passar dos anos, a marca se consolidou como uma das líderes em previsão e lançamento de tendências de cores que iremos querer usar.

Recentemente, a Pantone lançou as cores da moda Outono-Inverno deste ano, a empresa aponta cores que serão tendência. É sempre bom conhecer essas tendências antes, para ir preparando o seu guarda-roupa.

**Preto** - Lembramos que não existe um único preto, o sugerido para essa paleta é um preto específico que não é o absoluto. Ele é voltado para um cinza escuro.

**Branco** - Aparece nas paletas para dar o contraste necessário e ajudar a dar um equilíbrio para as composições.

**Cinza** - Boas paletas de cores se sustentam na presença de cinzas e encontramos versões que puxam para o quente e natural. A dureza é contraposta pela suavidade de alguns dos tons.

**Verde** - A cor do ano – *greenery* é o *musthave*, mas serão vistos dois tipos de verde diferentes, um deles tem bastante amarelo, sendo mais alegre e vivo, enquanto o outro é mais frio e nos remete a uma ideia mineral.

**Amarelo** - De grande relevância nessa paleta, ele aquece os dias mais frios da estação.

**Laranja** - Chegam nessa paleta tons quentes de caramelo e canela, laranjas especialmente bonitos.

**Roxo** - Diferente do que era visto anteriormente, agora, o roxo aparece com um visual mais frutal, vibrante.

**Azul** - Sai de cena o azul índigo para entrarem os azuis que têm toques de outras cores como o cinza e o verde.

**Marrom** - Com uma alusão ao bronze, o marrom mantém a sua importância e, ao contrário do esperado, continua forte na indústria fashion.

**Vermelho** - A mudança está nas sugestões de combinação dessa cor e não necessariamente no tom em si em relação a paletas anteriores.

**Metálicos** - Irão ter o seu brilho potencializado pelas combinações.

**Tathy Modas Infantil Juvenil**  
Girls & Boys

**De 0 a 14 anos**

ANOZERO Din Don Kiko & Kika RANDA MUNDO

Rua XI de Agosto, 3045 | Loja 14 | Coop | Tatuí/SP  
f/Tatiane Hoffmann Zieberg

*Carla Francine Bertanha*  
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A . Tatuí  
Fone: 15 3259.2621 / Cel: 15 99723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br

**Fogaça Selaria**

**Fazemos selas e cabrestos personalizados e também sob medidas.**

Rua 7 de Abril, 152 - Tatuí/SP  
(15) 3251-3459



**YoYo prata e semi-joias**

**Presenteie quem você mais gosta!  
Coleção YoYo pratas 2017.  
Venha conferir!**

Rua Cônego Demétrio, 228 - Centro - Tatuí/SP  
WhatsApp (15) 99696-1668

**One Store Marisol**

**Lilica e Tigor trazendo para você  
as melhores novidades!**

Rua Dr. Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-6986



# O Dia de Rosana

Nesta edição, mostramos a história de Rosana, que passa por momentos de lutas e batalhas desde o momento em que nasceu. Logo que nasceu, Rosana foi abandonada pela mãe, sendo criada pelos avós paternos. Ainda criança, começou a trabalhar no sítio com os avós, com 14 anos.

Aos 16 anos, começou a trabalhar em casa de família, e foi aí que Rosana foi registrada e tirou seus documentos que não tinha até então. Fora todas as batalhas que sobreviveu, Rosana tem 37 anos e 4 filhos para cuidar, e como mãe, deixou de viver seus luxos para buscar o melhor para seus filhos. Atualmente, ela trabalha como faxineira em uma farmácia na parte da manhã e, depois, em um supermercado. Tudo que Rosana queria, era um dia para ela ser cuidada e sentir-se bem, e foi aí que decidimos que ela seria a realizada da edição de março.

## E demos início a mais um realize-se...

Antes da escolha do *look*, passamos na perfumaria **O Boticário**, onde Marisa e toda sua equipe presentearam nossa realizada com o delicioso perfume Egeo Provoque.

Então, começamos a montagem do *look*. Na **Loja Stylo**, Ivete nos mostrou peças lindas e deixou Rosana livre para escolher o que quisesse, ela escolheu uma calça de tecido, *skiny* de cintura alta, da marca Ducatto. Na hora de escolher a blusinha, ela ficou em dúvida entre três, sendo duas de cetim, coloridas, com detalhes de renda no ombro, e uma de algodão, colorida, com detalhe de couro macio, no tom marrom claro nas costas, e Ivete não teve dúvidas na hora de presentear: Rosana ganhou as três blusinhas.

Em seguida, fomos até a loja **Pedrinho Calçados**, onde a Juliana a deixou livre para escolha do sapato. Rosana escolheu uma sapatilha de bico, preta, da marca moleca. Depois da escolha do sapato, fomos até a loja **Sempre Bella Lingerie**, onde a Mariana nos mostrou conjuntos lindos de *lingerie*, mas a nossa realizada logo de cara se encantou por um no tom rosê, todo trabalhado na renda.

Depois de montarmos o *look*, fomos até a **Óticas Dez**, onde Aleus a presenteou com um relógio dourado, com fundo grafite, à prova d'água, da marca Condor.

E, para finalizar de vez o *look*, fomos até a loja **Linda Rosa Roupas e Acessórios**, onde Simone nos ajudou na escolha de uma bolsa preta, com detalhes em dourado.

## Mudando o visual...

No salão **Be. You. Tifull Hair and Care**, Márcia, Ilca e equipe se empenharam ao máximo na transformação de Rosana. O dia começou com uma limpeza de pele, seguida de uma hidratação com máscara de malaquita Adcos, que tem como objetivo oxigenar, reparar e energizar a pele. Logo após, foi feito o *design* de sobrancelha para abrir e realçar o olhar de Rosana.

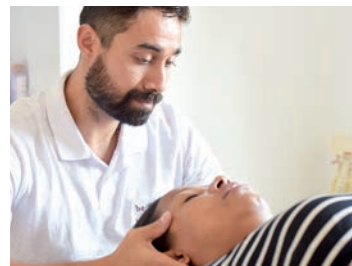
No cabelo, foi feita uma progressiva para soltar os cachos e alinhar os fios, foi feita também, uma reconstrução capilar com a linha **Repair Rescue**, da marca Schwarzkopf, para selar a cutícula e reparar a estrutura interna dos fios, dando elasticidade e força natural do cabelo danificado a nível celular. Enquanto o produto agia, os cuidados foram para os pés e mãos de Rosana, onde ela fez as unhas e optou em pintar com a cor renda nas mãos e vermelho nos pés.

Com o visual quase pronto, Allan aplicou uma especialidade de fisioterapia, chamada osteopatia, em que foi tratada uma aderência na região abdominal que gerava muitas dores na lombar e na região cervical. Foi aplicada também, a osteopatia craniana para relaxamento, para que Rosana pudesse retornar suas atividades diárias com saúde e sem dores. Por fim, Rosana recebeu uma maquiagem para valorizar a cor morena de sua pele, usando cores terrosas e alaranjadas.

## Hora do jantar ...

Na **Hermelino's Chope & Pizza**, a equipe recebeu Rosana e sua família com um excelente atendimento. Juntos, saborearam uma pizza de calabresa, uma de frango, acompanhada de refrigerante para as crianças e uma jarra de batidinha de vinho com leite condensado para os adultos. E como sobremesa, saborearam uma deliciosa pizza de brigadeiro.

E, assim, foi o dia especial da nossa realizada. Parabéns, Rosana, pelo seu dia!







*Hermelino's Chope & Pizza*



*Loja Stylo*



*O Boticário*



*Linda Rosa Roupas e Acessórios*



*Óticas Dez*



*Pedrinho Calçados*



*Be You Tifull Hair and Care*



*Sempre Bella Lingerie*

Agradecemos a todos os colaboradores, parceiros e amigos que acreditam em nosso projeto e fazem com que os sonhos das pessoas e os nossos também sejam realizados.

**O Boticário**, Rua XI de Agosto, 102, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3205-2311; **Loja Stylo**, Rua XI de Agosto, 482, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3259-4191; **Pedrinho Calçados**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-1550; **Sempre Bella Lingerie**, Rua Prudente de Moraes, 391, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3259-1221; **Óticas Dez**, Rua Prudente de Moraes, 422, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3305-7410/ 3259-5026; **Linda Rosa Roupas e Acessórios**, Rua Cônego Demétrio, 297, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 99770-9087; **Be. You. Tifull Hair and Care**, Rua Dorival Carneiro, 35, Jd. São Paulo, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-6697; **Hermelino's Chope & Pizza**, Rua Prudente de Moraes, 1262, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3259-0909 e **Rebeca Kuntz**, Rua Cônego Demétrio, 117, Centro de Tatuí, fone: (15) 3251-1570/99612-2334 ou e-mail [kuntzrebeca@gmail.com](mailto:kuntzrebeca@gmail.com)

**Apoio: Elmec Comunicações.**

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

# Ladrilho hidráulico



*Um revestimento milenar, o príncipe dos revestimentos*

O ladrilho hidráulico é um revestimento milenar que tem grande procura até os dias de hoje. Por sua beleza, pode ser considerado o príncipe entre os revestimentos utilizados na construção civil.

Este material teve origem no século IV d.C., época em que o mundo civilizado era dominado pelo Império Bizantino. Muito encontrado entre Europa e Ásia, com apo-

geu no reinado de Justiniano, entre os anos de 527 e 565 d.C.

Foi utilizado em castelos, palácios e em outras grandes construções na Europa no séc. XVII, e veio para o Brasil através de um cônsul suíço, para oferecer um produto mais barato em relação aos produtos importados. E, desde esta época, apesar de ter sofrido grande descaso através de demolições de patrimônios culturais, seu resgate vem toman-

do força com o passar dos anos.

As empresas ladrilheiras passaram por um período desativadas e, após alguns anos, voltaram a funcionar a todo vapor, inclusive, existem empresas brasileiras que exportam este produto para várias partes do mundo, em construções recentes, assim como também nas restaurações de patrimônio.

Aqui, no Brasil, é bem comum, nos casos de restauração de patrimônio histórico, o arquiteto restaurador enviar a foto do modelo dos pisos degradados às empresas ladrilheiras, para execução da peça idêntica tanto no formato quanto na cor.

Este revestimento tem alta resistência ao impacto e à abrasão, valendo muito mais o investimento neste produto do que nos revestimentos de classe A das empresas de revestimento cerâmico. Além de ser muito resistente, e ter beleza ímpar, possui uma gama vastíssima de opções tanto em formas quanto em cores. Podem-se encontrar modelos geométricos (mais modernos), até modelos florais mais rebuscados, que acrescidos de barrados formam lindos tapetes. Também existe a possibilidade de desenvolver uma forma com um desenho exclusivo!

Além de todas as vantagens, pode-se dizer que esse é um material ecologicamente correto, porque não necessita de queima em fornos. Ele é feito de uma mistura de cimento e areia prensados a frio, pintado peça por peça a mão e colocados para curar, submersos em água que, posteriormente, é seco ao ar livre.

Por se tratar de um material artesanal e nobre, é cobrado por peça no valor entre R\$ 6,50 a R\$ 17,00 a peça, varia em relação a metragem. Vale lembrar que existem peças nas mais variadas dimensões, peças com cores lisas, decoradas e antiderrapantes.

Vale muito a pena o investimento!

Abraços e até a próxima.

Veridiana Pettinelli  
[www.arqprojeto.arq.br](http://www.arqprojeto.arq.br)

**MORAES VIDROS**



☎ 15  
99661-2134  
99757-2899  
99167-6633

Fechamento de Temperados  
Janelas, Portas, Espelhos  
Basculantes e  
Box para Banheiro

📞 3305-5959  
📌 moraesvidros  
📍 rod. Senador Laurindo Minhoto, 363B - Lot. Amaro Padilha - Tatuí/SP

**REFRILUX**

Assistência Técnica Especializada | Venda de Peças Linha Branca



Rua XV de Novembro, 2017 | Tatuí/SP  
(15) 3305-5522/3251-6757/99705-5085  
[www.refrilux.com.br](http://www.refrilux.com.br)



**ADNEI DAS PEDRAS**

**Pedras Decorativas e Marmoraria**  
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica  
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)  
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677  
[www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)

**TONINHO DU GESSO**

**Toninho Du Gesso**  
 Fixo (15) 3251.4744  
 Vivo (15) 99656.4485  
 Tim (15) 98159.5922  
 Nextel 78362092/ID978\*15517

**Pavanelli**  
 MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

**Pavanelli Materiais para Construção**  
 (Pisos / Metais / Cubas)  
 Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro - Tatuí/SP  
 (15) 3251-1365  
[www.pavanellimateriais.com.br](http://www.pavanellimateriais.com.br)

**per tutti**  
 MODULADOS

**Pertutti Modulados**  
 (Móveis)  
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tatuí/SP  
 (15) 3205-2571  
 Rua Dr. Campos, 175 - Centro - Cerquinho/SP  
 (15) 3284-2104

STRESS

# o mal d

## *Ritmo acelerado da vida*

**S**e a modernidade tem um preço, talvez, seja a saúde das pessoas. Em tempos em que o ritmo da vida está, cada vez mais, acelerado – e as cobranças surgem de todos os lados – manter-se calmo, equilibrado e de bem com o mundo parece ser uma tarefa quase impossível.

Evitar o estresse da vida parece ser um trabalho digno dos deuses. Até mesmo o semideus Hércules, que realizou 12 tarefas quase impossíveis, segundo a mitologia, teria dificuldade em manter a calma diante de cobranças como: prazos para entregar ou concluir tarefas; atender às expectativas da família, do chefe, dos colegas de trabalho, da sociedade. Aliás, não se surpreendam se Hércules, que realizou feitos fantásticos, ficasse estressado vivendo nos dias de hoje, em plena selva de concreto.

Voltando ao mundo real, muitos ques-

tionam se o desenvolvimento tecnológico – por si só – se traduz em qualidade de vida. Hoje, estamos mais sedentários do que nunca e consumimos alimentos com elevados índices de gordura, sal, açúcar, etc. Tudo isso converge para, sob muitos aspectos, uma piora na qualidade de vida. É por isso que muitos buscam fazer alguma atividade física e comer alimentos classificados como saudáveis (orgânicos) e livres de agrotóxicos.

E o que isso tem a ver com o estresse? Praticamente, tudo. Atividade física produz endorfina, um hormônio que provoca sensação de bem-estar, além de “destravar” o corpo de quem passa horas sentado ou está tenso por algum motivo. E nem é preciso dizer que alimentação saudável só faz bem.

Mas, ao contrário do que muita gente pensa, o estresse nem sempre está associa-

do a coisas ruins. A definição de estresse, segundo o dicionário, é o “conjunto de reações fisiológicas” necessárias para a pessoa enfrentar certa situação, como, por exemplo, escalar uma montanha, jogar bola ou mesmo fazer sexo. A palavra “estresse” tem origem na palavra inglesa “stress”, que significa “pressão”, “tensão” ou “insistência”.

Nesta reportagem especial da Hadar, você encontrará depoimentos de pessoas que enfrentaram o estresse em suas vidas, além de dicas e opiniões de especialistas sobre como evitar e combater o estresse negativo, já considerado um grave problema de saúde.

A engenheira florestal Marceli Fernandes Lazari relata: “já fui muito estressada e me considero em processo de reequilíbrio. O meu estilo de vida atual contribui para esta busca por reequilíbrio, posto que entendi a importância de ter saúde para poder atuar



# o século

## *moderna afeta a saúde*

com mais qualidade em todos os aspectos da minha vida”, afirma Marcell.

Como faz um tratamento preventivo em relação ao câncer, com o uso de hormonioterapia, a engenheira avalia que, de forma indireta, também está recebendo ajuda para combater o estresse. “Neste caso, o médico oncologista que me acompanha sempre recomendou atividade física, alimentação saudável e um estilo de vida que acarretasse menos danos ao meu organismo. Sendo assim, após procurar por atividades que pudessem trazer bem-estar físico e mental, optei por estudar a Terapia Prânica, praticar Yoga e Meditação, além de participar das Danças Circulares”. Nota da redação: danças circulares são uma expressão artística que sempre esteve presente na história da humanidade – nascimento, casamento, plantio, colheita,

chegada das chuvas, primavera, morte – e refletiam a necessidade de comunhão, celebração e união entre as pessoas. As Danças já foram tema de reportagem, aqui, na Hadar.

Marcell conta que começou a mudar o seu estilo de vida já há algum tempo e que esta mudança “vem se consolidando em minha vida, passando por adaptações e se harmonizando com as necessidades pessoais, da família, trabalho e sociais”.

### **Melhora na qualidade de vida**

“Após o tratamento contra o câncer de mama, em 2011, que acarreta uma considerável dose de estresse, comecei a experimentar uma série de atividades para melhoria da qualidade da saúde e busca pelo reequilíbrio. Passei a frequentar academia, fiz terapia tradicional, hidroginástica, reflexote-

rapia podal, pilates, fisioterapia, caminhada, dança de salão, step jump, zumba, em épocas diferentes ou combinadas. Comecei a Yoga e a Terapia Prânica, em 2015, a meditar, em 2016, e a fazer Danças Circulares semanais, em 2017, e estas são as atividades que faço atualmente”, afirma Marcell.

Por tudo que passou, Marcell aconselha que pessoas que enfrentam o mesmo problema (estresse) procurem “manter o seu melhor estado fisiológico, mental, emocional e espiritual através do equilíbrio das demandas e ofertas presentes na vida, de maneira saudável e consciente”.

### **Em busca de um novo estilo de vida**

O biólogo e professor Fábio Licatti revela que já foi uma pessoa mais estressada, mas há três anos vem implementando um novo estilo em sua vida. “Já passei por um período



de vida com um alto nível de estresse. Atualmente, me considero uma pessoa com um nível regular de estresse”.

Licatti não tem dúvidas de que “o modo de vida da atualidade contribui muito para o estabelecimento de um quadro de estresse. Isso porque, por um lado, há excessos em muitos aspectos de nossa vida, tais como a carga horária e a exigência no trabalho, alimentação inadequada e excesso de informação nas mídias e redes sociais, por exemplo. Por outro lado, a atualidade carece de elementos fundamentais para uma vida mais plena e feliz, tais como relações humanas mais verdadeiras e duradouras, contato com a natureza, momentos de ócio e atividades de lazer que tragam verdadeiramente bem-estar e equilíbrio às pessoas. Para minimizar meu nível de estresse, procurei me envolver em atividades que contribuíssem para a formação de um novo estilo de vida. A ideia foi realizar uma grande revolução comigo mesmo, uma

profunda mudança interior. Isso porque não acredito em uma abordagem médica para solucionar problemas relacionados ao estresse. É necessário um forte comprometimento pessoal para estabelecer essa mudança interior, a pessoa precisa estar decidida a não viver no estresse e buscar alternativas em uma sociedade que nos traz, constantemente, fortes demandas e exigências”.

Comprometido em melhorar sua saúde, o biólogo diz que está “vivendo uma fase de mudança de estilo de vida e pretendo continuar nesse caminho, pois já tenho sentido os efeitos positivos em meu cotidiano”. Segundo ele, “há, aproximadamente, três anos, passei a frequentar um grupo de meditação e realizar práticas de yoga. Essas atividades influenciaram de modo positivo diversos aspectos de minha vida. Por exemplo, tenho estado mais calmo, consigo resolver os problemas do dia a dia com mais eficiência e, nas relações pessoais, tenho conseguido li-

dar melhor com situações de conflito. Além disso, melhorei bastante meu padrão de alimentação, o que tem contribuído muito para me deixar mais disposto e com energia para realizar as atividades diárias. Como sou biólogo, sei que o estresse está relacionado a uma combinação de hormônios secretados por algumas glândulas de nosso organismo. Por isso que a prática de yoga, meditação e uma alimentação equilibrada contribuem, decisivamente, para manter um baixo nível de estresse”.

#### **Importância da meditação e yoga**

Para combater o estresse, Licatti conta com uma ajuda importante. “Muitas posturas de yoga permitem o equilíbrio no funcionamento de algumas glândulas e, consequentemente, regulam a secreção de hormônios associados ao bem-estar e à felicidade. Como, durante uma prática de meditação, precisamos estar, plenamente, atentos aos nossos

### Estilo de vida

“Certamente, o modo de vida atual pode gerar muito estresse. Vivemos um mundo de excessos: a mídia e as redes sociais nos bombardeiam com informações; mal percebemos e já estamos entrando num consumismo desenfreado; a demanda de trabalho parece cada dia maior. Sem contar os conflitos com as pessoas da família ou os problemas nos relacionamentos. Imersos nessa avalanche, mal temos condições de organizar nossas refeições e caímos na teia dos *fast foods*, consumindo excesso de açúcar, sal, gorduras saturadas, conservantes, etc. Muitos acabam recorrendo a válvulas de escape como o fumo, o álcool ou drogas ilícitas; outros se tornam dependentes de medicamentos controlados como antidepressivos, ansiolíticos e afins”. A afirmação é de Géssica Gralhóz, bióloga, terapeuta prânica e focalizadora de danças circulares. Ela também é proprietária do Gira Gente, um local voltado para práticas de meditação, yoga e outras atividades saudáveis.

Géssica ressalta que “sendo o estresse um estado fisiológico, a primeira medida (para prevenção) deve ser relacionada a reestabelecer a homeostase, ou seja, o estado natural de equilíbrio bioquímico do organismo. Existem inúmeras técnicas milenares de controle dos níveis de estresse. Destaco o Yoga pelo seu amplo reconhecimento mundial e pela validação acadêmica já adquirida. Uma prática de Yoga inicia-se com um centramento individual, levando a auto-percepção; segue para uma sequência de posturas coordenadas com respiração profunda, e termina com um relaxamento pleno. Algumas linhas podem incluir uma pequena prática de concentração e meditação. O Yoga funciona bem porque as posturas têm como objetivo não só alongar e fortalecer os músculos, como também alcançar as glândulas que estão abaixo da camada muscular, massageando-as e, assim, regulando a secreção hormonal. Dentre as glândulas mais beneficiadas com a prática de Yoga estão as suprarrenais, que produzem adrenalina, cortisol e aldosterona”. Ela observa que “a simples prática de respiração abdominal profunda e o relaxamento tem efeitos surpreendentes no combate ao estado de estresse. Isso porque equilibra o sistema nervoso autônomo através da ativação das vias parassimpáticas e inibição das vias simpáticas. O que isso significa? Que o organismo conseguirá sair do estado de ansiedade, reduzir os batimentos cardíacos, baixar a pressão arterial, reduzir a pro-

dução de ácido no estômago, entre tantos outros benefícios”.


### Dificuldade

Segundo Géssica, “uma das coisas que dificulta a pessoa a sair do estado de estresse é o excesso de atividade mental. Os pensamentos ficam girando na cabeça em forma de preocupações, medos, lembranças desagradáveis ou remoendo problemas em busca de soluções que nunca chegam. É preciso abrir um espaço mental para que as soluções apareçam, para deixar o passado ir, para gerar confiança na vida. O modelo de educação vigente prioriza a atividade intelectual em detrimento das inteligências múltiplas, criando um verdadeiro abismo entre a mente e o corpo. Reduzir este abismo e reconectar mente-corpo é, de fato, uma necessidade preponderante. A prática das Danças Circulares é um excelente caminho para isso porque exige atenção ao ritmo, ao grupo, à coreografia, ao próprio corpo, ao espaço e à representação simbólica de cada dança. E o melhor, são danças alegres, fáceis e que não exigem experiência”.

Outra prática que pode ajudar é a Terapia Prânica. “Ainda pouco conhecida em nosso meio, vem apresentando resultados efetivos em combate ao estresse. Ela consiste em sessões individuais de, aproximadamente, uma hora de duração em que o terapeuta verifica os pontos em desequilíbrio no corpo de energia do paciente. A partir dessa leitura, parte para a desobstrução desses pontos para que a energia flua livremente. Alguns terapeutas prânicos utilizam cristais de quartzo sobre o corpo do paciente, que fica deitado, relaxando”.

Géssica afirma ainda que “estresse é uma reação normal do organismo mediada pela secreção hormonal das glândulas suprarrenais. É uma resposta fisiológica primitiva a situações em que o animal se sente ameaçado. O ser humano pode responder a situações ameaçadoras de forma primitiva ou elaborar, racionalmente, uma resposta coerente com a situação. A questão chave é aprender com cada situação que a vida apresenta de forma a transcender o instinto primitivo e evitar entrar em estado de estresse fisiológico”.

Para ela, “certamente, o estresse é um caso de saúde pública, pois, a partir do estresse, muitas doenças se instalam no organismo. O estresse baixa a resposta imunológica, gera depressão, insônia, pânico, impotência sexual, hipertensão, gastrite e muitas outras perturbações. Todo problema de saúde gera prejuízos à economia.”, apesar da dimensão do problema, ela diz desconhecer a existência de políticas públicas de combate ao estresse no Brasil.



próprios movimentos respiratórios, isso favorece uma melhor oxigenação dos tecidos e órgãos, além de melhorar a atenção e a concentração. Por fim, uma alimentação equilibrada contribui para que o organismo consiga sustentar esse estado fisiológico associado ao bem-estar e plenitude, alcançado durante uma prática de yoga ou de meditação”.

Entre os conselhos para enfrentar o estresse, além da atividade física e alimentação saudável, o biólogo recomenda que a pessoa se envolva “em atividades coletivas que façam a pessoa sentir-se como parte integrante de um grupo e que favoreçam o estabelecimento de relações pessoais sinceras e desinteressadas”. Mas ele faz uma ressalva: “em casos mais graves, tomar cuidado para não criar dependência de medicamentos que apenas amenizariam os sintomas; nesses casos, buscar orientação em terapias que procurem desenvolver a autonomia do paciente para libertá-lo do problema, tais como Terapia



# O apego aos problemas

**A**lgum tempo atrás, li um texto de Fátima Jacinto, cujo título transcrevi literalmente neste artigo, e achei muito importante para nossa reflexão. Existe um vício, pouco comentado, que causa um enorme prejuízo à humanidade em geral: a vitimização, ou assumir um papel de vítima de tudo que acontece. O famoso “coitadinho”.

Existem pessoas que simplesmente não conseguem viver sem se identificar com os problemas que têm (todos têm) e acham que são os únicos com dificuldades no mundo.

## Que gente chata!

Problemas são lições a serem aprendidas, fazem parte de nossa evolução, e a cada um cabe vivenciar e superar exatamente aquilo que vai trazer o aprendizado necessário – se não conseguimos identificar a lição a ser compreendida, tenhamos fé e certeza de que Deus coloca em nossos caminhos o que nos é necessário, pois Ele cuida de nós. Nossa noção sobre o que é justo ou injusto, certo ou errado, ainda é muito limitada devido ao nosso primitivo estágio de evolução espiritual. Em tudo que não nos é dado compreender, o Amor está agindo a nosso favor.

Temos que tomar cuidado para não deixarmos que nossas queixas e lamentos acabem criando-nos ainda mais problemas. Agarramo-nos a padrões de pensamento e conduta viciados, sufocantes, e começamos a achar que a vida fica difícil sem as dores; ter dores e reclamações torna-se uma forma doentia de estar permanentemente tentando atrair a atenção dos outros através do sentimento de piedade alheia, entrando num ciclo vicioso que acaba por nos afastar de todos. É fácil conviver com alguém que só se queixa, que vê tudo com enorme pessimismo, que só enxerga cores cinzas na vida? Não, claro que não. É sufocante.

Fátima colocou algo que ouviu muito de pessoas de seu relacionamento: “se eu não tiver problemas, do que vou falar?” – e tenhamos certeza de que muitos de nós já pensamos assim.

Adquirimos habilidade em expor nossos problemas ao outro, e esse compartilhamento é bom, num primeiro momento, para colocarmos para fora nossas angústias e aliviarmos a ansiedade. Esse é o princípio de auxílio do CVV (Centro de Valorização da Vida) e uma forma maravilhosa de se gerar empatia, acolhimento e evitar suicídios. Só que apenas estamos dispostos a falar, mas nunca a ouvir os problemas dos outros. Egoísmo, não é? É muito importante estarmos à disposição de nossos amigos e companheiros quando eles estão precisando emocionalmente de nós.

Quando, por algum motivo, nos agarramos em compartilhar o mesmo problema seguidamente, não estamos buscando nenhum alívio – estamos buscando a concordância ou a aprovação do outro para o nosso problema. Estamos nos vitimizamos, sendo coitadinhos, querendo ser foco de atenções sem demonstrarmos uma virtude que justifique essa atenção. Existem pessoas que até se orgulham de seus problemas, sempre dizendo que sua doença é mais grave, que já passou pelo médico especialista mais famoso do Brasil, etc!

Mas, será que nossos problemas são assim tão grandes? Existe uma forma muito fácil de avaliarmos: vamos nos engajar em algum serviço social, por exemplo, visitar doentes com câncer. Vamos perceber que somos muito abençoados, que temos muita fartura naquilo que julgamos ter em falta (amor, carinho, dinheiro, etc.).

Muitos dos nossos problemas são, na verdade, distorções da realidade que nosso estresse, nossas frustrações ou nossos desejos insatisfeitos produzem em situações corriqueiras do cotidiano, mas que tratamos como enorme fonte de martírios e sofrimentos pessoais.

Alguns de nossos problemas realmente merecem nossa atenção e esforço para resolvê-los, mas se pararmos para analisar tudo o que consideramos problemas, veremos que a maioria deles são insignificantes para perturbar nossa paz de espírito, e só perturbam porque permitimos.

Fomos feitos para sermos livres e felizes. Aquilo que semeamos, hoje, vamos colher amanhã; então, por quanto tempo vamos escolher ser um peso para os outros e, principalmente, para nós mesmos?

Nesse esforço, devemos prestar atenção muito especial em como estamos afetando nossa família. Temos que nos esforçar vigorosamente para que o lar seja sempre local de paz e harmonia, local em que encontremos um ambiente em que possamos recuperar nossas forças e em que possamos sorrir com franqueza, numa atmosfera de amor e cumplicidade que encha nossa alma de alegria. Local que ilumine nosso espírito de tal forma que tenhamos condições de sentir as coisas maravilhosas que nos rodeiam – a beleza de uma flor, o balé das nuvens no céu, a melodia da chuva caindo e escorrendo pela rua – e dar a elas o valor que realmente possuem.

É no lar que encontramos quem realmente se importa com nosso bem-estar; é na harmonia de nossos lares que vamos conseguir sair do ciclo doloroso da tortura mental e emocional que o papel doentio de vítima traz.

Pois, quando nossa alma bebe na harmonia e no amor, tudo que nos aflige fica muito pequeno...





**Qualidade de Vida**

# Saiba tudo sobre o **DIA DO LIXO**



*Nutricionista explica como deve ser feito esse “day off” e as consequências de uma prática sem acompanhamento*

**É** muito comum indivíduos que seguem a dieta à risca durante a semana e, nos finais de semana, consomem alimentos calóricos e de baixo valor nutricional como doces, frituras, pizzas e refrigerantes, além de bebidas alcoólicas, conhecido como “dia do lixo”.

Essa folga, bastante famosa no universo *fitness*, nasceu com os fisiculturistas, que têm uma alimentação extremamente restrita, e foi difundida por seguidores de regimes da moda. Mas deve-se prestar atenção se ela pode ser adicionada a sua dieta e como deve ser feita.

A nutricionista funcional, Débora Lis-

boa, CRN-3: 32284, não recomenda que se faça o dia do lixo, pois, dessa forma, teoricamente, seria um dia pré-determinado em que a pessoa poderia comer o alimento de sua escolha, sem restrições. “Porém, no meu ponto de vista, essa prática pode acarretar em alguns problemas como, por exemplo, desconfortos abdominais, distúrbios gastrintestinais (diarreia ou constipação), caquexia ou enxaqueca, enfim, sintomas diversos que variam de acordo com o indivíduo. Isto pode ocorrer pois nosso organismo acostuma-se com uma alimentação saudável e leva um “susto” quando o sobrecarregamos com alimentos “lixo”, ou seja, ricos em gorduras hidrogenadas, açúcar, corantes, conservantes demais,

aditivos químicos”.

Normalmente, são consumidos, nesse dia, ingredientes que fogem do padrão alimentar da pessoa, alimentos com valor calórico mais alto ou com perfil mais rico em gordura ou açúcar do que as pessoas estão habituadas a comer. Nessa lista, entram, por exemplo, pizza, hambúrguer, bebidas alcoólicas, batata frita, *petit gateau*, chocolate e sorvete.

Embora o descanso do regime seja popularmente conhecido como “dia do lixo”, essa folga da dieta, geralmente, não dura 24 horas. O mais comum é escolher um momento para extravasar. “Eu recomendo que a pessoa substitua o dia do lixo por uma a duas refeições livres na semana, o que pode variar de acordo com a individualidade bioquímica e objetivos de cada um. Sugiro ainda que procure espaçar estas refeições e que, apesar de ser livre na qualidade, que não seja exagerada na quantidade”, explica Débora.

A nutricionista explica, por exemplo, que não vê problema em uma pessoa comer um ou dois pedaços de pizza com a família ou amigos em uma sexta à noite, pois faz parte da nossa cultura e vida em sociedade, porém, não há necessidade de extrapolar na quantidade comendo oito pedaços em um rodízio.





# Misofonia

## Intolerância a pequenos sons

*Saiba mais sobre essa doença, ainda sem cura*

Quem nunca se irritou com algum som específico? Você pode estar pensando que isso é normal, mas não é. A intolerância a pequenos ruídos, como mastigar, é uma doença e para a descrever criaram um nome: “misofonia”. A prova foi encontrada ao analisar imagens de cérebros estimulados por esses barulhos.

A misofonia acontece pelo incômodo com sons repetidos, mesmo comuns e baixos, como, por exemplo, a respiração, mastigação ou mesmo simplesmente o barulho do ponteiro de um relógio, conforme conta o Dr. Norimar Hernandes Dias, otorrinolaringologista da Faculdade de Medicina de

Botucatu - UNESP e do Hospital Estadual Bauru (HEB - UNESP), CRM 90443. Ele explica que, para as pessoas que a possuem, é simplesmente impossível ficar exposto a determinados sons, independente da intensidade do som, associado à irritabilidade secundária e dificuldade de concentração em outra atividade.

Cientistas britânicos, em pesquisa recente, mostraram que os cérebros de algumas pessoas são programados para produzir uma resposta emocional excessiva nessas situações. Eles escanearam o cérebro de 20 pessoas com misofonia e 22 pessoas sem o problema. Os voluntários tiveram de ouvir

diversos barulhos enquanto estavam ligados ao equipamento de ressonância magnética. Os resultados, divulgados na publicação científica *Current Biology*, revelaram que a parte do cérebro que une nossas sensações com nossas emoções - o córtex insular anterior - estava excessivamente ativa em momentos de misofonia. E que, nos voluntários que sofrem da condição, as conexões e interações com outras partes do cérebro se davam de forma diferente.

“Eles começam a ficar extenuados quando começam a ouvir esses sons, mas a atividade era específica sobre esses sons que ativam a doença, não os outros”, disse o cientista Sukhbinder Kumar, da Universidade de Newcastle.

Embora ainda não exista um teste capaz de diagnosticar a misofonia, alguns dos sinais mais comuns de pessoas com esta condição surgem após um som específico e incluem:

- Ficar mais agitado;
- Fugir do local do barulho;
- Evitar algumas atividades devido a pequenos barulhos, como não ir comer fora para não ouvir pessoas mastigando;
- Reagir de forma exagerada a um barulho simples;
- Pedir de forma ofensiva para que o barulho pare.

O Dr. Norimar sugere que, inicialmente, o paciente procure um otorrinolaringologista, especialista que realizará avaliação clínica e solicitará exames de avaliação auditiva. Nesses casos, geralmente, não existe comprometimento da audição. “Não existe um tratamento específico, algumas opções são psicoterapia com foco específico nas habilidades de concentração do paciente e também a terapia sonora”, conclui o médico.



**DESIMAX**  
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

[WWW.DESIMAX.COM.BR](http://WWW.DESIMAX.COM.BR)

**Elio Sonda**

Sistema de Radiestesia  
para encontrar água

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



REDE CAETANO SA 0000



# Na medida CERTA para sua obra!



### MX TUBOS DE PVC

Tubo de Esgoto MX TUBOS

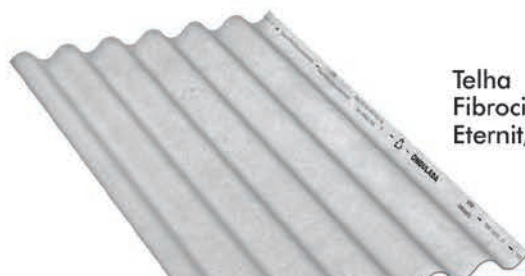
	à vista	ou em 12x de
Cod.00249 2" por apenas	RS14,90	RS1,28
Cod.00251 4" por apenas	RS24,90	RS2,14
	em até 3x	no cartão



### MX TUBOS DE PVC

Tubo Soldável MX TUBOS

	à vista	ou em 12x de
Cod.00254 3/4 por apenas	RS7,90	RS0,68
Cod.00257 1 1/2 por apenas	RS24,90	RS2,14
	em até 3x	no cartão



Telha Fibrocimento Eternit/Brasilit

	à vista	ou 12x de
00160 4mm - 2,44x0,50mt por apenas	RS10,99	RS0,94
00168 5mm - 2,44x1,10mt por apenas	RS34,79	RS2,99
00158 6mm - 2,44x1,10mt por apenas	RS43,16	RS3,71



Telha Romana ou Portuguesa ESPECIAL SÃO FRANCISCO

SOMENTE CIDADE

	à vista	ou 12x de
Tatui por apenas	RS1.047,50	RS89,99
Capela e Boituva por apenas	RS1.066,90	RS91,66
Itapetininga por apenas	RS1.149,90	RS95,83



Plasticante Mineral LIGA Sc 20 kg

em 12x de **RS0,42** ou RS4,86 à vista em até 3x

AGORA EM ATÉ

# 12x

DO BÁSICO AO ACABAMENTO

SEM JUROS

Ofertas válidas de 1 a 25/MARÇO/2017 ou enquanto durarem nossos estoques

**Piso LUME Extra**

**OFERTA IMPERDÍVEL**

45x45  
Divah  
4504  
PEI 4

em 12x de  
no cartão  
**R\$0,69**  
OU R\$7,99 à vista  
em até 3x

Cod.26784

**ARGAMASSAS**



Cod.03110

Massa Pronta  
p/Assentamento  
Votomassa 20 kg

em 12x de  
no cartão  
**R\$0,77**  
ou R\$8,99 à vista  
em até 3x



Cod.00034

Argamassa  
Quartzolit  
Interna 20 kg

em 12x de  
no cartão  
**R\$0,64**  
ou R\$7,49 à vista  
em até 3x



Cod.00045

Argamassa  
Quartzolit  
Externa 20 kg

em 12x de  
no cartão  
**R\$1,45**  
ou R\$16,91 à vista  
em até 3x



Cod.28990

Argamassa Quartzolit  
Porcelanato Piso sobre  
Piso Externo 20 kg

em 12x de  
no cartão  
**R\$1,93**  
ou R\$22,49 à vista  
em até 3x

Acesse  
[www.redcaetano.com](http://www.redcaetano.com)



Página oficial no Facebook

Curta /redcaetano

Carrinho de Mão  
Extra Forte  
TRAMONTINA  
Ref.77714/445

em 12x de  
no cartão  
**R\$15,03**  
ou R\$174,90 à vista  
em até 3x



Cod.31562

**TRAMONTINA**

Parafusadeira  
Bateria 3,6V  
TRAMONTINA  
Kit c/46 pcs  
42380/045

em 12x de  
no cartão  
**R\$13,74**  
ou R\$159,90 à vista  
em até 3x



Cod.30548



Carrinho de Mão  
Çaçamba Plástica  
TRAMONTINA  
Ref.77717/431

em 12x de  
no cartão  
**R\$9,44**  
ou R\$109,90 à vista  
em até 3x

Cod.31561



Cod.30549

Kit de Brocas  
e Ponteiros  
110 pcs  
43145/110

em 12x de  
no cartão  
**R\$12,02**  
ou R\$139,90 à vista  
em até 3x

Moto Esmeril  
TRAMONTINA  
5" 150W Bivolt  
42400/150

em 12x de  
no cartão  
**R\$14,60**  
ou R\$169,90 à vista  
em até 3x



Cod.32099

Aspirador de Pó p/Carro  
TRAMONTINA 12V x 60W  
42340/060

em 12x de  
no cartão  
**R\$6,44**  
ou R\$74,90 à vista  
em até 3x



Cod.32104



**FORTLEV**  
Caixa  
d'Água  
FORTLEV  
c/tampa

05213	310 lt	por apenas	à vista	ou 12x de
			<b>R\$114,90</b>	<b>R\$9,87</b>
05214	500 lt	por apenas	<b>R\$149,90</b>	<b>R\$12,88</b>
05215	1.000 lt	por apenas	<b>R\$249,90</b>	<b>R\$21,47</b>

Vergalhão  
Ca50 Br 12mt  
3/8 10,0mm  
Cod.00011

em 12x de  
no cartão  
**R\$1,80**  
ou R\$20,99 à vista  
em até 3x



**JARDIM**



Banco p/ Jardim  
METALNEW  
Lyptys 1,08mt

em 12x de  
no cartão  
**R\$41,23**  
ou R\$479,90 à vista  
em até 3x

Cod.11612



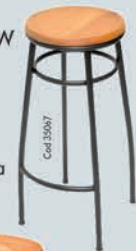
Mesa Sextavada  
c/4 Cadeiras  
METALNEW Acacia

em 12x de  
no cartão  
**R\$94,42**  
ou R\$1.099,00 à vista  
em até 3x

Cod.35114

Banco METALNEW  
Viracopos 75

em 12x de  
no cartão  
**R\$9,44**  
ou R\$109,90 à vista  
em até 3x



Cod.35067



Mesa METALNEW  
Viracopos  
Bistrô 106

em 12x de  
no cartão  
**R\$25,76**  
ou R\$299,90 à vista  
em até 3x

Cod.35071

**Nossas LOJAS**



Trav. Romeu Picchi, 532  
Fone/Fax: (15) 3322-5000  
Tatui - SP



Rua Juvenal de Campos, 593  
Fone: (15) 3322-2000  
Tatui - SP



Rua Manoel de Lira, 295  
Fone: (15) 3267-8900  
Capela do Alto - SP



Rua Col. Eugênio Mota, 68  
Fone: (15) 3268-9700  
Boituva - SP



Rua Quintino Bocaluva, 08A  
Fone: (15) 3473-9100  
Itapetininga - SP



Avenida Brasil, 305  
Fone: (15) 3268-4600  
Cerquillo - SP



Rua Onze de Agosto, 893  
Fone: (15) 3265-9292  
Tatui - SP



Rua 15 de Novembro, 1684  
Fone: (15) 99726-0544  
Tatui - SP



# MARROCOS

## A pérola do norte da África

*Conheça um pouco de um país cheio de cultura, cores e sabores*

**P**aís muçulmano que fica ao norte da África, encanta pelos sons, pelas cores, pelas formas e, principalmente, pela beleza. Lá, vivem mais ou menos 30 milhões de pessoas numa área um pouco menor do que o estado da Bahia.

“O Marrocos é um país onde tudo acontece, e isso me impressionou muito, o acúmulo de informações, tanto visuais quanto sonoras, é extasiante! E o melhor está no contraste, a exuberância das mesquitas muçulmanas, dos jardins exóticos de “Alah”, das muralhas e torres islâmicas, um verdadeiro cartão postal que tira o fôlego de qualquer viajante.

E por falar em tirar o fôlego, outro contraste é o que o viajante sente na pele, no ar, na comida – o povo, a cultura, a tradição, onde tudo acontece, onde está a “gente de verda-

de” de Marrakech – a Medina. A confusão toma conta do dia e da noite. O caos tem um cheiro típico da cidade. Tudo se compra, tudo se vende, tudo se come. Barracas e mais barracas de comidas típicas, marroquinos fazendo trocas de mercadorias em plena praça, cobras dançando, música sem parar, lenços e mais lenços, lâmpadas mágicas e “tapetes voadores”, tudo se negocia aqui na Medina. A realidade se instala”, conta Luciana Coelho Mota (Lu Russa), empresária e professora de línguas estrangeiras, que sempre gostou de visitar países um pouco mais inóspitos do que os turistas brasileiros estão acostumados.

Ela continua contando dos labirintos dentro de verdadeiras cavernas, levando às mais exóticas “vendinhas”, incluindo as mais populares, que são as de lenços e colares, ver-

dadeira preciosidade. “Um caminho sem fim, portas e mais portas, tudo de pedra, todas fechadas – provavelmente moradias, incluindo a porta que eu procurava toda vez que voltava à noite, a porta do meu hotel. Minha rotina, à noite, passar pelo labirinto de pedras, contar as portas por onde eu passava, as lojinhas específicas que eu havia memorizado, até chegar ao meu “conforto internacional” – meu hotel – caminho que me fez ficar perdida várias vezes nos primeiros dias”.

Lu explica que para quem está acostumado com semáforos e um pouco de ordem no trânsito, pode-se ficar um pouco temeroso ao andar pelas ruas do Marrocos. Primeiro, porque a falta de semáforos e placas pode parecer um pouco confuso de início, e além de não se ter essa ordem sinalizada, é preciso se aventurar a atravessar uma rua com carroças, carros, motos, pessoas, vacas e camelos.

“É um verdadeiro caos, o que pode fazer você desistir ao esperar muito tempo para atravessar uma simples rua. Em várias vezes, eu me surpreendi com a atitude das mulheres locais, muçulmanas, me ajudando sempre que me viam em desespero. Por diversas vezes, ao me ver tentando atravessar uma rua, uma mulher local vinha, pegava minha mão e atravessava comigo. Isso não é lindo? Me emocionava essa atitude e isso me ocorreu umas três ou quatro vezes no país. Aí





era uma aventura mesmo, elas pegavam minha mão e passavam entre os carros e todos os animais da rua, sem medo algum. E eu, claro, confiava”, lembra.

E por falar em uma lembrança boa da viagem, Lu não titubeou. “Posso recomendar o suco de laranja do Marrocos? Foi um fator que me impressionou, em

todo lugar tem uma barraquinha vendendo suco de laranja gelado, feito na hora. E que suco! Simplesmente, o suco de laranja mais maravilhoso que já bebi na minha vida, ficou na minha história de viagens e anotado no meu caderninho, caso eu volte ao país”.

Ela conta que indicaria essa viagem para

viajantes sem preconceitos, para pessoas que buscam não somente ver paisagens que saem bonitas nas fotos, mas especialmente para aquelas que buscam o conhecimento, o aprendizado de vivenciar uma nova cultura e apreciar exatamente como ela é. O Marrocos tem que ser visto não somente pelos olhos, mas com o coração aberto.

39



# LE MONDE VIAGENS

O MUNDO AO SEU ALCANCE  
Sua nova opção de viagem

GRUPO EXCLUSIVO

## Grande Circuito do Marrocos

13 Dias

Saída 28/04/2017

**10X sem juros\***

**Incluindo:** Passagem aérea ida e volta + Seguro viagem + Traslado + 10 noites de hospedagem em hotéis 5 estrelas + 1 noite extra em Marrakesh + 10 cafés da manhã e 10 refeições + Circuito em ônibus de turismo com guia falando espanhol + Passeios e entradas conforme roteiro (consulte-nos).

\*Valor a partir de R\$ 8.000,00

Forma de pagamento: Entrada R\$ 1.520,00 + 09X de R\$ 720,00 (boleto ou cartão)

Elméc

Praça Paulo Setubal, 50 | Centro | Tatufi/SP | (15) 3305-2966

www.lemondeviagens.tur.br | /Le Monde Viagens Tatufi

vendas@lemondeviagens.tur.br

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem ganhando os noticiários. Isso porque as pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria, aproximadamente, 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

Mas por que ela é tão importante? Porque ela trabalha tanto a saúde física, quanto a mental. “Costumo dizer, para os meus alunos, que a atividade física é como um remédio que eles farão para o resto da vida, mas que é um remédio que não é uma droga, muito pelo contrário, é o melhor remédio que eles podem tomar”, explica Maria Fernanda Schifflers, educadora física e professora de natação e hidroginástica há mais de 30 anos.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob

# A importância da atividade física para a saúde física e mental

*Ela reduz o risco de morte por problemas do coração em 40%*

todos os aspectos do organismo. Ela auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no de-

envolvimento das habilidades psicomotoras.

Ajuda, consideravelmente, na perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL (o “colesterol bom”). “É legal lembrar que tudo isso deve ser aliado a uma boa reeducação alimentar, dependendo do caso também com uma suplementação com termogênicos, etc., que deve ser feita com um nutricionista de confiança”, lembra Fernanda. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças. Uma pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

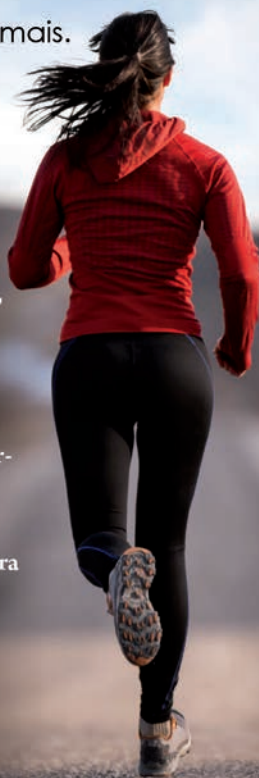
Conheça o **Metabilize 4** + **THERMO HD**

Eles vão te ajudar a perder peso e gordura corporal na hora do seu exercício físico!

Venha até a Personal Pharma e saiba mais.

## Metabilize 4

- ▣ Redução do efeito sanfona
- ▣ Normalização e diminuição dos níveis de glicose, colesterol e triglicérides
- ▣ Melhora do funcionamento intestinal
- ▣ Redução do acúmulo de gordura subcutânea e circunferência abdominal
- ▣ Melhora do equilíbrio nutricional metabólico para perda de peso



## THERMO HD

- ▣ Melhora a performance durante o exercício físico
- ▣ Evita a fadiga muscular
- ▣ Reduz o risco de doenças cardiovasculares
- ▣ Diminui o colesterol ruim
- ▣ Ganho de massa muscular
- ▣ Perda de gordura corporal
- ▣ Termogênese utiliza a gordura intramuscular como energia

farmácia de manipulação  
**Personal Pharma**  
Uma fórmula personalizada  
[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)

Consulte um especialista.

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - Tatuí/SP (15) 3251-2331/ 97403-4211

Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo

(15) 3205-3100/ 97403-4213

Faça-nos uma visita e comprove!!  
Consulte nossos farmacêuticos.





**Odontologia Koza**

*Um compromisso com você e sua saúde!  
Há gerações, cuidando da saúde bucal.*

**TRATAMENTOS**

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



Dr. Akira Koza  
CROSP 92631

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias

Dra. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

**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



# Água: sem ela não há vida

Mas, por maior que seja, o aquífero é finito e depende das chuvas para manter seu volume. Sua importância é estratégica e o seu uso deve ser feito com planejamento, pois pode fornecer água para agricultura, abastecimento, lazer e turismo, mas a retirada indiscriminada de suas reservas e a seca constituem uma ameaça real a este gigante.

## Dia da água

Essencial para a vida, a água é tão importante que ganhou um dia especial: 22 de março, estabelecido pela ONU (Organização das Nações Unidas) no dia 22 em 1992. O dia 22 de março, de cada ano, é destinado à discussão sobre os diversos temas relacionadas a este importante bem natural.

Mas por que a ONU se preocupou com a água se sabemos que dois terços do planeta Terra é formado por este precioso líquido? A razão é que pouca quantidade, cerca de 0,008 %, do total da água do nosso planeta é potável (própria para o consumo). E, como sabemos, grande parte das fontes desta água (rios, lagos e represas) está sendo contaminada, poluída e degradada pela ação predatória do homem. Esta situação é preocupante, pois poderá faltar, num futuro próximo, água para o consumo de grande parte da população mundial. Pensando nisso, foi instituído o Dia Mundial da Água, cujo objetivo principal é criar um momento de reflexão, análise, conscientização e elaboração de medidas práticas para resolver tal problema. Afinal, um elemento tão importante merece todo cuidado e respeito.

## Há 25 anos, foi criado o Dia Mundial da Água

Com boa parte de sua superfície coberta por água, muita gente acha que a Terra deveria se chamar planeta Água. Afinal, o nome do nosso lar - o lar de toda a vida conhecida - teria sido escrito errado pelo funcionário do cartório, na hora de registrar.

Brincadeiras à parte, o Brasil é o país com

maior volume de água doce do mundo: 12% de toda água apropriada para o consumo humano está aqui, mais que na Europa ou África. Aqui, está o maior rio do mundo, o Amazonas. Além do imenso volume de água, hoje, se sabe que ele é mais extenso do que o rio Nilo, antes considerado o mais extenso.

Além disso, o nosso país tem um outro trunfo. O aquífero Guarani, um imenso reservatório subterrâneo de água doce que abastece alguns municípios paulistas.

70% da água que chega às casas da cidade de São José do Rio Preto vem dos aquíferos Guarani e Bauru. O aquífero Guarani é o maior manancial de água doce do mundo. Ele abrange oito estados do Brasil, além do Uruguai, Paraguai e Argentina. Há estudos que estimam as reservas permanentes deste manancial em mais de 45 mil km<sup>3</sup> de água. O que seria suficiente, segundo técnicos, para abastecer toda a população brasileira por um longo período.





IRMÃOS

**TATU**

O negócio é cavocar

**Solicite um  
orçamento!**

- Canaleta (vala)
- Fossa séptica
- Poços convencionais (feitos à mão)

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP

Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067

# Mitos e verdades sobre depilação na gravidez

*Confira cuidados na hora de eliminar os pelos do corpo durante esse período para preservar a saúde da mãe e do bebê*

São nove meses de mudanças. Enquanto a barriga cresce, o corpo se transforma e começam a existir milhares de dúvidas sobre tudo o que pode ou não, o que faz mal ou não. E uma delas é sobre a depilação durante os meses da gravidez.

Para se depilar, os métodos com menos contraindicações são a pinça, a lâmina, a cera, a lâmina e os depiladores elétricos. Mesmo assim, é necessário que se mantenham boas condições de higiene no processo, que se evite colocar roupas muito apertadas, se expor ao sol e suar excessivamente. Levando essas dicas à risca, dificilmente, a grávida terá problemas.

Sendo a cera (quente ou fria) um dos métodos mais indicados devido a sua praticidade e

rapidez, além ter como matéria-prima produtos naturais (cera de abelha e mel), não sendo prejudicial ao bebê. A depilação com cera traz outros benefícios como evitar inflamações do folículo piloso (pelos encravados), não é uma técnica muito dolorida e é uma ótima opção para a higiene íntima muito importante na gestação, mantendo também a autoestima da mulher, normalmente, sensibilizada nesta época.

Outros métodos pouco indicados são cremes depilatórios e descolorantes não são muito recomendados, pois contêm muitas substâncias químicas e, como são aplicados em uma grande área do corpo, têm maior absorção. Assim como os ácidos, esse cremes também podem chegar à placenta.

Assim como os métodos de depilação com du-

ração prolongada a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e a FDA (Food and Drug Administration, agência que regula a alimentação, uso de remédios e procedimentos estéticos nos Estados Unidos) não liberaram o uso de depilação a laser e nem com luz pulsada para grávidas.

Vale lembrar que quem pretende se livrar dos pelos antes do parto deve se depilar cerca de duas semanas antes. No caso da cesariana, fica fácil de se organizar e, no normal, por volta de 38 semanas. Seja qual for o caso, o ideal é evitar a depilação nos dias muito próximos ao parto, pois um pelo encravado, uma foliculite (inflamação do folículo piloso do pelo), um pequeno arranhão ou corte não são aconselháveis para quem vai ou pode precisar fazer uma cesárea de última hora. Se a mulher estiver com excesso de pelos, o médico depila apenas no local da incisão. No parto normal, os pelos são deixados mais aparados, pois não atrapalham.

Outra dica importante: se até agora você mesma sempre se depilou em casa, durante a gestação, talvez seja preciso repensar essa prática. Com o volume da barriga, a visibilidade fica prejudicada, e fica difícil encontrar posições ideais e confortáveis para fazer a depilação. Por isso, vale a pena procurar um local com excelente higienização para que a retirada dos pelos seja feita por uma profissional habituada a trabalhar com gestantes.

Para maiores informações consulte sempre seu obstetra.

43



## SUPREMA

estética e saúde

Emec



### Você vai se sentir mais bela!

Fisioterapia estética facial e corporal  
Fisioterapia manual | Micropigmentação  
Design de sobrancelha | Depilação com cera  
Depilação definitiva com luz pulsada | Psicologia

# Reforma trabalhista:

## Veja os principais pontos e mudanças

*Projeto do governo propõe mudanças nas relações de trabalho*

O ano nem bem começou e várias propostas de mudanças estão sendo apresentadas pelo governo federal e discutidas pelo congresso. Entre as mais importantes estão as reformas da Previdência e Trabalhista. A primeira, mexe com o futuro de muita gente, principalmente os jovens que estão entrando agora no mercado de trabalho; já a reforma trabalhista vai mexer diretamente com quem já está no mercado de trabalho. Ambas as propostas estão sendo amplamente debatidas pelos parlamentares. Saiba, agora, as principais mudanças sugeridas pela Reforma Trabalhista.

**Trabalho temporário:** - Os contratos temporários de trabalho poderão passar dos atuais 90 dias para 120 dias, prorrogáveis por mais 120 dias;

- Os temporários poderão ser contratados diretamente pela empresa ou, então, como é feito hoje, por meio de uma empresa de trabalho temporário;

- Os trabalhadores passam a ter os mesmos direitos previstos na CLT e as empresas que fornecem mão de obra temporária ficam obrigadas a fornecer aos contratantes dos serviços os comprovantes de pagamento das obrigações sociais dos trabalhadores (FGTS, INSS e certidão negativa de débitos);

- Essa nova regra não se aplica aos empregados domésticos.

### Sindicatos ganham força

Os acordos coletivos de trabalho definidos entre as empresas e os representantes dos trabalhadores poderão se sobrepor às leis trabalhistas definidas na CLT (Consolidação das

Leis do Trabalho) em 11 pontos específicos, que dizem respeito à jornada de trabalho e salário. Não podem ser alteradas normas de saúde, segurança e higiene do trabalho. Não podem mexer também no pagamento do FGTS, 13º salário, seguro-desemprego e salário família, que são benefícios previdenciários, bem como o pagamento da hora-extra de 50% acima da hora normal, a licença-maternidade de 120 dias e aviso prévio proporcional ao tempo de serviço.

### Veja o que poderá ser negociado entre empresas e trabalhadores

**Férias:** o texto prevê que as férias poderão ser divididas em três períodos de descanso. O ministro da Casa Civil, Eliseu Padilha, afirmou que a proposta mantém um mínimo de 15 dias seguidos de descanso nas férias, mas que o restante do período poderá ser objeto de negociação coletiva. “A negociação coletiva vem com toda força e vai seguramente fazer com que tenhamos muito menos conflito [na Justiça do Trabalho]”, disse.

**Jornada de trabalho:** um dos pontos em que as negociações coletivas poderão se sobrepor à legislação trabalhista é a jornada de trabalho. O texto fala que o cumprimento da jornada diária poderá ser negociado entre patrões e empregados, desde que respeitado o limite máximo de 220 horas mensais e de 12 horas diárias. Hoje, a jornada padrão é de 8 horas por dia, com possibilidade de haver 2 horas extras. A jornada padrão semanal é de 44 horas. “A convenção coletiva vai poder definir a forma com que a jornada de 44 horas semanais será executada, desde que seja vantajosa para o trabalhador”, disse o ministro do Trabalho, Ronaldo Nogueira.

Empresas e representantes dos trabalhadores poderão negociar se serão remuneradas também as horas gastas no trajeto de casa até o trabalho; atualmente, elas não são pagas. Essa hipótese é mais comum nos casos em que a empresa oferece transporte aos trabalhadores que moram muito longe, como em fábricas que ficam fora da cidade, por exemplo. Os acordos coletivos também poderão prever a criação de um banco de horas para contabilizar as horas extras trabalhadas, além da forma de pagamento.

A atuação do trabalhador fora da sede da empresa, conhecida como trabalho remoto (ou *home office*), também é um dos pontos que poderá ser definido com força de lei pelas convenções coletivas.

Além disso, os jovens e pessoas mais velhas poderão ser contratados para trabalhar em regime de jornada parcial. Uma iniciativa que visa estimular as empresas a contatarem este tipo de mão de obra.

Atualmente, a legislação prevê jornada máxima de 25 horas por semana, sendo proibidas as horas extras; a proposta é passar para 30 horas semanais, sem horas extras, ou para 26 horas semanais com até 6 horas extras. Hoje, o trabalhador tem direito a férias proporcionais de no máximo 18 dias e não pode vender dias de férias em troca de dinheiro; a proposta prevê 30 dias de férias e a possibilidade de vender dez dias.

As empresas que não registrarem seus empregados terão que pagar multa de R\$ 6.000 por empregado não registrado e de igual valor em caso de reincidência. No caso de empregador rural, microempresas e empresas de pequeno porte, a multa é de R\$ 1.000.

A questão da reforma é muito complexa e, apesar da pressa do governo, que enviou a proposta (projeto de lei 6.787/2016) em dezembro para a Câmara dos Deputados, somente no começo de fevereiro foram escolhidos o presidente e relator da comissão que irá apreciar a matéria.

Muitas dúvidas ainda pairam sobre a reforma. Juristas e advogados questionam a legalidade de medidas contidas na proposta, potencialmente contrárias a princípios básicos da Constituição. Como, por exemplo, a jornada máxima de 44 horas semanais e a garantia do salário mínimo. O Ministério Público do Trabalho afirma que o projeto é inconstitucional e defende a sua rejeição por completo.





# Cultura





# Você sabe o que é

# música clássica?

*Pouco conhecido, o estilo musical é escutado frequentemente na cultura pop “camuflado”*

**C**onhecida como música clássica ou erudita, Segundo o Dicionário Grove de Música, é aquela que é fruto da erudição e não das práticas folclóricas e populares. O termo é aplicado a toda uma variedade de músicas de diferentes culturas e é usado para indicar qualquer música que não pertença às tradições folclóricas ou populares.

Existe uma diferença bem acentuada entre a música clássica e a popular e, atualmente, a relação entre elas é um ponto polêmico, já que os adeptos de cada gênero dificilmente apreciam o outro. Por exemplo, dificilmente uma pessoa que gosta de música popular também se interesse por música erudita.

A música clássica é frequentemente retratada na cultura pop como música de fundo para filmes, seriados, programas de televisão e propagandas, como resultado disto, a maior parte das pessoas regularmente - muitas vezes de maneira desavisada - escuta peças de

música clássica. Um bom exemplo foi a escolha de “Nessun Dorma”, da ópera Turandot, de Giacomo Puccini, como música-tema da Copa do Mundo de 1990, cantada por Luciano Pavarotti, Plácido Domingo e José Carreras, o que levou a um notável aumento no interesse popular pela ópera e, em particular, pelas árias cantadas por tenores, o que eventualmente levou aos concertos e álbuns de grande sucesso dos Três Tenores.

Em 05 de março, é a data da comemoração do Dia Nacional da Música Clássica, esta data foi escolhida por meio de uma votação. A iniciativa surgiu do portal VivaMúsica! e de Heloísa Fischer, fundadora da empresa de mesmo nome, juntamente com Luiz Alfredo Moraes, sócio. Tudo começou em 2005, quando foi lançada, através do Anuário VivaMúsica!, uma consulta nacional a respeito da melhor data para a comemoração. A escolha ficaria entre as datas de aniversário de três compositores brasileiros: Villa-Lobos (5 de

março), Carlos Gomes (11 de julho) e José Maurício Nunes Garcia (22 de setembro). As respostas foram enviadas por e-mails, cartas e telefonemas à produção da pesquisa.

Em janeiro de 2006, o resultado foi divulgado: Villa-Lobos havia ganhado a disputa. O prefeito do Rio de Janeiro, na época, César Maia, decretou a data oficial no município, depois disso, outros municípios foram aderindo à ideia, até que, em 13 de janeiro de 2009, Lula assinou o decreto que oficializava o Dia Nacional da Música Clássica no Brasil.

Villa-Lobos era um defensor apaixonado da música e cultura popular brasileira. Em suas músicas, havia quase sempre elementos folclóricos e populares. Nas que foram compostas para o violão, percebe-se a influência de elementos de músicas do interior brasileiro e poderiam ter sido inspiradas nas melodias feitas para viola caipira, instrumento típico da cultura popular brasileira. Viva a música brasileira – clássica.

# Fatec Tatuí

## Projeto desenvolvido por professores fará a captação de informações meteorológicas da região



Foto: Angelina Bueno

Denominado de “Sistema Integrado de Informações Meteorológicas Aplicáveis à UGRHI-10”, o projeto de autoria de uma equipe de pesquisadores da Fatec Tatuí, coordenada pelo professor Dr. José Carlos Ferreira, consiste na implantação de um sistema integrado de estações meteorológicas para monitoramento de dados de interesse do Comitê de Bacias do Rio Sorocaba e Médio Tietê – UGRHI-10. O sistema é composto de cinco estações meteorológicas automáticas instaladas em Unidades de Ensino do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza (CEETEPS), nos municípios de Cerquillo, Itu, Piedade, Mairinque e Tatuí. A Fatec São Roque e a Etec Itu, ainda que sem uma instalação física, contribuem para o projeto.

A base central de operações foi instalada na Faculdade de Tecnologia de Tatuí, a qual cuidará das operações, organização dos dados, comunicação e divulgação através de um portal eletrônico aos órgãos interessados.

O sistema proposto não tem função de realizar previsões, os focos principais são: coletar, organizar, tratar, analisar e disponibilizar dados e informações tecnológicas,

aplicáveis em estudos e planejamentos de gerenciamento de recursos hídricos. Embora não seja um sistema de previsão, o projeto deverá gerar informações meteorológicas para centros previsores mais complexos, a exemplo do Sistema de Previsão Hidrometeorológico para a Bacia do Alto Tietê e Rede de Monitoramento de Tempo e Clima.

Segundo o professor responsável pelo projeto, “o trabalho realizado no desenvolvimento do Sistema do Alto Tietê pode ser utilizado em outras bacias hidrográficas do Brasil, com metodologias de quantificação e previsão de precipitação e vazão diversas. O leste de São Paulo é privilegiado com várias plataformas observacionais, mas mesmo estas se apresentam muito limitadas quanto à quantidade e qualidade de dados”.

O projeto é uma parceria da Fatec Tatuí, com a Fehidro (Fundo Estadual de Recursos Hídricos) e Comitê de Bacias Hidrográficas do Rio Sorocaba e Médio Tietê. Conta com a participação de professores e alunos das unidades envolvidas e o recurso total de investimento é de mais de R\$386 mil.

A instalação de estações meteorológicas em mais municípios da microbacia do Mé-

dio Tietê deverá fornecer informações relevantes para aplicações em estudos e projetos em recursos hídricos. Além da água, outros elementos do clima como a radiação solar, evaporação, umidade do ar, temperaturas e vento, também são importantes para gestores de bacias hidrográficas e climatologistas.

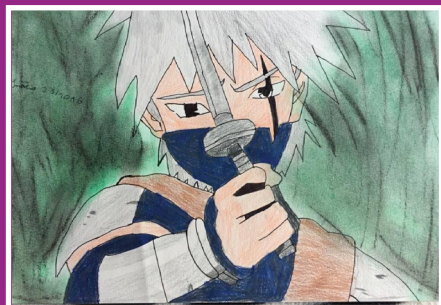
Para os municípios selecionados, os dados meteorológicos também serão importantes em projetos de drenagem urbana e rural, sendo que podem ser divulgados, diariamente, à população, na forma de boletins e avisos de eventos meteorológicos extremos. Uma forma prática de fazer isso é por meio de portais eletrônicos, tecnologia que vem sendo aperfeiçoada por pesquisadores na Faculdade e Tecnologia de Tatuí (FATEC-TA). Esse portal deve funcionar como porta de comunicação de um sistema integrado de coleta e divulgação de dados. Entre os beneficiários diretos destacam-se: CBH-SMT, Secretarias de Meio Ambiente e Planejamento, Inmet, DAEE, SABESP, Defesa Civil, bombeiros, IAC e SPHBAT, entre outros. Entre os beneficiários indiretos estão: jornais, TV, rádios, escolas de ensino fundamental, médio, técnico e superiores com programas de educação ambiental e pesquisas aplicadas.

O diretor da Fatec Tatuí, Prof. Mauro Tomazela, explica que, além de auxiliar na gestão climática da região, o projeto estimulará os estudantes a produzir novos conhecimentos em tecnologia da informação, produção de energia e meio ambiente.

“As informações geradas pelo monitoramento permitirão aos alunos propor soluções ambientais focadas no potencial de cada localidade, como projetos de reaproveitamento de água da chuva em áreas com alto índice pluviométrico, propostas para geração de energia solar, entre outras invenções criativas que poderão surgir”, finaliza Tomazela.

Anderson Luiz de Souza - vice-diretor  
e Prof<sup>a</sup> Angelina Bueno.

# Pequenos Notáveis



O pequeno de hoje é notável em tudo que faz! Inácio Justo Villa Nova tem 10 anos e faz um monte de coisas, além de ser um excelente aluno do quinto ano no colégio Objetivo Tatuí, ele também joga futebol e toca na Banda do Bonde, do clube XI de Agosto de Tatuí.

Mas o destaque dele é o desenho, ele está fazendo aula com o professor Deivid Leite. Há, aproximadamente, 6 meses, Inácio quis entrar nas aulas, para acompanhar sua irmã caçula! Um menino muito inteligente que se destaca por se dedicar a tudo que se propõe a fazer.

Parabéns, Inácio, por seus desenhos lindos e tamanha dedicação. Continue!

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

## Você sabia?

### Significado dos meses do ano.

Os seis primeiros meses foram nomeados em homenagem a deuses e festividades romanas e os seguintes de acordo com sua ordem numérica - mas julho e agosto foram posteriormente rebatizados em homenagem a Júlio César e seu sucessor, César Augusto (63 a.C.-14 d.C.).

Veja, agora, o significado do nome de cada mês:

**JANEIRO:** Homenagem ao deus Jano, o senhor dos solstícios, encarregado de iniciar o Inverno e o Verão.

**FEVEREIRO:** Refere-se a um rito de purificação, que em latim se chamava Februa. Logo, Februarius era o mês de realizar essa cerimônia pelos romanos, sacrificando animais em homenagem aos deuses do panteão.

**MARÇO:** Dedicado a Marte, o deus da guerra. A homenagem, porém, tinha outra motivação. Martius era o mês da sementeira nos campos.

**ABRIL:** Pode ter surgido para celebrar a deusa do amor, Vênus. Outra hipótese é a de que tenha se originado de aperio, "abrir" em latim. Seria a época do desabrochar da Primavera.

**MAIO:** Homenagem a Maia, uma das deusas da Primavera. Seu filho era o deus Mercú-

rio, pai da medicina e das ciências ocultas. Maio era chamado por Ovídio de "o mês do conhecimento".

**JUNHO:** Faz alusão a Juno, a esposa de Júpiter. Se havia uma entidade poderosa no panteão romano, era ela, a guardiã do casamento e do bem-estar de todas as mulheres.

**JULHO:** Chamava-se Quinctilis e era simplesmente o nome do quinto mês do antigo calendário romano. Até que, em 44 a.C. o senado romano mudou o nome para Julius, em homenagem a Júlio César.

**AGOSTO:** Antes era sextilis, "o sexto mês". De acordo com o historiador Suetônio, o nome Augusto foi adotado em 27 a.C., em homenagem ao primeiro imperador romano, César Augusto (63 a.C. - 14 d.C.).

**SETEMBRO A DEZEMBRO:** Para os últimos quatro meses do ano, a explicação é simples: setembro vem de Septem, que em latim significa "sete". Era, portanto, o sétimo mês do calendário antigo. A mesma lógica se repete até o fim do ano. Outubro veio de October (oitavo), novembro de November (nono) e dezembro de December (décimo mês).

## CURIOSIDADES

### Vinagre de maçã

Um dos mais populares ingredientes de uma cozinha oferece muitos benefícios para a saúde natural. O vinagre de maçã é rico em minerais, como potássio, fósforo, cálcio, magnésio e cobre, bem como as vitaminas A, B1, B2, B6, C e E, bioflavonoides e pectina.

Além de suas muitas finalidades, como fazer pickles, matar as ervas daninhas, limpeza de cafeteiras, polimento de armaduras e tempero para saladas, o vinagre também ajuda o corpo a absorver minerais essenciais dos alimentos que ingerimos, devido ao seu teor de ácido acético.

O ácido acético inibe a ação de várias enzimas que digerem os carboidratos, entre elas: amilase, sacarase, maltase e lactase. Assim, este ácido é um bloqueador natural da absorção de amidos e açúcar.

O vinagre de maçã contribui para o emagrecimento, previne diabetes e muito mais. Além disso, misturado com água, torna-se um repelente caseiro que ajuda a evitar as picadas dos insetos, e, se a água estiver morna, serve para limpar vidros e cristais, basta apenas umedecer um pano com a mistura e limpar.

Em seguida, há alguns benefícios para a saúde, usando o vinagre de maçã. Para melhores resultados, use vinagre de maçã orgânico, sem filtragem. Confira:

- É ideal para tratar problemas digestivos como gases, prisão de ventre em geral, para este tratamento, basta apenas beber uma colher antes das refeições.
- Dissolver duas colheres de vinagre em água e consumir em jejum ajuda a emagrecer.
- Diluir duas colheres de vinagre em um copo de água e consumir antes de se deitar à noite ajuda a combater diabetes.
- Misturar uma colher de chá de vinagre de maçã em uma colher de sopa de água e aplicar na pele ajuda a evitar e matar fungos.
- Aplicar três colheres de vinagre de maçã no cabelo úmido é ideal para dar brilho natural ao cabelo e eliminar caspa.
- É útil para diminuir tosse, acabar com náusea, melhorar a memória, dor de garganta, aliviar coceira na pele, diminuir pressão arterial, diminuir colesterol, reduzir infecção urinária, entre várias outras utilidades.

## DICAS DOMÉSTICAS

### Como deixar os talheres de prata brilhando?

Quer deixar seus talheres de prata limpinhos, sem manchas e brilhantes? Coloque um pedaço de papel de alumínio sobre o fundo de uma panela. Adicione uma colher (chá) de sal e uma de bicarbonato de sódio. Encha a panela com água e coloque os talheres dentro dela. Deixe a água ferver e veja a mágica acontecer. Depois de, aproximadamente, 5 minutos, retire os talheres do fogo, deixe-os esfriar e, então, os enxague. Viu como é fácil?



# Tangerina Dekopon

A tangerina dekopon é um fruto híbrido, resultado do cruzamento da tangerina ponkan e targar kiyomi, pertencente à família das rutáceas e pode ser chamada de dekopon, tangerina dekopon, tangor dekopon. O fruto foi desenvolvido pelos pesquisadores da Estação Experimental de Nagasaki, no Japão, em 1972.

Essa variedade de tangerina não possui sementes, é exótica e succulenta, possui polpa bem doce e cor alaranjada. Sua casca é levemente enrugada. Tem uma grande protuberância na parte que fica aderida à planta e um tamanho grande que, na média, pesa aproximadamente 400 gramas, podendo um de seus maiores frutos atingir mais de um quilo.

A dekopon foi introduzida, no Brasil, na década de 1980, no município de Turvolândia, sul de Minas Gerais, pelo produtor Unkichi Taniwaki, assentado da ex Cooperativa Agrícola de Cotia. Taniwaki viajava com muita frequência para sua terra natal, e, em uma dessas viagens, conheceu o fruto, ele ficou muito impressionado por sua beleza e principalmente por não apresentar sementes, diferente da tangerina cultivada no Brasil.

Quando começou o primeiro plantio, em Turvolândia, Taniwaki concedeu algumas mudas para um amigo produtor de Atibaia, em São Paulo. Os primeiros frutos apresentaram sabor muito ácido e formato alongado, mas como tratava-se de fruto de formato exótico e isento de semente, o produtor insistiu na produção e, aos poucos, foi disseminando para outros municípios. Hoje, a produção de dekopon é encontrada em regiões do norte e sul do país. O fruto original, com muitas protuberâncias e ainda encontrado no mercado, foi chamado de tanipon e, após muito trabalho, os produtores chegaram a um formato ideal de fruto, que passou a ser denominado de dekopon (nome original).

Os produtores da Associação Paulista dos Produtores de Caqui de Pilar do Sul contrataram um pesquisador japonês para o desenvolvimento da fruticultura na região como Atemóia, uva, caqui, dekopon, ameixa, etc. Um dos trabalhos foi o desenvolvimento de produção de dekopon com menor teor de acidez. A utilização de técnicas diferentes de irrigação, poda e fertilização permitiu a obtenção de frutos com menor teor de acidez, denominados comercialmente de kinsei.

A marca kinsei só pode ser utilizada se a relação teor de sólidos solúveis e acidez (ratio) do fruto for, no mínimo 13, o que garante um sabor agradável. A aparência externa não permite a diferenciação entre uma fruta kinsei e a dekopon comum.

## Tabela Nutricional



Quantidade por 100 gramas

Água (%) 88

Calorias (Kcal) 35

Proteína (g) 1

Carboidrato (g) 9

Fibra Alimentar (g) 3

Colesterol (mg) n/a

Lípidios (g) traços

Ácido Graxo Saturado (g) n/a

Ácido Graxo Mono insaturado (g) n/a

Ácido Graxo Poli insaturado (g) n/a

Cálcio (mg) 0

Fósforo (mg) 8

Ferro (mg) 0,1

Potássio (mg) 132

Sódio (mg) 1

Vitamina B1 (mg) 0,09

Vitamina b2 (mg) 0,02

Vitamina B6 (mg) traços

Vitamina B3 (mg) 0,01

Vitamina C (mg) 26

## MINUTO DE REFLEXÃO

*Nunca permita que alguém corte suas asas, estreite seus horizontes e tire as estrelas do teu céu. Nunca deixe seus medos serem maiores que a tua vontade de voar. O valor da vida está nos sonhos que lutamos para conquistar.*

Charles Edward

## MINUTO DE SABEDORIA

*Para que discutir? Repare que, muitas vezes, um pequenino gesto, uma simples ação de benefício, equivale a milhares de palavras, que o vento leva. A quem você quiser convencer de suas ideias, dê o exemplo vivo de suas ações. Um exemplo vale mais do que muitos discursos. Que adianta pregar aos outros se você não pratica? Dê o exemplo de suas ações, e conquistará a todos para suas ideias.*

Carlos Torres Pastorino

## A Hadar está de olho no que os famosos dizem por aí... Confira!

*“Vou mostrar como são as coisas. Simples assim”.*

Eike Batista, ex-bilionário, em entrevista à Rede Globo, no Aeroporto JFK, em Nova York, antes de voltar para o Brasil, onde seria preso sob acusação de pagamento de propina e lavagem de dinheiro no âmbito da Operação Lava-Jato.

*“Deus me livre”.*

Fernando Henrique Cardoso, ex-presidente da República, reagindo, no UOL, a hipótese de voltar a comandar o país.

*“Por que nós não trocamos de emprego? Você assume a TV, já que é um expert em audiência, e eu assumo seu trabalho, e as pessoas finalmente vão poder dormir em paz outra vez”.*

Arnold Schwarzenegger, ator, dando o troco, no Twitter, a Donald Trump, que ironizava seu desempenho à frente do programa O Aprendiz, no qual substituiu o bilionário quando ele decidiu candidatar-se à Casa Branca.

*“Nunca fugi nem do trabalho nem do enfrentamento de grandes questões. Agora, claro, prefiro assistir a tudo da arquibancada”.*

Marco Aurélio de Mello, ministro do STF, sobre a relatoria da Operação Lava-Jato, revista Veja.

## RECOMENDADO

### CAPITU VEM PARA O JANTAR

AUTOR: Denise Godinho

EDITORA: Verus Editora



Denise Godinho aproveitou uma passagem de Dom Casmurro que marca um momento importante na história de Capitu e Bentinho para aprender a cozinhar. “Bentinho oferece uma cocada a Capitu, mas ela recusa. O amado partirá para o seminário no dia seguinte e ficará fora por muito tempo. Obviamente, não é uma ocasião para devorar doces como se nada estivesse acontecendo”.

Enquanto lia o clássico da literatura nacional, decidiu preparar a cocada e, por fim, se rendeu às delícias da cozinha com seus escritores preferidos. Nas páginas deste livro, é possível encontrar diversas receitas escondidas em grandes obras da literatura. E o melhor de tudo: vai aprender a preparar os quitutes! A autora também oferece curiosidades sobre o apetite voraz e peculiar de alguns escritores.

### ATÉ O FIM DO MUNDO

AUTOR: Tommy Wallach

EDITORA: Verus Editora



De acordo com o que dizem por aí, o colégio é a melhor época da vida. Peter, a estrela do time de basquete, se preocupa com que isso possa ser verdade, já Eliza, não vê a hora de deixar Seattle e sua reputação; e a Anita se questiona se realmente vale a pena abandonar seus sonhos para ingressar em uma das melhores universidades do país. Andy, por sua vez, não sabe muito bem o que quer da vida, para ela, o futuro pode esperar.

A verdade é que o futuro pode nem existir. Um asteroide está prestes a se chocar com a Terra, e tem um potencial de acabar com vida existente do planeta. Este livro mostra adolescentes que arriscam seus sonhos, coração e humanidade para ir em busca do que realmente valer a pena.

### A GAROTA DO LAGO

AUTOR: Charlie Donlea

EDITORA: Faro Editorial



Summit Lake é uma pequena cidade entre montanhas, com encantadoras casas dispostas à beira de um lago de água intocada. Foi nesta cidade em que a estudante de direito Becca Eckersley foi brutalmente assassinada em uma das tais casas encantadoras. Filha de um poderoso advogado, Becca estava no auge de sua vida. A repórter Kelsey Castle fica atraída pela notícia e vai até a cidade para investigar o caso.

Quando um vivo caminha nas mesmas pegadas dos mortos, se estabelece uma conexão íntima. E enquanto a repórter se aprofunda na intimidade de Becca: amigos, vida amorosa, segredos e etc., fica cada vez mais convencida de que a verdade sobre o destino de Becca pode ser a chave para superar as marcas de seu passado sombrio



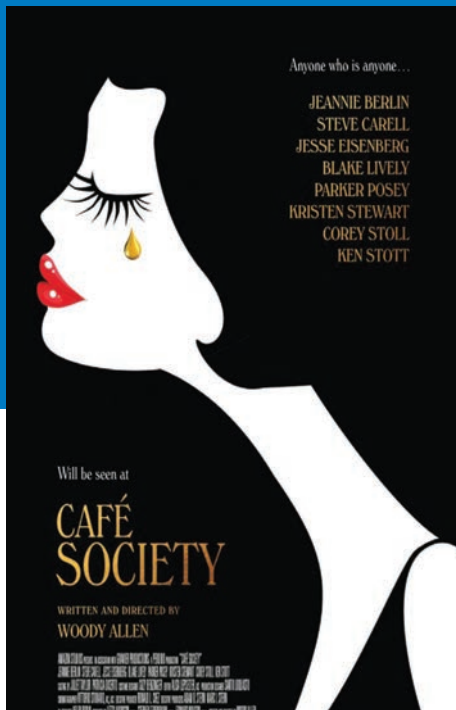
*A revista Hadar parabeniza  
Iperó, Tietê,*



### AQUARIUS

Dirigido e escrito por Kleber Mendonça Filho e estrelado por Sônia Braga, Humberto Carrão, Maeve Jinkings e Irandhir Santos, Aquarius é um filme dos gêneros drama e suspense.

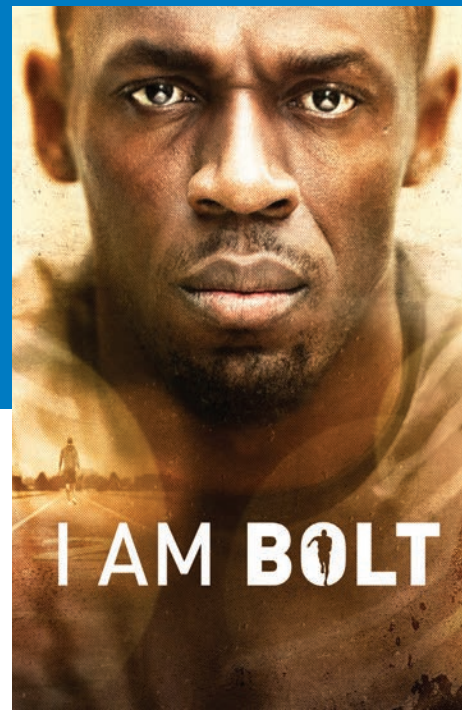
Seu enredo gira em torno de Clara (Braga), uma viúva de 65 anos, e a última moradora do edifício localizado à beira-mar, Aquarius. Clara vive uma vida estabilizada como crítica de música e mãe de três filhos, mesmo tendo enfrentado um câncer. Porém, surge uma construtora que pretende comprar a todo custo o prédio em que ela reside, mas Clara se nega a vender o seu, mesmo sabendo que toda confusão que está por vir vai acabar com seus dias de sossego.



### CAFÉ SOCIETY

Dirigido por Woody Allen, a trama nos apresenta Bobby (Jesse Eisenberg), um jovem aspirante a escritor, que sonha em ter uma vida de sucesso seguindo a carreira cinematográfica.

Em busca de seus sonhos, Bobby resolve se mudar de Nova York para Hollywood, onde tenta ingressar na indústria cinematográfica hollywoodiana com a ajuda de seu tio Phill (Steve Carell), um produtor altamente conhecido pela elite da sétima arte. Após algum tempo de espera, Bobby consegue um cargo de entregador de mensagens dentro da empresa de seu tio. Enquanto aguarda uma oportunidade melhor de emprego, Bobby se apaixona por Vonnie (Kristen Stewart), a secretária de Phill. O problema é que a garota está em uma relação secreta, e essa paixão pode tornar a situação de todos um pouco confusa.



### I AM BOLT

Dirigido por Benjamin Turner e Gabe Turner, o longa conta a trajetória do homem mais rápido do mundo. O documentário não fala apenas das vitórias do jamaicano Usain Bolt, ele narra também o árduo caminho que Bolt enfrentou até chegar à histórica conquista do triplo-triplo concluída nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro.

Além disso, o documentário foca aspectos da vida do jamaicano, como a infância no colégio Trelawny, sua cidade natal, os vínculos com os pais e amigos e a relação com sua equipe, que é constituída pelo treinador, Glenn Mills, o melhor amigo e representante de Bolt, Nugent Walker, e, por fim, o agente, Ricky Simms.

*Quadra e Capela do Alto  
pelos seus aniversários!*

# O pior tipo de cego que existe

*É preciso treinar o cérebro por trás dos olhos*

Ao abrir seus olhos, hoje, você pôde enxergar as paredes de seu quarto e outras coisas dentro de sua casa. Isso ocorreu através de duas esferas que têm menos de três centímetros de diâmetro cada uma. Com elas você enxerga as cores do mundo, o trânsito e as pessoas que você ama. Você pode manusear e tocar os papéis que estão sobre sua mesa; você pode também tocar um prédio que esteja a 400 metros de você, mas não com a mão; para chegar até ele você teria que andar 10 minutos, mas basta olhar e ele é trazido até você à velocidade da luz.

A grande maioria das pessoas atravessa a vida com olhos bem abertos, mas com um cérebro tão lerdo que mal enxergam coisas que estão debaixo do próprio nariz. Não basta ter olhos, você precisa ensinar seu cérebro, educá-lo e dar a ele poderes de percepção e reprodução. Seus olhos podem ser treinados para enxergar mais do que as pessoas comuns o fazem.

Uma pessoa incomum enxerga mais do que os fatos ou coisas que lhe chegam; ela enxerga oportunidades ao seu redor, e pode antever os resultados de aproveitá-las. Mas a pessoa tola e ordinária enxerga dificuldades em tudo, e sempre encontra motivos para se queixar. Enquanto uma enxerga possibilidades a outra enxerga calamidades; enquanto uma enxerga motivos para agir, a outra enxerga razões para fugir.

O mundo está repleto de “cegos que podem enxergar”. Fique atento, você pode ser um deles. O relógio da sua vida está avançando rapidamente! Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu futuro já está sendo formado.

*“Frequentemente, a diferença entre a vitória retumbante de alguns e a derrota angustiante de outros está apenas na utilização dos olhos”  
(William C. King).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional  
Ivan@ivanmaia.com.br

**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 | [facebook.com/adinaldo.camargo](https://facebook.com/adinaldo.camargo)



# DELÍRIOS DE AMOR

Rua deserta! Já é noite...  
Névoa densa esconde a lua.  
Plantas tremem de frio,  
Meu coração, queimando, por ti espera,  
Sentindo este sofrer silente.  
Somente o teu carinho me acalma!  
Vem aquecer-me com teu olhar quente!  
Ouço passos medrosos... ruídos.  
Afinal, ei-lo que chega!  
Sumiu o frio... fez-se calor,  
Em teus braços me aninho.

A luz morna da vela  
Mostra teu rosto querido,  
Teu faceiro sorriso, tua boca bela.  
Tuas palavras são graças que ouço,  
Teus cabelos afagam meu rosto.  
Meu amor por ti é delírio,  
É desejo que abrasa e consome.  
Que o tempo pare neste instante!  
Relógios! Quebrem teus ponteiros!  
Que perdure este momento delirante!

*Maria do Carmo Marques Ramos*



MARÇO DIA  
INTERNACIONAL  
DA MULHER

# Brincar: A alegria de aprender

*“Brincar é condição fundamental para ser sério”*

(Arquimedes)

Muito mais do que “ficar à toa”, “sem fazer nada”, brincar ou jogar é a forma que a criança utiliza para aprender a conhecer o mundo e a si mesma. Brincando, a criança observa, depois, imita, explora, manipula, inventa, constrói e, assim, expressa suas emoções.

Brincar revela o universo infantil, provoca sonhos, anima a vida. Brincar diverte, alimenta, ensina, cura e faz crescer. Por isso, criança quer brincar o tempo todo. Na rua, no quintal, na escola e até no hospital, “porque brincar deixa feliz”, “brincar ajuda a curar”. Com os brinquedos, a criança fala, se expressa, conta de si e é por meio dessas experiências que ela desenvolve habilidades essenciais para a aprendizagem e o desenvolvimento pleno.

“A gente aprende com brinquedos, com amigos, com jogos, com a vida. Seria muito mais divertido aprender brincando, porque criança adora brincar e, brincar deixa a gente

feliz”. P. T., 9 anos.

Mas, se o brincar é tão importante, por que está sendo deixado em segundo plano? O mundo mudou, e a infância também. Hoje, nossas crianças dispõem de pouco tempo para somente brincar e explorar. Mas existe forma de mudar isto?

Esta responsabilidade acaba sendo transferida para a escola, onde a criança chega a passar quase metade do seu dia. Devem as escolas encarar a brincadeira não como forma de fuga ou distração, mas, sim, resgatar o caráter educacional do brincar.

Num mundo onde o tempo e os espaços são cada vez mais restritos, os educadores recebem a missão de ensinar e resgatar as brincadeiras populares, mas não só isso, fazer com que brincadeiras e jogos façam parte do cotidiano das crianças, como uma nova forma de transmitir conhecimento. A prática da brincadeira na escola, em todas as idades,

promove aspectos diversos na criança que serão de suma importância para o seu desenvolvimento biopsicossocial, sendo imprescindível para uma formação sólida e completa.

Sendo o ambiente escolar uma comunidade, com diferentes personagens, interações e trocas de saberes, não haveria lugar melhor para a brincadeira desempenhar um papel educativo importante. Infelizmente, apesar da vasta gama de possibilidades de inserção de jogos e brincadeiras na escola, muitos pais e educadores ainda resistem, utilizando o argumento de que o estudante só vai aprender se deixar de lado a brincadeira, além de separar o ‘brincar’ do ‘aprender’, afirmando que escola não é lugar de brincadeira. Por que esses momentos precisam ser separados? Por que as crianças precisam deixar de brincar para serem transformadas em adultos? Por que o adulto não pode brincar?

E, aqui, fica o apelo: “Pais e Educadores, brinquem. Promovam brincadeiras entre si e com as crianças!”. O brincar é uma atividade humana criadora, na qual imaginação, fantasia e realidade interagem na produção de novas possibilidades de interpretação, de expressão e de ação pelas crianças, assim como de novas formas de construir relações sociais e sua identidade.

Equipe Pedagógica Edurescere  
contato@educrescere.com.br

**O que você está esperando?**

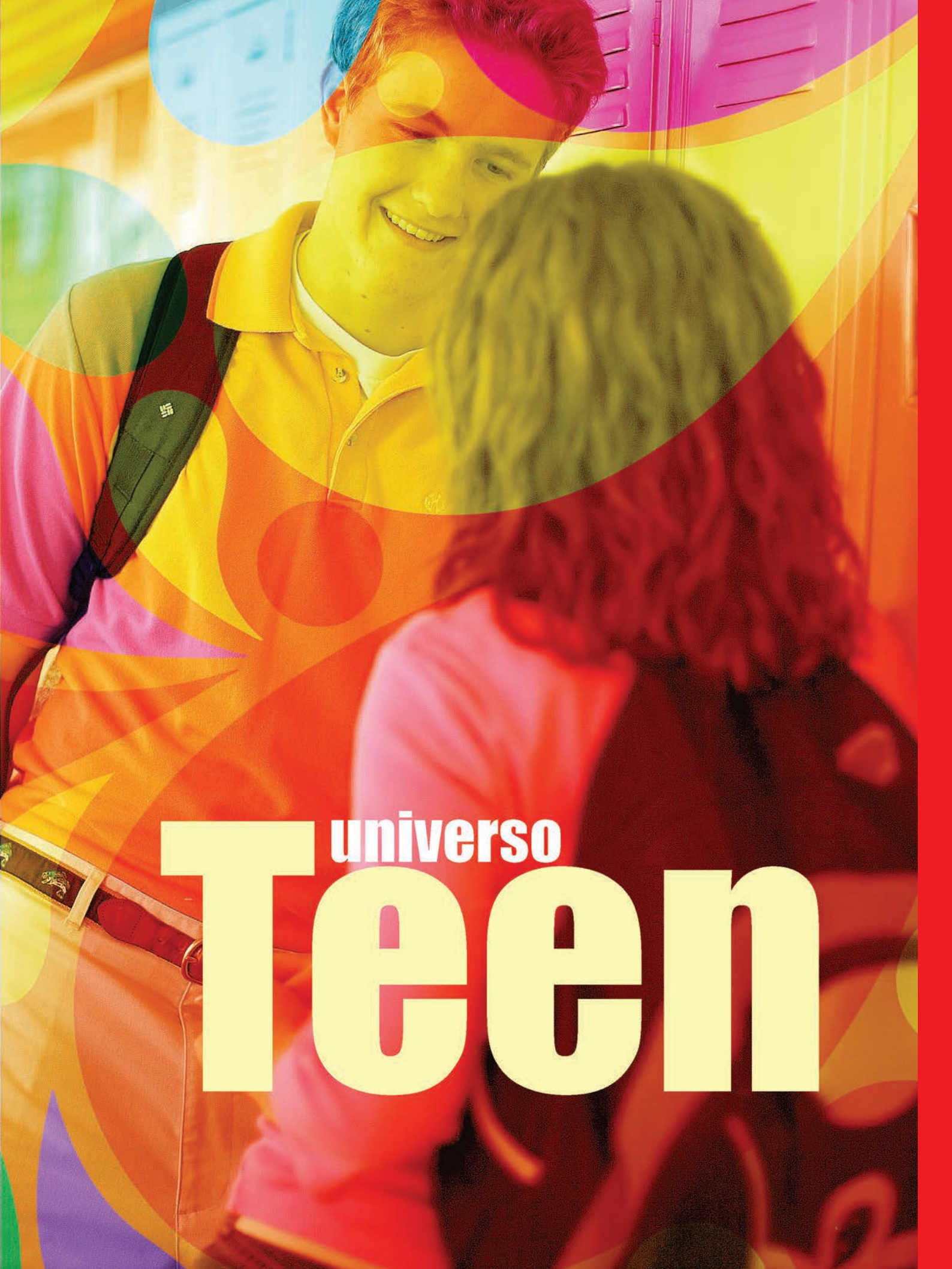
Venha divulgar no **busdoor** com a gente!

**O seu anúncio  
publicado onde  
todos veem!**

[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://www.elmeccomunicacoes.com.br)

15. 3259-7014/3259-5937/99789-5267  
Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí





universo  
**Teen**



## Fase das espinhas, e agora?

**E**xistem muitas coisas que podem ser consideradas como “normais” na adolescência, o problema é que, muitas vezes, pode-se tornar algo para o resto da vida. As espinhas são um grande exemplo disso. Muitos acreditam que é só uma fase da adolescência, mas se não tiver seu devido cuidado, pode, sim, acarretar em problemas futuros. Maus hábitos, como má higienização, excesso de maquiagem, falta de limpeza na pele, bonés, falta de protetor solar, sedentarismo, estresse, espremer espinhas, podem causar a inflamação na pele.

Para entendermos um pouco mais sobre espinhas e os devidos cuidados com a pele, conversamos com duas esteticistas, Marcia Proença Cardoso e Karina Alves Silva Goes. Karina nos contou quais as causas das espinhas: “a predisposição genética é importante (a pessoa já nasce com tendência a ter o problema). A influência hormonal após a puberdade, normalmente, desencadeia o processo. Sem dúvida, a causa principal do aparecimento da espinha é sempre o aumento da secreção sebácea, ocasionado pelos hormônios sexuais, mas existem outras causas variadas que também podem estar agravando o problema”.

“Durante a menstruação, é normal aparecer espinha, por conta das alterações hormonais

*O que causa?*

*Como cuidar?*

*Como evitar?*

que mexem com a pele, e nos meninos, é durante a puberdade – ocorre entre os 12 e os 21 anos –, que é quando acontece a alteração hormonal”, explica Marcia. Karina completa falando que “os andrógenos são hormônios que aumentam em meninos e meninas durante a puberdade, fazendo as glândulas sebáceas ampliarem e produzirem mais sebo. Alterações hormonais relacionadas com a gravidez e o uso de contraceptivos orais também podem afetar a produção de sebo”.

Quando o assunto é chocolate, Marcia nos conta que “o excesso causa espinhas. Mas não apenas o chocolate. Qualquer alimento gorduroso em excesso pode causá-la, pelo fato de intoxicação do organismo como um todo, e as glândulas acabam produzindo ainda mais oleosidade”. Karina acrescenta que “sempre é importante manter numa dieta balanceada. Por outro lado, se certos alimentos parecem piorar, evite-o”.

E sobre espremer espinhas? “Ao espremer uma espinha, o quadro de inflamação aumenta. Não devemos nunca apertar cravos

e espinhas, pois pode acarretar na contaminação do local por bactérias, complicando o quadro e desacelerando o processo de cura, pois o atrito causado pelo uso de força excessiva ao apertar as espinhas pode causar cicatrizes e manchas. A melhor solução é usar produtos secativos, mas quem tem tendência a ter cicatrizes de acne poderá apresentá-las independente de espremer ou não a pele”, conta Karina.

A Karina nos deu uma dica sobre como cuidar da pele com o intuito de evitar espinhas, “Esfolie a pele uma vez por semana. Esfoliar significa, gentilmente, varrer a camada externa da pele (chamada de “epiderme”) para ajudar a remover a pele morta e os poros obstruídos. Veja se esfoliar uma vez por semana melhora a sua pele. Você pode comprar um produto esfoliante ou pode fazer o seu próprio. De qualquer maneira, não esfolie demais, uma vez por semana é o bastante”.

Para finalizar, Marcia acrescenta que “o tratamento para as espinhas deve ser feito como prevenção, então, busque sempre fazer uma limpeza de pele, tomar muita água, utilizar loções tônicas, e todos os detalhes simples que previnem as espinhas”. Ela reforça, também, que as mães devem ficar mais atentas com a pele de seus filhos, e procurarem tratamento antes da seqüela da espinha.



# Long Bob

Tornou-se queridinho  
pela sua facilidade



A Lu também deu uma dica para quem realmente não quer correr o risco de danificar os fios, mas não quer abrir mão do ondulado. É bem simples, basta bater um pouco o secador com ou sem escova no cabelo e, em seguida, fazer rolinhos com os dedos, prendendo com grampos, depois disso, é só mantê-lo preso por um tempo de aproximadamente 30 minutos, e, ao soltar, terá um efeito bem satisfatório, é legal passar uma pomada modeladora como acabamento para a duração do ondulado ser um pouco maior. E para quem não tem muito tempo para ondular na parte da manhã, pode utilizar-se desta mesma dica, só que, ao invés de esperar 30 minutos, pode dormir com o cabelo preso, soltando apenas na manhã seguinte.

O legal do corte é que ele se adapta a qualquer tipo de rosto, para os mais arredondados, o segredo é dar uma desfiada, isso dá uma leveza para o cabelo e passa uma impressão de rosto fino. O melhor de tudo é poder mudar todos os dias, um dia liso, outro ondulado, preso com meio coque... fica lindo de qualquer maneira. Por isso, abuse do corte e não tenha medo de ser feliz.

**P**enteia esse cabelo! - Prenda essa juba! - Dê um jeito nessa "cabeleira"! Quem nunca escutou essas frases arrepiantes? Pois é, cuidar do cabelo nunca foi uma tarefa extremamente fácil, não é mesmo? Mas pode ser. Sabe aquela frase "DESAPEGA?", então, é isso.

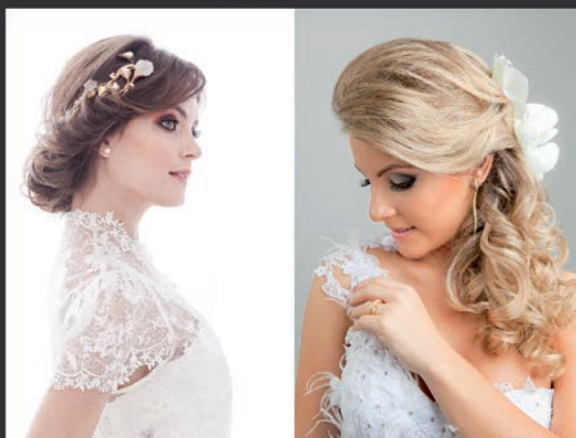
Como dito ali em cima, cuidar do cabelo não é uma tarefa muito simples, mas se ele estiver curtinho... ah, aí são outros quinhentos. E foi pensando nessa facilidade, nesse calor, e até mesmo na falta de tempo, que resolvemos falar do famosinho *Long Bob* ou *lob*, que nada mais é do que um "quase chanel", só que um pouquinho mais despojado e irregular.

Obviamente, mesmo que ele esteja curto, o uso da chapinha e *babyliss* é indispensável para o cabelo ficar ondulado, dando uma outra cara para o visual, mas diga-se de passagem que é bem mais fácil alisar ou ondular um curtinho do que um comprido, não é?

Em uma conversa com a cabeleireira Luciana Saccon, ela nos contou que o corte se tornou o queridinho do momento, pois é de fácil habilidade para cuidar e também pelo fato de não assustar na hora de cortar, por ser mais comprido na frente.

Ela também nos contou que o calor do *babyliss* prejudica, sim, um pouco o cabelo, mas, como o corte elimina toda a parte "estragada" do cabelo: pontas duplas, fios ressecados, etc., ele acaba mantendo o fio mais forte, permanecendo somente o cabelo saudável, isso resulta no fortalecimento do cabelo, ou seja: se você utilizar produtos para proteger os fios do calor, pelo fato de estar totalmente saudável, o calor do *babyliss*, secador ou chapinha não danifica seu cabelo.

## Salão da Lu



O Salão da Lu oferece diferentes pacotes exclusivos com todo o conforto para este dia tão especial.

Rua Regina Machado de Oliveira, 47 | Jd. Alvorada | Tatuí/SP  
☎ (15) 99808 2017 | **f** Salão da Lu Tatuí

# Ser jovem é um desafio na vida



*Muitas vezes mal interpretado,  
ele necessita de compreensão para passar por essa fase que nem sempre é fácil*

**C**rescer, estudar, aparecer, se preocupar com as espinhas, com os namoros e com todo o resto que aparecer. Isso tudo com os hormônios à flor da pele. Acha que é fácil ser jovem? Jovem é considerado o cidadão que tem idade entre 15 e 29 anos, no Brasil, segundo a PEC da juventude, aprovada em 2010 pelo Congresso. Atualmente, a juventude representa cerca de 30% da população brasileira, porém ela é considerada, por muitos, a etapa entre a infância e a maturidade com variações na idade de acordo com a cultura de cada local.

No mundo, uma em cada cinco pessoas, hoje, tem entre 15 e 24 anos e quase 85%

dessa população jovem vive em países em desenvolvimento. Segundo o Censo de 2010, os jovens brasileiros de 15 a 29 anos representam cerca de 25% da população e formam um grupo bastante heterogêneo. Além da diversidade, a desigualdade é um elemento marcante deste grupo, fortemente influenciada pelo preconceito, pela discriminação racial e pelo racismo, de acordo com o site oficial da ONU.

Existe uma data comemorativa somente para os jovens, o Dia Mundial da Juventude é comemorado no dia 30 de março e foi instituído em 1985, durante o Ano Internacional da Juventude, promovido pela Organização das Nações Unidas (ONU). Uma evidente visão de que a juventude precisava se mobilizar e construir espaços de participação, para pensar e repensar a sociedade.

O jovem não gosta da palavra responsabilidade, pois ele a considera como algo que possa prejudicar a sua busca por diversão e prazer, em descobrir as delícias e amarguras da vida. Essa palavra é sempre

usada pelos pais para bloquear os hormônios que estão florescendo, e podem levar os jovens a agir a partir deles, e não pela razão. A juventude é uma época marcada pela rebeldia, muitas vezes, sem causa, o questionamento de si mesmo, de toda a sociedade e do mundo que o cercam, a vontade de ser independente, o amadurecimento mental e sexual, a solidificação da personalidade, entre outras mudanças bem conhecidas.

Seguindo o reverso desse pensamento, existem os jovens que estão à frente do seu tempo, pensando como adultos ou como jovens empreendedores. Segundo pesquisa realizada pelo instituto Data Popular, há, no país, cerca de 1,5 milhão de jovens empreendedores entre 16 e 24 anos.

# AUTOS



& CIA

# Indústria automotiva projeta crescimento, mas crise persiste

*Duas grandes montadoras devem parar a produção por 30 dias*

**E**mbora a Federação Nacional de Distribuição de Veículos Automotores (Fenabrade) calcule que o mercado crescerá 3% neste ano, após quatro quedas consecutivas, o setor ainda enfrenta problemas devido à crise que assola o Brasil.

Segundo balanço da própria federação, os números de 2016 ficaram todos no vermelho, com queda de 20% nas vendas de carros e comerciais leves e de 21% nas vendas de motos. No segmento de caminhões, a queda foi ainda maior: 30%.

Por outro lado, em janeiro último, a produção de veículos cresceu 17,1% em relação ao mesmo período de 2016. A alta foi impulsionada pelas exportações, que cresceram 56%; já a venda no mercado interno apresentou queda de 5,2%. Nas motos, a situação é semelhante, a produção no começo deste ano subiu 7,5%, mas as vendas continuam ladeira

abaixo. Os dados são da Associação Nacional de Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea) e da Abraciclo (Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares).

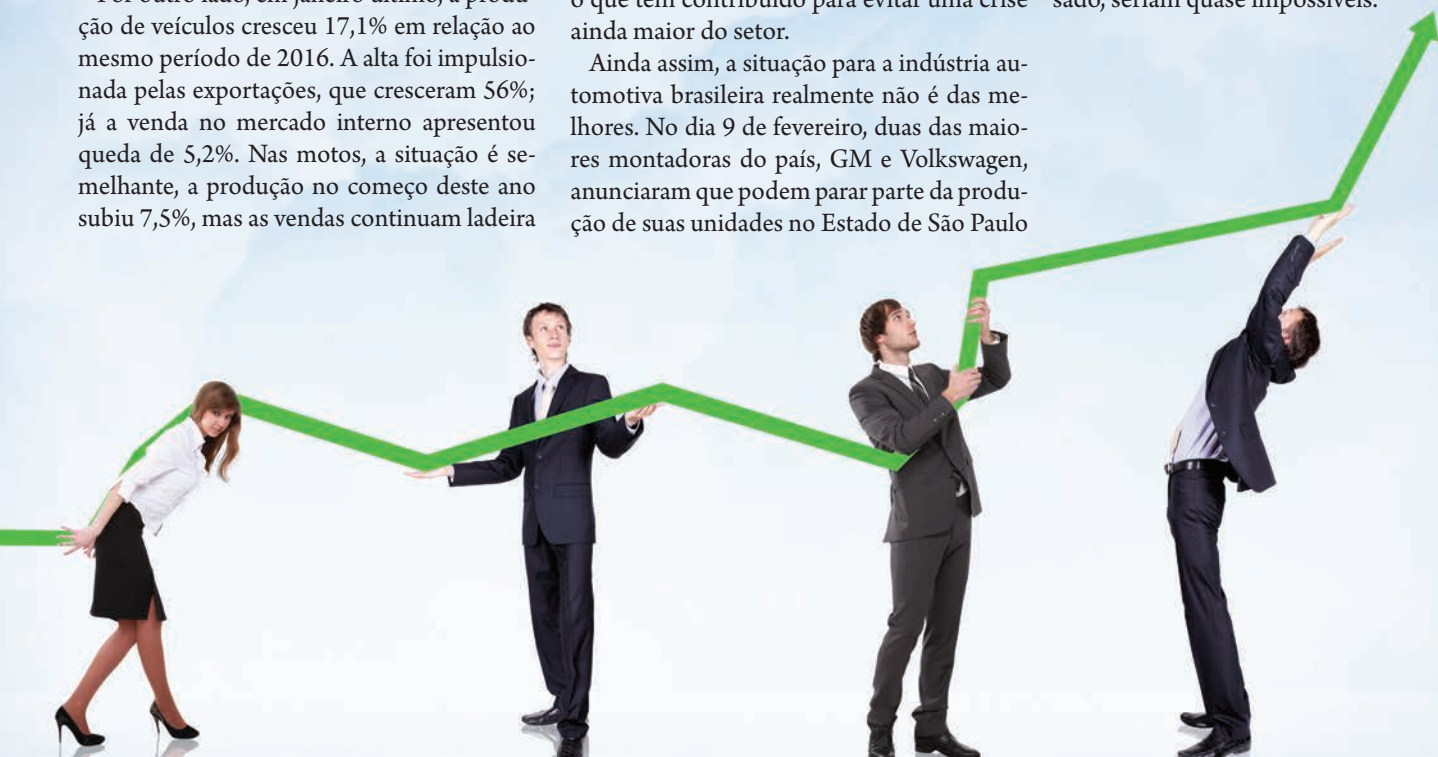
Mesmo com a crise, o mercado de duas rodas deve se estabilizar e pode até crescer este ano, pois os fabricantes estimam um crescimento de 2,2% na produção e de 66% nas exportações.

Como se nota, a desvalorização do Real frente ao dólar tem estimulado a exportação, o que tem contribuído para evitar uma crise ainda maior do setor.

Ainda assim, a situação para a indústria automotiva brasileira realmente não é das melhores. No dia 9 de fevereiro, duas das maiores montadoras do país, GM e Volkswagen, anunciaram que podem parar parte da produção de suas unidades no Estado de São Paulo

por um período de até 30 dias. A medida afeta diretamente mais de 15 mil trabalhadores.

Para alguns analistas, a indústria automotiva nacional deve apresentar melhorias concretas, principalmente com relação ao mercado interno, somente a partir do segundo semestre deste ano, quando a economia como um todo deve apresentar sinais melhores de uma recuperação. Até lá, os fabricantes e vendedores terão de inovar para conquistar o consumidor e este, por sua vez, pode se beneficiar com ofertas que, no passado, seriam quase impossíveis.

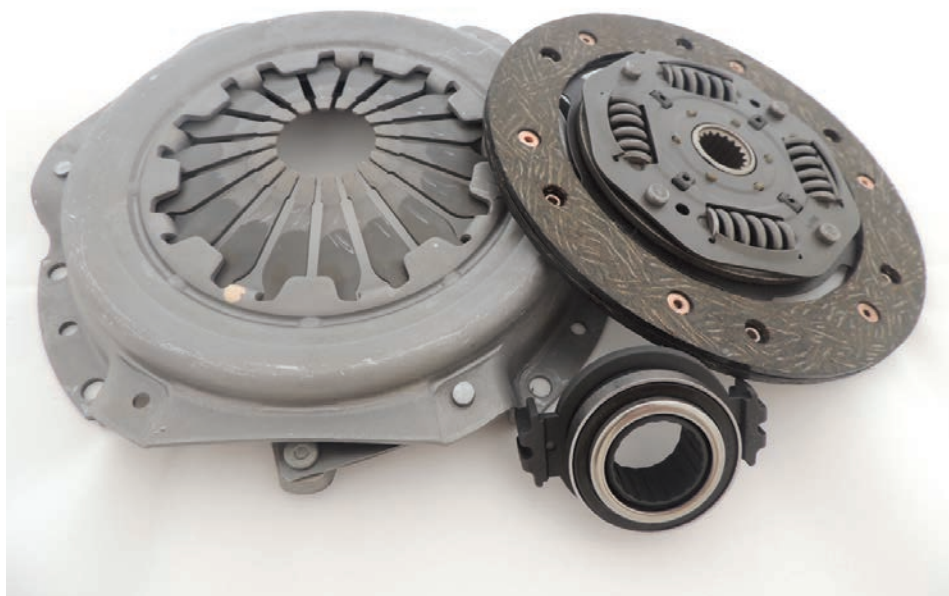


**Visite nosso novo site!**

[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)  
[facebook.com/hadar.estrela](https://facebook.com/hadar.estrela)



**Revista Hadar**  
Trazendo informações e novidades até você!



## Cuide bem da embreagem: seu carro e o seu bolso agradecem

*Saiba alguns cuidados para garantir a vida útil desta peça*

**P**ara garantir o bom funcionamento, a vida útil e evitar o desgaste desnecessário da embreagem, além dos cuidados normais com a manutenção, alguns motoristas precisam perder alguns hábitos adquiridos e que podem trazer prejuízos.

Se você tem o vício de segurar o pé esquerdo na embreagem, mesmo quando não há a necessidade de trocar de marcha, é bom começar a repensar esse hábito. Afinal, tal prática afasta o platô do disco, causando seu lixamento. Traduzindo: causa o desgaste acelerado das peças, além de superaquecer todo o sistema.

### Use o ponto morto (neutro)

É comum que as pessoas mantenham o carro engatado nas paradas de semáforo.

Mas essa não é a ação ideal. Em vez disso, deixe o carro em ponto morto sempre que possível, pois essa prática pode aumentar, significativamente, a longevidade da embreagem. Então, anote aí, e comece a praticar: a embreagem só deve ser usada na partida ou na troca de marchas.

### Freio de mão

Muitos motoristas escolhem segurar o carro em subidas usando o equilíbrio entre embreagem e acelerador. Você também? Pois aprenda já: essa técnica só vai conseguir acelerar o desgaste dos discos e o consumo de combustível. Pode acreditar: testar suas habilidades no manejo dos pedais, desnecessariamente, costuma custar caro.

### Acelerando corretamente

Já ouviu falar na queima da embreagem? Isso acontece quando o condutor acelera mais que o necessário, sem soltar a embreagem o suficiente. Se você já fez isso, deve ter percebido que a rotação do motor foi aos céus, em seguida, se tornando nítido o cheiro de queimado, causado pela fricção excessiva dos componentes. Vale lembrar que essa prática pode acabar com o sistema de embreagem em questão de minutos.

### Sair em segunda marcha

Eis aqui um dos vícios mais comuns de direção dos motoristas — e tanto faz se estamos falando de carro usado ou novo. Ao sair de um engarrafamento ou de uma parada em um semáforo, já reparou como é normal ver pessoas tentando sair de segunda? Mas isso reduz a vida útil do disco de embreagem. Use sempre a primeira marcha para iniciar o deslocamento do carro e, ao reduzir ou elevar a velocidade do veículo, faça de forma gradual.

### Cuidado com o peso

Não é só você que precisa se preocupar com o excesso de peso. Seu carro também. Afinal, existem limites que precisam ser observados. Principalmente nas estradas, você já deve ter visto muitos carros entupidos de equipamentos e bagagens no porta-malas de uma forma tão desproporcional que a carroceria praticamente senta sobre a suspensão do carro. Nesse caso, nem precisamos dizer que pneus e amortecedores sofrerão danos, certo?

Desgaste das borrachas da suspensão, vazamento de óleo, deterioração dos pneus: os prejuízos de sobrecarregar o porta-malas são inúmeros. Então, tenha muita atenção a esse detalhe, pois o esforço para movimentar um carro sobrecarregado, ou mesmo para freá-lo, pode danificar também a embreagem.

Fonte: site blog Rodobens

**Areia Fina e Média**



Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial  
aleixomineracao@ig.com.br



**Pedra e Pedrisco**



(15) 3266-2436 | 3266-1014  
99119-7848/ID 922\* 17526

# Transmissão acompanha evolução do automóvel

*Sistema está mais moderno e sofisticado*

**R**esponsável por transmitir a força (potência) do motor do automóvel para as rodas, o conjunto da transmissão (composto por câmbio e embreagem) evoluiu muito nos últimos anos.

A transmissão automática, muito criticada no passado, acompanhou o desenvolvimento da indústria. Hoje, existem modelos de câmbio e transmissão para todos os gostos e usos. Foi-se o tempo em que o câmbio automático era sinônimo de problemas.

Hoje, existe uma variedade de opções: câmbio automático, semiautomático e automatizado. Conforme o modelo, o motorista pode mudar as marchas com o simples toque. Em modelos esportivos e top de linha, existe ainda a opção da troca de marchas no volante, com as chamadas “borboletas”.

Até entre as picapes, já existem modelos com transmissão automática. A Fiat apresentou, no final do ano passado, a nova motorização de sua picape média, a Toro. Na versão Freedom, a picape ganha a opção de motor 2.4 Tigershark flex, de 186 cavalos e torque de 24,9 kgfm. A transmissão é a mesma da versão diesel: automática de 9 marchas. Outras picapes também oferecem a opção de transmissão automática.

Entre os automóveis, o brasileiro já vem demonstrando o gosto pelo câmbio automático há algum tempo, visando o conforto, principalmente no trânsito das grandes cidades do país. Um exemplo recente é o novo Honda Civic, que na versão top traz um câmbio CVT projetado para aproveitar toda a potência do motor turbo, que possui 173 cavalos.

Como se vê, a transmissão automática deixou de ser um item de carros de luxo e sinônimo de “lêrdeza” do carro para tornar-se um componente de alta tecnologia e conforto, que ajuda o motorista a conduzir o veículo da melhor forma possível.



**Gustavo  
Serralheiro**

Portas e Portões em Geral | Escadas  
Grades de Proteção | Corrimão | Estruturas Metálicas

**Faça um orçamento**

Rua: Laura Alves de Moura, 35 - Jardim Vitorino - Iperó/SP  
(15) 99661-0907 - [gustavocamargo400@gmail.com](mailto:gustavocamargo400@gmail.com)



# Mini geladeira pode ajudar a combater o calor

*Acessório pode ser encontrado na internet*

Com modelos para todos os gostos (e bolsos), as mini geladeiras automotivas são acessórios que, além de dar um certo requinte ao veículo, podem ajudar a suportar estes dias de calor intenso. Afinal, ter acesso a uma água geladinha, ou mesmo refrigerante, não é nada mal. Só não pode ter bebida alcoólica, para evitar acidentes e problemas com a lei.

A mini geladeira pode ser muito útil em viagens muito longas ou mesmo para animar aquela rodinha de amigos; sempre evitando exageros. Com vários modelos, tamanhos, capacidade e cores, as geladeiras funcionam bem quando ligadas na bateria do veículo.

Algumas oferecem dupla voltagem, mas o mais comum é usarem os 12 volts das baterias da maioria dos carros. Os preços variam de R\$ 179 a mais de R\$ 600 reais, por isso vale a pena pesquisar bem antes de comprar. Algumas oferecem ainda outras funções, as chamadas multilaser, que podem até esquentar comida. Mas a maioria dos consumidores quer mesmo para deixar a bebida trincando de gelada.

Como todo equipamento, as geladeiras precisam ser limpas e ter manutenção regularmente. Evite guardar o acessório sujo ou deixá-lo no carro, ligado, se não vai usar. Lembre-se de que ele consome a carga da bateria do seu veículo.



**J P MANUTENÇÃO GRAMAS E PISCINAS**

*Sua grama e piscina merecem um tratamento especial*

(15) 3251-7838 / 99614-3957

**ELETRO MAQ. MOTORES**  
 Rebobinamento, consertos de bombas d'águas e painéis elétricos

Contato **MARIO**

☎ (15) 99622-7244  
 ☎ (15) 99660-6886

Rua XI de Agosto, 3250 (próximo ao Costelão) | Tatuí/SP



# Carnaval 2017

Matinê Folia, Praça da Matriz, Tatuí



Banda do Bonde, Clube 3ª Idade, Tatuí



15ª Feijoada do Realmatismo com as bandas: Sabor de Samba e Samba em Família, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí



Fotos: Julio Parra, Rebeca Kuntz, Bernadete Elmes, Divulgação Prefeitura de Tatuí e XPress







1ª Festa à Fantasia - Real & RealJúnior com a banda Samba em Família e Dj Luan Saints, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí



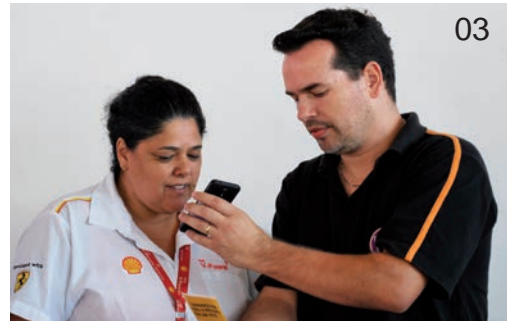
65

Matinê na tenda do Colina's Bar, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí



Matinê Carna Kids 2017, Capela do Alto





01 - Bruna e Felipe, Banda do Bonde, Finess Conveniência, Tatuí; 02 - Isabela e Rafael, Harmonia Café Bar, Tatuí; 03 - Thais e Vlade, flash ao vivo no Auto Posto Comendador - Marapé, com a Ternura FM, Tatuí; 04 - Viviane e Virginia, formatura de odontologia da PUC Campinas, Expo América, Campinas; 05 - Júlia, Rafaela e Terezinha, inauguração da agência de turismo - Le Monde Viagens, Tatuí

## ARTEBOX

Vidros - Esquadrias de Alumínio



Rua Bento Correia Antunes, 124 | Marapé | Tatuí/SP  
(15) 3251-2377 / 99702-1886  
[www.arteboxtatuí.com.br](http://www.arteboxtatuí.com.br)

## CHT

CENTRO HÍPICO TATUÍ



### Locação para Eventos e Festas



Eventos | Shows | Bar | Café | Casamentos  
Convenções | Playground | Pista de Cooper | Capela

Rod. Sen. Laurindo Dias Minhoto - SP 141 (rotatória da CEAGESP) | Tatuí/SP  
(11) 99401-2367 | (11) 99170-7263 | [eventos@grupocastanheiro.com.br](mailto:eventos@grupocastanheiro.com.br)  
f/Centro Hípico de Tatuí - Eventos Castanheiro



06 - Maria, Ivan e Denise, cerimônia de Posse da nova Diretoria - Gestão 2017/2019, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 07 - Júlia, Víctor, Nayra e Bianca, 1º Festival de Churros Gourmet, estacionamento da Anna Festas Buffet, Itapetininga; 08 - Benilde, Alessandra e Rafaela, inauguração da agência de turismo - Le Monde Viagens, Tatuí; 09 - Jéssica, Valdinei e Amanda, inauguração da agência de turismo - Le Monde Viagens, Tatuí

*Não importa o clima, a diversão é sempre garantida, aqui, no Dinos Park.*

Rodovia Presidente Castelo Branco | km 157  
Telefone: (15) 99842-2745/99743-0612/99796-7319  
[www.dinospark.com.br](http://www.dinospark.com.br) | [facebook.com/Dinos.Park](https://facebook.com/Dinos.Park)

AUTO QUADRA POSTO

The advertisement features a cartoon illustration of a green dinosaur and a boy riding a large log slide. In the background, there is a blue sky with white clouds and a green landscape with grass and trees. A logo for Dinos Park is shown in a circular frame on the left. The text is in green and black. The bottom of the ad has a green background with white text for contact information and a logo for 'AUTO QUADRA POSTO'.



10 - Suzilaine, Alessandra e Rafaela, inauguração da Agência de Turismo - Le Monde Viagens, Tatuí; 11 - Isabela e Rogério, 149 Snooker Bar, Tatuí; 12 - Niver Élio, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 13 - Maria José e Ivan, cerimônia de Posse da nova Diretoria - Gestão 2017/2019, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 14 - Márcio, Lucas, Ivanete e Maria Helena, flash ao vivo no Auto Posto Comendador - Mercado, com a Vale Verde, Tatuí

**PARAÍSO**  
VIDRAÇARIA

## Box Padrão

Tampo  
Espelhos  
Box de Acrílico  
Bisotê  
Fachada  
Molduras  
Corrimão  
Tela Mosqueteira  
Coberturas

Vidros temperados nas cores  
Fumê | Verde | Bronze | Incolor



Rua Maneco Pereira, 503 - Tatuí/SP  
(15) 3251-7764/ 99728-8388  
contato@vidracariaparaíso.com.br

 **Casa de Bolos**  
Bolos caseiros feitos com carinho

*Seja um franqueado da  
Casa de Bolos em Tatuí!*  
**Fale conosco.**

***oportunidade de Negócio***  
***Vende-se loja montada,  
pronta para operação. A maior  
Franquia de bolos caseiros do Brasil.***

**Contato: Loan**  
**Fone: (14) 99103-0467**



15 - Cláudia, Claudio, Guilherme e Rafael, niver Carla e Cláudia, Estação Gourmet, Tatuí; 16 - Miguel, Ana Laura, Ivan, Denise, Elenice, Bárbara e Bruna, cerimônia de Posse da nova Diretoria - Gestão 2017/2019, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 17 - Herbert e Gianni, A Fábrica Pub, Tatuí; 18 - Umberto, Marisa, Rafaela, Natacha e Alessandra, inauguração da agência de turismo - Le Monde Viagens, Tatuí; 19 - Ivone, Paulo e Benedito, formatura de odontologia da PUC Campinas, Expo América, Campinas

Concreto usinado para concretagem



**Tatuí Mix**  
Concreto



**Tipos de Concreto**

ALTO DESEMPENHO | AUTO-ADENSÁVEL | BOMBEÁVEL | COLORIDO | COM FIBRAS  
CONVENCIONAL | LEVE | PAVIMENTOS | PERMEÁVEL | PESADO

Via Vereador Doutor Jordão Olivieri | Tanque Novo | Tatuí/SP  
(15) 3251-5185 | [www.tatuimix.com.br](http://www.tatuimix.com.br)



20



21



22



23



24

20 - Lucas, Maria e Renato, flash ao vivo no Auto Posto Comendador - Valinhos, com a Vale Verde, Tatuí; 21 - Juliano e Rebeca, Stand Up Comedy, Cachaaçaria Água Doce, Tatuí; 22 - Letícia e Andréia, Banda do Bonde, Finess Conveniência, Tatuí; 23 - Rafaela e Alessandra, inauguração da agência de turismo - Le Monde Viagens, Tatuí; 24 - Rafael, Luíza, Cláudia, James, Carla, Matheus, Júlia e Lorena, niver Carla e Cláudia, Estação Gourmet, Tatuí

A MAIOR FRANQUIA DE BOLOS DO PAÍS  
+90 SUCCESSES  
+270 LOJAS

A COMBINAÇÃO, QUE É UM SUCESSO, GANHOU UMA VERSÃO ESPECIAL.

NOVO BOLO FEITO COM Nestlé charge

Elmecc

Imagem meramente ilustrativa.

Rua José Bonifácio, 703 - Centro - Tatuí/SP | (15) 3259-1223  
www.sodiedoces.com.br | f/Sodiê Doces

# Torta de banana com sorvete

Verão chegando ao fim, mas ainda assim podemos sentir o calor. E foi pensando nesse calor que nossa querida leitora, Alzira Martins Orácio, da cidade de Boituva, nos ensinou uma deliciosa torta de banana para comer com sorvete. Além de ser uma sobremesa, extremamente, deliciosa, é muito fácil de fazer, acredita?

Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!



## Ingredientes da massa:

- 4 bananas
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de sopa de canela moída
- 1 colher de sopa de pó Royal

## Ingredientes da calda caramelizada:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água

## Modo de preparo:

Amasse, levemente, as bananas, adicione os ingredientes e misture bem. Unte uma assadeira com margarina, forre com bananas picadas em rodelinhas, faça a calda caramelizada (leve ao fogo baixo 1 xícara de água e 2 xícaras de açúcar, vá misturando até chegar na consistência que você deseja), em seguida, despeje a calda sobre as bananas.

Coloque a massa sobre as bananas com a calda e leve ao forno por 30 minutos (se necessário, deixe 40 minutos). Quando estiver pronto, desenforme e sirva com sorvete.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!

**CHURRASCARIA**  
**O COSTELÃO**

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

Foto: Davi Gangi

**TAMBELLI**  
LANCHONETE E PASTELARIA  
DESDE 1948

*Uma verdadeira delícia, não importa o sabor.*

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

Promoção válida apenas para o mês de março de 2017. Consulte o regulamento interno.

# Aniversário



**NESTE MÊS DE MARÇO,  
A TAPEMAG COMEMORA  
33 ANOS.**

**PREPARAMOS OFERTAS  
IMPERDÍVEIS PARA VOCÊ.**

**DESCONTOS ESPECIAIS  
DURANTE TODO O MÊS.**

**FAÇA-NOS UMA VISITA!**



EPI'S



SINALIZAÇÃO



CONEXÕES



MANGUEIRAS



JARDINAGEM  
E UTENSÍLIOS  
DOMÉSTICOS



MRO



PEÇAS  
AGRÍCOLAS



ROLAMENTOS



[www.tapemag.com.br](http://www.tapemag.com.br)  
Rua Onze de Agosto, 1041 - Tatuí/SP  
☎ 15. 3451-1400  
✉ atendimento@tapemag.com.br



Estacionamento com acesso a loja:  
Rua Prudente de Moraes, 1038