

Revista  
**hadar**

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 10 • EDIÇÃO 116 • JULHO DE 2017

# Pré-conceito:

A humanidade não cabe em rótulos



**Avós:**  
Eles são o alicerce da família

**Revolução de 1932:**  
O movimento exigia uma nova  
Constituição

**16 de julho:**  
Dia do Comerciante

Grata! Amo muito vocês (equipe Hadar). Que o Senhor os abençoe pelo trabalho maravilhoso que vocês nos presenteariam. Abraços!

**Maria Do Carmo Ribeiro**  
(Fazendo alusão à postagem de bom dia)

Bom dia! Sejamos como a água, que contorna os obstáculos e chega ao seu destino. Assim somos e seremos nós. Bom dia a vocês todos. Que Deus ilumine cada passo de vocês (equipe Hadar)! Beijos.

**Madalena R. Gallego**  
(Fazendo alusão à postagem de bom dia)

Que legal!

**Andrea Negrão Santos**  
(Fazendo alusão à matéria sobre os benefícios do yoga, publicada na edição 115, junho/17)

Parabéns, linda amiga! Beijos.

**Claudia Rauscher**  
(Fazendo alusão à postagem do Dia do Mídia)

Ficou linda! Amei.

**Isolda Vieira**  
(Fazendo alusão à capa da edição 115, junho/17)

Ele sempre nos ajudará.

**Elizabeth Amadei Amadei**  
(Fazendo alusão à postagem de bom dia. "Até aqui nos ajudou o Senhor")

Parabéns, Guiga! Sempre evoluindo.

**Ari Hoffmann**  
(Fazendo alusão ao álbum de fotos da reinauguração da Óticas Dez)

Bem isso. E que Deus nos ilumine e nos proteja

**Ana Vieira de Almeida**  
(Fazendo alusão à postagem de bom dia. "Até aqui nos ajudou o Senhor")

Sempre avante! Parabéns para nós!

**Bernadete do Carmo Camargo Elmec**  
(Fazendo alusão à postagem do Dia do Mídia)

Parabéns para você, Bernadete! Parabéns para toda a sua equipe! A revista Hadar está cada dia melhor, evoluindo... E tenho a certeza que vai muito longe... Profissionais como vocês merecem o ápice! Orgulho de ser sua amiga.  
Beijos do coração.

**Carmem Ferrarezi de Lima**  
(Fazendo alusão à matéria "A importância de falar e escrever bem", escrita pela Equipe pedagógica Educrescere)

Verdade! É muito bom mesmo.

**Simone Netto**  
(Fazendo alusão à matéria sobre os benefícios do yoga, publicada na edição 115, junho/17)

Parabéns, profissionais da mídia! Parabéns, Bernadete!

**Elizabeth Amadei Amadei**  
(Fazendo alusão à postagem do Dia do Mídia)

# DIÁRIAS COMEMORATIVAS 2017

## Julho

- 01 - Dia da Vacina BCG/ Dia Internacional do Cooperativismo
- 02 - Independência da Bahia/ Dia do Hospital/ Dia do Bombeiro Brasileiro
- 04 - Dia do Operador de Telemarketing
- 08 - Dia Mundial da Alegria/ Dia do Panificador
- 09 - Dia da Revolução e do Soldado Constitucionalista
- 10 - Dia da Pizza
- 12 - Dia do Engenheiro Florestal
- 13 - Dia do Engenheiro de Saneamento/ Dia do Cantor/ Dia Mundial do Rock
- 14 - Dia do Propagandista de Laboratório/ Dia do Engenheiro Aqüicultor/ Dia da Liberdade de Pensamento

- 15 - Dia Nacional dos Clubes/ Dia do Homem
- 16 - Dia do Comerciante
- 17 - Dia de Proteção às Florestas
- 19 - Dia Nacional do Futebol
- 20 - Dia do Amigo/ Dia da Primeira Viagem à Lua
- 23 - Dia do Guarda Rodoviário/ Dia da chacina da Candelária
- 25 - Dia do Colono/ Dia do Escritor/ Dia do Motorista
- 26 - Dia dos Avós
- 27 - Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho/ Dia do Motociclista
- 28 - Dia do Agricultor
- 31 - Dia Mundial do Orgasmo

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

# Carta ao leitor

Prezado leitor! Esta edição da nossa Revista Hadar está chegando para aquecer seu inverno. Afinal, nada melhor do que um bom abraço para espantar o frio, não é mesmo? E a nossa revista quer abraçar a todos.

No mundo atual, onde o extremismo e o preconceito avançam movidos pelo medo do que é diferente e desconhecido, um abraço pode ser uma bela arma para derrubar impressões pré-fabricadas.

Para tentar jogar uma luz sobre a escuridão do preconceito, abordamos o assunto em nossa reportagem de capa. Esperamos que gostem!

Nesta edição, falamos também sobre um assunto que interessa a todos: a obesidade mórbida em crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que existem, no mundo, 42 milhões de crianças obesas – até os cinco anos de idade. E, de acordo com especialistas, combater essa doença é um dos principais desafios para o século XXI. Não deixe de ler!

Outro assunto que trouxemos para você, caro leitor, é sobre a Revolução Constitucionalista, ocorrida em 9 de julho de 1932, que foi um movimento contra o primeiro governo de Getúlio Vargas (ocorrido entre 1930 e 1945). Antes do golpe de Estado, que colocou Vargas no poder, em 1930, o Brasil era regido pela “política do café com leite”, pela qual as oligarquias de São Paulo e Minas Gerais se revezavam na presidência do País. Quando assumiu, o gaúcho Vargas nomeou interventores nos Estados. Os paulistas não aceitaram um interventor de fora de São Paulo e se rebelaram contra os novos rumos da política brasileira.

E, hoje, como está regido o cenário da política brasileira? A cada dia, um novo escândalo, uma nova denúncia... Milhões, bilhões, trilhões... Vão para o ralo, ou melhor, para o bolso de poucos. Isso precisa ser revisto, não apenas pela classe política, judiciária, mas por toda a sociedade brasileira. Vale refletir! Leia o artigo sobre o assunto na seção Política.

Como sempre, a revista traz ainda um amplo leque de assuntos, sempre com foco no que interessa a você, como, por exemplo, os cuidados que precisa ter com o carro nesta época de frio intenso.

É isso aí, caro leitor, como pode ver, mais uma vez, a Hadar chega recheada de informações, pois a nossa satisfação é oferecer um produto de qualidade a quem nos motiva a continuar cada dia melhor. Torcemos para que você embarque nesta viagem conosco e já estamos te esperando na próxima edição. Até lá e boa leitura!



**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 Calvin

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
Leonardo Manis Casarini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramacao@revistahadar.com.br

Site  
Danilo Casseiro 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  
Angelina Bueno, Carla A. Barreto, Carlos Alberto Meccia, Ivan Maia, Julio Cesar Gomes, Luiz Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo Marques Ramos, Rebeca Kuntz, Roberto M. Nakatsubo e Veridiana Pettinelli.

Agradecimentos  
Ana Carolina Coelho Serí, Anderson Luiz de Souza, Andrea Vaz, Ariana Borges Bispo, Camila Evaristo, Camila Ribeiro, Carolina Lipinski Marca, Dagma Cibele Eid, Eliane Fonseca, Jose Carlos Claudio da Silva, Mariana Doval, Marília Stefani Netto, Mauro Tomazela, Patrícia Nogueira Batista, Rafaela Vieira de Souza, Régis Faria, Reinaldo Said Monteiro e Renata dos Santos Orvalho.

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.

Em Tatuí, acontece, até o dia 23 de julho, a Exposição “Figurino – Indumentária – Costume e Vestimentas” sob curadoria do figurinista Carlos Alberto Agostinho. A exposição gratuita aberta a visitação pública esta sendo realizada no Museu Paulo Setúbal de terça feira a domingo das 09h às 17h. Informações: (15) 3251-4844 ou (15) 3251-6586

Está acontecendo em São Paulo, a feira “CASACOR 2017”, o maior evento de decoração da América Latina, que reúne as grandes tendências de arquitetura, paisagismo e decoração. O evento acontecerá até o dia 23 de julho e está sendo realizado no Jockey Club de São Paulo, localizado na Av. Lineu de Paula Machado, 1075, Cidade Jardim, São Paulo. Os ingressos estão disponíveis no site: [www.ingressorapido.com.br](http://www.ingressorapido.com.br). Informações: (11) 3037-6857; [casacordigital@abril.com.br](mailto:casacordigital@abril.com.br) / [casacorcomercial@abril.com.br](mailto:casacorcomercial@abril.com.br)

Em Tatuí, no dia 09 de julho, acontecerá o Eco Biker 300. Trata-se de um evento de ciclismo, em que os ciclistas encaram um desafio de 5 horas ininterruptas no circuito de 5,4 km. A largada será às 09h30. Neste mesmo dia, acontece o Eco Runner, com a prova Trail Run 6 km, que terá largada às 7h30. O evento será realizado no Centro Hípico Tatuí, localizado na Rod. Senador Laurindo Dias Minhoto – SP 141. Para se inscrever, acesse o site: [www.ecobiker.com.br](http://www.ecobiker.com.br). Informações: (15) 99129-1097.

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, 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 móveis e utensílios. Rua Professor Francisco Pereira Almeida, 303. Informações (15) 3251-4286.

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](mailto:tilibras@hotmail.com).

Em Cerquillo, no dia 08 de julho, acontecerá o 1º Rock Show de Cerquillo, realizado pela prefeitura municipal, pela Coordenadoria de Cultura e parceria com o Fundo Social de Solidariedade. O evento contará com bandas voluntárias como: Leaving Earth, Defeitos da Face, Piloto Vodú, Rodolfos, Surfando Ondas Sonoras, Masskill, e muito mais... e acontecerá no palco externo, atrás do Teatro Municipal, localizado na Rua Ângelo Luvizotto. Informações: (15) 3384-5027.

Em Tatuí, nos dias 29 e 30 de julho, acontecerá a Copa ABHIR Carmelo Fior de Hipismo Rural, organizada pela Associação Brasileira dos Cavaleiros de Hipismo Rural. No sábado, dia 29, o dia começa pela prova de resistência, na qual os competidores percorrerão de 5 a 10 km dentro do tempo concedido. Depois, os conjuntos se dirigirão para a largada do *steeplechase*, que é uma corrida individual, com obstáculos. Por fim, vem o *cross country*, a prova com maior grau de dificuldade em terreno acidentado, com obstáculos inspirados no campo, em que cada conjunto deve percorrer um percurso externo entre 1000 e 2000 km a uma velocidade de 350 a 470m/m. Em reconhecimento e respeito ao cavaleiro, o domingo, dia 30, começa pela inspeção veterinária, e serão avaliadas as condições físicas dos animais, e só continuarão na prova os cavalos que apresentarem as condições necessárias para realizarem a última etapa do evento, o picadeiro. O evento será realizado no Centro Hípico Tatuí | Hípica

Centaurus, localizado na Rod. Senador Laurindo Dias Minhoto, 156. A prova é aberta à participação de todas as entidades. Maiores informações sobre o evento podem ser obtidas na ABHIR através do fone: (19) 3523-6700 ou pelo e-mail [abhir@abhir.com.br](mailto:abhir@abhir.com.br).

Em Tatuí, nos dias 06, 07 e 08 de julho, acontecerá o Espetáculo Os Saltimbancos com a Orquestra de Cordas Infanto-juvenil e Coro Infantil do Conservatório de Tatuí, regido por Eduardo Augusto e Míriam Cândido. Os eventos serão realizados às 20h no Teatro Procópio Ferreira, localizado na Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8464.

Em Tatuí, no dia 07 de julho, será realizado o Recital dos Alunos da Classe de Oboé, coordenado por Otávio Blóes. O evento será realizado no Salão Villa-Lobos, localizado na Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8464.

Em Tatuí, no dia 12 de julho, acontecerá a apresentação da Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, regida por João Maurício Galindo. O evento terá início às 20h e será realizado no Procópio Ferreira, localizado na Rua São Bento, 415. Informações: (15) 3205-8464.

Em Tatuí, nos dias 21, 22 e 23 de julho, será realizada a 5ª Feira do Doce. O evento acontecerá todos os dias, das 10h às 22h, na Praça da Matriz. Informações: (15) 3259-3993.

Em Sorocaba, no dia 23 de julho, acontece o Expo Motorcycle Sorocaba, em homenagem ao Dia Mundial do Motociclista. O evento contará com encontro e exposição de motos, apresentação de bandas e Dj's, apresentação de Stunt Wheeling e muito mais. O evento será realizado das 10h às 17h. Estrada do Ferroviário João de Oliveira, 300 - Ipanema das Pedras, Sorocaba. Informações: (15) 98123-7460.



## TRATAMENTOS

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



Odontologia Koza

EMC

Imagens meramente ilustrativas.

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

Dr. Akira Koza  
CROSP 92631

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias

Dra. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

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

### Tatuí

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

### São Paulo

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

(11) 99217-3076

Odontologia Koza

Odontologia Koza

# Vivo Tatuí

## Uma nova loja conceito!



**A**lém de agora estar na rua central, a loja Vivo Tatuí tornou-se uma loja conceito! A única loja autorizada Vivo da cidade está de cara nova. Além do novo visual e bom atendimento, a loja dispara à frente da concorrência por ser a terceira loja do país a implantar um novo projeto inovador da operadora, tornando-se, assim, uma loja conceito.

Em um novo endereço, com instalações amplas e modernas e um novo projeto, a loja Vivo de Tatuí tornou-se a primeira parceira da operadora em São Paulo a presentear com inovações os consumidores.

Existem apenas três lojas que ostentam o novo padrão visual e conceito de atendimento: Duas dessas lojas são da própria Vivo e estão localizadas em São Paulo, já a terceira – e a primeira do país caracterizada por meio de uma parceria – é a unidade de Tatuí.

As lojas conceitos em São Paulo são montadas, justamente, para que sejam ramificadas. Os empresários Ederson Cruz Camargo e André Luiz Bastos apostaram na ampliação do negócio, fazendo com que a loja de Tatuí fosse o primeiro projeto de parceiros a implantar o conceito, que traz mais comodidade.

Além de apresentarem o “book” padrão 2017, conceito das lojas, os empresários trouxeram, também, outras novidades, principalmente na parte dos produtos. O intuito deles é que os clientes não se encantem apenas com

o “layout” da loja, mas que possam usufruir de toda a infraestrutura.

Os empresários inovaram e mudaram o conceito de que “tudo tem que ficar fechado na vitrine”, eles investiram no modelo de “degustação de produtos”, em que todos os produtos ficam expostos para o cliente degustar. Além dos smartphones, os clientes podem apreciar as programações dos pacotes de TV HD disponíveis pela operadora. Filmes, programas e séries são exibidos em monitores posicionados estrategicamente.

Agora, todo portfólio completo da Vivo – que se unificou com a Telefônica Brasil – está disponível na loja de Tatuí. Todos os produtos podem ser encontrados, tanto os de telefonia móvel como fixa.

Para o novo endereço, o número de balcões de atendimento foi ampliado de quatro para sete. Tal fato ajuda a reduzir tempo de espera dos clientes. Somada à nova identidade visual e ao modelo de recepção dos consumidores, a loja Vivo de Tatuí proporciona aos clientes uma experiência única de atendimento. Quem se dirige aos balcões, por exemplo, pode usufruir de carregadores de celular, fazendo com que o cliente fique o tempo que precisar para atender suas necessidades.

A operadora avalia muito os resultados, e a loja Vivo Tatuí sempre teve resultados expressivos, isso fez com que a negociação para a implantação do novo projeto acontecesse de

maneira natural. A própria Vivo procurou a unidade para que ela pudesse se tornar parceira no projeto conceitual. Os empresários tiveram 60 dias para realizar as adaptações que o projeto pede.

Antes mesmo de decidirem trazer o conceito à cidade, os empresários já tinham em mente um novo espaço. E, agora, conseguiram: a loja encontra-se na rua central e com um novo conceito.

Quem quiser conferir as novidades, pode visitar a unidade na Rua 11 de Agosto, 98, em horário comercial, das 9h às 18h. Aos sábados, o atendimento acontece das 9h às 13h.



# vivo

Tatuí Telecom

A internet que você  
compartilha é a mesma  
que junta a família.



# PLANOS FAMÍLIA

# 6 GB

DE INTERNET 4G  
POR  
APENAS

**R\$ 249,99**  
/mês

4G>>

Baixe o App  
Meu Vivo



Telefônica Passe na Tatuí Telecom, Rua XI de Agosto, 98 e aproveite.

viva tudo

A oferta acima se refere à aquisição do plano titular Vivo Pós 6 GB que possui 1 (um) dependente MultiVivo gratuito. A configuração da franquia de internet, por linha, deverá ser realizada pelo titular por meio do Meu Vivo (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 dados em internet móvel pode variar, entre outros motivos, por fenômenos naturais, deslocamento, distância da Estação Rádio Base e picos de tráfego. Consulte mais informações, cobertura, condições para navegar na velocidade 4G e a validade da oferta em [www.vivo.com.br/pos](http://www.vivo.com.br/pos). Para DDD use o 15.

# Bom dia! Boa tarde! Boa noite!

*Da colonização à cibernética -  
para alavancar as vendas, coloque  
um sorriso no rosto*

O sorriso nos olhos dos atendentes, um bom dia, uma boa tarde ou boa noite desejado com o coração aberto pode fazer toda a diferença no momento que pensamos na finalização ou fechamento de uma venda.

Num mundo onde tudo caminha para o digital, para o virtual, talvez, o bate-papo ou o cafezinho servido sobre as mesas dos balcões passem, num futuro bem próximo, a fazer parte da nossa história – uma história que remonta ao período da colonização brasileira onde as negociações se davam em escambos, na base da troca ou na venda de carrocinhas.

Quem não se lembra dos antigos armazéns, nos quais, na maioria das vezes, o proprietário se tornava o padrinho de grande parte da criançada que no bairro nascia. Tudo estava ali concentrado, desde os ingredientes para o café da manhã, ao almoço de domingo, quando não a quirera para o trato das galinhas e as ferramentas para a lida no

campo. Por muito tempo, os armazéns concentravam tudo que uma família necessitava, fosse essa família da zona urbana ou rural, fosse essa família de classe A ou classe C.

A evolução tecnológica chegou e estes espaços tidos como caipiras foram, aos poucos, se transformando; nasciam assim os pequenos mercados, mais tarde supermercados, que depois passaram a ser grandes redes e, hoje, estão, devido aos avanços cibernéticos, perdendo espaço para as compras digitais feitas através de telas dos celulares ou computadores.

Apesar da evolução tecnológica, dos contratempos, das mídias avançadas e da sobrecarga de variedades, o que resiste mesmo, nos dias de hoje, é o bom atendimento, o carisma dos vendedores/ atendentes e produtos de qualidade - e que, ao final de todo processo, isso tudo possa garantir a satisfação do cliente. É com base nessa conceituação que comemoramos, em 16 de julho, o Dia do Comerciante – aquele que abre seu

coração, que enche os olhos de sorriso e deseje um bom dia, uma boa tarde ou boa noite, tudo na certeza de que só assim garantirá o fechamento de sua venda.

Autora do livro “Merchandising no Ponto-de-Venda”, Regina Blessa, PHD no assunto, define: “ter um bom produto, ótimo preço, boa distribuição e muita propaganda não são suficientes para alavancar seus negócios se, no ponto-de-venda, seu concorrente atingir o consumidor melhor que você”. Essas colocações de Regina Blessa evidenciam, claramente, a importância que todo Gestor Comercial ou, simplesmente, Comerciante deve enfatizar todos os dias: o momento da venda é o ponto crucial, é ali que é preciso ter mais do que bons produtos e boa qualidade – é fundamental que se tenha bom atendimento em tudo! Feliz Dia do Comerciante!

*Maria Angelina Bueno  
Jornalista e professora nas Fatec Tatuí e Santana de  
Parnaíba.*



## Feliz Dia do Comerciante



Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí/SP  
www.revistahadar.com.br  
f/hadar.tatuí i/revistahadar  
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543





Shell  
V-Power

ElmeC



**3 ABASTECIMENTOS**

**GANHO!**

**BAIXE O APP SHELL BOX, VOLTE SEMPRE E GANHE SEMPRE**



Abasteça **R\$70**  
com produtos Shell V-Power\*

OU



Compre no mínimo **3 litros**  
de lubrificantes Shell Helix\*

**A CADA 3 PARTICIPAÇÕES  
EM 30 DIAS = MILHAS**

Para participar, envie uma foto do  
cupom fiscal pelo APP **SHELL BOX** ou  
**pague\*** seu abastecimento com o APP

\*Consulte no aplicativo o regulamento e os produtos participantes. Promoção válida de acordo com o regulamento da Shell, somente nos postos Marapé e Valinho.

**LA COMENDADOR**  
*Sempre o melhor para você!*

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



Auto Posto Comendador - Marapé  
R. Vice Prefeito Nelson Fluza, 21 - Jd. Ternura - Tatuí  
(15) 3205-7888 Ducha para Autos



Auto Posto Comendador - Valinho  
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuí  
(15) 3205-7882 Abastecimento de GNV e  
lavador automático para autos

Quando estava no colégio, gordinho, desengonçado, péssimo jogador, sempre era o último a ser escolhido para o time de futebol, formado todas as terças e quintas nas aulas de educação física, assim que se tornava a última alternativa, e tinha que ser escolhido, era comum ouvir a frase “Julio, você não vai ajudar, mas pode tentar pelo menos não atrapalhar?”, isso quando o nome não era substituído pelo apelido “gordo”, como os mais atirados gostavam de me chamar.

Naquela época, ainda não se falava em assédio moral, muito menos em *bullying*, os professores riam dos comentários dos meus colegas, e eu tinha que aprender a lidar sozinho com as minhas frustrações. Psicólogo ou terapeuta? Nem pensar! Entrava em campo disposto a atrapalhar o mínimo possível, pois sabia que qualquer erro dificultaria ainda mais ser “convocado” para os próximos jogos.

Levei isso para a minha vida, aprendi que sempre deveria tentar ajudar e quando não conseguisse, iria tentar atrapalhar o mínimo possível, galguei algumas posições na carreira, ajudei profissionais a se desenvolverem, contribuí com a formação acadêmica de algumas centenas de alunos, sempre que pude dei coach às pessoas que solicitaram, e assim cheguei até aqui. Nas orientações de TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), lembro o desespero dos alunos que haviam feito pouco durante toda a faculdade, deixaram para o final e tinham poucas semanas ou dias para preparar seus trabalhos de conclusão de curso, mesmo sabendo que aquilo não era o certo, muitas vezes, dava uma bronca no aluno, mas me dispunha a ajudar, pois sabia o que a conclusão da faculdade representava para a maioria deles.



## SE NÃO PUDER AJUDAR

*Pode tentar pelo menos  
não atrapalhar?*

Entretanto não estou aqui para falar dos alunos displicentes, muito menos dos meus dissabores quando era criança, minha pretensão com este texto é chamar atenção do amigo leitor para o momento que o nosso país está atravessando. O Brasil vinha numa onda de crescimento, emprego pleno, empresas contratando e investindo, estabilidade econômica, enfim, estávamos no caminho para tornarmos-nos, finalmente, uma nação desenvolvida.

O que aconteceu - e como aconteceu - dispensa explicações, pois a não ser que o prezado leitor estivesse em Marte ou em sono profundo nos últimos 4 anos, certamente acompanhou o noticiário e sabe, exatamente, nos detalhes, onde os nossos governantes nos colocaram.

O que isso tem a ver com o título deste

texto? Tudo, simplesmente tudo! Pois quando o país começava a dar sinais, finalmente, de melhora, novamente nossos políticos foram lá e colocaram tudo a perder, além de não ajudar, mais uma vez, atrapalharam.

E a pergunta crucial deste texto é: E nós? O que estamos fazendo para não atrapalhar? Somos, sem dúvida alguma, os maiores prejudicados, por todos os males que a irresponsabilidade e a ganância de algumas pessoas causaram ao país.

Mas atrapalhamos muito quando, através do nosso voto, escolhemos errado quem vai nos representar, e deixamos de ajudar quando resolvemos ficar no comodismo do nosso sofá, ao invés de ir para as ruas e protestar. Protestar vai resolver? Sinceramente, não sei! Mas é a única coisa que podemos fazer neste momento, e acredite, manifestações públicas têm mais força do que imaginamos, prova disto é que as ruas já derrubaram dois presidentes da república.

Sempre fui avesso a discutir política e gostaria de deixar claro que este artigo não tem este objetivo. Mas, infelizmente, o que acontece em Brasília reflete em nossas empresas, em nosso emprego, em nossos negócios e, como consequência, no bem-estar das nossas famílias e no futuro dos nossos filhos, portanto, não dá para fingir que nada está acontecendo.

Precisamos começar a exercer a nossa cidadania, primeiro através do voto, depois, se as coisas não funcionarem, reclamar, ir para as ruas e manifestar as nossas insatisfações, pois somente desta forma podemos deixar um país melhor para os nossos filhos.

*Julio Cesar Gomes, Professor Universitário, Gerente de Produtos, Especialista em Marketing e Vendas pela FGV e “palpiteiro profissional”.*

**Bley's  
Atelier**

Armarinho  
Pedrarias e Cristais  
Artesanato em MDF  
Lembrancinhas Diversas  
Camisetas e Bodies Personalizados

Chegaram as novas coleções de lãs.  
Venha conferir

Cel. Aureliano de Camargo, 312 | Centro | Tatui/SP  
(15) 3259-1232 / 99619-7979 | [f bleysatelier](https://www.facebook.com/bleysatelier)

**DESIMAX**  
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

**19 988158266**

**WWW.DESIMAX.COM.BR**

# Como reduzir custos sem demissões

Rever gastos com impostos e motivar funcionários a reduzir custos estão entre as dicas

**E**m tempos de crise, reduzir gastos sem afetar a produtividade, evitando demissões, pode parecer uma tarefa quase impossível para as empresas. Afinal, quando o faturamento cai de maneira significativa, a primeira coisa que o empresário cogita é diminuir a produção e, em consequência, reduzir o quadro de funcionários. Embora muitos entendam a crise como uma oportunidade de crescimento, a grande maioria pensa em apenas sobreviver à tempestade.

Mesmo com a economia dando sinais ainda tênues de recuperação (em maio, foram criados mais de 34 mil empregos formais no país, segundo o Ministério do Trabalho), muitas empresas buscam soluções para as dificuldades. Veja, agora, algumas dicas de como reduzir custos, elaboradas por Marcelo Valério, professor-convidado da Fundação Dom Cabral.

Uma situação que pode elevar os custos de uma empresa, segundo o professor, diz respeito ao regime de impostos e tributos no qual a companhia está inscrita. “Ocorre, principalmente, nas pequenas e médias empresas, que costumam alocar as despesas com a folha que no Simples tem um custo menor, mas estão gerando um passivo perante o Governo”. Para ajustar este quadro, antes que seja tarde, Marcelo explica que as empresas devem fazer a conta de quanto esta “economia da folha” representa e quanto é o tamanho do risco perante o fisco. “Muitas vezes, o ônus é maior que o bônus”.

Também existe a questão das parcerias e fornecedores que variam de acordo com o segmento da empresa. Aqui, a dica é que a busca por preço menor não prejudique a qualidade do produto.



## A responsabilidade do administrador

Qual é o tamanho da responsabilidade de um administrador sobre a conscientização dos funcionários para reduções pontuais? Para Marcelo Valério, é enorme. O professor da Fundação Dom Cabral explica que os funcionários são protagonistas da redução de custos e, para isso, o empresário precisa conscientizá-los, qualificá-los e sensibilizá-los. “É preciso mostrar exemplos e fazer com que cada um enxergue como pode contribuir, além de definir metas e premiar a equipe quando elas forem atingidas”.

## O uso da modernidade

A tecnologia é uma aliada para redução de custos com programas para otimização de tempo de funcionários, a utilização do recurso do ponto eletrônico ou mesmo por meio

de sistemas que economizam energia, mas Marcelo acredita que apenas ter esta tecnologia ao lado da empresa não basta. “É preciso saber usar a seu favor essa ferramenta. Acho que esta é a maior dificuldade das empresas de médio porte: ter muita informação, mas não saber utilizar nem 10% de toda esta tecnologia”, aponta o especialista.

Outros pontos que precisam ser analisados com cuidado são os processos internos, como uma folha de pagamento enxuta, um bom ambiente de trabalho e, claro, uma análise criteriosa para saber se demitir funcionários é uma alternativa válida para reduzir custos. Segundo o especialista, nem sempre a demissão significa redução de despesas, assim como a contratação nem sempre resulta em aumento de gastos, mas pode ser um investimento, como no caso de um funcionário especializado.

Fonte: Fundação Dom Cabral

11



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

Soluções sustentáveis  
para seu negócio!

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



No dia 10 de julho, comemora-se o dia de uma das comidas mais tradicionais do mundo: a pizza! Pesquisas apontam que mais de meio milhão de pizzas são vendidas por dia, em São Paulo, fato que faz a capital paulista perder apenas para Nova York, no consumo de pizzas.

O dia passou a ser comemorado quando o então secretário de turismo de São Paulo, Caio Pompeu de Toledo, instituiu o dia 10 de julho como o Dia da Pizza e organizou o "I Festival da Pizza da cidade de São Paulo", em 1985, onde houve a eleição das dez melhores receitas de muçarela e marguerita.

Segundo a Associação Pizzarias Unidas do Estado de São Paulo (APUESP), um milhão de unidades são comercializadas, diariamente, no país, sendo 572 mil apenas em São Paulo. O faturamento anual do negócio brasileiro gira em torno de R\$ 22 bilhões ao ano, e é responsável por gerar mais de 360 mil empregos no Brasil.

A pizza surgiu antes de Cristo, na época, era chamada de "pão de Abraão". O alimento de fácil preparo e baixo custo tornou-se, extremamente, popular na Itália, e alimentava as

# Duas histórias, uma paixão: a pizza!

*O dia de uma das comidas mais tradicionais e a história de um grande pizzaiolo!*

camadas mais pobres do sul do país. As pizzas eram vendidas nas ruas, com o intuito apenas de matar a fome.

Já em Tatuí, não existe pessoa que represente mais a história da pizza do que José Carlos Cláudio da Silva, mais conhecido como "Zé da Pizza". E nós, da Revista Hadar, tivemos a honra de bater um papo com ele, a fim de saber um pouco mais sobre toda sua jornada no mundo das redondas. Acompanhe a entrevista, caro leitor!

**Revista Hadar** - Quem é o Zé da Pizza? E o que te levou para o mundo das redondas? Desde quando começou a sua história com elas?

**Zé da Pizza** - Um cara que já passou por muitos "perrengues" nessa vida. Um cara que sabe o valor de cada minuto. Há 21 anos, através da família da minha esposa Mirella, com minha sogra Dina, aprendi a receita de pão e com meu tio Vincenzo aprendi a manusear o forno a lenha. Iniciei nas ruas, com um carrinho de alvenaria de 2 toneladas, ao lado da Igreja da Matriz, os fiéis saíam da missa e saboreavam uma mini pizza quentinha e no capricho.

**Revista Hadar** - Por que a pizza é um alimento que agrada a maioria das pessoas?

**Zé da Pizza** - A pizza atende aos paladares em qualquer estação do ano, por ser um carboidrato que permite inúmeras combinações.

**Revista Hadar** - Qual o segredo para uma pizza perfeita?

**Zé da Pizza** - Produtos de primeira qualidade e um profissional que goste do que está fazendo e que tenha envolvimento com seu trabalho.

**Revista Hadar** - Quais os sabores mais tra-

dicionais? Esses são os mais solicitados?

**Zé da Pizza** - As preferidas são marguerita, calabresa e portuguesa.

**Revista Hadar** - O que precisa para ser um bom pizzaiolo?

**Zé da Pizza** - É preciso querer, como em qualquer profissão. Entender a química da massa e do forno, ter carinho com a massa e colocar-se no lugar do cliente. Em resumo, "é preciso entender a pizza na sua essência".

**Revista Hadar** - A dupla vinho e pizza têm tantos adeptos que é, praticamente, impossível imaginá-los separados. Mas vale lembrar que não é todo vinho que combina com pizza, certo? O que você tem a nos dizer sobre isso e o que você recomenda?

**Zé da Pizza** - Ainda somos ignorantes nesse assunto, pois, no Brasil, temos excelentes safras de vinho. O vinho tinto é o preferido para acompanhar pizzas e massas. Hoje, valorizo e recomendo o vinho do Sul do nosso País.

**Revista Hadar** - Qual tipo de pizza agrada mais as crianças?

**Zé da Pizza** - Não adianta inventar moda, a preferida das crianças é a de muçarela e presunto que se assemelha aos lanches que elas conhecem e gostam.

**Revista Hadar** - Você concorda com a frase "tudo termina em pizza"?

**Zé da Pizza** - Essa frase de duplo sentido se encaixa no cotidiano gastronômico e no político. No cotidiano gastronômico, a pizza é uma refeição que une as pessoas numa boa prosa, afinal, é só pedir! (Requentar o almoço? Nem pensar! Chame uma pizza!). No cenário político, vejo mudanças significativas, ou seja, nem tudo acabará em pizza, assim espero!



Pizzaria  
**Spazio**  
do Zé

Spazio pizzeria.  
Sinônimo de uma deliciosa pizza!

Av. Sales Gomes, 44 | Centro | Tatuí/SP  
Delivery (15) 3251-6758 | [f](#) /Spazio do Zé

# APOSTILAMENTO

*Você sabia que é possível garantir a validade jurídica de seus documentos no exterior?*

Desde o dia 15/08/2016, os cartórios brasileiros começaram a atender pessoas que precisam autenticar documentos emitidos, no Brasil, que devem ser reconhecidos no exterior, como certidões de nascimento, diplomas, entre outros.

Regulamentado pelo CNJ (Conselho Nacional de Justiça), o novo processo vai simplificar a vida de quem pretende obter cidadania estrangeira ou estudar no exterior, por exemplo. Os documentos exigidos não precisarão mais ser legalizados pelo MRE (Ministério das Relações Exteriores) para ter validade nos países signatários da Convenção da Haia. Os cartórios estão habilitados a chancelar a autenticidade de documentos emitidos por autoridades brasileiras por meio de um mecanismo conhecido como Apostila da Haia.

A convenção internacional leva o nome da cidade holandesa da Haia e foi assinada pelo Brasil em 2015 para desburocratizar o reconhecimento mútuo de documentos com fins legais entre os 112 países que firmaram o acordo. O termo prevê que uma apostila ou anotação – conforme o sentido original da palavra francesa “apostille” – feita por tabelião de cartório brasileiro confira autenti-

cidade a uma lista de documentos que vão desde atos notariais (escrituras e outras certidões emitidas por cartório) a documentos administrativos fornecidos por órgãos públicos e atos privados, como procurações particulares.

Para efetuar a legalização de documentos públicos destinados a produzir efeitos perante autoridades estrangeiras, você deverá fazer o apostilamento, exclusivamente, nos cartórios!

## **Convenção da Apostila (Haia)**

A Convenção da Apostila tornou mais fácil, rápida e menos burocrática a validação de documentos emitidos, no Brasil, para uso no exterior. Agora, não é mais necessário realizar a legalização de documentos no Ministério das Relações Exteriores, basta ir ao cartório de notas!

## **Legalização**

A legalização certifica a origem de um documento expedido, no Brasil, ou autenticado por autoridade pública brasileira. Exemplo: certidão de nascimento, de casamento, sentença judicial, diploma, documentos de identidade, traduções públicas, etc.

Confira a lista dos cartórios de notas já au-

torizados a realizar o apostilamento no site do CNB/SP (Conselho Notarial do Brasil) - [www.cnbsp.org.br](http://www.cnbsp.org.br).

Tradução juramentada dos documentos brasileiros dependerá das exigências do País onde o documento será apresentado. Por isso, é importante confirmar, previamente, se o destinatário faz esta exigência.

## **Valor**

O preço de cada apostilamento corresponderá ao custo de uma procuração sem valor declarado, conforme tabela vigente (Resolução 228/16 do CNJ).

## **Prazo de Validade**

A legalização não tem prazo de validade. Porém, se o documento legalizado possuir prazo de validade, o apostilamento não prorrogará o seu vencimento.

## **Dúvidas frequentes**

Verifique a lista dos países signatários da Convenção que exigem o apostilamento e outras dúvidas frequentes sobre a legalização de documentos no site do CNJ - [www.cnjus.br](http://www.cnjus.br).

Fonte: Colégio Notarial do Brasil  
[www.cnbsp.org.br/www.notariado.org.br](http://www.cnbsp.org.br/www.notariado.org.br)

13



## Cartório

Notas e Protesto de Letras e Títulos de Tatuí

Agora, com o apostilamento, ficou mais fácil efetuar a legalização dos seus documentos para uso no exterior

Escrituras | Procurações | Inventários | Divórcios | Testamentos  
Autenticação de Cópias | Reconhecimento de Firmas

Rua 15 de Novembro, 357 | Centro | Tatuí/SP - (15) 3251-4180

[1tabeliaoatatu@bol.com.br](mailto:1tabeliaoatatu@bol.com.br)



# Projeto Pés Quentinhos

**E**m Tatuí, uma moça resolveu arregaçar as mangas depois de um inverno muito rigoroso, no ano de 2015, quando ajudava na campanha de agasalhos, e notou que uma das peças mais importantes não eram tão lembradas quanto a maioria: meias. “Poxa, um pé quentinho é tudo”, lembra Ariana Borges Bispo, fundadora do projeto.

Foi a partir desse momento que ela idealizou o que, hoje, conhece-se como “Projeto Pés Quentes”, que tem o intuito de arrecadar pares de meias, novas ou usadas (em bom estado), independente da cor, ou seja, para que sejam doadas às pessoas que necessitam, principalmente, durante o inverno, que a cada ano se torna mais rigoroso.

“A campanha trabalha de forma simples e objetiva, sendo iniciada um mês antes do inverno, através do Facebook. A partir daí, são divulgados os pontos comerciais

*Levando um pouco de amor e calor para os pés de quem precisa*

de Tatuí e Cesário Lange, onde são disponibilizadas caixas para as doações. Para aqueles que não podem levar até o ponto de entrega, eu me disponibilizo a ir até a residência ou local combinado”, conta Ariana.


As doações são feitas para casas transitórias na cidade de Tatuí, e, mesmo com pouco tempo de existência, doa cerca de 100 pares de meia por ano. Ela explica que ainda é uma quantidade baixa, devido a grande demanda existente.

Mas apesar de todo o esforço e trabalho, ela diz que quem ganha com tudo isso é ela mesma. “A campanha me proporcionou conhecer pessoas com o mesmo objetivo que

eu, fazendo a diferença e aquecendo vários pezinhos. No caminhar da campanha, ganhei novas amizades e a confiança de cada um, na minha responsabilidade pela doação, sem falar no grande apoio dos amigos de trabalho e aqueles mais próximos”, se emociona. Ela ainda lembra que se cada um fizer um pouquinho, isso tudo vai virar um “poucão” e as coisas serão melhores.

A campanha já chegou ao fim, mas, quem quiser ajudar, pode entrar em contato com a Ariana pelo Facebook do projeto - [www.facebook.com/ariana.borgespq.9](http://www.facebook.com/ariana.borgespq.9), no Facebook da própria Ariana - [www.facebook.com/ariana.borges.75](http://www.facebook.com/ariana.borges.75) ou pelo celular: (15) 99771-3469, pois ela permanecerá recebendo doações.

“O momento que vivemos é um momento pleno de desafios. Mais do que nunca é preciso ter coragem, é preciso ter esperanças para enfrentar o presente”.



Revista **hadar**  
www.revistahadar.com.br

## Apoia esta causa!



cada momento de  
**MODA**

# Seus pés vão brilhar neste inverno

Saiba as tendências de calçados para a estação mais fria

**M**ais do que uma simples peça de vestuário, o calçado vem se tornando, há décadas, um acessório essencial ao look. Muitas vezes, é ele que finaliza ou que dá o tom da produção. Entra ano e sai ano, as tendências têm sido, cada vez mais, específicas. Especialistas contam para a Revista Hadar quais são as apostas para o inverno deste ano.

## Glitter

Pelo visto, o brilho caiu mesmo no gosto das brasileiras. Prova é que, para a estação de frio, o *glitter* aparece para dar um *up* em botinhas, tênis, sapatilhas e tudo mais que vier.

## Metalizado

Depois de reinar no verão com tons mais abertos nas sandálias e oxfords, a tendência dos metalizados surge de cara nova para o inverno com cores como a prata velha e o ouro velho.

## Mule

Um modelo bem controverso, mas que tem ganhado as celebridades e as ruas. O fato é que o sapato fechado na frente e, completamente, aberto atrás ganhou espaço nas coleções, seja com uma pegada divertida – como as versões estampadas ou metalizadas – ou mais clássica, em verniz ou p&b, o calçado não deve deixar as ruas tão cedo.

## Bota branca

Uma tendência quentíssima. Esqueça todo tipo de bota que você pensou para desfilhar nesse inverno, o esquema são as botas brancas. E esqueça o cano alto com cara de paqueta. A cor é a preferida para modelos modernos como coturnos e *ankle boots*. A *chelsea boot*, aquela bota com elásticos laterais, também é uma das apostas da vez.

## Veludo

Ele está ensaiando seu retorno desde o verão, mas é nos dias de frio que o veludo vai virar *hit*. Pense em abotinados, sapatilhas, mules, sandálias: o tecido com toque macio deixa ainda mais glamourosos os modelos de inverno.

## Solado Tratorado

Essa proposta vem surfando na onda da volta do militarismo aos holofotes da moda. Então, se você curte um visual com mais peso, mais cheio de atitude, bem com cara urbana, essa tendência é para você. E sapato de solado tratorado não é tudo igual. Tem bota, coturno, sandália de salto ou sandália sem salto, e até *flatform*.



**Sapataria**  
**Boca do Brilho**

Vendas | Acessórios | Consertos | Restauração  
Pinturas | Encapagem | Costura | Hidratação em Couro  
Palmilhas Ortopédicas | Conserto de Malas em Geral

Rua José Ortiz de Camargo, 403 | Tatuí/SP  
(15) 99739-7117 (Roselaine) | [f](#) [sapataria.bocadobrilho](#)

**Tathy Modas**  
**Infanto Juvenil**  
Girls & Boys

ANO ZERO | Din Din | Kito & Nita | RANCA MUNDO

Rua XI de Agosto, 3045 | Loja 14 | Coop | Tatuí/SP  
[f](#) /Tatiane Hoffmann Zieberg



— ESPAÇO —  
MarilsaGigo



Elméc

Foto: Le Lis Blanc

nem

MOB

  
Estela Geromini

CORI

  
JEANSERIA

RUTH VALENTE

STROKE

CHOLET®

LE LIS BLANC DEUX



TANTAN

  
CAMILA KLEIN

Rua Juvenal de Campos, 351 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565  
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo



## A.Niemeyer

*A proposta da marca, comandada pela dupla Fernanda Niemeyer e Renata Alhadeff, é trazer sofisticação para os momentos de lazer*

**A** costumadas a correr da cidade grande ao cair do Sol a cada sexta-feira, as paulistanas Fernanda Niemeyer e Renata Alhadeff fizeram uma aposta certa ao lançar, em 2006, uma marca focada apenas em peças com o clima relax dos fins de semana.

Amigas desde a infância, Fernanda e Renata estreitaram ainda mais a amizade quando moraram juntas, em Nova York, em 2002, época em que cursaram *fashion merchandising* no Fashion Institute of Technology. Com sintonia profissional impressionante, ambas estagiaram na americana Anna Sui e, de volta ao Brasil, ingressaram no programa de *trainee* da C&A, no qual, trabalhando como *buyers*, adquiriram experiência comercial. As primeiras conversas sobre a marca surgiram ainda em Nova York - foram quatro anos planejando a grife sem fazer alarde, como manda a cartilha A.Niemeyer.

A marca combina *shapes* confortáveis, cartela neutra - mas com muita graça, sempre protagonizada por tons elegantes como caramelo e musgo - e materiais nobres (seda, linho, guipure de algodão). Logo que nasceu, a A.Niemeyer caiu no gosto de mulheres que, assim como a dupla, não queriam encarar o doce far niente com um visual sem graça. "Nós sentíamos falta dessa roupa aconchegante, porém elegante", conta Fernanda.

Ao longo dos últimos dois anos, a A.Niemeyer tem apostado em pijamas e peças brancas para o réveillon e desenvolveu uma linha de acessórios de praia feitos à mão na ilha de Madagascar. Neste inverno, apresenta um tênis de lona de algodão rústico criado com a Converse e uma Birkenstock forrada de pelo, vendida com exclusividade pela grife no Brasil.

Entre suas clientes estão a empresária Camila Espinosa, a relações-públicas Roberta Tilkian e a iogue Teca Toscano, além da atriz Carolina Ferraz e da modelo Mariana Weickert.

A marca de Fernanda Niemeyer e Renata Alhadeff, batizada A.Niemeyer, desfilou pela primeira vez na temporada de inverno da semana de moda de São Paulo este ano. Com um desfile minimalista, que priorizou o conforto, a dupla apresentou criações com modelagens amplas, estética esportiva e foco em tecidos naturais como lã, linho, seda e algodão.

**tma**  
Taty Moda e Acessórios

**Você no clima da estação!**

Roupas . Calçados . Acessórios

Atendemos em domicílio

(15) 99759-5349

[tati.covre@bol.com.br](mailto:tati.covre@bol.com.br)  
 Taty moda e Acessórios



Foto: Márcia Proença

## Saboaria e Casa by Márcia Proença

O presente ideal para o homem ideal!  
Feliz Dia do Homem!

**f** @marciaproencasaboariaecasa  
(15) 99777-7103



Foto: Claudio Elmece

## Luíza Tecidos

Renda-se às rendas da Luíza Tecidos e arrase  
em qualquer estação.

Largo do Mercado, 47 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3305-2314



\*Consulte o regulamento da loja.

## One Store Marisol

Lilica e Tigor Promoção Inverno.  
Até 50% de desconto.\*

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

**f** onestoremарisol



\*Consulte o regulamento da loja.

## SR Fábrica de Óculos

Compre nossas modernas lentes multifocais  
*Free Form* e ganhe a armação.\*

Rua 11 de Agosto, 42 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3305-2307

# O Dia de José Cláudio

**J**ulho, dia dos homens e um pedido especial! Esses três fatores nos levaram a fazer um Realize-se diferente! Desta vez, quem nos mandou uma carta foi a Andreia, mulher do José Cláudio! Ele era um empreiteiro dono do seu próprio negócio, tinha funcionários, mas, por conta da crise dos últimos anos, teve que abandonar seu empreendimento e virar funcionário, agora, consegue apenas alguns bicos como pedreiro. A situação já não estava fácil para eles, Cláudio já não estava feliz por não poder ajudar a família e ainda acabou perdendo um dente e quebrando um implante, fato que o levou à depressão. Em tentativa de uma declaração, Andreia nos contou sua história, e nós decidimos ajudá-la nessa jornada, trazendo um pouco de felicidade à vida do casal.

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

O dia começou na **Tatui Elegante**, onde Jaqueline nos ajudou com a escolha da roupa. Cláudio escolheu uma calça jeans escura, uma camisa polo azul com detalhes em azul marinho e escritas em branco, ele também ganhou uma cueca branca da Lupo e um kit de meias com as cores branca, preta e cinza da Mash.

Em seguida, fomos até a **Zaith Sportwear**, onde Amanda nos ajudou na escolha de um tênis, ele optou por um tênis botinha de couro na cor marrom. Logo após a escolha do **look**, fomos aos acessórios, na **Ótica Virtual**, Larissa nos deixou livre para a escolha e ele optou por um par de óculos preto de acetato com a lente em degradê cinza. E, para finalizar, o Mauro, da **Fogaça Selaria**, doou um cinto de couro marrom.

Para encerrar os brindes, o André, da **Magazine Metrôpoles**, o presenteou com um delicioso perfume Billion Paris Elysses.

## Mudando o visual...

A mudança começou pela **Dentista Débora Kuntz**, ela começou o Realize-se de Cláudio implantando seu próprio dente e arrumando o seu implante que havia quebrado.

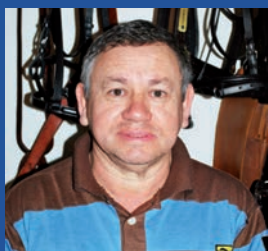
Para mudar o visual, o dia de Cláudio foi na **Destak Centro Técnico**, iniciando-se com um corte **Razor Part**, que é um corte com as laterais raspadas, volume no topo e dividido por navalha, seguido da barbatéria, em seguida, foi realizada uma limpeza de pele com uso de vapor de ozônio, que tem a função de aumentar a oxigenação tissular e celular e da microcirculação cutânea. A limpeza tem também efeito bactericida devido à formação de ozônio.

Em seguida, foi realizada a argiloterapia, finalizada com alta frequência, que atua no metabolismo celular, produzindo um aumento do mesmo, melhorando a oxigenação celular. Logo após, foi o momento da manicure, tendo as cutículas de Cláudio retiradas, e foi passada uma base masculina, finalizando as mãos. Para terminar o dia, foi realizado o **design** de sobrancelha. Nós, da Revista Hadar, agradecemos aos profissionais envolvidos: Jane, Adriana, Paulo e Viviane.

## Na hora do jantar...

Na hora do jantar, o Gláucio, do **Ópera Mix**, deixou o casal livre na escolha do cardápio, juntos, eles apreciaram dois maravilhosos pratos, sendo um **ravióli** e um **risoto de champignon** com salmão, tomaram uma dose de cachaça e uma caipirinha de **sacquê**, e, para sobremesa, eles optaram pela **panacota**, uma sobremesa italiana da casa.





Fogaça Selaria



Tatuí Elegante



Magazine Metrôpoles



Destak Centro Técnico



Dentista Débora Kuntz



Ótica Visual



Rebeca Kuntz



Ópera Mix



Zaith Sportwear

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.

**Tatuí Elegante**, Rua Prudente de Moraes, 456, Centro Tatuí, SP, fone: (15) 3251-4340/prédio 410 (15) 3259-2908/prédio 737 (15) 3251-9000; **Zaith Sportwear**, Rua XI de Agosto, 457, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-1955/(15) 99115-4084; **Ótica Virtual**, Rua 13 de Maio, 539, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3259-5644; **Fogaça Selaria**, Rua 7 de Abril, 152, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-3459/(15) 99617-3040; **Magazine Metrôpoles**, Rua Brigadeiro Jordão, 147, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-1997; **Dentista Débora Kuntz**, Rua Cônego Demétrio, 117, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-1570; **Destak Centro Técnico**, Rua 13 de Fevereiro, 65, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3305-2915/ (15) 99704-9463; **Ópera Mix**, Rua 13 de Fevereiro, 240, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3305-3000; **Rebeca Kuntz**, Rua Cônego Demétrio, 117, Centro, Tatuí, SP, fone: (15) 3251-1570/(15) 99649-0813 ou e-mail: 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.



# Porcelanato líquido

*O sossego das pequenas e grandes reformas*

**N**a maioria das vezes, bastou dizer a palavra reforma para isso ser motivo de arrepio. As pessoas sempre dizem que tiveram más experiências e ficaram traumatizadas.

Realmente, as reformas, mesmo que tenham acompanhamento técnico, são verdadeiras caixinhas de surpresa. Este episódio se dá pelo fato de que pequenas reformas acabam se triplicando.

Durante a reforma, os ambientes vão tomando forma e beleza e os espaços que deveriam ser feitos posteriormente, acabam sendo incluídos, gerando maior custo e estresse.

Para os aventureiros de plantão, vale lembrar que uma simples reforma, envolve técnica, bons profissionais para desenvolver a execução dos serviços, acompanhamento

de engenheiro (a) e arquiteto (a) (em conjunto dependendo do caso), noções de segurança no trabalho, conhecimento das normas vigentes, entre outros.

Um dos fatores que mais pesam em uma reforma são a poeira, o excesso de entulho e o estresse, para as pessoas que decidem reformar o imóvel morando nele. Isso também vale para os pontos comerciais. Essa prática pode trazer problemas respiratórios e de pele.

A indústria da construção solucionou estes fatores, adaptando o material utilizado, anteriormente, para pisos de grandes indústrias, para uso residencial e comercial. Por proporcionar alta performance através de sua capacidade de suportar grandes cargas, ter grande resistência a ataques químicos e se comportar muito bem com a abrasão, o

porcelanato líquido é aplicado, diretamente, acima do piso existente, por isso não há necessidade da remoção do mesmo, pois funciona como um nivelador. O produto é aplicado com rodo, desempenadeira e sapatito tipo prego apropriado para o serviço.

O valor não é dos mais baratos, gira em torno de R\$100,00 o metro quadrado do piso acabado. Vale lembrar que existem várias opções de cores, incluindo as opções 3D. Como é um produto recente, ainda tem alto custo, mas vale a pena esperar por sua popularização, assim como ocorreu com o porcelanato, comumente, encontrado nas construções.

*Veridiana Pettinelli  
Arquiteta design e paisagista*

**MORAES VIDROS**



15  
99661-2134  
99757-2899  
99167-6633

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

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

**CAÇULINHA**  
Materiais p/ Construção

Tudo o que você precisa para a sua construção está na Caçulinha!



E muito mais...



Av. Cristiano Manoel Miranda, 929 | Porangaba/SP  
(15) 3257-1055/3257-1190 | vendas@caculinhamateriais.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)

**Dell Anno**

**Dell Anno**

**Autorizada: Pavanelli Design**  
Rua Onze de Agosto, 1150 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3305.1856/3305.1864  
[www.dellanno.com.br](http://www.dellanno.com.br)

  
**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)

## desmistificando esse estigma

O medo do desconhecido, aliado aos conceitos “pré-fabricados” do que é certo ou errado e imagens do que consideramos como comportamento e aparência “aceitáveis” são os pilares de uma atitude que exalta um dos piores comportamentos da humanidade: o preconceito com relação a tudo que é diferente da maneira que enxergamos o mundo.

O Brasil é o país da diversidade. Um lugar onde não existe preconceito! Aqui, todos são recebidos de braços abertos, assim como faz o Cristo Redentor. Praticamente, todo mundo já ouviu uma frase assim ou parecida. Mas a realidade é bem diferente. O mito do país sem preconceito caiu por terra de uma vez, principalmente, com o avanço das redes sociais, onde as pessoas confundem liberdade de expressão, com direito a proferir ofensas e opiniões sobre assuntos, comportamentos e pessoas. Parafraseando a canção dos Paralamas do Sucesso, o país que está de braços abertos no cartão postal mantém os punhos fechados na vida real. E o problema não é só no Brasil, mas certamente, mundial, basta ver a crise dos refugiados e o turbilhão que ela provoca, por exemplo, na Europa. Mas o preconceito está muito mais próximo do que podemos imaginar. Veja, agora, alguns depoimentos de pessoas que já pas-

saram - e ainda passam - por este constrangimento.

#### De forma velada

A jornalista Andrea Vaz, de 31 anos, afirma que nunca se sentiu prejudicada e afirma que “nunca fui vítima de um preconceito escancarado. Posso ter sido vítima de preconceitos velados, deixando de ter algumas oportunidades por ser negra. Mas, no meu dia a dia, prefiro não me ater a essas coisas. Procuo sempre ser a melhor pessoa que posso para mim, para os outros e para o trabalho ao qual estou me dedicando”.

Para ela, “existem tantas formas de preconceito que é difícil elencar os pontos da questão. Um dos motivos seria uma dificuldade normal do ser humano em lidar com quem é diferente (ou aparenta ser). Depois, existem estereótipos do que é bom ou ruim e as pessoas se apegam a eles sem questionar muito. E existe algo cultural de, por exemplo, fazer piadas, criar personagens debochados e coisas assim”.

#### A humanidade não cabe em rótulos

Perguntada sobre o que a sociedade pode fazer para minimizar ou mesmo acabar com o preconceito, a jornalista é categórica: “não sou muito otimista com a questão de acabar

com o preconceito. Ele sempre vai existir. Normalmente, pensamos em questão dos negros, homossexuais, estrangeiros, mas vemos discriminação com certas profissões, estilos de vida e até com o passado de uma pessoa. Por exemplo, um ex-presidiário carregará para sempre este rótulo. Mas cada um pode se empenhar para dar seu melhor, sem vitimismo, mostrando seus valores, ensinar às crianças a valorizar e respeitar as diferenças. São muitas teorias, mas na prática é difícil, já que o ser humano não cabe em tabelas e receitas prontas”.

Andrea, que, atualmente, trabalha na Secretaria de Cultura de Itapetininga, acredita que “em certos casos (de preconceito) não há muito o que fazer, mas em diversas circunstâncias existe o amparo da lei, que protege contra as formas de preconceito e discriminação, como injúria, danos morais, danos à honra e coisas assim. Quanto à necessidade de ajuda profissional, acredito que varia de acordo com a forma de preconceito e como a pessoa lida com as situações”.

#### Agressividade como escudo

Usar a agressividade como um escudo para manter as pessoas à distância. Esta foi uma das consequências do preconceito vivido pela funcionária pública federal Carolina Lipinski Marca, de 38 anos. “Desde muito pequena. Primeiro por sempre ser obesa. Ter pais separados e morar um período com os padrinhos. Acabei muito jovem desenvolvendo uma personalidade agressiva para afastar as pessoas. Hoje, sou divorciada e mãe de dois filhos. Numa cidade pequena nordestina, extremamente machista, é óbvio que sou vítima de preconceito. Casais que se afastam por exemplo. Depois de divorciada, aderi a tatuagens expostas e, agora, a cabelos coloridos. Dei “motivo” ao preconceito e à chance de pessoas em evolução entenderem



# o n c e i t o :

## social

*Fatores culturais e medo do desconhecido, aliados a estereótipos, geram preconceito*

que não se julga pela aparência”, conta Carolina. Segundo ela, “sempre há prejuízo a quem sofre preconceito. Especialmente, o emocional. Depende de como reagimos (a esta situação)”.

A funcionária afirma ainda que “preconceito está, intimamente, relacionado ao medo, à insegurança que o desconhecido traz. Logo, sem dúvida, pessoas preconceituosas são ignorantes porque, conceitualmente, ignoram a realidade diversa da que conhecem”.

Assim como Andrea, Carolina acredita que “sempre existirá preconceito. Sempre. Os negros em reação ao que sofreram passaram a ser agressivos com os “não negros”. É o outro extremo. Os homossexuais a tomar atitude agressiva em passeatas, em retaliação às bravatas religiosas. É o outro extremo. Igualmente, prejudicial. A quem enxergou isso cabe ser agente de multiplicação de ideias. Bons educadores. É um trabalho árduo”.

### **Base sólida é essencial**

Como as pessoas devem reagir quando são vítimas de preconceito? Carolina afirma também que “a dor ensina a gemer. Mas nem todos têm a mesma educação. A mesma base sólida. A mesma personalidade. Alguns seres humanos são mais frágeis. E é claro que se esse mal causa uma ferida emocional, deve-se, sim, buscar ajuda profissional”.

### **Brasileira no exterior**

Os Estados Unidos são conhecidos como Terra da Liberdade e a própria história do país registra a força dos imigrantes, que ajudaram na construção da nação. Até mesmo o presidente Donald Trump é descendente de imigrantes alemães.

Mas esta aludida liberdade parece não ser compartilhada por todos. Se você é branco, loiro e de olhos azuis, ela pode ser mais saborosa. Já latinos, negros e imigrantes, muitas vezes, sentem esta liberdade com um gosto

amargo. O preconceito existe e ganhou novo fôlego na era Trump, como conta a estudante brasileira Camila Ribeiro, que mora na cidade de Boston, Massachusets.

“Quem sonha em vir morar nos EUA não sabe as dificuldades, sabe aquele ditado ‘todo mundo vê minhas vitórias mas não vê os tombos que levo’? Pois é. A vida, aqui, é boa, mas não são flores como pensam. Mesmo antes das eleições já sofríamos preconceito por sermos ‘latinos’ (o que na verdade também não gostamos de sermos chamados, somos brasileiros). Após as eleições, pudemos ver o quanto os americanos e também europeus são preconceituosos com a América do Sul. Sou brasileira, do interior de São Paulo. Larguei tudo para vir ser babá! Sim, babá”, revela a estudante.

“Há preconceito quando falo que sou do Brasil: ‘Nossa! Bunda grande, só vem pra cá pra conseguir o *green card*, brasileiras todas são putas atrás de americano rico, vem pra cá pra



tirar emprego nosso', conta Camila sobre o que acontece quando diz que é do Brasil". "Isso é um pouco do que ouvimos", acrescenta.

### **Era Trump**

A estudante afirma que, "depois das eleições e que o Trump ganhou, andar na rua virou um desafio. Não é tão pesado assim, mas a América me assustou do quanto são racistas contra mexicanos. Eu mesma já ouvi "volta pra sua terra cuidar de macaco, sua macaca", pois sou morena, cara de índia. O que faço? Não presto atenção. Aprendi a não discutir, a não retrucar. Mas o fato de que uma mão lava a outra, americanos reclamam de mexicanos, brasileiros, peruanos, chineses, mas quando precisam de emergência, quem está lá para ajudar? Os imigrantes. Não existe uma fórmula que faça todos mudarem de ideia sobre o que você é e de onde você vem, muitos acreditam no seu potencial e sabem que sua origem merece ser qualificada. Trabalho em uma casa onde são todos americanos, porém ela só confia em brasileiros para cuidar da filha, limpar a casa e construir ou restaurar. Nada de preconceito da minha parte, pelo contrário, qualidade.

Ser latino, asiático, aqui, nos EUA, não é fácil. Não vale a pena deixar uma vida, no Brasil, para chegar e ser tratado como indigente, não temos direitos, se os próprios afrodescendentes americanos não têm, imagina nós, tentando uma vida melhor. Vale a

pena vir, é lindo, gastar mais do que se pode só porque está nos 'states', mas não vale a pena vir pra cá e procurar um terapeuta porque alguém disse que você é macaco. Contudo, é difícil dizer que não sofreu preconceito estando aqui, sendo babá, brasileira, morena. Às vezes, de tanto que você ouve coisas absurdas você se pergunta 'por que não nasci de olhos azuis e pele clara?'. De tanto que a raça 'pura' prioriza isso. Hitler da modernidade vive em todos os preconceituosos, agora, com o Trump no poder, a guerra, aqui, dentro está pior, não por ele, por seus seguidores que são extremos".

Para evitar conflitos, Camila diz que evita "frequentar lugares cheios, manifestação, clubes, *nightclubs*...porque vai que alguém encana comigo? E aí? A Polícia vai ficar ao lado do imigrante ou do nativo? O racismo começa onde o respeito acaba. E, muitas vezes, as próprias pessoas não se dão ao respeito. A fama da brasileira é de ser 'puta, bunda grande, vem pra cá pra casar' ora, mas a maior brasileira de todos os tempos, Gisele, é casada com o 'deus' americano Tom Brady. Mas, aqui, é só uma brasileira que se deu bem", sentencia Camila.

### **Psicologia**

A psicóloga Renata dos Santos Orvalho (CRP 06/70753) explica que "o preconceito relaciona-se a fatores culturais e idealistas". Segundo ela, "Há evidências de que o preconceito é o medo que o ser humano tem daquilo que considera diferente e desconhecido. Como forma de proteção, passa a rejeitar, criticar e discriminar aquela situação ou conduta".

Ela afirma que "em alguns casos, pode-se considerar como um transtorno emocional. A xenofobia, por exemplo é a aversão e intolerância às pessoas estrangeiras. Quem sofre com esse transtorno tem um medo descontrolado do desconhecido, o que acarreta o desequilíbrio emocional. Em outros momentos, é uma atitude que a pessoa tem em relação ao mundo e à sociedade de acordo com crenças e valores impostos por questões religiosas, grupos sociais e culturais". A psicóloga afirma ainda que questões culturais e familiares podem levar ao preconceito. "Desde criança é imposto pelos familiares ou através do ambiente de convívio social aquilo que, de acordo com o grupo que frequenta, é visto como "aceito ou não aceito", "certo ou errado", desta forma, a criança começa a entender aquilo como a forma correta de ver o mundo e leva esta situação para sua vida adulta".

### **Diálogo é importante**

Segundo Renata, o diálogo é muito importante para combater o preconceito. "Precisamos conversar, cada vez mais, sobre a diferença, algo que é normal e existente em todos os momentos em nossa sociedade. Em relação aos pais observarem sua própria conduta com seus filhos. Não adianta um discurso sobre aceitação às diferenças e nas próprias atitudes mostrarem aos filhos comportamentos preconceituosos. A criança aprende mais pelo modelo e observação do que através do discurso. Acredito que as pessoas que sofrem preconceito precisam buscar os seus direitos perante a justiça. Vivemos em um país democrático, no entanto, temos que refletir sobre nossas atitudes. Não temos o direito de ofender tampouco prejudicar as pessoas. Em alguns casos, a ajuda de profissional será indispensável para superação do trauma", finaliza.



## Um pouco de sociologia e psicologia social para desvelarmos o preconceito

A sociedade assenta-se em valores e princípios comuns que podemos nomear de consciência coletiva, essas regras estão difusas na sociedade e são compartilhadas grosso modo por todos os indivíduos. Essa ideia de consciência difere-se da individualidade que podemos definir como conjunto de características próprias de cada indivíduo.

Dada à máxima de que somos seres políticos e gregários por natureza, vivemos conforme as representações sociais estabelecidas, de tal forma que a vida psicológica da sociedade assenta-se em sistemas de representação e de ação social, assim, nossa consciência é modelada pelas crenças que representam a consciência coletiva que podemos definir como o conjunto de crenças e sentimentos comuns aos membros de uma sociedade.

O homem procura desvelar o mundo. Para conhecê-lo, é preciso interpretar a si próprio e ao mundo em que vive. Dessa forma, vai atribuindo significados e cria reproduções significativas da realidade, que podem ser chamadas de conhecimento e que surgem como consequência da necessidade de resolver problemas imediatos, os quais aparecem na vida prática que decorrem do contato direto com os atos e fenômenos que vão acontecendo no dia a dia; conhecimento também que será a nossa medida para estabelecer nossas noções de certo e errado, o que é justo e injusto, quem pode pertencer a turma e quem não pode.

Essas representações sociais possuem a função de constituir a realidade,

e são, ao mesmo tempo, a marca, o sinal e a reprodução de um objeto, socialmente, valorizado. Adquirimos a consciência por meio do processo de socialização, que é decorrente de toda e qualquer instituição social, assim, constroem-se nossas representações sociais, as quais se manifestam em nossa vida coletiva a partir de processos de constituição simbólica, nos quais os sujeitos sociais lutam para dar sentido ao mundo, entendê-lo e nele encontrar seu lugar, através de uma identidade social. Podemos afirmar que essa consciência coletiva independe do indivíduo, ela existe mesmo antes do indivíduo e influencia este em sua formação de consciência.

A arquitetura social é construída em meio às representações e símbolos de tal forma que existe conformidade das consciências particulares à consciência coletiva e é essa conformidade que possibilita a vida em sociedade. Claro que existem transgressões e divergências, mas grosso modo vivemos com a mesma ideia ou construção moral.

Estudos no campo da sociologia e suas áreas afins têm mostrado como o preconceito e a discriminação dos segmentos mais diversos da sociedade surgem de construções sociais que desvalorizam a participação do outro na construção coletiva, como mecanismo de dominação e poder. Revelam também a ausência e o enfraquecimento de vínculos que sustentam a comunidade, de sentimento comum aos sujeitos.

O preconceito pode ser definido como um conjunto de crenças, atitudes e comportamentos negativos que são atribuídos a membros de determinados grupos sociais, pelo simples fato de pertencer àque-

le grupo: a característica em questão é vista como essencial, definidora da natureza do grupo.

Esses discursos não nos levam a lugar algum se buscamos uma sociedade mais justa, mais ética e menos preconceituosa. Quando nos prendemos às diferenças, aos detalhes que realmente fazem do nosso semelhante alguém muito diferente de nós, persistimos em uma valorização das nossas pequenas diferenças e não das nossas igualdades. Essa perspectiva revela sintomas sociais em que um predicado físico, sexual, racial, enfim, qualquer tipologia que nos faça crer que somos diferentes devido a esses, permita às pulsões de agressividade dirigidas às minorias sociais. O preconceito pode ser encontrado nos mais diversos setores da sociedade. Assim, pode ter origem nos mais diversos modos, pode escolher suas vítimas e agir de modo violento e irracional sem que ao menos possamos nos dar conta.

Faz-se cada dia mais urgente desmitificarmos esse conjunto de crenças, valores, saberes, atitudes que julgamos naturais, transmitidos de geração em geração sem reflexões, e que permitiram a cristalização de muitos dos conceitos de que o direito deveria estar a serviço dos homens, denominados os mais fortes, e que serviram para construir falsas ideias e moldar formas diversas de preconceitos.

# E você, considera-se livre?

*Livre adaptação de um diálogo que mantive com um amigo, cujo nome vou conservar no anonimato:*

O que significa liberdade, em sua opinião? Temos a necessidade de nos sentir livres, de fazermos nossas escolhas e sermos respeitados em nossa privacidade. Constantemente, ouvimos falar dos horrores da ditadura, que teve como uma das principais consequências o cerceamento da liberdade das pessoas, realidade que nenhum de nós deseja. Entretanto, ser livre não significa apenas poder ir e vir e expressarmos-nos conforme nosso desejo; significa, também, termos condições de assumir o controle dos principais caminhos que tomamos na vida.

Ouçó, muitas vezes, alguns amigos relataram que vivem vidas que não lhes pertencem, e faço a mim mesmo esse questionamento em

algumas ocasiões; fizeram escolhas pessoais ou profissionais que não lhes trazem prazer e vivem, emocionalmente, infelizes por não terem tempo suficiente para se dedicarem a projetos pessoais, pois estão presos a compromissos ou mesmo ao juízo de outras pessoas. Por acaso, quem assim age não está com sua liberdade cerceada também? Não estaríamos perdendo uma grande oportunidade de vivermos a plenitude de nosso ser ao nos entregarmos a muitas obrigações da vida, sem buscar o equilíbrio desse processo? Essas são questões importantes que, infelizmente, nem sempre são discutidas.

Há muitas pessoas prisioneiras de seus próprios medos sobre o futuro ou enraizadas a modelos de viver que lhes impedem de sonhar, inovar ou até mesmo de concretizar projetos significativos à sua essência sagrada.

Podemos aprisionar uma pessoa não apenas colocando-a atrás de grades, mas também inibindo sua autoestima e impedindo que ela creia em sua habilidade de viver uma vida expressiva. Portanto, não permita que as experiências que ocorreram em seu passado ou a postura de outras pessoas em relação a você lhe façam um prisioneiro de seus próprios hábitos. Isso não faz nenhum sentido, embora seja muito comum em nosso dia a dia.

Sei que não é fácil buscar essa liberdade quando temos uma família para cuidar, um chefe a quem responder e horários para cumprir, mas é essencial que sempre nos perguntemos se nos sentimos cheios de vitalidade e alegria com a forma como nos relacionamos com essas situações, ou se nos sentimos tristes e abatidos com a rotina que temos. Quando nos sentimos livres, mesmo enfrentando dificuldades, nos sentimos realizados e em paz com nossa consciência. Temos, aqui, um bom indicativo que estamos no caminho certo; caso contrário, é hora de nos preocuparmos e fazermos algo.

Recebi a reflexão abaixo pelo WhatsApp:

Faça uma lista de coisas que fazem você feliz.

Faça uma lista de coisas que você faz todos os dias.

Compare as listas.

Ajuste adequadamente.

Essa é uma reflexão que vale a pena ser feita diariamente, não?

Paz e saúde a todos.

Luis Carlos Magaldi Filho

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





**Qualidade de Vida**



# Jericoacoara

*A beleza exuberante de uma rústica vila de pescadores*

Jericoacoara tornou-se conhecida por sua beleza exuberante, trata-se de uma vila de pescadores linda e que conserva seu ar rústico. Localizada no Ceará, as ruas de Jericoacoara não contam com asfaltos, apenas areia fofa, portanto, chinelos e roupas leves são o segredo para sentir-se bem e confortável.

Existem duas definições para o nome Jericoacoara, uns dizem que deriva do tupi-guarani: yuruco (buraco) + cuara (tartaruga), ou seja, “buraco das tartarugas”, essa definição surgiu devido à ocorrência de desova de tartarugas marinhas na praia. Já os antigos pescadores dizem que o nome vem do formato do serrote que, visto de alto mar, lembra um jacaré deitado, ou, numa expressão local, um jacaré quadrando ao sol. O termo teria originado o nome do lugar: Jacarequaquara, que, com o passar do tempo, tornou-se Jericoacoara.

A empresária Rafaela Vieira de Souza nos

conta que Jeri está em sua lista de melhores viagens, “me apaixonei pelo lugar, a viagem é longa, mas, no final, é muito compensador, são mais ou menos 5 horas de viagem, 4 horas de ônibus de Fortaleza até Jijoca, e aproximadamente 1 hora de Jijoca até Jericoacoara, de pau de arara, passa muito rápido esse trajeto, pois você perde a noção do tempo olhando a paisagem maravilhosa, as dunas gigantescas, areia branca e os cajueiros cheios de frutas”.

Ela nos conta também que a contemplação e o sossego são os exercícios principais de Jeri. À noite, os bares, lanchonetes e restaurantes são o que iluminam a cidade, pois não há iluminação pública. Mas, para Rafaela, isso não quer dizer que o tempo e ritmo são iguais para todo mundo, ela acrescenta que “para alguns, o amanhecer marca a hora de ir para a cama, depois do forró, passando antes na Padaria Santo Antônio, que abre na

madrugada com pães de queijo quentinhos. Ou seja, os boêmios também têm vez nesse pedaço do litoral cearense que, há duas décadas, não tinha nem luz elétrica”.

Apesar de todo seu ar rústico e tranquilo, “a diversidade de bares e restaurantes é grande, existem muitas opções e preços, peixes, frutos do mar, carnes, comida japonesa, mexicana, pizzas e lanches. A maioria dos restaurantes aceitam cartões de crédito, mas sempre é bom ter uma reserva em dinheiro, pois em Jeri só tem um autorizado da agência Bradesco”, afirma Rafaela.

Sobre a estrutura turística, como pousadas, hotéis, restaurantes, lojinhas, etc, Rafaela afirma que “não impede a preservação do cenário de dunas como a do Pôr do Sol, onde todo mundo se encontra no fim de tarde, seja voltando de passeios de bugue pela região, seja acordando de um cochilo para recuperar as energias para uma ma-





drugada de agito”.

A empresária conta que escolheu Jericoacoara como destino, pois “estava em busca de um lugar rústico e a mesmo tempo charmoso, com bons restaurantes e belezas naturais e em Jericoacoara encontrei tudo isso e mais um pouco”.

Ela ainda dá algumas dicas completas para quem se interessa neste destino: “A Praia da Malhada, à direita da vila, é perfeita para banho e caminhadas. Na maré baixa, caminhe pela trilha que se abre até a Pedra Furada, curiosa formação esculpida pelas águas do mar. Se não for pela trilha, só a cavalo ou de bugue para chegar até ali”.

“O bugue, aliás, com aventura ou sem

aventura, é essencial para se deslocar para cenários igualmente apaixonantes nos arredores. Ainda que pareça um sacrifício sair da vila, vale a pena o “esforço” de visitar lagoas com águas cristalinas, caso da Azul e a do Paraíso, nas quais é possível testar a invenção mais deliciosa do lugar: as redes para deitar com meio corpo dentro d’água. As dunas são móveis, pois em Jeri venta muito, isso ajuda também na sensação térmica, pois lá o calor é intenso. Há também a duna do funil, com noventa metros, é possível conhecer a Villa de Tatajuba, onde dá para ver o que restou da vila, completamente, soterrada pela areia, a árvore torta, a pedra furada, todos são passeios imperdíveis. No segundo semestre, o

horizonte fica pontilhado pelas cores das velas dos praticantes de *kitesurfe* e *windsurfe*, que deslizam, velozmente, no embalo dos fortíssimos ventos”.

Rafaela finaliza indicando que se faça de 2 a 3 dias de passeio pelos pontos: Duna do Funil, Dunas Móveis, Tatajuba, árvore torta, pedra furada, a Maravilhosa Lagoa Azul e a Lagoa do Paraíso. E ainda acrescenta que “peça ao Bugueiro que leve vocês até um ponto da lagoa onde tem somente uma barraca, a comida é muito boa e essa parte da lagoa é maravilhosa. Nos restaurantes da lagoa não é aceito cartão de crédito, somente dinheiro”.





**LE MONDE VIAGENS**

O MUNDO AO SEU ALCANCE

**Jericoacoara**  
7 noites/8 dias  
com voo direto para Jeri

<b>HOTEL JERIMAR</b> 10X de 187,80*	<b>HOTEL PEDRA FURADA</b> 10X de 200,08*	<b>HOTEL MY BLUE</b> 10X de 245,08*
--	---	--

**Incluindo:** Passagem aérea ida e volta + traslados aeroporto/hotel/aeroporto + 7 diárias com café da manhã

\*Preço válido para as saídas: 8,15,22 e 29 de julho. Para saber consulte-nos para mais saídas.

Praça Paulo Setúbal, 50 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-2966  
[www.lemondeviagens.tur.br](http://www.lemondeviagens.tur.br) |  /Le Monde Viagens Tatuí  
[vendas@lemondeviagens.tur.br](mailto:vendas@lemondeviagens.tur.br)

# Como montar sua marmita *fitness*?

*Nutricionista dá dicas de como preparar e conservar alimentos saudáveis*

A moda atual é comer comida saudável, e não mais junkie food como antigamente. Mas a principal dificuldade que todos enfrentam para manter essa alimentação é a adequação de alimentação em diferentes ambientes do dia a dia, como trabalho, faculdade, etc. A partir daí, alguns tiveram a ideia de fazer marmitas com esses alimentos, e acabou de tornando uma febre, as “marmitas fitness”.

Mas qualquer marmita é fitness? “Ela é uma refeição (normalmente almoço ou jantar), que é composta por nutrientes de boa qualidade nutricional e que garante partes da necessidade diária de macronutrientes e micronutrientes que o indivíduo precisa ingerir durante o dia. Uma comida normal é um pouco diferente das marmitas fitness, já que elas, quando são compostas de arroz, por exemplo, sempre deve ser integral, a proteína será sempre grelhada ou cozida, o acompanhamento sempre será legumes cozidos ou refogados, enquanto que comida “normal”, na maioria das vezes, é composta por arroz branco, o acompanhamento pode ser inclusive algo frito ou com altas calorias, etc.”, explica a nutricionista Marília Stefani Netto (CRN 3 - 47.078).

É importante lembrar, para quem quiser começar a produzir sua própria marmita, que o essencial é a armazenagem dela. Marília lembra que, caso elas sejam feitas todas no mesmo dia, para que durem para a semana, o ideal é que sejam armazenadas da seguinte maneira: se for em congelador ou freezer doméstico, armazenar por 10 – 30 dias, dependendo da temperatura do freezer ou congelador; se for em geladeira, armazenar por 3 dias.

E o mais importante é sempre consultar um especialista – nesse caso pode ser um nutricionista – para adequar as receitas ao seu plano alimentar.

Como montar uma marmita fitness: (com a ajuda da nutricionista)

- uma opção de carboidrato integral ou de baixo I.G. (índice glicêmico): arroz integral, macarrão integral, legumes como abobrinha, abóbora cambotiã, chuchu, batata doce, mandioquinha, etc, ou uma combinação de legumes+arroz (equilibrar na quantidade dos dois);

- uma opção proteica magra: carne bovina magra, frango grelhado, atum, ovo, peixe;

- legumes e verduras crus variados: hortaliças que não são submetidas ao processo de cocção têm seu valor nutricional diferenciado em relação às cozidas, ou seja, as crus são de baixas calorias e baixo valor de carboidrato, as cozidas já possuem um valor de carboidrato um pouco maior, porém, são de ótima qualidade;

- o feijão é opcional, porém é uma ótima fonte de fibras, ferro e proteína vegetal.

## Sugestão da nutricionista

### Segunda-feira:

- Salada de alface, tomate e cenoura, brócolis refogado, arroz integral, feijão, peito de frango grelhado;

- Salada de legumes crus ralados, salmão grelhado, arroz integral;

### Terça-feira:

- Salada com mix de folhas verdes, grão de bico, batata doce cozida e atum;

- Salada de rúcula, chuchu no vapor, arroz integral e filé de peixe assado;

### Quarta-feira:

- Aspargo, rabanete e brócolis, filé de frango grelhado, arroz integral;

- Salada de alface, tomate e cenoura, arroz integral sete grãos, frango xadrez preparado apenas com brócolis, couve-flor, pimentão e cebola;

### Quinta-feira:

- Macarrão de abobrinha ao pesto e uma salada com mix de folhas com tomate, cenoura, beterraba;

- Arroz integral, lentilha, berinjela recheada com carne moída;

### Sexta-feira:

- Wrap com frango grelhado cortado em quadradinhos, tomate picado, cenoura ralada, duas folhas de alface e um pouco de damasco;

- Salada com mix de folhas, purê de mandioquinha e salmão grelhado.





# Pele de pêssego

*Saiba segredos dos especialistas para reduzir as rugas e as manchas no rosto*

**N**ão é de hoje que se comenta sobre o desejo incontrolável de se ter uma boa pele. Sem manchas na pele, nem rugas, com tons e luminosidade que parecem quase irrealis. E, atualmente, a indústria cosmética faz pesquisas e procura manter essa boa pele por mais tempo.

Mas nem tudo depende somente dos cosméticos, cada um tem que fazer sua parte. A Dra. Ana Carolina Coelho Seri, Fisioterapeuta com Pós-Graduação em Fisioterapia Dermato-Funcional, CREFITO 182531-F, explica que cuidar da pele é muito importante desde sempre. “O ideal é que a pele

receba cuidados desde criança, lavando-a com sabonetes neutros e usando protetor solar. A partir dos 25 anos, a produção de colágeno já começa a ser diminuída, idade onde já podemos começar a cuidar da pele com tratamentos estéticos e produtos anti-idade”, explica.

Se você descuida ou só aplica aquele creme ou lava o rosto com sabonete específico quando sobra tempo, é melhor começar a correr atrás do prejuízo já. A fisioterapeuta dermato-funcional explica que os cuidados a serem tomados começam sempre com a limpeza de pele e deve ser feita diariamente,

para manter a pele sempre saudável e livre de bactérias. Sempre proteger a pele com protetor solar, e o grande segredo é a reaplicá-lo sempre. Também é muito válido eliminar alguns maus hábitos como evitar ingestão de gordura, fumar e abusar do álcool.

Mas, se além dos cuidados, o problema das rugas – que é inevitável por conta do processo de envelhecimento cutâneo – e das manchas já apareceu, existem formas de amenizá-lo. “Hoje em dia, existem inúmeros tratamentos para melhorar o aspecto da pele, sua nutrição e as linhas de expressões - tanto as superficiais como as profundas. Os tratamentos com nutricosméticos estão bem em alta, pois ajudam a melhorar as condições da pele, nutrir e preparar a pele para a exposição solar, como por exemplo alguns que têm como principal função a redução da sensibilidade da pele à radiação UV, conseqüentemente, diminuindo o envelhecimento cutâneo causado pelo principal fator extrínseco, que é o sol. Existem também tratamentos fisioterápicos que atendem à estética facial e tem como objetivo aumentar a produção de colágeno e elastina, formação de novos vasos, aumentando a vascularização, fornecendo uma melhora das linhas de expressão e rugas”, conclui Ana Carolina.



farmácia de manipulação  
**Personal Pharma**  
Uma fórmula personalizada  
www.personalpharma.com.br

15 anos

## OPEXTAN®

- Rico em polifenóis, com ação **Clareadora** da pele;
- Previne o estresse oxidativo relacionado à formação de rugas;
- Reduz fotoenvelhecimento induzido pela radiação UV;
- Ação anti-inflamatório, causado pelos raios UV;
- Eficaz para uso INTERNO ou EXTERNO.

## DIMPLESS® + PQQ

Previne cabelos brancos;  
Melhora a performance física;  
Protege o sistema imunológico do organismo.

Consulte um especialista.



# Alerta para enurese infantil

*Xixi na cama após os cinco anos deve ser tratado com ajuda médica*

**N**ormalmente, somos capazes de controlar nossa bexiga, mas não nascemos assim. O processo desse controle consciente ocorre ao longo do tempo, nos primeiros anos de vida, de tal forma que, aos quatro anos de idade, 85% das crianças conseguem controlar a bexiga durante o dia. O controle noturno costuma ocorrer por volta dos seis anos.

Enurese é a eliminação involuntária de urina, numa idade onde este controle já deveria existir. A enurese noturna, urinar durante o sono, é um problema psicológico e social bastante traumático para a criança, que pode mobilizar, emocionalmente, todo o núcleo familiar. Estima-se que 1 em cada 10 crianças a partir dos cinco anos de idade faz xixi na cama. Esse é um problema sério, cujas causas devem ser investigadas e tratadas com ajuda médica.

O problema leva os pequenos a se sentirem envergonhados e há impactos negativos em sua vida social, como, por exemplo, evitar convites para dormir na casa de amigos ou viagens escolares. “A enurese também pode influenciar a qualidade do sono, que piora, e pode prejudicar o rendimento escolar”, explica Dra. Eliane Fonseca, CRM 476940/RJ, pediatra responsável pelo setor de urodinâmica pediátrica do setor do Hospital dos Servidores do Estado e membro executivo do *board* da International Children Continent Society (ICCS).

É importante que as famílias não subestimem o problema porque, se a condição não for tratada, poderá persistir na adolescência

e na vida adulta. “A maioria dos pais têm dificuldade de entender que a criança precisa de ajuda. Muitas sofrem, apanham e são vítimas de *bullying*, mas não passam em tratamento com um especialista”, reforça Dra. Eliane. Entre os adultos, estima-se que 1 em cada 100 pessoas sofre de enurese.

Caso seja o caso do seu filho, você pode ajudá-lo de algumas formas – além de leva-lo a um especialista:

- Não o castigue e nem o trate com palavras pejorativas, como “mijão”.
- Nem pense em fazê-lo usar fralda.
- Durante o dia, incentive-o a beber bastante líquido e a segurar o xixi. Isso ajudará a identificar a sensação de bexiga cheia.
- Corte as bebidas duas horas antes de levá-lo para dormir.



**Ensaio Pré Casamento**

Fotografia  
*Rebeca Kurtz*

15 99612.2334 15 3251.1570

kurztrebeca@gmail.com Rebeca Kurtz

Rua Cônego Demétrio, 117 Centro-Tatu, SP

A photograph of a smiling couple embracing outdoors. The woman is wearing a black off-the-shoulder top, and the man is wearing a blue shirt and a dark vest.

**Ensaio Pré Casamento**

PHOTOS & SHOTS

A photograph of a bride in a white lace dress and a groom in a dark suit standing next to a red and white vintage van. The groom is leaning against the van, and the bride is standing in front of it.

# Obesidade mórbida pode ser culpa dos pais

*De acordo com especialistas, combater essa doença é um dos principais desafios para o século XXI*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que existem no mundo 42 milhões de crianças obesas – até os 5 anos de idade. E esse legado pode ser herdado, geneticamente, e por influência dos hábitos dos pais, considerados os principais fatores responsáveis por esses impressionantes números. Para a OMS, se continuar neste ritmo, o número de crianças com excesso de peso no mundo pode chegar a 70 milhões até 2025.

Esta doença pode ser provocada por diversos fatores, desde uma alimentação rica em açúcares e gorduras, sedentarismo e aspectos genéticos. O Dr. Reinaldo Said Monteiro, médico nutrólogo, CRM 31015/SP, também coloca que não se pode esquecer do ambiente familiar. “Caso haja muitas brigas entre os pais, ou cobrança excessiva dos pais em relação à criança, levando esta criança a um estresse crônico”, explica.

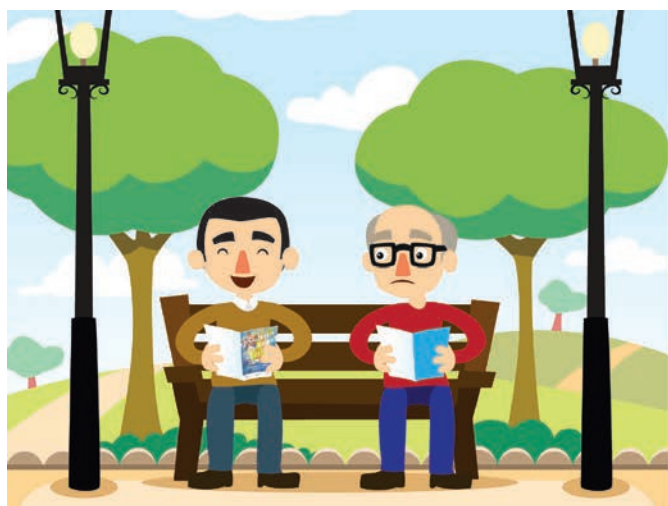
Uma pesquisa recente da Universidade de Sussex, na Inglaterra, revelou que 20% da composição do índice de massa corporal (IMC) das crianças vem do pai e da mãe, po-

rém, naqueles acima do peso, esse número aumenta para 55% a 60%. Isso explica que a combinação genética com os hábitos familiares podem influenciar a vida dessas crianças para sempre.

Muito perigosa para a saúde das crianças, o Dr. Reinaldo lembra que ela pode prejudicar a vida da criança de diversas formas, como favorecendo o surgimento de várias doenças como o diabete ou outras doenças, prejudicando o seu desenvolvimento físico e mental.

A obesidade na fase infantil influencia, além da saúde, em questões comportamentais das crianças e impacta, diretamente, seu desenvolvimento. Seus efeitos negativos podem afetar a autoestima e o desenvolvimento das crianças. Por isso é preciso que os pais fiquem muito atentos a qualquer alteração comportamental de seus filhos.

O Dr. Reinaldo lembra que a tecnologia pode atrapalhar nessa parte. “Hoje em dia, as crianças ficam muito tempo em frente à televisão, ou assistindo ou brincando com inúmeros jogos, ou ficam no computador ou celular”. Para que essa obesidade seja evitada ou controlada, ele explica que é preciso corrigir seus hábitos alimentares, ingerindo cada vez mais alimentos naturais. Corrigindo seus hábitos de vida também, fazendo com que a criança tenha mais atividades físicas.



## 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

falecom@revistahadar.com.br



# Residencial Portal das Estrelas Ecológico

*Um lugar para se viver bem!*

No dia 30 de junho, ocorreu a abertura oficial de vendas da fase III do Residencial Portal das Estrelas Ecológico, na cidade de Boituva. Nesta fase, serão disponibilizados os últimos 291 lotes, que permitirão usufruir de todos os benefícios de um empreendimento já consolidado e com alto potencial de valorização.

O condomínio conta com lotes de 500m<sup>2</sup>, portaria e segurança 24h, lazer completo, infraestrutura pronta e mais 142.000m<sup>2</sup> de área verde com três lagos. O foco do Portal das Estrelas Ecológico é proporcionar, aos seus moradores, uma excelente qualidade de vida por conta de toda paz e tranquilidade que sua área verde proporciona.

## Tranquilidade e Inspiração

O Residencial Portal das Estrelas é um lindo empreendimento de alto padrão, totalmente consolidado com alta taxa de ocupação, escolhido por muitos para ser o seu refúgio, diariamente, ou nos finais de semana, onde é possível contemplar todas as belezas da natureza, em um empreendimento que privilegia

a tranquilidade, convivência e o bem-estar, sem deixar de lado as facilidades de uma vida moderna.

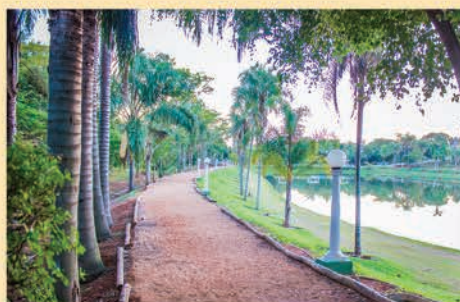
## A diferença

O diferencial do condomínio é que seus moradores podem despertar todos seus sentidos e encantar-se com os lagos, fontes, área verde e com um sistema de lazer e esportes, cuidadosamente, distribuídos por todo o empreendimento. Além de vários itens de lazer e convivência, existe um jardim construído com todos os planetas que compõem o Sistema Solar com um Planetário, especialmente, construído para servir de observatório aos moradores.

A exuberância da vida está mais próximo do que você imagina. O condomínio está localizado em Boituva, ao lado do Centro Nacional de Paraquedismo, e apenas a 1.800 metros da Rodovia Castelo Branco e a 60 minutos de São Paulo. Você utilizará pistas de trânsito rápido e poderá se deslocar, facilmente, para seu destino.

## Área de Lazer e Convivência:

- Duas piscinas, sendo uma com solarium
- Fitness center
- Salão de festas
- Duas quadras de tênis de saibro
- Playground
- Redário
- Ponte pênsil
- Duas quadras poliesportivas
- Quiosques com churrasqueira e banheiro
- Gazebo no lago do francês
- Campo gramado
- Jardim planetário
- Observatório
- Pista de caminhada iluminada no entorno do grande lago
- Lago com fonte natural
- Mais de 142.000m<sup>2</sup> de área verde.





# LANÇAMENTO ÚLTIMA FASE DE VENDAS

RESIDENCIAL DE ALTO PADRÃO  
EM BOITUVA/SP



## Portal das Estrelas ECOLÓGICO

TERRENOS A PARTIR DE 500M<sup>2</sup>

BELÍSSIMO CONDOMÍNIO FECHADO COM SEGURANÇA 24H

# EXUBERANTE POR NATUREZA

O RESIDENCIAL PORTAL DAS ESTRELAS É O LOCAL IDEAL PARA TODAS AS FASES DA VIDA, ONDE SEUS MORADORES PODERÃO CULTIVAR A AMIZADE, A PAZ, A TRANQUILIDADE E O CONVÍVIO COM A NATUREZA. SUAS FONTES NATURAIS, OS GAZEBOS, OS REDÁRIOS E OS AROMAS EXALADOS DE SEUS JARDINS POSSIBILITAM TOTAL INTEGRAÇÃO COM A NATUREZA.

## SEU VERDADEIRO REFÚGIO DE TRANQUILIDADE E INSPIRAÇÃO.

O RESIDENCIAL PORTAL DAS ESTRELAS EM BOITUVA FOI O LOCAL ESCOLHIDO POR MAIS DE 400 FAMÍLIAS PARA RESPIRAR AR PURO, CONTEMPLAR A NATUREZA, VIVER E CONVIVER COM MUITA QUALIDADE DE VIDA.

É UM LINDO EMPREENDIMENTO DE ALTO PADRÃO, TOTALMENTE CONSOLIDADO COM ALTA TAXA DE OCUPAÇÃO, ESCOLHIDO POR MUITOS PARA SER O SEU REFÚGIO DIARIAMENTE OU NOS FINAIS DE SEMANA, ONDE É POSSÍVEL CONTEMPLAR TODAS AS BELEZAS DA NATUREZA. UM EMPREENDIMENTO QUE PRIVILEGIA A TRANQUILIDADE, A CONVIVÊNCIA E O BEM-ESTAR, SEM DEIXAR DE LADO AS FACILIDADES DE UMA VIDA MODERNA.

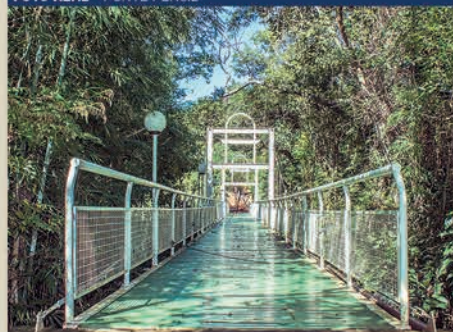
FOTO REAL - LAGO COM PISTA DE CAMINHADA ILUMINADA E FONTE DE ÁGUAS NATURAIS



FOTO REAL - GAZEBO NO LAGO DO FRANCÊS



FOTO REAL - PONTE PÊNSEL



LAZER COMPLETO E +142.000M<sup>2</sup> DE ÁREAS VERDES

EM BOITUVA/SP, AO LADO DO CENTRO DE PARAQUEDISMO E A APENAS 50 MINUTOS DA CIDADE DE SÃO PAULO/SP - FÁCIL ACESSO PELA ROD. CASTELLO BRANCO - SAÍDA 116.

F.: 15 **3263.1157-99630.1416**

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

SIGA-NOS NO: FACEBOOK INSTAGRAM

REALIZAÇÃO: **sartorelli**  
empreendimentos imobiliários  
GESTÃO DE VENDAS: **eggs**

LOTEAMENTO REGISTRADO NAS MATRÍCULAS Nº. 20.616 E 20.638 DO OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS DA COMARCA DE BOITUVA, EM 05/06/2017, PROPRIETÁRIA EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS SARTORELLI LTDA., CNPJ SOB O Nº 02.352.049/0001-39. FOTOS REAIS TIRADAS EM JULHO/2017. PERSPECTIVAS ARTÍSTICAS MERAMENTE ILUSTRATIVAS, INCLUINDO ELEMENTOS PAISAGÍSTICOS, SUJEITAS A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO. PROIBIDA A REPRODUÇÃO. IMPRESSO EM JUNHO/2017.

# E-lixo

*Veja o que você pode fazer com esse material que pode causar problemas ao meio ambiente se mal descartado*

O que você faz com seus eletrônicos quando eles não têm mais uso? Sabe onde devem ser descartados? Ou para onde eles vão e o que viram? Pouca gente sabe o que fazer quando trocam de celular ou de televisão, mas a realidade é que com o elevado uso desses equipamentos, esse tem se tornado um problema mundial.

Atualmente, existe muito lixo eletrônico, ou e-lixo, como é conhecido, é todo resíduo material produzido pelo descarte de equipamentos eletrônicos. Segundo o documento da ONU intitulado Gestão Sustentável de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrônicos na América Latina, em 2014, o Brasil produziu 1,4 milhão de toneladas de lixo eletrônico.

Esse material como pilhas, baterias e computadores em desuso não podem ser descartados sem critério porque são tóxicos e trazem riscos à saúde e ao meio ambiente; a destinação correta do e-lixo está prevista em lei. Mesmo depois de aprovada a lei 13.576/09, que responsabiliza os fabricantes pelo descarte do lixo eletrônico, muita gente ainda não sabe o que fazer com eles.

Quando é descartado de maneira incorreta, os eletrônicos podem trazer muitos riscos, pois contêm metais tóxicos, e podem causar doenças. Esses materiais podem também gerar um ciclo de contaminação do solo e do lençol freático, chegando ao consumidor final pela água. Um computador

comum, por exemplo, tem cerca de 18% de chumbo, cádmio, berílio e mercúrio, que são metais tóxicos. O chumbo, por exemplo, é prejudicial ao cérebro e ao sistema nervoso.

## Descarte

Os produtos ou peças eletrônicas, que não têm mais utilidade, podem ser entregues nas lojas que os vendem para que sejam devolvidos aos fabricantes, que são obrigados por lei a darem destino correto aos resíduos, ou levados para centros de reciclagem para serem separados e reaproveitados.

Em Tatuí, existe, desde 2008, o “Projeto Coleta e Destinação de Pilhas, Baterias e Celulares”, que conta com diversos colaboradores no comércio e nas empresas. Você pode se informar sobre os locais de coleta na Secretaria do Meio Ambiente (15) 3305-8611.

A Cooperativa de Reciclagem de Tatuí, que fica na Rua Luis de Camargo Barros, 127, Vila Cesp, também é um ecoponto de descarte desses materiais e a entrega dos materiais podem ser feitas de segunda a sexta-feira das 7h às 17h. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (15) 3305-8611.





cul



tu



ra

14 de julho

# Dia Mundial da Liberdade de Pensamento

Quantos sabem que temos no calendário mundial um dia dedicado à liberdade de pensamento?

E quando nos deparamos com isso, o que te vem à mente? Liberdade para falar o que quiser? Ou uma ação idealista?

Pois bem, a primeira vez em que foram definidos a liberdade e os direitos fundamentais do Homem foi por meio da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, aprovada pela Assembleia Nacional Constituinte da França, em 26 de agosto de 1789. Isso mesmo 1789!

Além de ter servido de inspiração para as constituições francesas de 1848 e para a atual, a Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão também foi base da Declaração Universal dos Direitos Humanos, promulgada pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 10 de dezembro de 1948. Nela, são enumerados os direitos que todos os seres humanos possuem. Nos artigos XVIII e XIX, por exemplo, estão dispostas as seguintes observações, respectivamente:

“Todo homem tem direito à liberdade de pensamento, consciência e religião; este direito inclui a liberdade de mudar de religião ou crença e a liberdade de manifestar essa religião ou crença, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pela observância, isolada ou coletivamente, em público ou em particular”.

“Todo homem tem direito à liberdade de opinião e expressão; este direito inclui a liberdade de, sem interferências, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e ideias por quaisquer meios e independentemente de fronteiras”.

Porém, como bem sabemos pelos anais da história, nem tudo foi um mar de rosas no que tange a liberdade neste sentido. Afinal, quantos registros históricos nos mostram pessoas que foram mortas por falarem o que pensavam, quantos foram banidos de seus países por expressarem suas opiniões debaixo de governos totalitários, quantos foram queimados vivos como hereges por defenderem a liberdade de pensamento, consciência e religião.

No Brasil, a liberdade de pensamento é assegurada a todos os cidadãos através da Constituição Federal de 1988.

Atualmente, com a internet e as redes sociais, tornou-se muito mais fácil a disseminação de diferentes ideias e exposição de pensamentos particulares. No entanto, assim como todos têm o direito de expor livremente as suas ideias e pontos de vista, também devem estar preparados para arcar com as consequências sobre aquilo que diz.

Atualmente, por exemplo, várias pessoas utilizam o princípio da liberdade de pensamento para disseminar discursos de ódio

contra diferentes grupos sociais e minorias.

Todo mundo pode expressar seus pensamentos de modo livre, mas também precisa ter responsabilidade para responder pelo conteúdo daquilo que diz.

Assim, que não só no Dia Mundial da Liberdade de Pensamento, mas em todos os dias de nossas vidas possamos refletir no bem ou no mal que podemos causar ao transformar nossos pensamentos em expressões verbalizadas.

Lembre-se: “O meu direito vai até onde começa o seu direito e vice-versa”.

Que usemos com responsabilidade nossa liberdade de pensamento e direito de expressão, para contribuir com uma sociedade mais evoluída e um mundo melhor.

Roberto M. Nakatsubo  
Palestrante e Trainer na  
Área Comportamental





**F**ormadas pela tradicional escola de música, o Conservatório Dr. Carlos de Campos de Tatuí, Patrícia Nogueira Batista e Dagma Cibele Eid começaram a tocar juntas em duo, em abril de 2014, na programação do Conservatório. “No início, era apenas para ajudar a completar o programa da Camerata de Violões, mas gostamos da experiência de tocar juntas em Duo (já tocávamos nas Cameratas desde 1996) e decidimos investir, inicialmente, num repertório pouco explorado na música de câmara para violão – os compositores clássicos que usaram a guitarra terça nas suas composições (um tipo de instrumento mais agudo que o violão). Logo, estávamos pensando em criar repertórios que representasse nossa personalidade como violonistas”, explicam. A partir daí foi criado o Duo Favoriti, sendo que a expressão ‘favoriti’ surge em algumas publicações originais da época para identificar a predileção por temas que fazem parte do repertório do duo.

Mas o amor pela música já vinha de uma história mais antiga. Patrícia começou a gostar do violão por influência do seu avô, que tocava. “Eu adorava ouvi-lo tocar. Desde então, me tornei uma “amante” do violão”. Aos 8 anos, começou a estudar violão. “E nunca mais deixei de tocar violão. Toquei por muitos anos na Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí e, hoje, além de integrar o Duo, também leciono”.

Já Dagma tem uma história um pouco diferente. Na sua família, ninguém tocava nada, mas por sensibilidade da sua mãe, que notou sua inclinação para a música, ela entrou, aos 7 anos, no Conservatório de Tatuí, no curso de musicalização infantil. “Quando chegou o momento de escolher o instru-



## O amor pelo violão em forma de duo

Amigas fazem uma parceria e transformam sua grande paixão em um projeto de vida

mento musical, nunca pensei em outro que não fosse o violão, mas, na época, o curso de violão não admitia crianças com menos de 12 anos de idade (hoje, não existe mais esta restrição no curso). Então, estudei um pouco de flauta doce até conseguir uma exceção, por insistência de minha mãe, e começar a estudar violão com 10 anos de idade, com o apoio da professora Márcia Braga, que era a coordenadora da área naquela época”.

O Duo trabalha, atualmente, com o projeto de compositores-violonistas do interior paulista – Edson Lopes, Jair de Paula e Geraldo Ribeiro. Violonistas que desenvolveram suas atividades como professores e

colaboraram com a formação de centenas de violonistas que passaram pelo Conservatório de Tatuí, inclusive com a delas. Todos eles, além de atuarem como professores, aqui, têm uma carreira como concertistas e compositores. “Nosso objetivo é divulgar estas músicas inéditas, em sua maioria, e contar com o apoio financeiro dos admiradores do violão e da música erudita brasileira. Em breve, começaremos o projeto de lançar o CD através do sistema de financiamento”.

Para acompanhar as próximas etapas dos projetos do Duo Favoriti, sigam-nas no YouTube – Duo Favoriti e no Facebook e no Instagram - @duofavoriti.

41

**Perin Instrumentos Musicais !! Completando 10 anos em Tatuí !!**



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

**Venha nos visitar !!**

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

## Pequenos Notáveis



Nesta edição, vamos falar um pouco sobre o Vinicius Augusto Gomes dos Santos. Vinicius é um menino de 11 anos, que estuda no 6º ano do SESI. Além de ser super inteligente, ele também é muito independente. Vinicius tornou-se um pequeno notável pelos lindos desenhos que ele faz, mas, além da aula de desenhos com o professor Deivid Leite, ele também faz futebol de salão e natação no SESI e inglês no CNA. Vinicius é um orgulho para sua família, ele escreveu um livro em inglês e ilustrou com seus desenhos e também está participando da 1ª fase das olimpíadas de matemática do SESI.

Parabéns por toda sua criatividade e dedicação, Vinicius, que sua estrela nunca se apague. Sucesso sempre!



Seu filho também é um pequeno notável? Então, mande seu trabalho para o e-mail: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br). Para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.

## DICAS DOMÉSTICAS

### Remover mau cheiro do pote plástico

É super comum a utilização de potes plásticos para temperar comida, guardar sobras, guardar temperos etc., o que acaba fazendo com que seja comum esses potes ficarem com cheiro. Porém, existem duas soluções ótimas, básicas e bem rápidas para resolver este problema:

- Encha o pote com água e leve-o até o congelador, quando formar gelo, retire do congelador, retire o gelo e pronto! Pote de plástico sem cheiro!

*\* Não deixe o pote muito tempo, alguns potes não são resistentes e trincam quando colocados no freezer ou congelador.*

A outra dica é:

- Água com água sanitária. Para cada litro de água, coloque duas colheres de sopa de água sanitária. Deixe agir por duas horas e, em seguida, lave com de costume.

*\* Para esta opção, além de remover o mau cheiro, remove-se também, as manchas.*

## Você sabia?

### Grupo dos 20

*Reunir as mais importantes economias emergentes do mundo é o seu principal objetivo*

O G-20 ou (Grupo dos 20) é um grupo constituído por ministros da economia e presidentes de bancos centrais dos 19 países de economias mais desenvolvidas do mundo, a saber: África do Sul, Alemanha, Arábia Saudita, Argentina, Austrália, Brasil, Canadá, China, Coreia do Sul, Estados Unidos, França, Índia, Indonésia, Itália, Japão, México, Reino Unido, Rússia, Turquia e mais a União Europeia.

A origem do grupo remonta a uma reunião ocorrida na França, em 1975, da qual participaram as seis maiores economias mundiais à época. O objetivo da reunião era estabelecer a cooperação entre seus participantes. Tal grupo ficou conhecido como G6. No ano seguinte, o Canadá adere ao grupo, que se torna o G7.

Os acontecimentos do final do século XX trouxeram enormes mudanças à realidade mundial, e o G7 se tornou um grupo obsoleto e considerado elitista. A Alemanha é unificada, e a União Soviética se dissolve; sua mais importante herdeira, a Rússia, inicia-se na economia de mercado e sua importância é reconhecida pelo G7, que acolhe o país no fim dos anos 90. O G7 é agora G8, que irá contar ainda com a representação da União Europeia.

Mas, os novos tempos exigiam o estabelecimento de maior cooperação com as economias emergentes. Em novembro de 2008, o presidente dos EUA, George W. Bush, convidou os líderes das vinte mais importantes economias para uma reunião ocorrida em Washington, capital americana. A reunião pretendia ser uma resposta sólida para o rescaldo da crise financeira que teve origem nos Estados Unidos. Assim, o G8 é reformulado, formando, a partir de 2008, o G20.

Com o surgimento do G20, os integrantes do fórum passaram a se reunir duas vezes ao ano, sendo que um encontro compreende os minis-

## CURIOSIDADES

### Dia do Cooperativismo

*Afinal, o que são as cooperativas?*

No dia 1º de julho, comemora-se o Dia do Cooperativismo. Em 2017, este dia é comemorado pela 95ª vez. Mas, você sabe o que isso significa? Sabe o que é cooperativismo e o que são as cooperativas?

Em época de crise, a desigualdade financeira aumenta cada vez mais no mundo, entretanto, é válido lembrar que existem soluções para este problema. Uma das soluções é o modelo cooperativista, seus princípios, valores e modelo o distinguem de todas as outras formas de organizações empresariais. Uma cooperativa é aberta para todas as pessoas que aceitam seus termos sem discriminação.

Como as cooperativas são voltadas às pessoas, e não ao dinheiro, elas não aceleram nem perpetuam na concentração de capital, e sim, distribuem a riqueza de forma mais justa. A forma de "adesão livre" das pessoas para as cooperativas permite o acesso à geração de capital e à eliminação da pobreza. Isso é resultado do princípio cooperativista da participação econômica dos membros: "Os membros controlam democraticamente e contribuem de forma equitativa para o capital da sua cooperativa".

As cooperativas se estendem a todos os setores de negócios - agricultura e pesca, compra de bens e serviços, saúde, habitação, enfim. Qualquer setor em que o mercado baseado no capital não consegue atender às necessidades das pessoas, que decidem então se organizar sozinhas.

Além de uma estrutura "não discriminatória", as

cooperativas também promovem uma igualdade externa, com base em seu sétimo princípio, "Interesse pela Comunidade", ou seja, existem, sim, uma área administrativa e pessoas responsáveis por esta área, entretanto, não existe uma pirâmide de "hierarquia"; o respeito, responsabilidades e direitos dos cooperados são relativamente iguais e mútuos. As cooperativas estão comprometidas com o desenvolvimento sustentável de suas comunidades, nos aspectos ambientais, sociais e econômicos. A evidência desse compromisso é vista em todo o mundo, no apoio às atividades comunitárias, na aquisição local de suprimentos para beneficiar a economia local e na tomada de decisões que considera o impacto em suas comunidades.

As cooperativas produzem resultados, não como instituições de caridade, mas como organizações empreendedoras e de autogestão, permitindo um crescimento em escala, por meio de estruturas federadas baseadas nas comunidades e oferecendo serviços cada vez mais variados para atender às necessidades dos membros.

O Monitor Global de Cooperativas (World Cooperative Monitor, em inglês) relata que as 300 maiores cooperativas representam sozinhas mais de US\$ 2,5 trilhões de faturamento anual. Mais de 250 milhões de pessoas organizam seu sustento por meio de uma cooperativa. Isso é geração e distribuição de riqueza de alto impacto.

É importante observar que não é só a desigualdade de renda que assola o mundo. As mulheres em particular e os grupos minoritários, muitas vezes, se veem impedidos de acessar importantes atividades que são essenciais para melhorar sua situação de vida. A não discriminação definida nos princípios cooperativistas é multidimensional: gênero, social, racial, político e religioso, garantindo que ninguém seja deixado para trás.

(Fonte: OCB)

# Os benefícios do aspargo

*A planta possui uma quantidade de nutrientes essenciais para saúde humana*

O aspargo, um vegetal versátil, é um alimento muito nutritivo e contém vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais, cálcio, ferro e fósforo. Tem uma grande quantidade de água, açúcar e baixo teor de gordura. Além disso, é um dos vegetais com mais proteínas e fibras.

Depois do suco de laranja, ele é tido como a melhor fonte de ácido fólico, conhecido por diminuir os riscos de doenças do coração, câncer de cólon, doenças do fígado e da espinha.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer, os aspargos também contêm uma alta quantidade de glutadina, um dos maiores combatentes desta doença, além de possuírem propriedades anti-virais. Pesquisas nutricionais demonstraram que a glutadina é o agente mais eficaz de desintoxicação no corpo humano.

Ele é uma planta nativa da Euro-Ásia. Com plantações espalhadas pelo mundo todo, de talos brancos ou verdes, ele cresce melhor em solos arenosos e tem sido cultivado e prestigiado desde os tempos mais remotos até hoje, devido às suas propriedades benéficas e excelente sabor. Conhecido pelos romanos e egípcios, também era posto a secar pelos índios americanos para a cura de problemas na bexiga ou nos rins. Porém, o aspargo só chegou à França no reinado de Luís XIV.

Atualmente, existem muitas variedades de aspargos, tais como o aspargo inglês (que nunca cresce com o talo muito grosso e é apreciado por seu sabor), italiano (que tem uma cor violeta e é menos saboroso), e o francês (que



é uma variedade melhorada com talos menos grossos e uma ponta de cor violeta clara). A Holanda, Alemanha e Bélgica preferem os aspargos brancos, que são cultivados de maneira a não desenvolverem a clorofila. A estação do aspargo na Europa começa em março e se estende até o mês de junho.

Para prepará-los, lave-os em água fresca para remover a sujeira, retire a parte mais dura do talo (a parte de baixo), e cozinhe-os pelo menor tempo possível para que uma boa textura e coloração sejam garantidas.

Os aspargos são, geralmente, cozidos no vapor ou fervidos em água, porém seu sabor é tão delicado que é melhor que sejam cozidos para menos do que para mais. Use-os por si só ou servidos como parte de uma salada, preservados para dias de inverno, em sopas, refogados ou fritos rapidamente, em quiches e guisados. Os franceses costumam comê-los quentes com manteiga, enquanto os italianos comem-nos frios com vinagrete. O importante é encontrar a melhor maneira que te agrada e aproveitar o inverno para degustar um delicioso aspargo!

43

## MINUTO DE REFLEXÃO

*A humildade é apenas o reflexo de uma mente evoluída. A soberba é apenas a proteção de uma mente fraca e desprovida.*

Eduardo Costa

## MINUTO DE SABEDORIA

*Não fique a pedir as coisas. Os braços parados nada produzem. As mãos que não ajudam criam ferrugem. Trabalhe com entusiasmo e alegria, e o próprio trabalho trará, com seus resultados positivos, a solução de todas as suas dificuldades. Procure gostar do trabalho que lhe cabe realizar, e dentro de pouco tempo, terá a alegria morando em seu coração.*

Carlos Torres Pastorino

tros das finanças e presidentes do Banco Central de cada membro e o outro é dedicado aos chefes de estado.

O G-20 não tem pessoal permanente, como no caso de organizações internacionais como o FMI (Fundo Monetário Internacional) e o Banco Mundial. Sua presidência é anual e rotativa entre seus membros, sendo que o país presidente deve montar um secretariado provisório durante sua gestão. O Brasil foi presidente do G-20 em 2008. Em 2013, a presidência do Grupo foi entregue à Rússia, que, por sua vez, passara a coordenação do G-20 à Austrália em 2014.

Os principais objetivos do G-20 são: favorecimento de negociações econômicas internacionais; debates sobre políticas globais para promover o desenvolvimento econômico mundial de forma sustentável; discussão de regras comuns para a flexibilização do mercado de trabalho; criação de mecanismos voltados para a desregulamentação econômica; criação de formas para liberação do comércio mundial.

Fonte: <http://www.bcb.gov.br/?G20>

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

*"Ficamos tristes. Quem não ficaria? Passamos por um processo de luto, e ele chegou ao fim".*  
Fátima Bernardes, sobre o fim do casamento com William Bonner em entrevista para a revista Claudia.

*"Sofri muito, eu queria morrer. Mas hoje, refletindo, viveria tudo de novo para sermos o casal em que nos transformamos".*  
Giovana Ewbank fala sobre crise que enfrentou no casamento, em 2012, com Bruno Gagliasso para a revista Veja Rio.

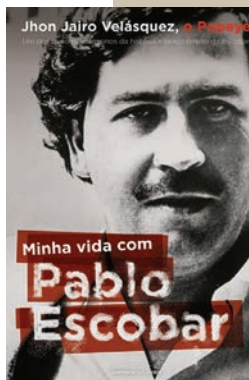
*"Temos que ter uma estratégia robusta. Temos que revisar a estratégia contra terrorista no Reino Unido. Se tivermos que aumentar as penas, faremos isso. Chegou a hora de dizer: basta."*

*Nossa sociedade precisa continuar com os nossos valores".*  
Theresa May, Primeira-Ministra do Reino Unido, em primeiro pronunciamento depois do atentado em Londres.

*"Eu mereci. Eu comecei perdendo, mas depois me recuperei, porque sabia que tínhamos cinco rounds. Obrigado, Brasil. Adorei as castanhas de caju. Agora o novo rei chegou e conquistou. Vou dominar essa categoria e ficar no trono por muito tempo".*

Max Holloway, após nocautear José Aldo na luta principal do UFC Rio 8

## RECOMENDADO



### MINHA VIDA COM PABLO ESCOBAR

AUTOR: Jhon Jairo Velásquez

EDITORA: Universo dos livros

O livro conta detalhes da vida de um dos maiores criminosos de todos os tempos. Jhon Jairo Velásquez, também conhecido como Popeye, foi líder dos sicários de um dos maiores e mais enigmáticos narcotraficantes da história: Pablo Escobar. Popeye foi libertado após 23 anos preso e, neste livro, conta toda sua trajetória na vida criminosa, bem como os detalhes de suas maiores ações e do sistema que compõe o tráfico. Popeye conta que, surpreendentemente, entrou para a Polícia Nacional da Colômbia e para a Escola de Grumetes da Marinha Colombiana. Contudo, abandonou as duas e foi recrutado para o famoso Cartel de Medellín de Pablo Escobar, sendo este o seu ponto de partida para ascender a uma vida violenta e impiedosa. Agora, em liberdade, Popeye alcança uma mudança espiritual e psicológica e inicia uma nova vida com a liberdade que enfim obteve.



### QUANDO A NOITE CAI

AUTOR: Carina Rissi

EDITORA: Verus

Briana Pinheiro não é a pessoa mais sortuda do mundo, e sabe disso. Sempre que ela está por perto, algo dá errado, principalmente, no trabalho, esse é o principal motivo pelo qual ela não consegue se manter por muito tempo em um emprego. Mas ela precisa de um, pois a pensão da família não anda muito bem. Porém, este não é o único motivo que lhe tira o sono. Quando a noite cai e ela adormece, ela se transporta para terras distantes, em um mundo com espadas, castelos e um guerreiro que lhe rouba os sonhos e, claro, o coração. Depois de, mais uma vez, ser demitida, Briana cria coragem e vai atrás de um novo emprego, e é aí que Gael O'Connor cruza seu caminho e lhe oferece um emprego em uma de suas empresas. O problema é que ele é idêntico ao garoto dos seus sonhos. Em uma viagem, a paixão explode, e o mundo de Briana também, pois percebe que seu conto de fadas está em risco - e talvez nem mesmo o amor verdadeiro possa triunfar.



### AS GAROTAS

AUTOR: Emma Cline

EDITORA: Intrínseca

No final da década de 1960, Evie Boyd vive sozinha com a sua mãe na Califórnia. Aos 14 anos, no meio de inúmeras questões de autoaceitação, Evie só tem uma pessoa para desabafar: Connie, sua melhor amiga desde a infância. Após uma briga no início do verão, as duas se afastam, e Evie conhece um grupo de "garotas livres", elas usam roupas largas e emanam uma atmosfera de abandono que deixa Evie fascinada. A jovem logo percebe que está sendo dominada por Suzanne, a mais velha do grupo, mas, aos olhos dela, é tudo muito exótico. Ela quer ser aceita e amada. Conforme sua obsessão por Suzanne se intensifica, ela não percebe que se aproxima de uma violência inacreditável. Contada por Evie já adulta, a narrativa é um impressionante retrato de garotas que se tornam mulheres. "As garotas" aborda mais que uma noite de violência - é um relato do mal que causamos a nós mesmos e aos outros na ânsia por aceitação.

# Maria Clara

PET SHOP CHIC

- 🐾 Banho e Tosa
- 💊 Medicamentos
- 🍖 Rações
- 🛒 Acessórios em geral

**Taxi Dog**  
3259-2122

Av. das Mangueiras, 49 | Tatuí/SP  
📞 (15) 99652-5744  
📍 Maria Clara Pet Shop chic

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



### ATÉ O ÚLTIMO HOMEM

O jovem Desmond T. Doss sonha em se tornar médico, mas, por conta da situação financeira da família, esse sonho tem que ser adiado. Empenhado em salvar vidas, o rapaz se alista no exército norte-americano, porém, suas convicções pessoais e religiosas não o permitem possuir uma arma ou matar alguém. Como um soldado pode lutar sem proteção? Doss tenciona dar o seu contributo integrando a unidade médica e salvando as vidas dos soldados feridos em combate. Mesmo com o preconceito e desdém de seus colegas, durante a batalha de Okinawa, no Japão, Doss mostra a sua bravura e salva sozinho 75 homens abandonados à morte em território inimigo. Esse feito fará dele o primeiro opositor de consciência a receber a Medalha de Honra do Congresso norte-americano.



### A CASA DA SENHORA PEREGRINE PARA CRIANÇAS PECULIARES

Enquanto criança, Jacob Portman ouviu seu avô contar histórias sobre o orfanato onde cresceu. Nesse lugar administrado pela Senhora Peregrine, além de seu avô, viveram outras crianças, cada uma com seu poder peculiar. A Senhora Peregrine era uma mulher dedicada, que os protegia de todos os males. Quando seu avô morre, ele decide encontrar o suposto lugar que existira o orfanato. Em sua busca, ele conhece Emma, uma rapariga com poderes mágicos que o leva em uma viagem de volta a 1940, onde ele encontra o orfanato que seu avô tanto falou. Entretanto, Jacob descobre que o mundo de seus novos amigos se encontra ameaçado pelos "hollows", monstros liderados pelo Sr. Barron. Sabendo que apenas ele pode vê-los, Jacob sabe que a sua ajuda é fundamental para destruir o Sr. Barron e os seus terríveis monstros.



### A CHEGADA

Uma espécie extraterrestre invade a Terra. Naves espaciais enormes fixam-se em vários pontos do globo. Ninguém sabe o que pode acontecer, pode estar iminente uma guerra de proporções nunca vistas. Antes de tomarem qualquer decisão, uma equipe de especialistas querem descobrir as verdadeiras motivações dos alienígenas, é aí que Louise Banks, uma das mais conceituadas linguísticas do mundo, é chamada para tentar uma abordagem amistosa com os invasores. Com a ajuda do matemático Ian Donnelly e do Coronel GT Weber, talvez, ela consiga encontrar uma linguagem que possa ser decodificada por ambas espécies, criando uma ponte de compreensão mútua. Porém, o risco de fracassar nessa missão é elevadíssimo, e tal fato pode colocar em causa a extinção da raça humana.



# Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Site: [www.elio-sonda.com.br](http://www.elio-sonda.com.br)

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



# A mais poderosa indústria que existe

*Quebre as correntes que lhe prendem*

Somos os únicos seres pensantes na criação e isso faz de nós construtores da vida. Quando você esconde uma semente na terra, ela colabora com a terra, que colabora com o tempo, e nasce uma planta. Daquela planta nascem as folhas e, depois, crescem os frutos, que por sua vez geram novas sementes. Assim também é com a construção de sua vida.

Seus atos brotam dos seus pensamentos, que são suas sementes escondidas na terra fértil da sua mente. Tudo vem dos seus pensamentos e nada pode existir sem eles. Sua mente é uma indústria na qual você forja as armas para se autodestruir ou as ferramentas para construir uma mansão de paz no paraíso.

A capacidade de pensar lhe foi dada, gratuitamente, e com ela o poder de discernir, escolhendo entre o certo e o errado, o destrutivo e o construtivo, o ordinário e o extraordinário.

Deus não criou seres derrotados, nem autômatos, ele criou filhos, herdeiros, pensadores. Ele lhe fez comandante da sua alma, moldador de seu próprio caráter, fabricante de seu ambiente e construtor de seu destino. Em seus pensamentos reside a chave de qualquer situação, e ela é um agente tanto transformador quanto regenerador, lhe possibilitando se tornar tudo o que você deseja ser. o comando é sempre seu, mesmo quando, por sentir-se fraco e desalentado, você abdicar do direito de exercê-lo. Aprenda sobre esse comando, e mude sua jornada! Talvez, ainda não seja tarde para você. o relógio da sua vida está avançando rapidamente! Quebre as correntes que ainda lhe prendem!

“Apenas depois de muito procurar e garimpar é que o ouro e os diamantes são encontrados, portanto, você pode encontrar as verdades relacionadas com seu ser, se cavar profundamente na mina de sua alma”  
(James Allen).

*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)





Somente um rosto lindo, cativante...  
Um sorriso faceiro, cristalino,  
Aninhou-se em meu peito num instante,  
A despertar o amor forte, divino.

Tremia minha alma estonteante...  
Ao ver teu belo lábio purpurino,  
Borbulhou a emoção em relumbrante  
Afeto. Minha luz, doce destino.

Meus olhos suspiravam e, no peito,  
Vibrava o coração, nascia o sonho...  
Teu rosto me abrasava sempre mais.

O tempo voou... Nada foi desfeito.  
Ah! Boca sedução, olhar risonho...  
Aquele rosto olvidar? Não. JAMAIS!

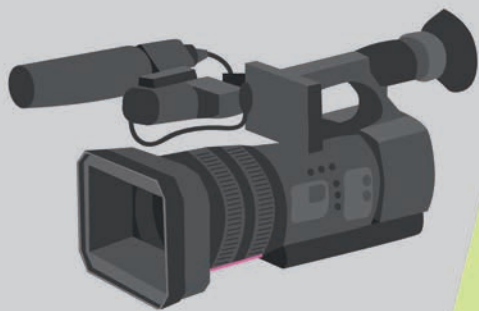
*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

Dedico ao meu amado que, hoje, mora no PLANO  
ESPIRITUAL.  
\*19/07 +10/07

47

# AQUELE ROSTO


Comunique-se, divulgue, anuncie...



**Elmec**<sup>®</sup>  
comunicações

Rua Sete de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP  
15.3259-7014/3259-5937

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

 /camargoelmec |  (15) 99789-5267



## 26 de julho

*Dia de celebrar o dia de quem amou duas vezes*

No século XX, o papa Paulo VI escolheu o dia 26 de julho para homenagear Ana e Joaquim, dois personagens históricos e bíblicos que foram canonizados pelo papa Gregório VIII, no século XVI, por serem pais de Maria, mãe de Jesus. Segundo a tradição cristã, a concepção de Maria foi considerada uma ação milagrosa, já que, na época, o casal era considerado estéril. Santa Ana e São Joaquim, os avós de Jesus, ao longo dos séculos, receberam comemorações festivas em diversas datas diferentes, mas Paulo VI houve por bem determinar o dia 26 como a data definitiva.

E foi assim que o dia 26 de julho passou a ser o Dia dos Avós. Além de ser um dia de celebração, é também um dia de reflexão. É o momento de comemorar e homenagear a história de uma vida. Quem já parou para refletir um pouco sobre os avós? Na verdade,

antes de se tornarem avós, foram filhos, maridos, mulheres, pais, pais pela segunda vez e, agora, são avós.

Eles são o alicerce para todos. Por eles, ocorrem os almoços em família, os natais reunidos, a virada de ano... São eles que se lembram do aniversário de cada filho, sobrinho e neto, são eles que se empenham em ajudar alguém quando precisa. Seja uma ajuda financeira, ou apenas um ombro amigo para um desabafo. Pensar em vó e vó é o mesmo que pensar nas melhores coisas da vida. A casa da vó sempre é repleta de guloseimas, carinho e amor.

A verdade é que existe um ciclo de vida, e vai chegar um momento em que as coisas vão mudar um pouco. Felizes são aqueles que têm seus avós por inteiro, com vida e saúde, mas, mais felizes ainda são aqueles que chegaram no momento de retribuir tudo o que eles já fizeram.

A única certeza que se tem nessa vida é a morte, mas, na maioria das vezes, a morte é acompanhada do ciclo de vida. Onde se nasce, cresce, vive, envelhece, adoce e por fim, descansa. Esse pensamento quer dizer que, em algum momento, os avós, provavelmente, vão precisar receber todos aqueles cuidados que durante toda a vida eles tiveram com todos de sua família e, claro, ensinaram para todos.

Jamais se sinta triste ou até mesmo com raiva se em algum momento você precisar dar banho, carregar no colo, trocar fralda, dar comida na boca, jamais MESMO, sabe por quê? Porque esse é o momento de retribuir tudo o que eles já fizeram por você. Esses cuidados que eles precisam ter hoje foram os mesmos cuidados que eles tiveram para que você chegasse onde chegou.

Um dia, infelizmente, eles irão partir, assim como todos que nascem. Não espere esse dia chegar para perceber que podia ter feito mais, cuidado e amado mais. Aproveite o agora, aproveite cada minuto e segundo que se tem perto desses seres que são luz na vida de qualquer um. Abraça, ame, respeite, retribua todo amor que ali existe.

Cuide, passe tudo que aprendeu com eles adiante, assim, quando chegar o seu momento, você vai perceber que tudo foi graças a eles, os seus avós... Para todos, um feliz e lindo 26 de julho... Feliz Dia dos Avós!

*“De todo o amor que eu tenho. Metade foi tu que me deu. Salvando minh’alma da vida. Sorrindo e fazendo o meu eu. Se queres partir ir embora. Me olha da onde estiver. Que eu vou te mostrar que eu to pronta. Me colha madura do pé”*

*(Dona Cila – Maria Gadú)*



**Gustavo  
Serralheiro**

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

**Faça um orçamento**

Rua Sizino Dias, 580 - Jardim Vitorino - Iperó/SP  
(15) 99661-0907 - gustavocamargo400@gmail.com





# A tecnologia move o mundo

A Fatec Tatuí foi implantada em 2006 e, desde lá, o Diretor Professor Dr. Mauro Tomazela e seu vice Anderson Luiz de Souza são os responsáveis pela Instituição que tem, hoje, cinco cursos, quase 100 professores e mais de 2.200 alunos, além de funcionários diretos e indiretos. Uma Unidade de Ensino gerida pelo Centro Paula Souza, uma autarquia do Governo do Estado de São Paulo, vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Inovação. O Estado de São Paulo conta, hoje, com 66 Fatecs, das quais uma delas no município de Tatuí.

Do início das atividades, em 2006, até hoje, passaram-se 11 anos de muito trabalho, visando sempre o ensino gratuito e de excelência, onde os alunos aplicam na prática, os conhecimentos teóricos obtidos em sala de aula.

Muitos foram os desafios, que culminaram, nesse ínterim, na expansão de nossa Unidade de Ensino. Contamos, hoje, com os cursos de Automação Industrial (tarde e noite), Gestão Empresarial presencial (tarde e noite) e EAD, Manutenção Industrial (manhã e noite), Gestão de Tecnologia da Informação (manhã e noite) e Produção Fonográfica (somente à tarde) – todos reconhecidos como cursos superiores tecnológicos, o que permite ao alunado continuar os estudos ao ingressar numa pós-graduação lato sensu ou stritum sensu ou mesmo seguir carreira dentro da indústria ou qualquer outro campo do mercado de trabalho.

A implantação de uma Fatec é resultado de pesquisas pelo Governo do Estado, com vistas ao aprimoramento e desenvolvimento tecnológico regional, isso porque os cursos são pautados na vocação profissional que a região detém, portanto, os cinco cursos criados pela Fatec Tatuí cor-

respondem à expectativa exigida pelo mercado de trabalho local e regional.

Neste ano de 2017, aconteceu, na Fatec Tatuí, a eleição para a direção e vice-direção da Unidade, a segunda desde que a Faculdade foi implantada. Como na primeira não houve concorrentes ao pleito, o Prof. Dr. Mauro Tomazela e seu vice foram mais uma vez designados. Já para este pleito de 2017, concorreram, juntamente, com outros três candidatos ao pleito que deu a

eles, o direito de se manterem a frente dos trabalhos por mais quatro anos. Professor Mauro Tomazela e seu vice Anderson Luiz de Souza foram eleitos na Unidade com mais de 60% dos votos e com a chapa “Na Direção Certa” continuarão a responder pela Fatec Tatuí, um trabalho que tem rendido frutos positivos não só para os alunos, mas também para o crescimento educacional, científico e tecnológico de grande parte do Estado.

## Nota publicada pelo Diretor da Fatec no dia do resultado

Hoje, 13 de junho de 2017, na página 74, do Caderno Executivo 2, do Diário Oficial do Estado de São Paulo, foi publicada a portaria que designou os diretores e vice-diretores das Faculdades de Tecnologia do Estado de São Paulo (Fatecs) para a gestão 2017/2021. Esse ato da Superintendência consolida a vontade da comunidade que nos elegeu com mais de 60% do total de votos.

O Professor Anderson e eu recebemos com muita satisfação a responsabilidade de dar continuidade ao projeto iniciado em 2006 e, que hoje, é um sonho realizado, embora saibamos que muito ainda deva ser feito.

Agradecemos a todos que contribuíram e nos apoiaram para que a ‘Chapa 1 – Na Direção Certa’ pudesse seguir com o seu trabalho. Parabenizamos a comissão eleitoral, as chapas concorrentes e a todos que contribuíram para que o processo de consulta transcorresse de forma tranquila e serena e, sobretudo, democrática.

Reforçamos o nosso desejo de sempre trabalhar com todos, na certeza de que, juntos, seremos mais fortes. Tenham a certeza de que as nossas conquistas serão sempre de todos e para todos.

Reiteramos os nossos mais profundos agradecimentos e, desde já, contamos com vocês para prosseguir com a história de êxito da Fatec Tatuí. Vamos continuar na direção certa! Nosso muito obrigado!

*Professor Dr. Mauro Tomazela (diretor da Fatec Tatuí)*  
*Professor Dr. Anderson Luiz de Souza (vice-diretor da Fatec Tatuí)*



# O Brasil e a Revolução de 1932

*Movimento exigia uma nova Constituição*

**H**á 85 anos, eclodia, em São Paulo, um movimento que exigia a promulgação de uma nova Constituição e contrário ao golpe de Estado perpetrado por Getúlio Vargas, em 1930. O movimento, batizado de Revolução Constitucionalista, teve combates nas ruas da capital e em outras partes do Estado de São Paulo, incluindo a Região de Itararé, na divisa com Paraná.

A revolução foi sufocada pelo governo central e Getúlio Vargas ficou no poder até 1945. Mesmo depois de mais de oito décadas, é importante ressaltar que, tanto em 1932 quanto em 2017, a Constituição, a Carta Magna que rege uma nação, é imprescindível em qualquer estado democrático de direito. Sem uma Constituição, o que sobra é ditadura. E vamos combinar que ditadura nenhuma é boa, seja de direita, esquerda ou de qualquer ideologia.

A crise política (e também moral) que afeta o Brasil, hoje, faz com que muita gente invoque a Constituição para quase tudo, muitas vezes, interpretando esta Carta da maneira como lhe é mais conveniente.

Respeitar um país e sua Constituição não é interpretar as leis ao seu bel prazer ou segundo interesses de grupos. Também não é se aproveitar de brechas na lei para evitar a prisão ou estender processos por tempo indeterminado. Respeitar um país é seguir suas leis, ainda que elas sejam falhas, o mesmo valendo para as instituições.

Em uma democracia, nada é mais adequado do que seguir a Constituição e as leis do país. Caso haja a necessidade de mudanças, estas devem ser pensadas com cautela, visando ao interesse e ao bem da sociedade como um todo, notadamente das camadas mais desfavorecidas.

Hoje, são muitos os que protestam e há até quem deseje a volta da ditadura. Mas muitos se esquecem de que uma revolução tem um custo muito alto: o sacrifício de vidas humanas. Nenhuma ideologia política vale o derramamento de sangue, principalmente de inocentes.

Claro que mudanças radicais possuem um alto custo para a sociedade e geram mártires e heróis. A questão é saber se o Brasil está disposto a pagar esse preço. Um preço que São Paulo pagou na revolução, como veremos abaixo.

## Revolução

Segundo o portal Terra, a Revolução Constitucionalista, ocorrida em 9 de julho de 1932, foi um movimento contra o primeiro governo de Getúlio Vargas (ocorrido entre 1930 e 1945). Antes do golpe de Estado que colocou Vargas no poder, em 1930, o Brasil era regido pela “política do café com leite”, pela qual as

oligarquias de São Paulo e Minas Gerais se revezavam na presidência do País.

Quando assumiu, o gaúcho Vargas nomeou interventores nos Estados. Os paulistas não aceitaram um interventor de fora de São Paulo e se rebelaram contra os novos rumos da política brasileira.

## M.M.D.C.

O estopim da Revolução Constitucionalista foi a morte dos estudantes Mário Martins de Almeida, Euclides Miragaia, Dráusio Marcondes de Sousa e Antônio Camargo de Andrade, durante a tentativa de invasão da sede de um jornal favorável ao regime varguista, em 23 de maio de 1932. A sigla M.M.D.C., que remete às iniciais dos nomes pelos quais os estudantes mortos eram conhecidos (Martins, Miragaia, Dráusio e Camargo), se transformou no símbolo do movimento.

Entre os meses de julho e outubro de 1932, as ruas de São Paulo foram o cenário de conflitos entre os revoltosos e as tropas do governo federal. O movimento, que exigia a promulgação de uma nova Constituição, fracassou no dia 1º de outubro de 1932, quando foi assinada a rendição que pôs fim à Revolução. Os principais líderes da revolta tiveram os seus direitos políticos cassados e foram deportados para a Europa.

Um dos monumentos mais emblemáticos de São Paulo faz referência à Revolução de 9 de julho de 1932. Trata-se do Obelisco do Ibirapuera, oficialmente chamado Obelisco Mausoléu aos Heróis de 32. Lá, estão sepultados os corpos de Martins, Miragaia, Dráusio e Camargo e de outros 713 mortos durante o movimento paulista anti-Vargas. O Obelisco, que tem 72 metros de altura, está localizado na Avenida Pedro Álvares Cabral, no Parque do Ibirapuera. O monumento foi feito em mármore e inaugurado em 9 de julho de 1955, com projeto do escultor ítalo-brasileiro Galileo Ugo Emendabili e execução do engenheiro alemão radicado no Brasil Ulrich Edler.





universo

# Teen

# Efeito laqueado é *trend*

*Lábios e olhos com acabamento molhado são aposta de beleza para a próxima estação*

**D**epois de um longo e absoluto reinado do acabamento matte cada segundo foi aproveitado ao máximo - chegou a vez do efeito laqueado aparecer nas maquiagens mais elaboradas do mundo fashion. E essa tendência é forte para a temporada outono-inverno.

O efeito laqueado é aquele aspecto brilhoso com o acabamento vitrificado, que pode ser usado tanto nos lábios quanto nas pálpebras. Ele tem sido visto nas passarelas de moda - recentemente das grifes TIG, PatBo, UMA, Juliana Jabour e Apartamento O3, onde *beauty artists* se apropriaram de uma gama de produtos diferentes para olhos e lábios em busca do mesmo resultado - e pode ser usado sem medo para dar um ar *sexy* nas produções dos lábios e olhos.

“Essa é uma tendência bem anos 80, e está com tudo! No começo, ainda está difícil de as meninas aceitarem, pois estão acostumadas a um bom tempo com o matte, mas quem está usando, está amando a

nova tendência que é *sexy* e molhada”, comenta a maquiadora Mariana Doval.

Caso você decida usar a tendência nos olhos, ela costuma ser bem dramática e combina bastante com produções mais ousadas para a noite, por exemplo. “As sombras mais escuras em tons de preto, marrom e vinho, por exemplo, podem ser usadas com um toque molhado por aquelas que gostam de um estilo mais *rocker*. Para dar esse acabamento ao olhar, a dica é usar uma sombra metalizada na cor que preferir e, em seguida, aplicar uma camada de gloss incolor em toda a pálpebra”, explica Mariana.

Já quem quer começar devagar, e resolver usar a famosa “boca wet”, dá para ser utilizada em todos os tons de batom, sejam vermelhos, *nudes* ou outras cores mais divertidas. A textura molhada é uma alternativa para quem quer deixar a produção mais elegante e moderna, e segundo a maquiadora, pode ser conseguida com um truque parecido ao da sombra, com o *gloss* neutro por cima do batom cremoso.

Mariana lembra que o céu é o limite, e que não existem regras para a maquiagem. Então, caso você queira usar sombra e lábios *wet*, a dica de ouro é aprender a equilibrar as cores. “Se a escolha para o olhar é um tom mais fechado e forte na sombra, vale preferir um batom mais clarinho ou da mesma cor dos olhos, mas em uma tonalidade menos intensa, por exemplo, dividindo as atenções na maquiagem”, completa.



**IRMÃOS  
TATU**  
O negócio é cavocar

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

**Solicite um  
orçamento!**

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP    Cláudio: (15) 99801-1913 / Élio: (15) 99766-3067

Emec

# Tudo sobre sabonete íntimo

*Saiba mais sobre como escolher o produto ideal e a frequência para utilizá-lo para manter o pH da região íntima*

**T**ão importante quanto lavar as mãos e escovar os dentes, cuidar da higiene íntima é um hábito essencial para a saúde do organismo. Entre as mulheres, a atenção costuma ser redobrada para evitar problemas. A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) considera que “o uso de produtos cosméticos adequados para cada parte do corpo minimiza riscos alergênicos e irritantes”.

A região íntima feminina tem o pH mais ácido do que a pele do restante do corpo - entre 3,8 e 4,2 na vulva, ante 4,6 e 5,8 em geral – portanto, é importante lançar mão de um sabonete específico para manter a flora bacteriana vaginal estável e evitar problemas chatos, como a candidíase. A Febrasgo explica que “os sabonetes higiênicos íntimos específicos não interferem no pH vaginal fisiológico e, em algumas situações, protegem a flora vaginal, ajudando a combater outros micro-organismos que sucumbem ao pH ácido”. Outra vantagem em trocar o sabonete comum pela versão líquida íntima: ela não acumula resíduos (sujeira, pelos, pó), como faz o produto em barra.

Isso tudo porque, normalmente, a água remove apenas algumas “sujeiras”, não sendo eficaz na remoção de partículas sólidas e menos ainda na remoção de gordura. Assim, por definição, os detergentes são substâncias que conseguem emulsionar outras, permitindo a dispersão de dois líquidos que, em condições normais, não conseguiriam ser retirados. “Vale ressaltar que produtos com muita detergentência, propriedade bastante desejada pela maioria das mulheres, pode remover, excessivamente, a camada lipídica que protege a pele. Desta forma, promove ressecamento vulvar com desencadeamento de prurido”, explica a Febrasgo.

A federação recomenda que a área deve ser higienizada com água corrente e com produtos de higiene específicos, fazendo movimentos circulares, que evitem trazer o conteúdo perianal para a região vulvar e que atinja todas as dobras sem exceção. Não se recomenda, exceto nos casos de indicação médica, fazer duchas vaginais. Após a higienização, deve-se secar, cuidadosamente, as áreas lavadas com toalhas de algodão secas e limpas que não agridam a região.

Frequência diária de higienização - No clima quente: uma a três vezes - No clima frio: pelo menos uma vez ao dia.



## Conecte-se com a gente!





# Morar fora é para os fortes

*Cuidado com o deslumbre de achar que outros países são tão perfeitos como em fotos de revista*

Uma coisa é passear, outra coisa é morar. Você nunca ouviu alguém dizendo isso? Bom, o fato é que quando você vai conhecer outro país para passeio é, totalmente, diferente de quando você vai de mala e cuia para viver nesse país. Por conta disso, a Revista Hadar reuniu algumas informações com quem já morou fora para mostrar a realidade dessa mudança de vida e os desafios que você vai enfrentar.

sil por duas vezes, um mês, em Madri, participando de uma competição internacional, e, na segunda, por 18 meses, nos Estados Unidos, pelo programa Ciências sem Fronteiras.

“É difícil no começo, no meio e no fim. Primeiro, você tem que se habituar com o idioma. Por mais que você tenha estudado bastante e domine a língua local, é outra coisa quando você tem que colocar tudo em prática. Depois, você tem que dominar o local onde está, que é algo, totalmente, novo e que você não tem conhecimento nenhum de como funciona. Em seguida, aparecem a parte emocional, a saudade e a solidão, e essas são as partes mais difíceis de controlar”, conta Régis.

Apesar de ter passado pouco tempo fora, relacionado a pessoas que vão para construir uma nova vida em um país, ele conta que passou por diversas dificuldades, mesmo que estivesse sempre rodeado de brasileiros. “Foi um tempo de muito aprendizado, tanto profissional quanto pessoal, e foi muito bom para mim, se eu tivesse mais mil oportunidades dessa, eu as faria novamente”, relembra.

Ele deixou algumas dicas para quem vai fazer um intercâmbio, um curso ou resolveu trocar o Brasil por outro país.

- **Prepare-se para a nova cultura** – Procure na internet como são os hábitos do local escolhido. Alimentar, costumes, locais para visitar, comportamento, cultura, etc. Vale a pena se inteirar sobre o seu novo lar.

- **Não se desespere com o idioma** – Por mais que tenha estudado anos e anos, pode acontecer de não saber uma gíria ou uma palavra. Tente explicar de outra forma, com outras palavras, pois se até no português a gente acaba esquecendo uma palavra ou outra, não é?

- **Seja sociável** – Lembre-se que você está em um novo país, e conhecer novas pessoas faz parte dessa experiência. Não tenha vergonha de conversar e convidar pessoas para um café ou para conhecer um ponto turístico. Essa parte é fundamental para criar laços e conviver melhor com a saudade dos amigos deixados para trás.

- **Tenha fé** – Vão acontecer momentos em que o emocional vai bater forte e a vontade de desistir de tudo aparece. Você vai perder momentos importantes como o casamento de algum amigo, um familiar doente, o nascimento de um sobrinho, etc. Mas você tem que ser forte, pois em qualquer lugar vão existir barreiras, e a fé vai conseguir fazer você superar tudo.

**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

# AUTOS



# & CIA



# Faróis automáticos propiciam segurança, conforto e economia

*Equipamento será obrigatório a partir de 2021*

**C**om a lei que obriga os motoristas a acederem os faróis baixos nas estradas, o acendimento automático dos faróis é uma opção que garante que os motoristas não se

esqueçam de ligar as luzes, evitando serem multados. Além disso, especialistas apontam um aumento na segurança por conta dos faróis ligados. E também o conforto aumenta, já que nos modelos mais modernos existem sensores que ligam e desligam as luzes, dependendo da luminosidade.

Os faróis de LED (DRL, sigla em inglês para luz de dia na corrida, em uma tradução livre) são os mais modernos. Os LEDs são dispostos em filetes e ficam acesos direto e serão obrigatórios nos veículos a partir de 2021. Mas quem não tem carro com este tipo de farol pode usar um relé ligado ao alternador que acende os faróis quando ativado, o problema é que esta instalação corta alguns fios originais do carro e com isso pode perder a garantia. Este serviço custa a partir de R\$ 150. O dispositivo apaga o farol quando você desliga o carro, o que impede que você esqueça as luzes ligadas, descarregando a bateria. No caso de ter de trocar a bateria, o prejuízo pode ser de até R\$ 400.

Nos últimos anos, alguns modelos já vêm com acendimento automático de fábrica. Basta deixar a alavanca no modo farol baixo que as luzes se acendem quando o motor é ligado e apagam quando o mesmo é desligado. Outros vêm com sensor de luminosidade e acendimento automático das luzes quando o carro entra em um túnel, garagem ou ao entardecer. Aqui, a dica é não fazer como alguns proprietários, que visam enganar o sensor colocando fita preta no para-brisa, tapando o sensor, para que ele acenda os faróis durante o dia. Isso pode encurtar a vida útil do equipamento.

**FAMAGÁS**  
Prazer em Atender

**TATUÍ**

O melhor preço!  
Entrega rápida!

3259-1013  
3305-4125  
(15) 3251-0068  
3259-3547  
99785-0721

Pague com:

VISA MasterCard





## Convocação mandatória

*Todo o cuidado é pouco*

**R**ecall, o termo inglês para chamar de volta ou convocar, é usado na indústria automobilística para indicar que veículo precisa de reparo obrigatório nos serviços autorizados da marca. Erros de projeto, problemas de qualidade internos e/ou nos fornecedores, especificações errôneas de matéria prima etc. são as principais causas para início de uma convocação.

Em 1970, a Ford inaugurou este processo, no Brasil, ao convocar 65.000 proprietários do Corcel a comparecer às concessionárias da marca para um ajuste no sistema de direção do veículo. O problema que originou a convocação foi o desgaste prematuro dos pneus dianteiros em sua banda de rodagem, lado externo. Para se ter uma ideia da grandeza do problema, veículos com apenas 3.000 km rodados já apresentavam desgaste excessivo dos pneus dianteiros. Na época, a engenharia da Ford Willys ficou temerosa que a convocação pudesse arruinar a imagem do Corcel perante a opinião pública. Mas, ao contrário, a iniciativa resultou numa

confiança ainda maior do consumidor na marca, ressoando na mídia como uma iniciativa responsável e honesta por parte da Ford. Consciente, a engenharia acelerou o processo de correção do problema efetuando a convocação para aplicar a alteração da especificação do alinhamento de direção para 0-3 mm divergente e limitando a 3 mm o total. Assim, os modelos 1971 em diante já tinham os valores de alinhamento corrigidos na produção e no manual do proprietário, resolvendo, definitivamente, o problema de desgaste prematuro dos pneus dianteiros, ficando a lição aprendida.

Hoje em dia, os processos virtuais de projeto, *softwares* de última geração para cálculos estruturais e de dinâmica veicular, entre outros, passam muita confiança aos engenheiros que, às vezes, esquecem de avaliar aquilo que projetaram. As próprias indústrias limitam o número de protótipos funcionais por confiar, cegamente, nos processos virtuais de desenvolvimento e também por economia. Julgo ser um erro homérico

e que pode sair muito caro para o fabricante. A experiência adquirida pelos antigos engenheiros que tinham toda a teoria e a prática latentes em seu dia a dia e que projetavam o veículo com uma caneta na mão e uma régua de cálculo e/ou uma simples calculadora na outra, deveria continuar a ser prestigiada. Aliás, os japoneses fazem isso muito bem. Como exemplo, a Honda mantém os mestres aposentados em um time especial de consultoria interna dentro da empresa e desta maneira todos saem ganhando.

É por este motivo que mesclar os jovens engenheiros com os mais velhos é uma mistura que sempre dá certo e, de quebra, ajuda a evitar os possíveis e temidos recalls.

Como recomendação, nunca deixe de atender a uma convocação do fabricante e agende o mais rápido possível a correção de seu veículo. Todo o cuidado é pouco, principalmente quando envolve itens de segurança.

Carlos Alberto Meccia  
Engenheiro mecânico, FEI

Areia Fina  
e Média

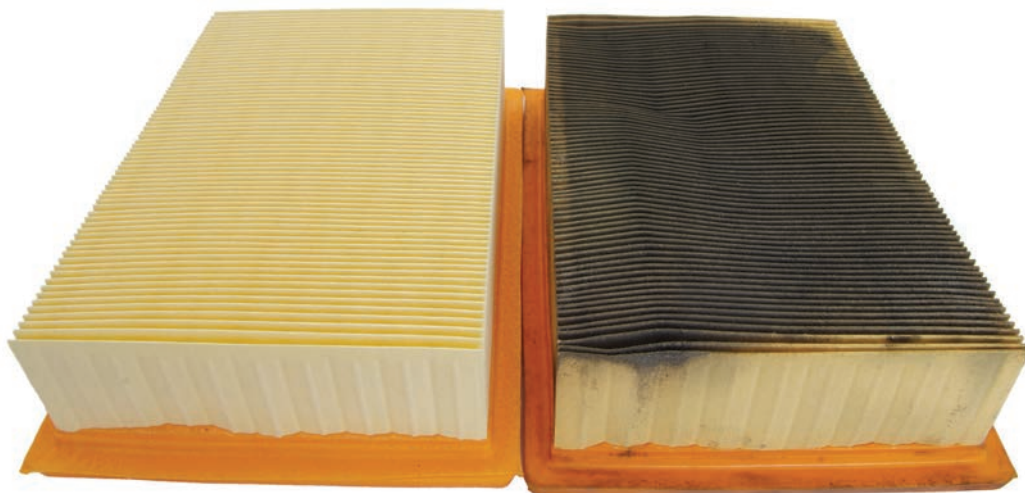


Pedra e  
Pedrisco



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

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



# Saiba quando trocar o filtro de ar

**A** pontado como guardião e escudo protetor do motor, o filtro de ar tem a função de impedir a entrada de contaminantes nele, como poeira, fuligem, areia e demais impurezas, ao separá-los e eliminá-los, deixando o ar isento de partículas nocivas. Essa proteção garante que só ar limpo chegue aos sistemas do motor e à câmara de combustão, por onde entra ar também na quantidade ideal para a mistura ar/combustível equilibrada com uma queima perfeita. Todo esse processo evita desgaste prematuro nas partes móveis do motor e prolonga sua vida útil. Além disso, trocar o filtro de ar quando precisa evita o aquecimento do motor, a perda de potência do veículo, o consu-

*Equipamento protege o motor de impurezas do ar*

mo exagerado de combustível e o aumento de emissão de gases na atmosfera.

O problema é que, mesmo com toda essa importância, o filtro é, praticamente, um ilustre desconhecido da maioria dos proprietários de veículos e poucos motoristas estão atentos para isso. A maioria dos manuais de proprietários indicam que a troca deste item entre 10 mil e 15 mil km rodados. Na dúvida, a dica é checar o equipamento a cada 10 mil km.

Alguns proprietários acreditam que um jato de ar (geralmente, feito em posto de combustíveis) pode limpar o filtro, mas técnicos afirmam que isso pode danificar. Eles também recomendam fazer sempre a troca do componente, já que é um item de baixo custo.

Dependendo do uso do veículo - estrada ou campo - o filtro fica muito sujo antes da hora e a troca deve ser feita antes. É o caso, por exemplo, de quem roda muito em caminhos de terra. Segundo técnicos, o filtro saturado vai causar perda de desempenho, aumento no consumo de combustível, além de aspirar partículas que vão gerar danos internos no motor. Daí a importância de manter o filtro sempre limpo e em boas condições.

**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



# Transmissão de Cargo e Posse 2017/2018

No dia 23 de junho de 2017, aconteceu, no Rotary Club de Tatuí, reunião Festiva de Transmissão de Posse de Presidente e Conselho Diretor do ano Rotário 2017/2018 com a presença de convidados, autoridades e da imprensa.

Na Transmissão de Cargo e Posse do Conselho Diretor para o ano Rotário 2017/2018, o Presidente do ano Rotário 2016/2017, Simeão José Sobral, passou a atual presidência 2017/2018 para Walter Goellner, o qual tem como objetivo reforçar a importância das crianças e jovens no Rotary, instituição global e centenária (23/02/1905) que vem realizando grandes

trabalhos em prol dos menos favorecidos, tendo como lemas imutáveis o "dar de si, antes de pensar em si" e "mais ganha aquele que melhor serve".

E, para selar este momento tão especial dos Rotarianos, o atual presidente Walter Goellner colocou o banner 2017/2018 com o seguinte lema: "Rotary faz a diferença" e assim o presidente 2016/2017, Simeão José Sobral, colocou sua foto na galeria dos presidentes do Rotary Club de Tatuí.

Aproveitando o momento de grande festiva, o evento contou com a Posse de novos Rotarianos e famílias e, para finalizar a noite, todos os convidados presentes participaram de uma grande festa!



# FESTA GREAT GATSBY

No dia 10 de junho, o Sítio do Carroção inaugurou um novo espaço em seu resort, a Sala das Américas. Trata-se de uma área destinada a eventos como casamentos, aniversários, comemorações corporativas, etc.

O novo espaço tem uma estrutura impecável para eventos. Mobiliário, som, iluminação, gerador, cozinha, amplos banheiros, sala de apoio, estacionamento, bar, lounges, piano de cauda, um grande pátio que permite ampliar o espaço da festa com cobertura e uma capacidade para até 250 convidados.

Para inauguração, Flávia Stopiglia, Manoel Popó Rocha Leite e Jorge Rizek investiram em uma festa temática, "The Great Gatsby", totalmente voltada aos anos 20, o *dress code* era *black tie* e traje anos 20.

Para abrir a festa, uma seleção de músicas dos anos 20, seguidas do piano tocado por Oscar Aldama. Um aperitivo para a apresentação da Big Band Les Ensembles, formada por professores e alunos do Conservatório.

Mais tarde, a cena era do DJ Andrei Eyx e quando a pista estava animada, juntaram-se ao

DJ um violino, percussão e um sax, que, por diversas vezes, interagiram com a pista.

Na parte do bufê, o serviço contava com uma mesa impecável e farta, e serviço volante de finger foods do início ao fim. Além da mesa e dos salgados, teve também lanchinhos na madrugada, um bar de drinques e uma mesa de bolos de diversos sabores e uma ilha recheada de doces. O espaço café foi montado no pátio com mais guloseimas, café expresso e chás.

E assim, deu-se por inaugurada a Sala das Américas, com uma noite esplêndida!







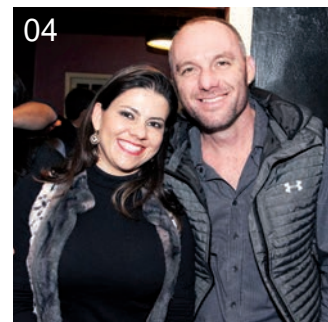
01



02



03



04

01 - Rebeca, Fejuca Tropical, Fazenda Dona Noêmia, Tatuí; 02 - Barraca do DeMolay, Festa da Caridade, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 03 - Antônio, Voss e César, inauguração Just Intercâmbios, Wizard, Tatuí; 04 - Paula e João, inauguração Estância West, Tatuí



*As férias do seu filho se tornam a diversão para toda a família*



Elmec

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)





05 - Everton, Priscila, Bruno, Bruna, Danielle e Daniela, inauguração Just Intercâmbios, Wizard, Tatuí; 06 - Sílvio, Cilene e Romualdo, Festa da Caridade, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 07 - Lançamento da 3ª fase do Residencial Portal das Estrelas Ecológico, Empreendimentos Sartorelli, Boituva; 08 - Nathália e Rogério, inauguração Four Aces Garage Motorcycles, Tatuí

FESTIVAL DE

# INVERNO

COLCHÕES COM **DESCONTOS DE ATÉ 50%**

**Relaxe. Confie. Aproveite.**

Conj. Box **VALÊNCIA**  
Casal 1,38m

12x s/ juros

**89,00**  
à vista 1.068,00

**FABRIS PUMA**  
Colchões & Móveis

fabripuma.com.br

**LOJA 01** Rua Onze de Agosto, 43-Centro/ Tatuí/SP (15) 3251-7881  
**LOJA 02** Rua Onze de Agosto, 356 -Centro/ Tatuí/SP (15) 3305-2517

**34**  
ANOS

**45**  
LOJAS



09 - Marcelo, Giuliano e Rosângela, inauguração Four Aces Garage Motorcycles, Tatuí; 10 - Aline, Mariana, Daiane e Eliana, Fejuca Tropical, Fazenda Dona Noêmia, Tatuí; 11 - Andréa e Vanessa, lançamento da 3ª fase do Residencial Portal das Estrelas Ecológico, Empreendimentos Sartorelli, Boituva; 12 - Barraca do Bolinho de Bacalhau, Festa da Caridade, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí

Mais um motivo  
pra gente  
se encontrar

Está chegando a nova unidade do  
São Roque Supermercados  
em Tatuí.







13 - Fabrício e Cristina, Expopampa de Tatuí, Centro Hípico Tatuí; 14 - Isabella, Giovanna e Sybelle, Festa da Caridade, Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 15 - Guilherme, Gustavo, Leonardo e Julia, reunião entre amigos, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 16 - Renata e Adriano, Fejuca Tropical, Fazenda Dona Noêmia, Tatuí; 17 - Vlade e Renato, flash ao vivo no Auto Posto Comendador - Marapé, com a Ternura FM, Tatuí

**CHT**  
CENTRO HÍPICO TATUÍ

**EVENTOS CASTANHEIRO**

*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  
f /Centro Hípico de Tatuí - Eventos Castanheiro

**MADEIREIRA CEDRO**  
TUDO EM MADEIRAS E ESQUADRIAS

**Madeiras para construção**  
Do básico ao acabamento. Temos madeiras, assoalhos, decks, portas e muito mais.

**Pergolados de madeira**  
Fabricamos pergolados para o seu ambiente ou jardim. Madeira certificada pelo Ibama com ótimos preços e qualidade.

**Decks de madeira**  
Fabricamos decks de madeira de todas as medidas e comprimentos, tudo a pronta entrega.

**Cobrimos qualquer oferta. Solicite seu orçamento!**

**(15) 3251-8440 / (15) 99808-5884**  
Avenida Pompeo Reali, 772, São Cristóvão - Tatuí/SP  
[www.madeireiracedrotatui.com.br](http://www.madeireiracedrotatui.com.br)



18 - Cristiane e Adriano, inauguração Estância West, Tatuí; 19 - Luan, Pedro, Rodrigo, Wilson, José Eduardo, Diego, Rodrigo e Carlos, lançamento da 3ª fase do Residencial Portal das Estrelas Ecológico, Empreendimentos Sartorelli, Boituva; 20 - Sabrina e Sandra, inauguração Four Aces Garage Motorcycles, Tatuí; 21 - Eduardo, Renata, Priscila, Danielle, Fabiana, Allan e Everton, inauguração Just Intercâmbios, Wizard, Tatuí; 22 - Alex e Cecilia, Fejuca Tropical, Fazenda Dona Noêmia, Tatuí



*Sodiê Doces!*  
*Feito especialmente para você.*



A MAIOR  
 FRANQUIA  
 DE BOLOS  
 DO PAÍS  
 +90  
 SABORES  
 +280  
 LOJAS

Elméc

Imagem meramente ilustrativa.



[www.sodiedoces.com.br](http://www.sodiedoces.com.br)  
 f /Sodiê Doces

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

# Panqueca fit de brócolis e frango

Ah o mês de julho... o mês do frio, e das vontades de comer, afinal, uma comida bem quentinha, no frio, é uma delícia, não é mesmo? O difícil é conseguir manter o corpo em forma, ou, pelo menos, tentar não engordar mais com tanta comida! Pensando nisso, a nossa querida leitora Camila Evaristo, da cidade de Cerquilha, nos mandou uma deliciosa receita de *panqueca fit*, em uma tentativa de comermos muito bem, sem mexer na balança! Nós, da Revista Hedar, experimentamos e aprovamos! Experimente você também!

## Ingredientes:

### Massa:

2 ovos inteiros  
4 colheres de sopa de azeite  
½ copo de água ou leite desnatado  
1 copo de farinha de trigo integral  
1 copo de brócolis crus  
Sal e orégano a gosto

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, em seguida, despeje uma concha por vez em frigideira antiaderente e deixe fritar até que a massa não esteja crua.

## Ingredientes para o recheio:

1 peito de frango cozido e desfiado  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 ½ sachê de molho de tomate  
Temperos a gosto

### Modo de preparo:

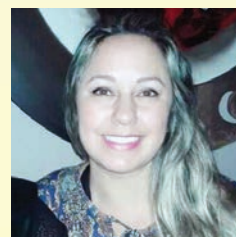
Pique a cebola e alho no tamanho que preferir e frite-os, em seguida, acrescente o frango, 1 sachê de molho de tomate e tempere da maneira que preferir.

Monte as panquecas, despeje ½ sachê de molho de tomate e, se desejar, pode finalizar com queijo cottage e levar ao forno para aquecer. Rende 10 porções.



67

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



Ethec

**CHURRASCARIA**  
**O COSTEIRÃO**

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

Foto: Davi Ganga

Ethec

**TAMBELLI**  
LANCHONETE E PASTELARIA  
DESDE 1948

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

# Ofertas de Julho!

APENAS ESTE MÊS



Silicone, Adesivos, Colas,  
Limpa Ar-Condicionado.



ATÉ **10%**  
OFF

Sinalizações  
Mantenha o local seguro.



ATÉ **10%**  
OFF

Jardinagem  
Para os cuidados do seu lar!



ATÉ **20%**  
OFF

EPI's  
Segurança para sua obra.



ATÉ **15%**  
OFF

