



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA-R\$9,90

SUPERACÃO

ANO 12 • EDIÇÃO 134 • JANEIRO DE 2019



**Evolução constante,  
independente dos desafios.**



**25 de janeiro:**  
Aniversário da  
"Terra da Garoa"

**Política:**  
O que esperar do futuro do  
nosso País nos próximos  
anos?

**Astrologia:**  
2019 será um ano próspero  
para novos negócios

Um Feliz e abençoado ano de 2019 a todos da Revista "Hadar". Que ela continue a brilhar com sua luz aconchegante. Beijos de luz e paz a todos.

**Maria do Carmo (Carminha)**

Feliz e próspero Natal e um Ano-Novo com muito sucesso!

**Andrea Negrão Santos**  
(Fazendo alusão à postagem da publicação da matéria de capa da edição de dezembro)

Agradeço a toda equipe. Que Deus abençoe a todos. Foi um dia muito especial para mim e para meus filhos. Eu amei muito. Nunca me esquecerei deste dia. Eu agradeço muito.

**Valeria Rocha**  
(Realizada do mês de dezembro)

Como sempre de parabéns, Elmec Hadar.

**Eliete Kattia**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Parabéns, muito sucesso e obrigada, Hadar, por fazer parte de nossas vidas.

**Andrea Negrão Santos**  
(Fazendo alusão à matéria de 11 anos de Revista Hadar)

Oi, equipe, que bolo maravilhoso que a Hadar publicou! Eu fiz e amei! Obrigada, Hadar, pelas matérias lindas e coisas deliciosas que vem publicando para nós, leitores. Também parabéns pela bela revista que é. Beijos!

**Célia Aparecida Camargo**  
(Fazendo alusão à seção *Apetite*, edição de dezembro)

Acho muito bonito essa atitude de vocês! Peço a Deus que continue os abençoando todos os dias para que nunca falte essa ajuda linda. Eu ajudo de coração com muito carinho e amor! Se precisar, estarei aqui.

**Tatiane Hoffmann Zieberg**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Amo fazer parte de sonhos que se realizam pelas mãos de vocês, Elmec Hadar e Bernadete Camargo Elmec! Obrigada pelo carinho!

**Tatiane Hoffmann Zieberg**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Parabéns, Bernadete Camargo Elmec! Sucesso e prosperidade para vocês!

**Débora Kuntz Pyles**  
(Fazendo alusão a publicação de 11 anos da Revista Hadar)

Que Deus abençoe a todos. Parabéns!

**Adriana Salles Martins**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Mais uma vez Hadar surpreendendo, Parabéns !!!

**Claudia Oliveira**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Feliz Natal e um 2019 próspero a toda equipe Hadar.

**Andrea Negrão Santos**

Essa tem um coração puro e imenso. Tatiane Hoffmann Zieberg  
Que Deus te abençoe muito, muito orgulho de você!

**Talita Camargo**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Que orgulho de você, minha amiga Tatiane Hoffmann Zieberg. É por isso e por muitas outras coisas que você faz e muitos não sabem, que você é tão abençoada. Que haja bênçãos sobre sua vida e de sua família, sempre. Parabéns pelo lindo gesto. Parabéns a todos também que se sensibilizaram e ajudaram esta família, e que seja abençoada por Deus. E que os desejos do coração dessa mãe se tornem realidade.

**Katia Toledo**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Parabéns, um gesto lindo de Natal. Deus abençoe todos!

**Flávia Douglas Guerra Correa**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

Palavras lindas e muito importante para nós, seres humanos, parabéns Elmec Hadar e toda a sua equipe, desejo a todos um Feliz Natal e um Ano-Novo de muito brilho!

**Meire Aparecida Pantojo Januário**  
(Fazendo alusão à publicação da página *Papo Sériô*, edição de dezembro)

Lindas palavras que contagia a nós todos. Parabéns Elmec Hadar.

**Ana Jacob**  
(Fazendo alusão a publicação da página *Papo Sériô* edição de dezembro)

Nós que agradecemos muito por estar sempre pronta a nos ajudar a tornar os sonhos das pessoas em realidade! Esse é um projeto que iniciamos há 11 anos e nunca falhamos um mês! Isso só é possível porque existem pessoas como você... Que abraçam a causa e fazem esses sonhos se tornarem em realidade. Sempre que te procuramos, você nunca nos disse não. Eterna gratidão!

**Equipe Elmec Hadar**  
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de dezembro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2019

Janeiro

- |                                                |                                                                                |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 01 - Ano-Novo                                  | 20 - Dia de São Sebastião/ Dia do Farmacêutico                                 |
| 04 - Dia Nacional da Abreugrafia               | 21 - Dia Mundial da Religião/ Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa |
| 06 - Dia de Reis/ Dia da Gratidão              | 24 - Dia dos Aposentados/ Dia da Previdência Social                            |
| 07 - Dia do Leitor/ Dia da Liberdade de Cultos | 25 - Dia do Carteiro/ Aniversário de São Paulo                                 |
| 08 - Dia do Fotógrafo                          | 26 - Dia da Gula                                                               |
| 09 - Dia do Astronauta/ Dia do Fico            | 27 - Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto                    |
| 10 - Dia de São Gonçalo de Amarante            | 28 - Dia do Portuário/ Dia de São Tomás de Aquino                              |
| 12 - Aniversário de Belém                      | 30 - Dia da Saudade/ Dia Nacional das Histórias em Quadrinhos/ Dia do Padrinho |
| 14 - Dia do Enfermo                            | 31 - Dia do Mágico/ Dia de São João Bosco                                      |
| 15 - Dia do Compositor/ Dia do Adulto          |                                                                                |
| 18 - Dia do Esteticista                        |                                                                                |
| 19 - Dia do Cabeleireiro                       |                                                                                |

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

# Carta ao leitor

Prezado leitor!

Ano novo, vida nova. Governo novo e novos desafios pela frente. Novos mesmo! Após anos de governos de esquerda, o Brasil elegeu um presidente reconhecido de direita. Mas este é um fenômeno que se repete em escala mundial.

A pergunta que deve ser feita (se já não estão fazendo), é onde a esquerda falhou? Sim, ela falhou, mesmo que seja difícil para alguns acreditar. Talvez, historiadores e sociólogos se debrucem sobre este tema no futuro, mas a priori, parece claro que a esquerda falhou em superar os problemas e as desigualdades se alastram pelo mundo.

E a superação é a própria força que move o mundo. Ora, se os primeiros humanos não se esforçassem e não superassem inúmeros problemas, certamente não dominaríamos o planeta hoje.

Se pararmos para pensar, não é incoerente que o homem consiga viajar pelo espaço, alcançar grandes conquistas científicas, mas não consiga superar as diferenças com seu vizinho, por exemplo? Como uma espécie que possui alto desenvolvimento tecnológico pode se matar por um pedaço de chão, por uma ideologia política ou por um celular?

O homem precisa superar preconceitos e diferenças se quiser continuar existindo como espécie. Por isso, o tema da nossa reportagem de capa desta edição é a superação.

Você vai ler depoimentos de pessoas que passaram (e superaram) as mais difíceis situações. E aprenderam com a experiência! São histórias emocionantes! Exemplos de vida que devem nos motivar sempre! E o mundo, mais do que nunca, precisa de motivação.

Mas este é somente um dos assuntos que você lerá na nossa revista, caro leitor. Motivados por uma força tão grande, superando tantos desafios que preparamos mais esta edição, especialmente para você, que nos encoraja para enfrentar qualquer desafio. E é a você que dedicamos esta publicação. Dia 7 de janeiro é o Dia do Leitor, não poderíamos deixar de homenageá-lo, pois é você quem nos ajudou e ajuda a Hadar a ser o que é hoje, referência em nossa região.

É isso aí, nós te desejamos um ano de muito sucesso, amor, carinho, harmonia, paz, saúde, prosperidade e muito mais! Feliz 2019!

Até fevereiro e boa leitura!

	<b>MODA</b>	
	<b>Saia Longa:</b> Elegante em qualquer ocasião	
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		<b>12</b>
<b>Dança:</b> Ação, expressão e movimento		
<b>34</b>	<b>CULTURA</b>	
	<b>Museu Paulo Setúbal:</b> Um dos principais pontos turísticos da cidade de Tatuí	
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		<b>37</b>
<b>Acessório para acender farol:</b> Aparelho ajuda o motorista		
<b>52</b>	<b>UNIVERSO TEEN</b>	
	<b>Comportamento:</b> Como conciliar férias com estudos?	
		<b>47</b>

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

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

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

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

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

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

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

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

Agradecimentos  
Antônio Marcos de Camargo, Ana Lúcia Neves Lourenção, Délia Tambelli, Edson Tambelli, Cícero Prota, Juliana Saraiva de Araújo, Rogério Vianna, Odorica da Cruz Neves, José Geraldo Neves, Mirella Arena, Mariana Harumi Fugikawa, Karina Fernanda, Ana Paula Terra Rios, Arthur Faria de Almeida, Lucas Vieira Fernandes, Rosely Zem Vieira de Souza, Eduardo Prando (codorna), Victor La Grotteria De Souza, Patrícia Nunes da Silva, Tamiris Gaeta, Juliana Moreno, Felipe Rathsan, Edson Issamu Yokoo, Bruno Ganem, Giovana Maria de Almeida, www.x-pres.com.br e Departamento de Cultura de Tatuí.

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

Tiragem  
8.000 exemplares

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

O GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) entrará em recesso a partir de dezembro/2018 e retornará as suas atividades em 19 de fevereiro/2019. Partindo desta data, toda penúltima terça-feira do mês, no Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA, às 19h. Endereço: Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3251-8520 ou [f @GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui).

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

Acontece, em São Paulo, no período de 14 a 17 de janeiro, a Couromoda, a maior feira de calçados, artigos esportivos e artefatos de couro da América Latina. O evento recebe visitas de varejistas, importadores e profissionais envolvidos na indústria do calçado e artefatos de couro e acontecerá no Expo Center Norte, à Rua José Bernardo Pinto, 333 - Vila Guilherme, de segunda a quarta-feira das 10h às 20h e quinta-feira das 10h às 17h. Informações: fone: (11) 3897-6100 e [marketing@couromoda.com.br](mailto:marketing@couromoda.com.br) / <https://couromoda.com>.

Em São Paulo, no período de 13 a 16 de janeiro, das 10h às 20h (no último dia do evento, a feira encerra-se às 17h), acontece a FENIN Fashion – Feira Nacional da Indústria da Moda, um evento que se tornou a maior e mais importante feira profissional de vestuário do país. A feira promove a grande oportunidade para fechar negócios, realizar novos contatos e conhecer as principais tendências para o ano. O evento acontecerá no Anhembi Parque, à Avenida Olavo Fontoura, nº 1209, Santana. Informações: (51) 3316 -3100 e e-mail: [comercial@feninfeiras.com.br](mailto:comercial@feninfeiras.com.br).

Acontece, no período de 14 a 16 de fevereiro, a 12ª edição da Concrete Show South América, um evento que, há mais de onze anos, reúne força da construção civil mundial. Com o objetivo de oferecer novas oportunidades e de fomentar a competitividade e o desenvolvimento do setor. A feira oferece ao mercado a plataforma ideal para o lançamento de novos produtos, aproximação entre empresas e clientes, vendas e networking. A Concrete Show é o maior e mais completo evento de soluções tecnológicas do setor. Em paralelo a este evento acontece Concrete Congress, um programa exclusivo de conteúdo, informação, reciclagem e transferência de tecnologia e debate dos novos rumos do setor. O evento acontece no São Paulo Expo Exhibition & Convention Center, à Rodovia dos Imigrantes, km 1,5, São Paulo. Informações: [www.concreteshow.com.br](http://www.concreteshow.com.br).

Acontece, em São Paulo, até o dia 10 de fevereiro, a exposição "A Biblioteca à Noite". A mostra imersiva concebida pelo artista Robert Lepage e inspirada no livro 'Ex Machina', de Alberto Manguel, traz para o público uma visita virtual a 10 bibliotecas,

reais ou imaginárias, com abordagens filosóficas, arquitetônicas e sociais. A Exposição acontece no Sesc Paulista, na Avenida Paulista, 119, de terça a sábado, das 10h às 22h; domingos e feriados, das 10h às 19h. Para visitar a exposição, é necessário realizar um agendamento prévio. O agendamento é gratuito e realizado individualmente no site: [www.sescsp.org.br/abibliotecanoite](http://www.sescsp.org.br/abibliotecanoite) ou presencialmente nos pontos de atendimento do Sesc Avenida Paulista. O horário agendado é pessoal e intransferível. Para grupos, entrar em contato pelo e-mail: [agendamento@avenidapaulista.sescsp.org.br](mailto:agendamento@avenidapaulista.sescsp.org.br). A duração da visita é de aproximadamente 50 minutos. Não será permitida a entrada após o início da sessão.

Inédita no Brasil, a exposição '50 Anos de Realismo - Do Fotorrealismo à Realidade Virtual' acontece até o dia 14 de janeiro, no Centro Cultural Banco do Brasil, em São Paulo, de quarta a segunda, das 9h às 21 horas, com entrada livre e gratuita. O público terá a oportunidade de ver diferentes gerações do hiper-realismo em um só local, incluindo artistas da década de 20. A tecnologia também estará presente quanto linguagem, com as obras em realidade virtual, dos artistas Akihito Taniuchi, Theo Triantafyllidis, Andreas Nicolas Fischer e Banz & Bowinkel. Suas instalações interativas serão exibidas em monitores e projeções espaciais, em alguns momentos dialogando com outras obras. O Centro Cultural Banco do Brasil fica à Rua Álvares Penteado, 112, Centro, São Paulo, próximo à estação São Bento do metrô. Informações: (11) 3113-3651 e-mail: [cbbbsp@bb.com.br](mailto:cbbbsp@bb.com.br).



São Paulo sedia a maior exposição sobre HQs já montada no Brasil. A Exposição Quadrinhos vai até o dia 31 de março, no Museu da Imagem e Som (MIS), de terça a sábado, das 10h às 20h (com permanência até às 22h); domingo e feriado, das 9h às 18h (com permanência até às 20h). A mostra é uma ampla retrospectiva da 9ª arte, que será contada através de revistas, artes originais, itens raros, ambientes temáticos, imersivos e uma extensa programação paralela, que fará os fãs dos quadrinhos se emocionarem através de atividades para adultos e crianças, incluindo cursos, oficinas, exibição de filmes e bate-papo. São dois andares voltados para a 9ª arte com itens raros, ambientes temáticos, revistas e muito mais. O Museu da Imagem e do Som (MIS) fica à Avenida Europa, 158, Jardim Europa, São Paulo. Informações: fone: (11) 2117-4777.

Em São Paulo, a banda Watain faz show no dia 18 de janeiro, a partir das 21h, no Carioca Club. O grupo de black metal vem ao país para divulgar o álbum "Trident Wolf Eclipse", o espetáculo faz parte das apresentações pela América Latina. O Carioca Club fica à Rua Cardeal Arcoverde, 2899, Pinheiros. Informações: fone: (11) 3814-5711.

Em São Paulo, no Espaço das Américas, no dia 24 de janeiro, véspera de feriado do Aniversário de São Paulo, acontece um evento especial de Pré-Carnaval, com a cantora Claudia Leite e Banda Eva se apresentando na casa. Hits carnavalescos como "Beleza Rara" e "Largadinho" prometem animar a festa. O Espaço das Américas fica à Rua Tagipuru, 795, Barra Funda. Informações: fone: (11) 3829-4899/ 3864-5566 / <http://www.espacodasamericas.com.br/>

# Previsões astrológicas para 2019

*Cartomante prevê um ano com realizações pessoais e profissionais*

5

# A

cada ano que se inicia também surgem novas promessas, metas, planos e oportunidades de mudanças. 2019 será um ano de batalhas e de muitas resoluções de problemas antigos, além de ser um ano próspero para novos negócios.

Para quem é apegado às cores, vale lembrar que o verde, o vermelho e o branco serão os tons deste ano que se inicia.

Segundo a cartomante Karina Fernanda, especialista em mediunidade genuína e cartomancia, muitas separações estão previstas no amor, mas também resgates de relacionamentos antigos.

Já no emprego, algumas profissões terão uma considerável melhora. Na área de Comunicação as mudanças devem acontecer no início deste ano. No setor de Engenharia e Direito, tudo muda no meio do ano e as demais áreas terão uma grande abertura no final de 2019.

“A dica especial é que as pessoas nunca esqueçam que apesar de qualquer religião ou previsão, o livre arbítrio e caráter ajudam a mudar as

coisas positivamente, ou seja, o bom caráter é o primeiro sinal do bem. Teu primeiro Deus só dá alegria ao universo para que este devolva coisas boas. E esse ano, por ser do pai Ogum, muitas pessoas guerreiras recolherão os frutos do seu merecimento”, esclarece a cartomante.

Sobre a política, já que o Brasil começa o ano com um novo presidente, está prevista uma melhora na economia no mês de maio, mas algumas dificuldades nas relações políticas.

Em relação à natureza, há um alerta mundial, pois pode ser um ano com algumas catástrofes naturais fortes.

Na saúde, os astros preveem estabilidade. Não haverá, para a maior parte dos signos, os riscos de acidentes graves ou problemas sérios de saúde. Os astros vão favorecer os atletas e estimular o exercício físico a todos, resultando em melhorias gerais de saúde.

Para finalizar, a cartomante Karina Fernanda, afirma que todos os signos vão se destacar durante suas fases, mas câncer e leão se destacarão fortemente durante este ano.



Areia fina e média  
Areia grossa usinada  
Pedra e pedrisco





## Maior rede de emagrecimento saudável e estética de resultado da América Latina abre suas portas em Boituva e Tatuí

**A** maior rede de emagrecimento saudável e estética de resultado da América Latina abriu as portas em Boituva e Tatuí. Inaugurada no dia 08, em Boituva, e 15 de dezembro, em Tatuí, a Magrass recebeu clientes, familiares, amigos e imprensa no seu mais novo espaço, oferecendo tratamentos diversos para celulite, gordura localizada, estética facial, Strioflex, emagrecimento saudável, entre outros. A Magrass possui protocolos multifuncionais exclusivos, que incluem tecnologias

inéditas e métodos de vanguarda com avaliação personalizada, nutrição inteligente, estética de resultado e acompanhamento contínuo do cliente, sem medicamentos.

A positividade e a afirmação do potencial de cada ser humano são preceitos da rede Magrass, que garantem a satisfação e os resultados reais.

Os profissionais que atuam na clínica são: biomédicos, esteticistas, nutricionista, transformadoras e primes (atendentes), e as coordenadoras: Tatiane Bortoletto Gomes da Silva e Camila Zem.

A Magrass é uma franquia que atua há 11 anos no setor da saúde e já ajudou mais de dois milhões de pessoas a melhorar a qualidade de vida.

Agora, a Magrass chega a nossa região para cuidar do seu bem maior: seu corpo - sua saúde.

Com franquias em Avaré, Boituva e Tatuí, os sócios Rosely Zem Vieira de Souza, Ney Eduardo Montalvão Alves e todos os colaboradores terão prazer em atendê-lo.

Agende uma visita e conheça os serviços oferecidos.





Fotos: Mateus Aquino



## São Paulo e seus 465 anos

*A maior megalópole da América Latina tem muito mais que milhares de habitantes*

**E**sta imensa cidade, carinhosamente conhecida como Sampa, Pauliceia e Terra da Garoa, é o maior centro financeiro da América do Sul, além de ser um importante centro artístico e cultural. São Paulo é rica em cores, raças, gírias e ritmos, com seus mais de 12 milhões de habitantes, restaurantes de todos os sabores, museus, teatros e cinemas, dentre outras diversas atividades. E, no próximo dia 25, ela comemora 465 anos de muita história e cultura.

São Paulo é, atualmente, a décima maior cidade do planeta, atrás de grandes cidades da Ásia, e é conhecida também por ser uma cidade de imigrantes de diversos países do mundo, como Japão, Itália e Angola. Também recebeu migrantes de ou-

tros estados brasileiros, especialmente do Nordeste do país.

Pela diversidade de opções de passeio e de atividades, a fama da cidade é de ser a cidade que nunca dorme e que nunca para. Aqui, a qualquer hora do dia há restaurantes e bares abertos. E podemos falar também sobre o paladar do paulistano, que é algo bem variado. Aqui, se encontra culinária de todos os cantos do mundo em seus mais de 20 mil restaurantes, sendo que um terço são pizzarias. Esse, sim, merece um destaque especial na cidade, pois a pizza é um dos pratos favoritos dos seus habitantes. São Paulo é a segunda cidade que mais consome pizzas no mundo, atrás apenas de Nova York.

E por falar em números, não podemos deixar a economia da cidade de fora. Das

100 maiores empresas privadas do mundo, 38 estão em São Paulo, além de 31 dos 50 maiores bancos privados. E a Bovespa é a maior bolsa de valores da América Latina.

No meio do concreto e dos altos prédios, há muito verde e muita história para se desbravada. A capital paulista abriga mais de 100 parques e áreas verdes, além de 145 teatros, 333 centros de esporte e mais de 180 casas noturnas. Ela é considerada a 4ª melhor vida noturna entre cidades de todo o mundo.

Agora, você tem muito mais motivos para conhecer essa cidade maravilhosa, que tem dentro de sua história muita cultura de um povo trabalhador, que está sempre de braços abertos para receber a todos.

**Bebidas Nacionais e Importadas**



Estamos sempre prontos para lhe servir o ano todo!

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

**Adegas Pires**

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



**Peixaria Fogaça**  
Peixes Frescos e Congelados  
Atacado e Varejo

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

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



### Caetano Home Center e Tintas Coral se unem para se confraternizarem com os pintores de Tatuí e região



**A** Rede Caetano sempre manteve sua grandeza, devido ao atendimento que possui, a qualidade que oferece e ao valor que dá aos seus colaboradores e parceiros. Seu objetivo é e sempre será valorizar a parceria, seja com os colaboradores, amigos, fornecedores. Sendo assim, no dia 21 de dezembro, no Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, o Caetano Home Center, em parceria com a Tintas Coral, ofereceram um jantar exclusivamente

aos pintores de Tatuí e região, com objetivo de estreitar os laços comerciais, comemorar as vitórias do ano de 2018 e dar boas vindas ao ano novo! A noite foi regada a comida boa, gente bonita e ao som da banda Sentido Horário, que agitou os convidados. Houve sorteio de brindes com vários ganhadores. Ficam, aqui, registrados os agradecimentos de toda a equipe do Caetano Home Center e da Tintas Coral pela presença de todos que por aqui passaram.



# O leitor está se reinventando

*Estamos em uma era onde os leitores estão se reinventando, e o mercado também*



**V**ocê, leitor, que acaba de começar a ler essa matéria, é algo em extinção. Isso mesmo, para você parece algo tão simples ler uma revista, um jornal ou um livro. Mas, na era da tecnologia, da cultura da informação rápida e prática, esse tipo de prática está em crise. Mas será que é isso mesmo?

O mercado editorial brasileiro levou um grande tombo. Em outubro de 2018, a Livraria Cultura, dona de 15 lojas no Brasil, fez o pedido de recuperação judicial alegando uma “crise do mercado editorial” e anunciando a manutenção de “poucas, mas ótimas lojas físicas”, passando a dar mais destaque para o mercado eletrônico. Em novembro do mesmo ano, foi a vez de uma das suas principais concorrentes, a Saraiva, entrar com o mesmo pedido, depois de anunciar o fechamento de cerca de 20 lojas e a demissão de 700 funcionários. Elas são responsáveis por cerca de 40% das vendas do setor juntas.

Mas para Felipe Rathsan, funcionário de uma das maiores livrarias do Brasil, sua visão sobre esse momento dos leitores é outra. “Sim, estamos em crise, o mercado editorial caiu, mas eu não acredito que ele vá acabar como muitos dizem. Não recebemos apenas pessoas de outras gerações na loja, como muitos pensam, recebemos clientes de todas as faixas etárias, buscando todo tipo de conhecimento imaginável. O que o leitor está fazendo é se reinventando”, conta. Ele acredita que em breve voltaremos a ter um mercado aquecido.

E o que vemos? Um mercado aquecido, apesar da situação dessas grandes livrarias. Depois de quatro anos de queda, o mercado de livros fechou o primeiro semestre de 2018 com alta em faturamento (9,97% com relação ao mesmo período do ano anterior) e volume de vendas (5,24%), segundo resultados da pesquisa da Nielsen BookScan Brasil, que verifica as vendas em livrarias, supermercados e bancas.

O mercado tem potencial, o leitor continua sendo fiel e lendo livros, esse hábito continua crescendo no país. Prova disso é a pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, de 2016, mostra que o brasileiro lê 2,43 livros inteiros por ano, em média. E em contramão da situação das grandes lojas do setor, pequenas livrarias de bairro estão em crescimento, e seus empresários dizem que os leitores preferem lojas menores, e que o bairro deve ser estudado para saber o perfil do leitor daquele local, um trabalho artesanal, como preferem definir.

“Não podemos esquecer que leitura é conhecimento. Nos ajuda a melhorar nosso vocabulário, nossa base de informações sobre história, culturas, vidas, autoconhecimento e pode ser a base que precisamos para mudar ou melhorar nossa vida. A leitura de um livro, jornal ou revista faz muito mais diferença do que aquele mesmo tempo utilizado de outra forma. Pais, incentivem seus filhos a ler, não tem nada mais prazeroso do que o universo da imaginação”, finaliza Felipe.



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

**12 meses - R\$162,00\***

**06 meses - R\$85,00\***

**03 meses - R\$46,00\***

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP  
[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)  
[falecom@revistahadar.com.br](mailto:falecom@revistahadar.com.br)  
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)  
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



cadena de  
**MODA**





## Saia de saia!

*Aposta para o verão, as saias longas vieram para ficar*

# E

las são as queridinhas da estação. Lisas, estampadas, com babados, longas, midi... O que vale é usar e abusar! As saias longas caem bem em qualquer produção, seja durante o dia ou à noite. Basta combinar com uma *t-shirt*, regatinha ou *cropped*.

E olha só: Engana-se quem acredita que somente as mulheres mais altas podem usar as saias longas. Basta calçar uma sandália com salto e ousar!

Não sabe qual modelo escolher? Vamos lá! Saia Longa Reta: Essas lembram muito as saias dos anos 40 e podem ser usadas com camisas, deixa um ar sofisticado. Saia Longa *Godê*: São aquelas com uma marcação na cintura e as mais cheinhas e baixinhas devem fugir desse estilo de saia. São ideais pra montar um *look* mais *rock 'n' roll*.

As saias longas de babados devem ser usadas com blusinhas mais justas, com um tamanco ou sapatilhas. As saias plissadas ficam lindas com camisas de alfaiataria, indicadas para as baixinhas por ter um leve franzido no cós e cair em pregas suaves, não engordam e fazem uma silhueta bonita no corpo. Já as estampadas ficam lindas e dispensam muitos acessórios, são indicadas para serem usadas com uma blusinha

básica e mais justa.

Sobre as cores, ter uma saia longa na cor preta é ter mil opções no guarda-roupa. A peça é versátil e combina com tudo. Além disso, o preto é um tom neutro, fácil de combinar com outras cores.

A saia com fenda é arrasadora! Com ela, é possível compor visuais cheios de estilo para o verão, combinando com blusas mais fresquinhas.

Mas, atenção! A saia longa pode ser parceira, mas também pode estragar o visual. Ela pode te dar uma alongada, afinar a silhueta, mas com uma combinação errada pode estragar o *look*. Por isso, quem tem quadril largo deve procurar por saias com os tons escuros e se for usar estampa deve optar por um fundo escuro e estampas menores. Para combinar na parte de cima, o correto é usar cores mais claras.

Os tecidos devem ser os de malha, que deixam o quadril com menos volume e não armam. O modelo drapeado não é o mais adequado.

A regra para quem é mais alta e magra é ao contrário: vale escolher tecidos com mais volume e cores diversas.

Com belos acessórios, um salto ou uma rasteirinha, você estará pronta para arrasar e sempre elegante em qualquer ocasião.

**Arrase em 2019**

**Venha conferir!**

Roupas . Calçados . Acessórios

Atendemos em domicílio

(15) 99759-5349

tati.covre@bol.com.br

Taty moda e Acessorios

# Marie Lafayette



*A estilista carioca que ganhou os olhares da primeira-dama Michelle Bolsonaro*

**E**la já atua no mundo da moda há mais de 10 anos, mas ganhou os holofotes da mídia recentemente. Graças ao vestido desenhado exclusivamente para a primeira-dama Michelle Bolsonaro, esposa do presidente Jair Bolsonaro, foi que Marie Lafayette virou o foco de jornais, revistas e da televisão.

Com ateliê em Botafogo, na zona sul do Rio de Janeiro, ela foi escolhida para desenhar o vestido da esposa do então presidente para a cerimônia de posse, que aconteceu no início do mês. Porém, Marie já havia sido escolhida anteriormente, para produzir o vestido que Michelle usou em seu casamento, em 2013.

Tataraneta do Marquês de Lafayette, militar francês que foi importante durante a Revolução Francesa, Marie tem 37 anos, é formada em moda pela Esmod, conceituada escola em Paris e já trabalhou em diversos países, como França, Espanha, Itália e Estados Unidos. Seu ateliê é especializado em vestidos de noivas e festas, além de debutantes.

Depois de concluir seus estudos na França, a estilista também traba-

lhou na área da alta costura antes de voltar ao Brasil e começar a fazer réplicas de vestidos de noiva em bonecas estilo Barbie. O trabalho é tão concorrido, que atualmente o ateliê faz em média 12 vestidos de noiva e 8 de festa mensalmente.

Para trabalhar no ateliê, Marie escolhe profissionais que trabalham com amor e com uma bagagem recheada de experiência em alta costura.

A nova coleção da estilista, intitulada de “Queen of Myself”, desenvolve vestidos para noivas embasada na mulher atual e em sua independência. A superação da rainha da Escócia no século XVI, Mary Stuart, serviu de inspiração, já que ela era considerada totalmente a frente do seu tempo.

Nos vestidos, é possível notar a referência da rainha de personalidade ousada, como o uso de golas, sobreposições e saias menos volumosas. A estilista também resolveu aplicar cor no vestido de noiva – que tradicionalmente é branco, variando no máximo para o *off-white*.

E é desta maneira, criando e inovando, que Marie Lafayette se mantém no topo do mundo da moda.

*Carla Francine Bertanha*



Advogada - OAB/SP 199.318

EMKC

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



**DESIMAX**  
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

**19 99159.9124**

**WWW.DESIMAX.COM.BR**



## O Dia de Miriam

# M

ais um ano se inicia... O primeiro Realize-se do ano começou assim...

Sua filha Márcia nos escreveu uma carta dizendo que tinha um grande desejo de dar esse dia para a sua mãe, pois ela tem uma história de vida muito sofrida. Mas em conversa com Miriam Rodrigues, percebemos que ela precisava muito mais do que um dia especial, uma injeção de ânimo para levantar a sua autoestima, pois, ainda que tenha pouca idade, 51 anos, Miriam passou por muito sofrimento nessa vida. Nascida em Tatuí, trabalhou desde pequena, teve até que abandonar os estudos para ajudar a mãe, trabalhou como babá e empregada doméstica... Aos 15 anos, engravidou e teve a sua primeira filha (a que escreveu a carta para nós), hoje, ela tem três filhas e uma neta, continua dando um duro danado e trabalha até os dias de hoje como faxineira, e assim, criou suas três filhas. Ela é guerreira e sua filha reconhecendo isso escreveu para nós e o sonho foi realizado.

### Começou o corre-corre...

Chegamos à loja **Você + Bonita**, lá fomos muito bem atendidas e Miriam pôde ficar à vontade para escolher o que quisesse. Ela experimentou lindos looks e escolheu um

vestido que está super na moda, de brim, listrado de azul e off white. E também para completar esse look, ganhou um bellissimo conjunto de colar e brincos em madrepérola e ródio negro e uma bolsa em couro ecológico, na cor marrom, com um pingente ao lado para dar o charme. Arrasou!

Já o sapato *peep toe*, de verniz, na cor *nude*, da marca Vizzano, foi um presente da loja **Pedrinho Calçados**. Um luxo!

Na loja **Carçolinhas**, nossa realizada pôde escolher vários modelos lindíssimos e preferiu um conjunto, rendado, na cor preta, o sutiã com detalhe dourado e alças em *gripper* e uma tanga alta que ajuda a modelar o corpo. A Helena ainda fez questão de doar um *baby doll* em viscose canelada na cor salmão. Nossa realizada amou!

Já da **SR Fábrica de Óculos**, nossa realizada ganhou um par de óculos de Sol em acetato, na cor preta, com hastes douradas com detalhe em mosaico, com lente cinza degradê, da marca Budget. Muito chique!

Para Miriam ficar ainda mais cheirosa, a **Loja Celina** a presenteou com um magnífico *kit* de perfume Golden Challenge com um Shower Gel, simplesmente maravilhoso!

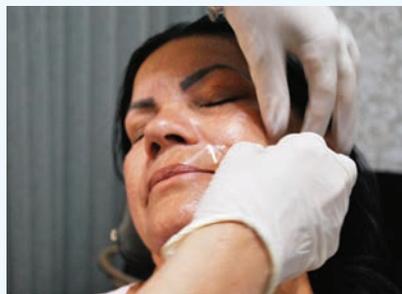
### Depois dos presentes, é hora de mexer no visual...

Ligamos para o **Salão Morgan Hair** e a Eva topou na hora em realizar o sonho da Miriam.

Eva já deu início ao *design* de sobrancelhas, buscando realçar os olhos da nossa realizada, em seguida, já foi depilando o buço de Miriam. Em relação ao corte, Eva optou por um corte médio desfiado, que deu mais leveza e trouxe mais jovialidade a nossa realizada. Ela também ganhou uma tonalização na cor castanho escuro, um tratamento revitalizante. Uma hidratação a base de óleo de ojon, que devolve a maciez e brilho aos cabelos, tornando-os mais sedosos, todos os produtos usados foram da marca Red Iron, que são os que o salão usa. Enquanto o produto agia, a manicure Solange entrou em ação, cuidando de suas unhas, o esmalte escolhido foi Beijo Roubado da Colorama tanto para os pés quanto para as mãos, o detalhe é que para as mãos ganhou uma joia de unha com detalhe em flores e para os pés uma deliciosa e relaxante massagem.

E, para finalizar, Eva fez uma *make* em tons terrosos, usando um batom vermelho de Una da Natura. Miriam ficou ainda mais linda!

Tudo pronto, cabelos lindos, escovada, maquiada e perfu-



mada, Miriam foi ao encontro das suas filhas e seu genro, jantar na **Pizzaria Spazio do Zé**, lá, receberam um atendimento *vip*, puderam comemorar o Dia de Miriam, saboreando uma deliciosa pizza de quatro queijos e portuguesa. Para beber, optaram por Coca Cola e suco de laranja e, para sobremesa, uma deliciosa pizza de banana com sorvete. A noite foi perfeita!

E, assim, sob os *flashes* de Leonardo Manis Casarini, Claudio Elmec e Bernadete Elmec, se encerra o 134º Realize-se! Parabéns, Miriam! Nós, da Revista Hadar, lhe desejamos um Feliz Ano-Novo e que todos os dias da sua vida sejam assim!



15



Salão Morgan Hair



Você + Bonita



Carçolinhãs



SR Fábrica de Óculos



Loja Celina



Pedrinho Calçados



Pizzaria Spazio do Zé

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

**Carçolinhãs**, Rua Coronel Lúcio Seabra, 520, Centro, Tatuí, fone: (15) 99600-2010; **f** /carçolinhãs, **i** /carcolinhãs; **Pedrinho Calçados**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-1550, **f** /Pedrinho Calçados; **SR Fábrica de Óculos**, Rua 11 de Agosto, 42, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-2307 / (15) 99804-8998, **f** /Fabrica de Oculos SR Tatuí, **i** /oticasrtatuí; **Você+Bonita**, Rua Teófilo Andrade Gama, 04, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-5644; **Loja Celina Roupas e Acessórios**, Rua José Bonifácio, 853, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-6684/3251-4263, **f** /Loja Celina; **Salão Morgan Hair**, Rua Major Martiniano Soares, 702, Dr. Laurindo, Tatuí, fone: (15) 99708-1496, **f** /Morgan Hair; **Pizzaria Spazio do Zé**, Avenida Dr. Sales Gomes, 44, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-6758 / (15) 99782-6307, **f** /Pizzaria Spazio do Zé.

**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** e seja você a próxima! E não se esqueça de que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

# MAIS SEGURANÇA PARA 2019

*Fique por dentro das dicas que preparamos para o ano que se inicia*

**N**os tempos de crise e desemprego, quanto maior a segurança, melhor a qualidade de vida, não é mesmo?

Sempre vemos notícias de situações em que as câmeras de segurança foram imprescindíveis para soluções criminais. Por isso, temos que investir em segurança.

O mercado vem oferecendo uma gama extensa de equipamentos das mais variadas marcas e modelos, acessíveis para todos os bolsos. Um dos berços para compra desse tipo de equipamento é o bairro de Santa Efigênia em São Paulo.

Pensando em sua segurança, preparamos algumas dicas que podem valer ouro. Então, continue a leitura e garanta a segurança para você e sua família, dando o pontapé inicial a partir do ano novo.

#### DICAS:

Se estiver iniciando a obra, contate um profissional experiente para que possa auxiliá-lo na marcação de pontos estratégicos para a instalação das câmeras. Dessa maneira, irá evitar

quebra-quebra e fios aparentes.

Procure deixar pontos de iluminação nos setores onde irão ser instaladas as câmeras.

Para maior economia de energia elétrica, os sensores de presença, instalados nos pontos de luz, podem ser grandes aliados no final de cada mês.

A central de alarme deve ser instalada em local de difícil acesso.

Os controles remotos são ótimas opções de conforto no acionamento e desacionamento do alarme, pois evita correria e estresse.

No controle remoto, também existe a opção antipânico, que, através da contratação de empresas de monitoramento, pode ser muito útil em casos de assalto, principalmente em estabelecimentos comerciais.

Além das câmeras, os sensores de presença instalados nos ambientes são ótimas opções

em caso de falhas nos sensores instalados nas portas e janelas. No geral, é instalado um sensor por cômodo.

Os sensores de portas e janelas são alimentados por pilhas, em função disso, vale a verificação a cada 3 meses.

Em caso de edificações prontas, existem muitas marcas de equipamento que oferecem o sistema *wi-fi*, que não necessitam cabos e conduítes.

Procure por empresas capacitadas e com um bom tempo no mercado. Isso irá garantir tranquilidade e satisfação com o serviço.

Desejo a todos os leitores um 2019 recheado de saúde, paz e muito trabalho! Um abraço forte em cada um de vocês e até a próxima.

*Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista*



**Pavanelli**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa para você!*

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

**REFRILUX**  
Assistência Técnica Especializada | Venda de Peças Linha Branca

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



# RESIDENCIAL PORTA DO SOL

3 e 4 DORMITÓRIOS  
LUXO E SOFISTICAÇÃO  
161,75 A 311M<sup>2</sup>  
DE CONFORTO  
LAZER COMPLETO

**VISITE O DECORADO**



Daniela Ap. Teodoro de Souza - CRECI 148.919

Igor Galvão da Rocha - CRECI 138.157

Incorporação registrada pelo nº. 72.275 no cartório de registro de imóveis de Tatuí-SP. Alvará de licença nº. 60/2016, deferido em 02/02/2016, conforme processo nº. 653/2016, as perspectivas são artísticas e ilustrativas. Paisagismo, móveis, utensílios de decoração e equipamentos não fazem parte do contrato de compra e venda. Áreas comuns não serão entregues equipadas. Vide memorial descritivo para maior detalhamento.

Rua Juvenal de Campos, 40 | Centro | Tatuí/SP  
(15) 3251-6550 |  (15) 99793-0565

 /Residencial Porta do Sol

**BIG VILLAGE**  
INCORPORADORA

  
**BIG STAR**  
INCORPORADORA



## Conversa com Zuzinha

*Atuando há mais de 20 anos no comércio, tatuiano é exemplo de carisma e profissionalismo*

**E**m meio aos mais de mil produtos secos e molhados expostos em sua loja, Antônio Marcos de Camargo, 56 anos, mais conhecido como Zuzinha, recebeu nossa equipe para um descontraído bate-papo. São mais de 20 anos de tradição, trabalhando com o que se gosta e atendendo centenas de clientes diariamente.

A veia para o comércio veio do pai, “seo” José Teodoro de Camargo, o Zuza, que é casado com Clara de Camargo. E graças às idas ao trabalho do patriarca da família que Zuzinha herdou o gosto pela convivência diária com o público.

Quando criança, o tatuiano Zuzinha morou perto do trabalho do pai, que era comerciante. “Quando era pequeno, morei em Santos. Dormíamos no chão, meu pai trabalhava num depósito próximo ao Mercado Municipal da cidade. Eu já era apaixonado por aquilo, pelo aroma dos produtos. Se eu não trabalhasse em Tatuí, com certeza estaria no Mercado de São Paulo. Sou apaixonado por esse ramo”, conta o entrevistado.

O ponto no Mercado da Capital da Música surgiu em 1991. Porém, ele começou tra-

balhando em uma agência bancária, depois optou pelo trabalho na feira e finalmente se encontrou no comércio que leva seu nome. Técnico Agrícola por formação, Zuzinha é casado com Solange, pai de Mariana, Marcos Augusto e Mayara. Também é avô da Maria Helena, uma pequenininha que faz seus olhos brilharem.

No início, trabalhava somente com a venda de feijão, mas ele teve que expandir os negócios. Os grãos integrais, os chás, as ervas, os condimentos, os temperos e o café, passaram a fazer parte da loja do comerciante. Hoje, são mais de mil itens à disposição da clientela. E ele garante: “Já provei quase todos os produtos da loja, já que trabalhamos de segunda a segunda. Eu vou pra casa fazer visita somente. Moro aqui na loja e descanso em casa”, diz aos risos.

Para ele, o mercado municipal é o melhor lugar para quem tem comércio. “O mercado é do povo. Muitas pessoas passam por aqui, temos banheiro, lojas diversas e um ponto turístico da cidade. Hoje, conto com quatro funcionários, além do auxílio de minha esposa”, afirma.

Vale lembrar que Zuzinha é muito conhecido e querido pelos moradores e clientes da

cidade. Ele acredita que esse carinho surgiu através da confiança adquirida durante anos. “Fazemos tudo com amor, com preços acessíveis e produtos bons para todos”, conta.

E longe da correria do trabalho, Zuzinha revela ter realizado todos os sonhos que almejava: “Já vi minha neta nascer, tenho minha família unida e com amor. Esses são meus sonhos concretizados”.

Para quem o conhece, além do bom humor e sorriso marcantes ao atender a clientela, o carinho também é inesquecível. “É gratificante saber que meus produtos fazem bem para a saúde do próximo. Acredito que por isso eu tenho tantos amigos e clientes”, afirma Zuzinha.

E tal carisma certamente foi herdado da família e também de uma amiga em memória e muito especial: “O jeito da dona Elze Vanni de cuidar e tratar as pessoas sempre me cativou. Ela era uma mulher maravilhosa, com um coração gigantesco”, lembra da grande amiga que tinha comércio no Mercado e que faleceu há quase seis anos.

Nós, da Revista Hadar, agradecemos o carinho com que fomos recebidos e exaltamos o comerciante, pai de família e ser humano gentil que Zuzinha é.



**Odontologia Koza**

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



**TRATAMENTOS**

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

Dr<sup>a</sup>. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

Dr. Akira Koza  
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias

[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

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

# Superação: a mola da vida?

*Triunfar sobre as dificuldades é o que faz a vida evoluir*

**S**egundo o dicionário, superação é o ato de superar; sobrepujar, vencer os obstáculos e triunfar. Nesse sentido, pode-se concluir que o sentido da vida neste plano de existência é o de superar dificuldades e evoluir. Afinal, a própria evolução seria um ato de superação. Basta pensarmos nos primórdios da vida no planeta: como seres unicelulares e primitivos evoluíram para formas de vida complexas, superando inúmeras dificuldades, incluindo pelo menos uma ameaça de extinção em massa, quando um meteoro gigante se chocou contra a terra há 65 milhões de anos, causando o desaparecimento dos dinossauros.

O próprio nascimento de uma nova vida é um ato de superação. As tartarugas marinhas, por exemplo, assim que nascem devem correr para o mar, enfrentando (e superando) perigos como predadores e o terreno inóspito. Algumas espécies de pinguins são deixadas à própria sorte pelos pais, depois de certa idade, para que aprendam a nadar, enfrentar o mar e se alimentar sozinhos. Apenas os mais fortes (e sortudos) sobrevivem.

E você, que está lendo este texto, também é fruto de um ato de superação. Antes de você nascer, um espermatozoide do seu pai venceu a corrida contra milhares de outros e fertilizou um óvulo da sua mãe. É para se pensar, não é

mesmo? O surgimento de uma nova vida no útero materno não seria possível sem o ato de superação do valente soldadinho.

## Superar é preciso

Todo fim e começo de ano é a mesma coisa: pessoas fazem promessas e planos para mudar de vida (e, claro, superar obstáculos e dificuldades, como a preguiça, por exemplo). Arrumar emprego, emagrecer, fazer atividade física, ter uma dieta saudável. Muitas são as metas e sonhos. Muitos também são os desafios.

Afinal, se fosse fácil, não haveria necessidade de exemplos de superação. E aí a vida não teria muita graça, não é mesmo? Mas exemplos de força de vontade, de determinação, de superação mesmo, são coisas de que o mundo sempre precisou. E, talvez hoje, precise mais do que nunca. Em um mundo tão tecnológico, com tantas facilidades (inclusive para arrancar a vida dos seres vivos), exemplos de pessoas que lutam por seus ideais, por um mundo melhor, com mais amor, paz e respeito são mais do que necessários. São imprescindíveis. Não importa se a sua meta de superação é perder peso, parar de fumar, vencer uma doença ou cruzar um continente a pé. É importante que você acredite no seu potencial, tenha fé e aprenda quais são seus limites e como superá-los. Nesta matéria especial, você vai conhecer relatos de quem conseguiu se superar. Boa leitura.

## Exemplos

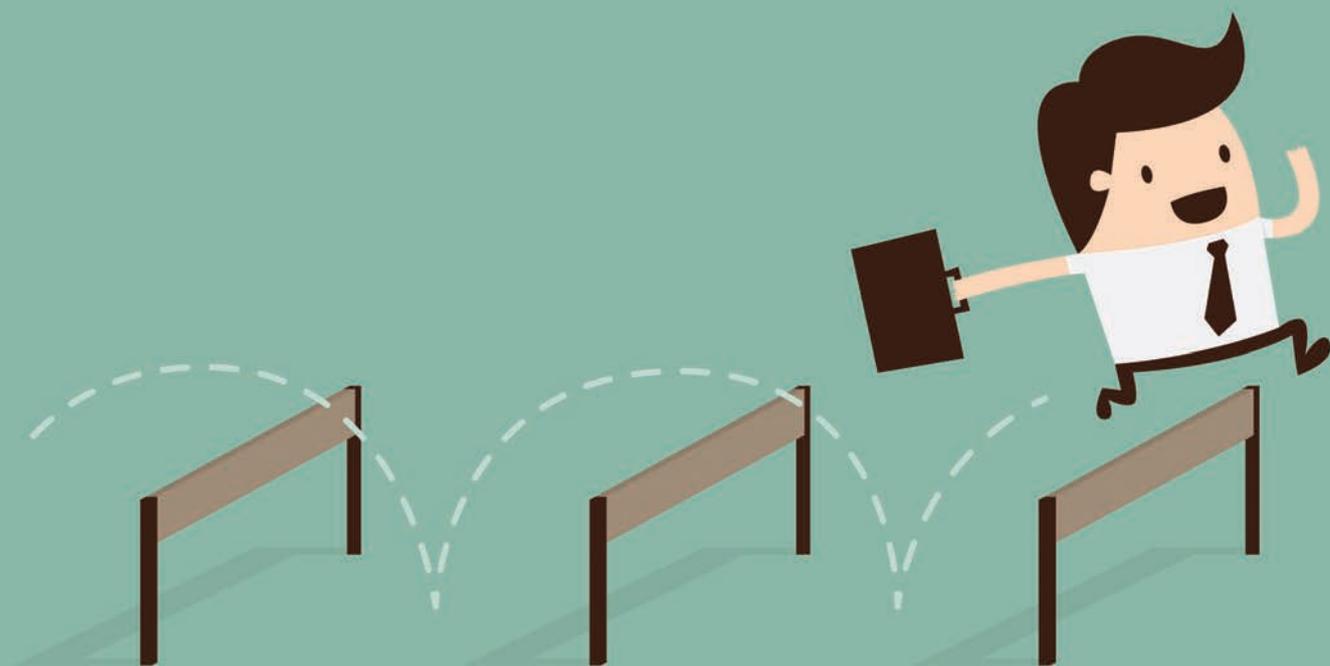
“O mundo, hoje, precisa sim de exemplos de superação. As pessoas, atualmente, tendem a desistir muito fácil dos seus objetivos. Na primeira dificuldade que encontram, desistem. E os exemplos nos motivam pela sua luta e superação, como Buda e Gandhi, entre outras personalidades, e atletas. São pessoas que estão aí para nos dizer: Olha, acredita. Isso é possível. Confia”.

A frase é da psicóloga e empresária Rosely Zem Vieira de Souza, sócia-proprietária da rede de clínicas Magrass, que possui unidades em quatro cidades da região.

“Os exemplos fortalecem a nossa fé. Quando se tem fé e esperança, você supera qualquer coisa”, afirma Rosely, ela mesma é um exemplo de superação, pois em 2015 enfrentou – e superou – um câncer de mama.

“Hoje, temo menos a vida do que temia no passado. Esse momento foi de renascimento para mim; de superação mesmo. A partir deste momento eu comecei a dar um significado maior à minha vida. A gente tem de fazer e acreditar mais no nosso potencial. Se você tem um problema, você já tem a resposta para ele. Basta você silenciar e se ouvir; superação é aprender com as situações adversas”, conta a empresária.

Para ela, superação “é toda a situação que a gente passa na vida e aprende com ela. Eu



acho que aí a gente conseguiu superar. É algo que te traz conhecimento e fortalecimento. Eu penso que, nessa vida, se você não aprender, não adianta você passar por nada, seja problema emocional, financeiro ou de relacionamento. A vida só tem sentido se você aprender e superar, por mais difícil e desagradável que seja a situação. Do contrário, vira trauma, você lembra daquilo e sofre; sofre por sofrer. Superação é você lembrar de algo e agradecer a Deus pelo sentido verdadeiro de tudo aquilo que você passou. Eu acredito que Deus não coloca nada na nossa vida se não for para nos dizer algo. Por pior que seja a situação, sempre tem dois lados. A diferença é a forma que escolhemos como passar por isso”, diz Rosely.

### **Inevitável**

“A vida não é estável e as dificuldades são inevitáveis, mas você pode escolher passar por elas da melhor forma possível”, afirma a empresária, ressaltando que “sempre me coloquei como aprendiz, inclusive de mim mesma. São nesses momentos que a gente conhece a nossa força e potencial; onde somos fracos e onde somos mais fortes. É quando vemos e respeitamos nossos limites, que nos conhecemos melhor. Depois, vem a superação. Hoje, estou

em um momento tranquilo. Sou o resultado do que comecei a escrever lá atrás. Sou forte”.

Para a empresária, o exemplo é fundamental para ajudar na superação das dificuldades. “Primeiro, devemos dar exemplo na família, para nossos filhos, para que eles aprendam com nossa vivência e conhecimento, e isso reflete nas pessoas, primeiro nos outros familiares, depois na comunidade e sociedade, até se transformar em um fenômeno que pode mudar o mundo”, afirma Rosely. Ela observa, porém, que “nossas crenças nos limitam e não dizemos o que pensamos. Temos obrigação de expressar o que pensamos, com respeito pelo princípio do outro, com seriedade, ética e ecologia”. Em alguns casos, entretanto, Rosely defende que o melhor caminho é o silêncio. “O que vou dizer vai ajudar o outro? Se não ajudar, não preciso dizer”. Ela destaca ainda a importância das atitudes de líderes e formadores de opinião, que devem se pautar pelos mesmos preceitos.

### **Semente**

A empresária acredita ainda que as pessoas precisam ser como sementes para dar frutos. “Se você faz a diferença, para o bem, na vida de uma só pessoa, já valeu a pena ter vivido.

Não faz sentido estar nesse mundo para nada. Aprenderi isso com a minha vida”.

Rosely fala da experiência de enfrentar e vencer uma doença que é quase uma sentença de morte. “Eu fiz quimioterapia e radioterapia: perdi cabelos, cílios e unhas. Mas nunca me vi como doente, saía feliz das sessões e surpreendia até os médicos. Eu pensava que essa doença veio para me ensinar algo, mas não era uma coisa que me pertencia, então não aceitava o câncer e sabia que ele iria embora. Hoje, tenho tudo sob controle. Vou passar por uma cirurgia de reconstrução mamária dia 16 de janeiro”, relata Rosely.

A empresária se emociona. “Estou aqui, na praia, gravando este depoimento, mas poderia não estar. Superei muitas coisas na minha vida. Minha família foi o marco principal que me ajudou nisso: meu marido e meus filhos. Eu queria ver meus filhos criados; foi isso que me deu força para reagir. Superação é ter força no momento que você precisa. Eu aprendi a valorizar tudo. Eu falei para o médico que ia vencer e ser uma pessoa muito melhor”, lembra Rosely.

### **Melhor para todos**

Rosely, hoje, quer um mundo melhor não apenas para ela e sua família, mas para todas as pessoas. “Eu quero arrastar todos pra cima também. Quando a gente quer o bem para nós e as pessoas, inclusive aquelas que não conhecemos, a vida faz sentido e temos dignidade. Querer o bem é ser grato pelo que você tem. Não somos sozinhos neste mundo. A pessoa sozinha não consegue nada. Sou grata por tudo que me aconteceu; consegui entender que o real sentido da vida, e o que faz a gente merecer estar aqui, é fazer a diferença na vida das pessoas; querer o bem do próximo”.

Ela revela que, após 18 anos atuando na psicologia, tornou-se empresária e trata com carinho e respeito as pessoas que trabalham ao seu lado. “Sou do tipo mãezona mesmo, que põe no colo, mas que também fala sério quando tem que falar”.

Ao falar do futuro, ela é categórica: “Ainda tenho muita coisa para viver e mostrar. Peço a Deus que me dê as mesmas condições para encarar as dificuldades que vêm pela frente da mesma forma como enfrentei tudo até hoje. Deus me deu e continua me dando bênçãos para que eu receba tudo com gratidão e merecimento”.

### **Mudar para viver**

A possibilidade de morrer e não ver o crescimento da filha de dois anos fez o empresário Cícero Protta, fundador da 7IT, empresa de tecnologia, mudar radicalmente de vida a partir de 2016.

Segundo ele, a opção por perder peso foi





tomada “quando meu corpo já dava sinais de extremos problemas como pressão alta, falta de dormir e problemas respiratórios”.

Protta lembra quando foi fazer um exame de polissonografia “e a enfermeira me disse que eu poderia morrer e a minha filha, de dois anos, chamaria outro de pai. Isso doeu muito, mas me motivou”. Ele lembra que no começo enfrentou muitas dificuldades como desespero, abstinência e dores de cabeça, além de se privar de muitas coisas. “Mas percebi que tinha um desafio, que era possível. Eu deveria ter resiliência e dedicação, assim seria premiado com isso. E assim foi dia após dia, algo que dependia somente de mim; ninguém faria isso por mim”.

O empresário lembra que no início contou com o apoio da esposa e, posteriormente, dos amigos. “Me ajudaram muito na decisão, me apoiaram e me incentivaram a praticar exercícios físicos, acordando de madrugada comigo e me incentivando muito”.

### **Começo**

No começo, Protta caminhava, mas logo a corrida tornou-se uma meta alcançável. “Vi que era possível correr, assim, iniciei devagar, mas cada dia mais. Comecei a acordar às 4h40 da manhã todo dia durante meses, na chuva, no frio. Isso impactou sobre mim e pensei nossa, como sou capaz”. Os amigos, incansáveis, iam junto com ele.

A alimentação também recebeu atenção especial. “Fiz uma reeducação alimentar, uma mudança efetiva de vida, e me adaptei ao novo estilo, com uma nova alimentação”, informa o empresário, hoje pai de dois filhos, o mais novo com dois meses.

Protta afirma que manter o foco é o “sacrifício diário, praticar exercício e tentar não cair diariamente na tentação, mas esse desafio também me motiva a cada dia, pois celebro minha vitória sempre”, revela o empresário, que pesava 169 kg antes da decisão de mudar e, hoje, está com 108 kg (61 kg a menos).

### **Vida nova**

Cícero Protta ressalta que, atualmente, sua vida “mudou totalmente. Saúde e fisiologia, mas principalmente a cabeça. Hoje, sou uma pessoa muito confiante, disposto, sem dores, sem problemas de pressão, durmo bem. Os desafios da vida, quanto mais difíceis, mais forte te deixam, mais preparado para novos problemas e hoje aplico minha resiliência, minha paciência, dedicação e honestidade comigo mesmo em tudo que faço”, finaliza o empresário.

### **Negócios e família**

Superar a crise do desemprego e aumentar a família é o caso de superação do casal de microempresários Victor La Grotteria De Souza e Patrícia Nunes da Silva, que desde 2016 pos-

suem o Santa Hora, uma casa de doces.

A família vai crescer neste mês de janeiro, com a chegada da nova integrante da família. O casal já possui dois filhos (um de 14 anos, fruto de outro relacionamento de Patrícia e um menino de três anos). Segundo Victor, há 34 anos não nasce uma menina na família dele. “E minha esposa queria muito uma menina. Então, imagine a nossa emoção. Estamos muito ansiosos”.

É ele que conta como se iniciou esta nova fase na vida do casal, com a ideia de abrir uma doceria. “A ideia surgiu em 2016, quando eu e a minha esposa (na época noiva) ficamos desempregados, praticamente na mesma época, eu no caso, fiquei quatro meses procurando emprego e não consegui. Daí veio a ideia de tentar algo diferente, uma coisa que fosse nosso. Compramos uma cafeteria, e aproveitamos e resolvemos mudar a cara do negócio, como minha esposa sempre gostou de fazer doces, decidimos nesse momento mudar. Aí nos inspiramos em alguns negócios que já existiam, e criamos algo nosso, diferente”.

Ele confessa que o sucesso rápido foi algo inesperado. “Nunca imaginamos que os nossos doces e taças de sorvete fariam tanto sucesso. De repente, aos domingos, tinha fila para entrar. Nosso espaço tinha 26 metros quadrados. Mal cabíamos lá dentro. Mas já tínhamos gastado todos os nossos investimentos, não tinha como montar um local maior. Ficamos ali por dois anos no total. Mas atendemos da melhor forma possível, mesmo em um espaço pequeno”. Na fase boa, ele chegou a ter um funcionário e um jovem aprendiz, mas aí veio 2018 e a crise pegou de novo, principalmente no começo do ano e Victor ficou apenas com o jovem aprendiz.

“Quando começou 2018, as coisas foram piorando mais, foi quando acendeu nosso sinal de alerta. Sabíamos que precisávamos fazer alguma coisa ou o Santa Hora iria acabar. Aproveitamos que um ponto muito bom ficou vago bem no centro, juntamos todas as nossas economias que tivemos ao longo dos 2 anos e arriscamos. Contratamos um arquiteto, pois se fosse para investir, teria que ser uma coisa bem feita e bem planejada. E, agora, estamos aqui, em um ponto bem no coração da cidade, super movimentado, com mais espaço para nós trabalharmos e muito mais espaço para nossos clientes”, festeja Victor. “Hoje, no novo local, já temos um funcionário registrado e duas jovens aprendizes e com possibilidade de novas contratações em 2019”.

### **Desafio**

O sucesso, porém, representa um novo desafio na vida do casal. “Está sendo bem corrido para nós. Negócio em expansão, casa, filhos, gravidez. Agora, essa época de natal, o mo-

vimento aumenta bastante. É bem corrido, temos que conciliar horários de escola das crianças. Mas tudo é por um motivo maior. Estamos fazendo a nossa história. Cuidando de algo que é nosso, com muito suor e dedicação. As coisas se ajeitam automaticamente”, afirma o microempresário.

#### **Desistir nunca**

“O Santa Hora só está onde está, hoje, graças à insistência, principalmente da minha esposa. Ela vive isso aqui intensamente. Às vezes, até acho ruim com ela, pois tem hora que ela pensa mais no negócio do que em outras coisas. Mas, hoje, eu a entendo, entendo o sentimento de não poder errar, pois não só nós dependemos disso, agora temos funcionários; outras famílias dependem de nós. Temos que dar nosso melhor para que isso cresça cada vez mais e que outras famílias dependam desse negócio. Essa é a nossa conquista”.

#### **Necessidade de exemplos**

Para o vereador, marceneiro e microempresendedor itapetiningano Eduardo Vinícius de Almeida Prando (mais conhecido como Codorna), “as pessoas precisam de exemplos de honestidade e dignidade, o que naturalmente deveria ser obrigação. Superar-se aos interesses dos que anseiam uma vida farta e vasta sem merecer. Superação é resistir, acreditar que o impossível é um limite que nós mesmos nos impomos. Um cadeirante que vira atleta é um exemplo”, afirma o vereador de 46 anos.

Ele acredita ainda que “as pessoas devem ter conceitos formados, para que não se limitem aos preconceitos pelo excesso de ignorância. Viveremos em harmonia no dia em que cairmos na real que um gato pode ser um monstro para um pardal”.

Para o vereador, um dos caminhos para as pessoas superarem suas divergências “é agir com mais humanidade, buscando a razão de ser e estar”.

Codorna é um exemplo vivo de superação, como ele mesmo ressalta: “eu superei a mim mesmo. Enfrento a AIDS, HCV, Artrite, Artrose, esteatose, fascite plantar, etc... mas nada disso pode derrubar minha mente, tento manter minha mente saudável”.

Exemplos de superação realmente são bem-vindos e apreciados em todo o mundo. Eles ultrapassam barreiras como o idioma, a cultura, a religião e a cor da pele ou o sexo do protagonista da história.

É o caso do americano Colin O’Brady, que, em dezembro último, alcançou a façanha de ser o primeiro a atravessar sozinho – e sem equipamentos – a Antártida, o continente mais gelado do planeta. Ele levou apenas um par de esquis para caminhar 1,5 mil quilôme-

tros durante 54 dias. Dormiu numa barraca, que ele teve que rebocar o tempo todo junto com a comida e os apetrechos - um fardo de cento e setenta quilos arrastado contra os ventos e as ondulações na neve. Não foi a primeira grande aventura de Colin. Ele já percorreu 170 quilômetros de trilhas em quatro dias e escalou o monte Everest - o mais alto do mundo. Colin treinou muito o corpo e a cabeça - para passar quase dois meses sozinho, no meio do nada, no limite físico. E, por mais maluco que possa parecer, Colin diz que esta-

freu queimaduras graves na cabeça, ombros, braços e pulmões. Mas sobreviveu.

Após o acidente, Lyosha foi tirado da Buriácia, onde vivia. Sua mãe não podia cuidar dele e ele foi acolhido por uma família em Moscou.

Agora, ao completar 16 anos, o garoto já conhece boa parte do mundo, tudo por conta de idas, vindas e cirurgias em vários países para tratar seu problema. “Eu odiava as pessoas quando era mais jovem. Sentia que elas me tratavam como se eu fosse algum tipo de animal”, diz Lyosha. “A certa altura comecei a



va perfeitamente consciente quando tomou a última decisão dessa jornada. Faltavam 125 quilômetros para chegar - e ele resolveu que iria de uma vez só, sem dormir. Foram 32 horas consecutivas.

#### **Jogado no forno**

Outro exemplo de superação é o do garoto russo Lyosha, nascido em um vilarejo remoto no leste da Sibéria, na Rússia, onde a pobreza e os altos níveis de alcoolismo marcaram seu destino. Em 2005, depois de uma grande comemoração de Ano-Novo, seu pai, em estado de delírio alcoólico, jogou seus dois filhos pequenos em um grande forno a lenha. O bebê de 14 meses morreu queimado. Lyosha, de dois anos, foi salvo graças a sua mãe. Ele so-

gostar de psicologia. Ela me ajudou muito a entender o que estava acontecendo, e o ódio simplesmente desapareceu. Eu o deixei ir.”

Ao longo dos anos, a aparência de Lyosha continuou chamando atenção.

“Não foi minha escolha. Eu era pequeno. O que aconteceu, aconteceu. Se o resultado tivesse sido diferente, eu estaria morto e não haveria nada a ser feito, ou eu teria ficado morando em Buriácia. É só isso”. Lyosha ri de si mesmo e de quem o rodeia. Ele não está procurando ninguém para culpar. Não tem medo. Ele apenas vive sua vida.

O rapaz fez uma sessão de fotos recentemente com o fotógrafo russo Pavel Volkov, que publicou artigo com a história na internet.



# ADMIRÁVEL MUNDO NOVO

*O que podemos esperar do futuro nos próximos anos*

**S**erá o mundo do futuro admirável e perfeito, estruturado nos mínimos detalhes para proporcionar felicidade a todos os seus membros, mesmo que para isso seja preciso estabelecer rígidos padrões de comportamento, suprimindo a individualidade do ser humano?

Escrito em 1931, o livro *Admirável Mundo Novo*, do escritor britânico Aldous Huxley, nos apresenta como seria o nosso mundo em 2540. Um lugar onde a pretensa sociedade perfeita aboliu, entre outras coisas, que as pessoas tenham filhos.

Huxley desenhou um mundo sombrio no futuro, mas não precisamos pensar no mundo daqui a 500 anos para ficarmos preocupados. Nos últimos anos, a direita conservadora tem avançado em muitos países, inclusive na Europa. Até mesmo os Estados Unidos, que nunca tiveram governos que poderiam ser chamados de esquerda, hoje estão mais fechados em si e alinhados com a direita do que nunca em sua história.

A maior potência da Terra, o país formado por imigrantes, a terra da liberdade e da oportunidade, hoje, quer fechar as fronteiras para aqueles que mais precisam. E o que é pior: o governo americano quer que o mundo o siga nessa linha de pensamento.

Em recente conferência no Marrocos, 160 dos 193 países que compõem a Organização das Nações Unidas (ONU) formalizaram um

pacto para “reforçar a cooperação internacional para uma migração segura, ordenada e regular”. Nove países tinham se retirado do pacto até o dia 10 de dezembro, entre eles EUA, Áustria e Chile. Outras nações, como a Itália, Bélgica e Bulgária, pediram mais tempo para consultas internas.

Segundo dados da ONU, 258 milhões de pessoas no mundo, hoje, estão deslocadas ou são migrantes. Fome, miséria, violência e perseguição política são algumas das razões que levam as pessoas a deixarem sua terra natal. A grande questão é: como lidar com um volume tão grande de pessoas vagando pelo planeta?

Mas também existe uma questão que os países, principalmente os mais ricos e desenvolvidos, devem responder: por que o medo tão grande dos migrantes? Uma das hipóteses é que o cidadão médio não quer perder seu emprego para outra pessoa, principalmente se for um estrangeiro que se propõe a fazer o serviço por um salário menor. Mas este é um problema que requer uma resposta concreta. As potências mundiais devem encarar o problema de frente. Afinal, esse número de migrantes é maior do que a população brasileira, hoje em torno dos 208 milhões.

Mas as grandes potências já têm seus próprios problemas. Na França, protestos sucessivos e violentos ameaçam o governo de Emmanuel Macron. Os chamados Coletes Amarelos conseguiram derrubar o aumento

nos impostos dos combustíveis e agora querem a renúncia do presidente. O problema, segundo analistas, é que os próprios manifestantes estão divididos e parecem não saber mais o que querem. Conhecido por ser centralizador, Macron cedeu e deve se reunir com representantes dos manifestantes. Uma eventual derrota do governo, que poderá abrir muitas concessões, aumentaria a força da direita conservadora.

Atravessando o Atlântico, temos os Estados Unidos às voltas com a prisão de Meng Wanzhou, executiva da Huawei, detida no Canadá a pedido dos americanos. A Huawei é uma gigante da área de smartphones e eletrônicos.

A suspeita é de que a empresa tenha desrespeitado o bloqueio comercial imposto ao Irã pelos EUA e negociado com aquele país. Outra suspeita – que mais parece uma teoria da conspiração – é que o governo chinês use os aparelhos da Huawei para espionar pessoas. Alguns países, inclusive, já proibiram a venda dos smartphones da marca. Pode parecer apenas teoria, mas a verdade é que o governo chinês tem se empenhado muito para soltar a executiva, inclusive ameaçando o Canadá. A situação pode até acabar com a trégua comercial entre EUA e China, anunciada há algumas semanas.

E aqui no Brasil, começa um novo governo, com muita esperança, mas também críticas. Resta apenas torcer para que a nova administração federal seja diferente das últimas.



# Qualidade de Vida





## Casal tatuiano carrega o amor pelo esporte dentro e fora das quadras

*Especialista explica os benefícios mentais,  
físicos e sociais do tênis*

**P**ouca gente sabe, mas o casal Délia Maria e Edson Luiz Tambelli, além da parceria de longa data na vida, também encontrou no tênis uma maneira de estreitar os laços familiares. Há 30 anos, ele pratica o esporte, mas, há dois anos, a Délia entrou para o time e os comerciantes começaram a praticar tênis juntos. O interesse surgiu durante as Olimpíadas no Rio de Janeiro em 2016.

E sabia que esse esporte é totalmente indicado para isso? É que o tênis tem como benefício a parte social, que envolve o relacionamento entre os atletas através das competições, liberação de endorfina, combate da depressão e do estresse. Também ajuda na parte física – melhoria do tônus muscular, sistema cardiorrespiratório, melhorando também a qualidade de vida. “Tênis é uma prática esportiva que consegue envolver a parte física, mental e social dos atletas”, explica o professor Arthur Faria de Almeida (126324-G/SP).

Délia e Edson começaram a prática já na vida adulta, mas segundo o profissional Arthur, crianças a partir dos quatro anos já

podem ter vivência com o esporte: “sempre com as devidas precauções, com aulas mais lúdicas e itens mais leves, como bolas e raketes. Respeitando os limites de cada um e as vontades”, orienta.

Entre as restrições, é possível destacar: o tempo excessivo de exposição deve ser evitado, o treinamento em excesso também é prejudicial. Quando se tratam de adultos, sejam profissionais ou amadores, as restrições são: não se expor a atividades muito intensas sem acompanhamento de um profissional, ter um preparo correto com análise clínica prévia de médicos. “De modo geral, todos são aptos a praticar esportes. O que vai nortear se vai ser amador ou competidor, será sua capacidade técnica e física”, diz Almeida.

Para evitar lesões, são necessários autocuidado clínico, ter acompanhamento de um profissional qualificado, uso de materiais adequados, preparação física e aquecimento feito de forma correta. O tempo de treino/aula depende da intenção de cada indivíduo, se este quer ser amador ou competidor, pois existem partidas de horas.

Vale lembrar que a queima calórica para

amadores alcança em média 700 kg/calorias em uma aula. Já os profissionais chegam a alcançar 900 kg/calorias por aula.

Por falar em profissional, o casal tatuiano venceu, no mês de novembro do ano passado, o 6º Campeonato Brasileiro de Tênis para Rotarianos, realizado em Balneário Camboriú. “Esse foi o nosso primeiro troféu juntos. Eu já ganhei alguns torneios, tanto simples como duplas. Já fui campeão mundial na Itália de duplas mistas com Daniela Macias, da Argentina, em 2014”, lembra Edson Tambelli.

Hoje em dia, há um grupo composto por 35 jogadores em Tatuí, que jogam semanalmente em clubes e condomínios. Eles se reúnem a cada dois meses para jogar e confraternizar.

Para os iniciantes, o casal dá uma dica: “É preciso começar com um professor para não adquirir alguns vícios de bater errado na bola e lesionar alguma parte do corpo. E depois fazer mais amigos, para ter mais jogadores”, afirmam Délia e Edson.

Para o casal, quanto mais cedo começar a praticar esportes, é melhor. “Mas lembre-se que nunca é tarde para começar”, finalizam.

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

Sem tempo e com  
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana

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



# Ano-Novo, *check-up* novo!

*Está na hora de saber a importância de como anda sua saúde*

**M**ais um ano começando, sua saúde está em dia? A descoberta precoce de algumas doenças é um importante passo para um tratamento de sucesso. O *check-up* é uma avaliação médica completa e de rotina. Normalmente, é realizado de uma a duas vezes ao ano, dependendo da idade da pessoa e do histórico familiar.

Foi-se o tempo em que fazer *check-up* significava ser submetido a uma bateria infindável de exames. Atualmente, a medicina reconhece que a checagem do estado geral da saúde de um indivíduo passa, em primeiro lugar, por avaliação clínica extremamente personalizada, considerando o sexo, a faixa etária, o histórico familiar, os hábitos e eventuais sintomas apresentados. “Da mesma forma, os exames complementares são customizados para a realidade de cada paciente”, destaca o cardiologista Bruno Ganem, CRM 11094.

A idade recomendada para se realizar a bateria de exames, anualmente, é a partir dos 40 anos, tanto para homens quanto mulheres. Mas não é por isso que os que jovens devem passar despercebidos. Todos devem ter o hábito de fazer um *check-up* uma vez por ano. É fundamental mulheres realizarem um acompanhamento a partir da primeira menstruação e também os homens acima dos 18 anos.

“Há uma notória mudança no comportamento das pessoas. Se antes a maioria buscava o médico apenas diante de sintomas impossíveis de serem administrados, cresce o número de pacientes que realizam visita periódica ao médico assistente com o objetivo de verificar se tudo realmente corre bem”, comenta o especialista.

Um exemplo é o papanicolau, teste que deve ser feito, anualmente, em mulheres sexualmente ativas para detecção do câncer de colo de útero – que apresenta elevadas chances de cura desde que

diagnosticado na fase inicial. Outra ameaça detectada no mesmo teste é o HPV, cujos subtipos de alto risco estão diretamente ligados ao desenvolvimento do câncer. Além disso, a avaliação clínica das mamas, realizada anualmente por profissional de saúde, a partir dos 40 anos é mais que essencial, assim como a mamografia tem importante função a partir dos 50, devendo ser repetida a cada dois anos. Para mulheres com casos da doença na família, a conduta é diferente, reforçando a necessidade de se adotar um olhar individualizado.

Para o homem, o exame de toque retal é um grande aliado, embora siga sendo um tabu. “Exames simples com aferição de pressão arterial e testes dos níveis de glicemia e colesterol já colaboraram para a detecção de doenças sistêmicas, como hipertensão e diabetes em homens e mulheres, possibilitando, assim, o manejo precoce e a preservação da qualidade de vida”, reforça Ganem.

## EXAMES

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



FROTA PRÓPRIA

**Sempre pronto para atendê-lo onde você estiver.**

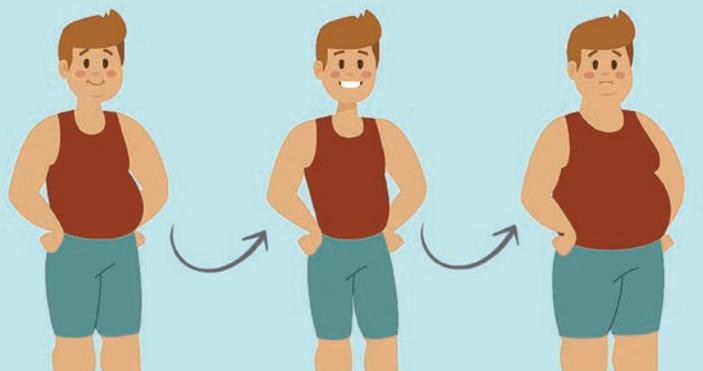
## Postos de coletas

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

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

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





# Cuidado com o efeito sanfona!

*Não relaxe depois de chegar ao peso desejado, pois é perigoso para sua saúde voltar a engordar*

**E**statísticas mostram que somente 20% das pessoas conseguem manter a perda de peso por mais de dois anos. E considerando que mais da metade da população mundial está acima do peso, são grandes números. Mais do que uma questão estética, é importante lembrar que o efeito sanfona, mais comum do que imaginamos, é também um grande perigo para nosso corpo.

“O ato de perder e recuperar o peso repetidas vezes pode gerar impactos emocionais negativos, desestimular e até mesmo deprimir o paciente, contribuir para o desenvolvimento da hipertensão, elevar níveis de colesterol, doenças coronarianas e baixa do sistema imunológico” explica Tamiris Gaeta, nutricionista, CRN-3 40572/P.

Mas não é fácil manter o peso depois de emagrecer. Há mais de uma década, existem estudos

que mostram que, após uma perda significativa de gordura (10% do peso corporal), o nosso corpo começa a poupar energia, abaixando o metabolismo em uma média de 15%. Existe também uma pesquisa publicada na Clinical Science, em 2013, onde demonstrou que várias alterações fisiológicas sabotam a continuidade do emagrecimento, como a diminuição dos hormônios da tireoide, redução da queima de gordura e aumento do cortisol. Fora que o nosso organismo eleva os hormônios que aumentam o apetite (gherlina, GIP) e diminui os que inibem a vontade de comer (leptina, PYY, amylin). Ou seja, seu corpo te autosabota.

A nutricionista listou uma série de dicas para conseguir fugir do efeito sanfona!

• **Radicalismos:** para evitar o reganho de peso é importante evitar dietas restritivas e os “milagres do emagrecimento”, ou seja, é preciso bus-

car a reeducação alimentar definitiva.

• **Regras:** faça as 3 refeições principais – café da manhã, almoço e jantar – e acrescente lanches saudáveis nos intervalos entre cada refeição. Não pule refeições, este hábito fará você comer muito mais nas próximas refeições e reduzirá seu metabolismo, estimulando o corpo a guardar energia ao invés de gastar.

• **Alimentos-chave:** inclua frutas, verduras e legumes às refeições, pois são alimentos ricos em fibras e ajudam a dar maior saciedade.

• **Mastigação:** mastigue bem os alimentos, sem pressa. Isso ajuda a boa digestão, dando tempo suficiente para que o estômago envie uma mensagem ao cérebro e este perceba que já está satisfeito.

• **Exercícios físicos:** as atividades físicas são 29 importantes para manter um peso saudável e ajudam a manter o metabolismo sempre ativo.



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

**Greenselect®**  
Phytosome

- Redução de até 15 kg em 90 dias;
- Ausência de cafeína;
- Estudos clínicos comprovam sua eficácia;
- Alta biodisponibilidade de catequinas.

**SlimCarb®**

- Inibe a absorção de gordura;
- Inibe a digestão de carboidratos;
- Reduz índice de massa corporal (IMC);
- Reduz glicose e hemoglobina glicada;
- Redução da absorção de carboidratos glicemia e gordura.

Faça-nos uma visita e comprove!!

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma

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



E que **2019**  
venha repleto de  
**SONHOS e**  
**REALIZAÇÕES!**



Ofertas válidas de

**1 a 26 de JANEIRO de 2019**

ou enquanto durarem nossos estoques

ACESSE NOSSAS REDES SOCIAIS

/redecaetano

@redecaetanooficial



Não acompanha assento  
Cod.38149

**LORENZETTI**

Bacia  
Convencional  
LORENZETTI  
Square  
Branca

em 12x de

**R\$ 10,31**

ou R\$ 119,99 à vista  
em até 3x



**REAL**

Forro  
de PVC  
REAL PVC  
Tabaco ou  
Cerejeira 7mm  
Barra 5 mt

em 12x de

**R\$ 2,06**

OU R\$ 23,99 m<sup>2</sup> à vista  
em até 3x

**NORMATIZADO**



Cod.08117

Cal  
Mineral  
MINERCAL  
20 kg

em 12x de

**R\$ 0,56**

ou R\$ 6,49 à vista  
em até 3x

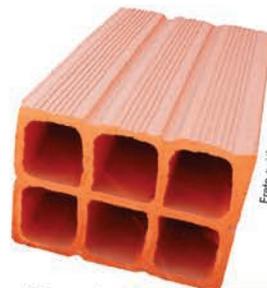


Cod.37683

Latex Vinil  
NOVALAR  
Balde 18 Lt  
Branco

em 12x de  
**R\$ 4,30**

OU R\$ 49,99 à vista  
em até 3x



Frete grátis até 10 km  
do local da compra

Bloquinho s/  
Trava Cerâmica  
Caetano  
11,5x14x24cm  
Milheiro

em 12x de

**R\$ 31,79**

ou R\$ 369,99 à vista  
em até 3x



Frete grátis até 10 km  
do local da compra

Blocão  
Cerâmica  
Caetano  
14x19x29cm  
Milheiro

em 12x de

**R\$ 72,17**

ou R\$ 839,99 à vista  
em até 3x

Não jogue este impresso em vias públicas.



Cod.12641

**Condor**

Pinta Mais  
Extra

em 12x de  
**R\$ 1,29**

OU R\$ 14,99 à vista  
em até 3x

**Condor**

Rolo de Lã CONDOR  
Esp. Pinta Mais Extra  
S/S 23cm Ref. 2014



Cod.91437

**Condor**

Pincel  
CONDOR  
Ref. 700x2

em 12x de  
**R\$ 0,26**

OU R\$ 2,99 à vista  
em até 3x

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

ACESSE

**www.redecaetano.com**

Não jogue este impresso em vias públicas. Ofertas válidas por tempo limitado. Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamos-nos o direito de corrigi-las.



<p><b>Lume</b> Piso LUME</p> <p><b>SOMENTE ESTOQUE</b></p> <p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>33x51 LDJ 33255 Alpes HD Cod.22419</p>	<p><b>Majopar</b> Piso MAJOPAR</p> <p>em 12x de <b>R\$0,82</b> ou R\$9,49 à vista em até 3x</p> <p>50x50 92035 PEI 4 Cod.4517</p>	<p><b>L</b> LORENZZA</p> <p><b>SOMENTE ESTOQUE</b></p> <p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>32x57 73010 Cod.42698</p>	<p>Piso LORENZZA</p> <p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>48x48 85067 PEI 4 Cod.42157</p>
<p><b>bellacer</b> Piso BELLACER</p> <p>em 12x de <b>R\$0,94</b> ou R\$10,99 à vista em até 3x</p> <p>57x57 HD 57004 PEI 4 Cod.33349</p>	<p><b>vivence</b> Pisos VIVENCE</p> <p>em 12x de <b>R\$0,94</b> ou R\$10,99 à vista em até 3x</p> <p>32x57 HD 160031 PEI 4 Cod.21235</p>	<p><b>CEDASH</b> Piso CEDASA</p> <p>em 12x de <b>R\$0,82</b> ou R\$9,49 à vista em até 3x</p> <p>50x50 91021 PEI 4 Cod.44917</p>	<p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>32x57 Fiorella Cod.36581</p>
<p><b>TRIUNFO</b> Piso e Porcelanato TRIUNFO</p> <p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>33x57 Leblon Cod.49556</p>	<p><b>SAVANE</b> Piso SAVANE</p> <p>em 12x de <b>R\$1,29</b> ou R\$14,99 à vista em até 3x</p> <p>39x39 Leblon Pedra Cod.48011</p>	<p><b>INCOPISOS</b> Piso INCOPISOS</p> <p>em 12x de <b>R\$0,94</b> ou R\$10,99 à vista em até 3x</p> <p>57x57 90000 PEI 4 Cod.34582</p>	<p>em 12x de <b>R\$0,82</b> ou R\$9,49 à vista em até 3x</p> <p>32x57 60125 Cod.36916</p>
<p><b>VistaBella</b> Piso VISTABELLA</p> <p>em 12x de <b>R\$0,77</b> ou R\$8,99 à vista em até 3x</p> <p>30x50 92018 PEI 5 Cod.22289</p>	<p><b>Delta Porcelanato</b> Porcelanato DELTA</p> <p>em 12x de <b>R\$2,58</b> ou R\$29,99 à vista em até 3x</p> <p>70x70 Itara Greige Out XT Cod.37715</p>	<p><b>Embramacó</b> Porcelanato EMBRAMACÓ</p> <p><b>SOMENTE ESTOQUE</b></p> <p>em 12x de <b>R\$2,15</b> ou R\$24,99 à vista em até 3x</p> <p>62x62 62107 LD Cod.32530</p>	<p>em 12x de <b>R\$3,86</b> ou R\$44,99 à vista em até 3x</p> <p>61x61 P 62261 LC Cod.32599</p>

## ARGAMASSAS

<p><b>votomassa</b> Argamassa VOTOMASSA Porcelanato Piso sobre Piso Cinza 20 kg</p> <p>em 12x de <b>R\$1,29</b> ou R\$14,99 à vista em até 3x</p> <p>Cod.3050</p>	<p><b>supergraut quartzolit</b> Argamassa QUARTZOLIT Super Grout 25 kg</p> <p>em 12x de <b>R\$2,15</b> ou R\$24,99 à vista em até 3x</p> <p>Cod.3050</p>	<p><b>cimentcola interno quartzolit</b> Argamassa QUARTZOLIT Interna ACI 20 kg</p> <p>em 12x de <b>R\$0,73</b> ou R\$8,49 à vista em até 3x</p> <p>Cod.3050</p>	<p><b>cimentcola cozinhas e banheiros quartzolit</b> Argamassa QUARTZOLIT Impermeável Cozinhas e Banheiros 20 kg</p> <p>em 12x de <b>R\$0,69</b> ou R\$7,99 à vista em até 3x</p> <p>Cod.3050</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Trav. Romeu Picchi, 458</b> Fone/Fax: (15) 3322-5000</p> <p><b>Tatui - SP</b></p>	<p><b>Rua Juvenal de Campos, 593</b> Fone: (15) 3322-2020</p> <p><b>Tatui - SP</b></p>	<p><b>Rua Manoel de Lara, 295</b> Fone: (15) 3267-8900</p> <p><b>Capela do Alto - SP</b></p>	<p><b>R. Bento Bueno Casseiro, 150</b> Jd. Santa Rita Fone: (15) 3322-5040</p> <p><b>Tatui - SP</b></p>	<p><b>Rua Camilo Thame, 351</b> Fone: (15) 3268-9700</p> <p><b>Boituva - SP</b></p>
<p><b>Rua Quintino Bocaiuva, 08A</b> Fone: (15) 3471-9100</p> <p><b>Itapetininga - SP</b></p>	<p><b>Avenida Brasil, 105</b> Fone: (15) 3288-4600</p> <p><b>Cerquillo - SP</b></p>	<p><b>Rua Onze de Agosto, 893</b> Fone: (15) 3205-9292</p> <p><b>Tatui - SP</b></p>	<p><b>Rua 15 de Novembro, 1664</b> Fone (15) 3305-5555</p> <p><b>Tatui - SP</b></p>	<p><b>09 lojas para melhor atendê-los!</b></p>

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

Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-las.



## Segundo Encontro de Vanera com a participação das bandas Mate Quente, Grupo Tradição com o Gaúcho da Fronteira foi um sucesso total

O Espaço Recreativo Corujão foi preparado especialmente para você que busca um local tranquilo, para admirar uma bela paisagem ao som dos pássaros, com ar puro... Certamente, aqui, você viver momentos animados e inesquecíveis.

E, assim, inesquecíveis foram os momentos que o povo viveu neste dia 15 ouvindo o som das bandas mega animadas, sem falar do carisma do Gaúcho da Fronteira, que interagiu com todos que estavam presentes.

E não para por aí, não! Entusiasmadíssima com o sucesso desta festa, Maria Cecília, proprietária do Espaço Recreativo Corujão já está com a programação pronta para o ano todo! Já no dia 23/02, vai ter o show com o Índio Aragano, a partir das 21h. Esse é apenas um dos

eventos que já está agendado para 2019 e espera por você! Para saber mais sobre o Espaço Recreativo Corujão, poderá acompanhar através das redes sociais.

Tão pertinho e, sem trânsito e com toda comodidade e tranquilidade que buscamos, o Espaço Recreativo Corujão fica na Estrada vicinal - Tatuí/Quadra - a 1 km do Centro da cidade de Quadra ou no km 157 da Rodovia Castelo Branco, sentido Quadra.

Os contatos deverão ser feitos através dos fones:

 (15) 9980-02703/3251-6895.

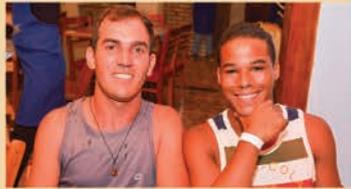
Você poderá nos acompanhar através da página do

 Espaço Recreativo Corujão

 Espaço Recreativo Corujão

**A**conteceu, no dia 15 de dezembro, no Espaço Recreativo Corujão, na cidade de Quadra, o Segundo Encontro de Vanera com a participação da banda Mate Quente, Grupo Tradição com o Gaúcho da Fronteira. O espaço que conta com mais de 16000 m2 recebeu um público que pode interagir com as bandas e dançaram a noite toda! Nem mesmo a forte chuva que caía durante os shows tirou a animação do povo!





# Quem dança é mais feliz?

*Histórias de quem encontrou na dança um motivo para viver de bem com a vida*



**D**ançar é uma integração afetiva do desenvolvimento humano. Através da dança, corpo e mente se comunicam de forma harmônica. Cada um tem um jeito de dançar que expressa as emoções guardadas em seu próprio corpo, sendo que a dança é expressão e uma das três principais artes cênicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música.

Muitos rituais utilizam a dança de povos para expressar felicidade ou para marcar rituais de passagens. As danças são extremamente importantes para o desenvolvimento das habilidades artísticas. Além dos inúmeros benefícios físicos como aumentar a frequência cardíaca, ajudando o coração a bombear mais sangue para o corpo e para os músculos, também melhora a sensualidade, o ritmo, a flexibilidade, a agilidade, a coordenação motora e o bem-estar mental devido ao aumento de substâncias como serotonina no sistema nervoso central. Em pouco tempo, nota-se que os benefícios vão muito além do bem-estar físico.

É o caso de Mirella Arena, que desde criança teve interesse pela dança acadêmica, mas por questões financeiras, iniciou os estudos somente aos 18 anos. Sua modalidade preferida é o Jazz. Mas também pratica o balé clássico, o sapateado e a dança de salão, que por sinal, está gerando certo encantamento a ela, principalmente por conhecer pessoas que, depois de adultas, estão tendo a oportunidade de experimentar o poder da dança.

“Trabalhava durante o dia e estudava à noite, então não tinha tempo para me dedicar à dança. Quando a KORPUS1 chegou a Tatuí (que hoje em dia é o Ballet Fred Astaire), a escola começou a oferecer aulas aos sábados. Então, abandonei o curso de inglês e migrei

para a dança. Sou testemunha viva de que quem dança é mais feliz. Nos momentos mais tensos da minha vida, encontrei forças pra me levantar através da dança”, conta Mirella, que é professora de matemática, mas, aos 22 anos, ofereceu-se como professora de Jazz e recebeu a oportunidade de dona Sueli. De lá pra cá, a dança passou a ser seu *hobby* e sua profissão.

Para a profissional, o maior benefício da dança é o autoconhecimento. “No meu caso, a dança foi um divisor de águas no sentido positivo. Além disso, a dança acadêmica desenvolve qualidades que se levam para a vida, como por exemplo, encarar desafios e se reerguer. Também noto que há crianças com dificuldades de concentração, disciplina, trabalho em equipe e a dança ajuda muito nessas questões”, afirma.

Segundo a psicóloga clínica, Especialista em Saúde Mental e Mestre em Comunicação e Cultura, Mariana Harumi Fugikawa, além dos benefícios já mencionados, pode-se pensar que em toda atividade física o cérebro libera serotonina e endorfina, substâncias que trazem a sensação de alívio, melhorando também o humor e o sono. “Aqueles que têm instabilidade no humor e dificuldades com o sono podem adotar a prática da dança para atingir esses benefícios, a melhora na autoestima também é um belo efeito colateral que vem agregar as qualidades dos dançarinos. Ela pode ser praticada como um exercício físico, como uma atividade de integração social ou como uma atividade de lazer”, explica.

Para a psicóloga, embora medir felicidade ainda não seja algo que vá além da observação empírica e da possibilidade sentida por cada indivíduo, é possível pensar que os benefícios da dança melhorem a qualidade de vida de seus praticantes, aliviando as dores, expressando a alma e também enriquecendo os sorrisos.

E por falar em qualidade de vida, o casal Odorica da Cruz Neves e José Geraldo Neves, de 77 e 87 anos respectivamente, é prova viva de que a dança é uma terapia. Casados há 61 anos, eles frequentam um clube de dança há 30 anos e todas as sextas-feiras colocam os pés para dançar. “Comecei a dançar aos 13 anos, em festas de aniversário, casamento e sempre gostei de todos os ritmos. Quando conheci meu marido, encontrei, além de um companheiro pra vida, um parceiro pra dança”, conta a aposentada.

Juntos, eles dominam muitos ritmos, entre eles, o samba, valsa, vaneirão, rumba, xote, choro, entre outros.

“Ganhamos troféus como melhor casal de dançarinos em Tatuí e Itapetinga. Dançamos em clubes, bailes dominicais, festas em geral e assim aprimoramos nosso dom. Além disso, sempre fazemos e mantemos amizades que construímos através da dança”, diz José Geraldo.

De acordo com a psicóloga Mariana Fugikawa, dançar é terapêutico: “se o indivíduo que procura a prática está tentando se curar de dores emocionais intensas vale conciliar com a psicoterapia, ou mesmo buscar ajuda de um médico especialista, não se trata de uma sensação de curto prazo se estiver organizado na rotina e for constante”, orienta.

Para quem deseja dançar, permita-se e surpreenda-se. “Seu corpo irá se apaixonar por alguma modalidade, seja na doçura do balé clássico, na atitude do jazz, na percussão deliciosa do sapateado, no suingue da dança do ventre, no dois pra lá dois pra cá da dança de salão, ou no pulsar do street dance, sempre dance conforme sua própria música. Enquanto a dança trouxer alegria para as nossas vidas, a tristeza terá de aguardar a sua vez”, finaliza Mirella Arena.

**BALLETEATRO FRED ASTAIRE**

*Quem dança é mais feliz!*

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

Rua Fernando Costa, 74 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-8417

f Balleateatro Fred Astaire    i balleateatrofredastaire

# CULTURA



Penso em ti com carinho e alegria,  
Quando a luz do luar se levanta,  
No céu estrelado, reluzente.  
Minha alegria é tanta,  
Que sinto a alma do Universo  
Pulsando em mim suavemente.

Penso em ti com carinho e alegria  
Quando as folhas balançam com brandura,  
Ao sabor da aragem suavizante.  
O rio peregrino que fulgura  
Entre as pedras perdidas no caminho,  
Num galopar frenético e constante.

Penso em ti com carinho e alegria,  
Quando pousas teu olhar divino  
Em mim. Meu ser exala um vulcão de desejos...  
Fico ansiosa, a explosão domino.  
Esse amor crepitante me consome!  
Arde-me o coração, serena-o com teus beijos.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

# PENSO EM TI



## Enfeitiçado

Estou veementemente enfeitiçado,  
Ao vislumbrar teus lábios flamejantes...  
Sedentos de desejos, deslumbrantes —  
Qual brilho incandescente, estrelado!

E vejo os nossos corpos debruçados,  
N'ua relva, entre as estrelas cintilantes...  
Nu'a estonteante alfombra exuberante,  
Nosso oscular arfante — entrelaçado!

Mergulho em teus feitiços seduzentes,  
Fremente, em chamas ávidas de amores,  
Nos raios dos teus olhos reluzentes!...

Oh! Musa, oh! doce encanto, oh! olência  
ardente,  
Que exala um aroma infindo — os teus  
olores...  
— Na essência de minh'alma onividente!

*Pacco*



# Museu Paulo Setúbal

*Há mais de sessenta anos, cultivando história em Tatuí.*



**E**m um prédio histórico datado de 1920, fica o Museu Histórico Paulo Setúbal, na Praça Manoel Guedes, no centro de Tatuí. As paredes reformadas recentemente guardam um misto de história e mistério, afinal, foi construído originalmente para sediar a cadeia e o Fórum Municipal.

O Museu começou a funcionar em 1956, durante a “Semana Paulo Setúbal”, na Sala dos Professores da então Escola Industrial (Escola Técnica Estadual Salles Gomes), onde permaneceu por algum tempo. No mesmo ano, o então Museu iniciou suas atividades em um prédio cedido pelo Banco Sul Americano do Brasil, hoje Banco Itaú, cujo principal acionista era o filho do escritor tatuiano Paulo Setúbal. Em 13 de setembro de 1962, foi instituída a Casa de Cultura Paulo Setúbal, e a ela subordinado o Museu Histórico de Tatuí em 1965. Com a junção dos acervos, houve a necessidade de transferir a sede da instituição. Dois anos depois, a gestão do espaço cultural foi transferida para a então Secretaria de Cultura, Esportes e Turismo, hoje Secretaria de Estado da Cultura de São Paulo.

No ano de 1975, durante os decretos estaduais que criaram os museus históricos e pedagógicos entre 1950 e 1970, colocando-os sob a direção do Serviço de Museus Históricos, órgão pertencente à Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, e instalando-os em diversas cidades do interior de São Paulo, o Museu Histórico e Pedagógico Marquês de Monte Alegre, sediado na cidade de Tatuí, foi anexado à Casa de Cultura Paulo Setúbal. No caso deste equipamento, em especial, não só podemos destacar o ecletismo do acervo, como também a tensão da incorporação do Museu Histórico da Cidade que reúne os objetos doados pela população de Tatuí, artefatos arqueológicos, indígenas, de uso doméstico, pinturas de artistas da região; do Museu Histórico e Pedagógico Marquês de Monte Alegre e a imposição para a transformação em Casa de Cultura.

No entanto, a vocação da instituição, nomeada tanto pela população como pelos próprios funcionários, é reconhecidamente de museu.

“Na perspectiva de promoção de uma redefinição tanto dos perfis das coleções, quanto da relação entre Museu e Comunidade, em 1994 passa

o Museu a ser atrelado a uma cultura local com o intuito de uma ligação forte entre o equipamento cultural e a comunidade, passando, assim, o Museu Paulo Setúbal a ter a missão de preservação e divulgação da experiência histórica, da cultura e da identidade local, contribuindo tanto para a salvaguarda patrimonial quanto para a extroversão do conhecimento produzido sobre a cidade e sobre a ocupação desse território”, explica Rogério Viana, coordenador do Museu Paulo Setúbal.

A gestão da instituição que estava sob a responsabilidade da Associação Cultural de Apoio ao Museu Casa de Portinari (ACAM Portinari), de Brodowski (SP), em parceria com a Secretaria de Estado da Cultura, de 2008 a 2010, passou à Prefeitura de Tatuí, de acordo com a Lei Municipal de 4.345/2010, que oficializa a municipalização da instituição. Atualmente, a prefeitura de Tatuí é a gestora do equipamento cultural Museu Histórico Paulo Setúbal.

Seu acervo é composto por objetos que pertenceram ao seu patrono, destacando-se o fardão e o discurso de posse na Academia Brasileira de Letras e móveis e utensílios de moradores da cidade de Tatuí.

Atualmente, segundo o Livro Tombo, há 1002 objetos no acervo expográfico e reserva técnica, além de um vasto acervo bibliotecário no Museu. “Tudo o que fez parte da história da cidade tem grande importância na Identidade Cultural, porém, entre os objetos de maior relevância, podemos destacar o Galardão de Paulo Setúbal, além de livros raros do patrono e escritores tatuianos. Devido à tecnologia atual, as crianças que visitam o museu acham o telefone Kellog (que não tem os números) curioso, pois muitas crianças buscam entender como vai identificar a pessoa com quem vai falar”, afirma Viana.

Há certo tempo, o prédio passou por uma reforma geral. Devido à vocação do Museu, muitos objetos que pertenciam ao acervo dele foram transferidos para outras unidades, tais como: diversos objetos indígenas foram transferidos para o Museu Índia Vanuíre, em Tupã, animais emalhados que foram transferidos para o Museu de Zoologia. “Isso ocorreu devido à manutenção especial que os objetos necessitam. E nosso Museu concentrou a História de Tatuí e de personalidades”, conta o coordenador do Museu.

Ao chegar até a praça que abriga o prédio, os visitantes já podem se maravilhar com a belíssima arquitetura externa. Quando entram, chegam até as salas do piso Térreo com a Sala do Patrono Paulo Setúbal, Gabinete de Leitura Nilzo Vanni e o Auditório. O 1º andar conta a história da formação da cidade, movimentos populacionais, primeiros habitantes, colonizadores e os conflitos gerados por eles, além de registrar a presença dos tropeiros na região e a história cultural e musical que levaram Tatuí ao título de capital da música, além da Sala de Exposições Temporárias. O subsolo é dedicado a contar as participações de tatuianos em conflitos armados na Segunda Guerra Mundial e revolução de 1932 e as curiosidades do acervo do Museu.

Com o objetivo de espalhar cultura, conhecimento e como equipamento cultural, o Museu Paulo Setúbal tem uma vasta programação cultural ao longo do ano, tais como: Exposições Temporárias, Noite da Seresta com Ternura com cerca de sete homenageados anuais com o intuito de salvaguardar a história de vida de ilustres tatuianos, além de atividades culturais nas expressões artísticas de música, teatro, dança, artes visuais, entre outras. “Realizamos ainda, na programação anual: Projeto Tatuí Consciente, em novembro, Mês das Crianças, em outubro, Primavera nos Museus, em setembro, Jornada do Patrimônio Cultural, em setembro, Semana Paulo Setúbal, em agosto, Férias no Museu para crianças, em julho, Arraiá no Museu, em junho, Semana Nacional de Museus, em maio, preparação do Concurso Paulo Setúbal, em abril, Mulher no Museu, em março”, conta Rogério Viana.

Além disso, toda visita no Museu pode ser monitorada, o que atrai o público das unidades escolares, acolhendo assim as crianças, que também podem baixar o aplicativo do Museu Paulo Setúbal pelo celular.

No prédio todo, há três salas no piso térreo, quatro no 1º andar, três no subsolo, todas abertas ao público, com funcionamento de terça a domingo, das 09 às 17 horas. O período noturno funciona por agendamento ou quando há atividade cultural. E exclusivamente abre aos feriados devido a ser um equipamento cultural e turístico da cidade.

Vale a pena se aventurar!

# Pequenos Notáveis

O pequeno notável deste mês é o Marcos Vinicius Machado Duarte, da cidade de Tatuí. Ele tem 8 anos de idade, está no 4º ano do ensino fundamental I, na EMEF – José Galvão Sobrinho, no Jardim Tóquio, em Tatuí. Ele adora jogar bola, soltar pipa, andar de bicicleta e passear no sítio do vovô. Segundo sua mãe, ele é um garoto de personalidade forte, quando fala que quer algo, luta até conseguir.

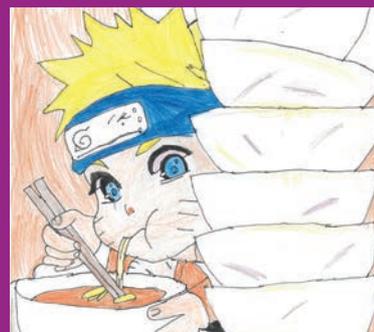
Há dois meses, resolveu que queria fazer aulas de desenho e, desde então, está no Studio Deivid Leite, onde tem se aprimorado e vem se destacando cada vez mais.

Suas criações são inspiradas em Naruto, Super Heróis e Thor. Quando questionado o que ele quer ser quando crescer, disse-nos que quer ser sorveteiro.

É isso aí, garoto! Nós, da Revista Hadar, desejamos que todos os seus sonhos se realizem e que tenha muito sucesso em sua vida!

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.



## Você sabia?

### Aliança de Casamento

*O círculo que representa a eternidade*

Você já parou para se perguntar por que usamos aliança de casamento? Ou melhor, por que ela é usada no quarto dedo da mão esquerda?

A palavra aliança, por si só, significa um acordo, um pacto entre as partes. No contexto do casamento, as alianças celebram um acordo de cumplicidade, amor e fidelidade. Desse modo, esse simples objeto ganhou um significado muito simbólico: representa um elo material e espiritual entre duas pessoas, as quais compartilham as alegrias e tristezas da vida.

Atualmente, muitas pessoas usam suas alianças de casamento e anéis de noivado simplesmente por ser um símbolo do casamento e uma tradição popular que vem de muitos anos atrás... Mas você sabia que a aliança de casamento possui muitos significados? Além dos significados, existe uma história muito antiga, que já é tradição desde o tempo dos egípcios...

Não se sabe ao certo quando essa tradição tão difundida na cultura ocidental começou. Alguns acreditam que os registros mais antigos da troca de alianças tenham ocorrido há cerca de 4800 anos. Naquela época, diferentes tipos de junco – que cresciam junto com o conhecido papiro – eram torcidos e trançados para formar anéis e outros tipos de ornamentos usados pelas mulheres.

O círculo sempre foi o símbolo da eternidade, um elemento sem começo nem fim, valorizado pelos egípcios e por outras culturas. O espaço no centro do anel também tinha um significado e representava uma passagem para o conhecido e o desconhecido. Presentear uma mulher com um anel era uma prova de amor eterno e imortal.

Pouco tempo depois, a matéria-prima dos anéis foi substituída por materiais que ofereciam maior durabilidade, como couro, ossos e mármore. Quanto mais caro o anel, maior era o amor de quem oferecia a peça. O valor do artefato também representava a riqueza de quem o presenteava.

Em algum momento, a tradição de trocar anéis também chegou até os romanos. Mas havia uma pequena diferença – para eles, o anel não era um símbolo de amor, mas sim, de posse. As alianças de compromisso dos romanos eram feitas de ferro, simbolizavam força e permanência e eram chamadas de Anulus Pronubus. Acredita-se também que os romanos tenham sido os primeiros a gravar os anéis.

Mas foi somente a partir do ano de 860 que os cristãos passaram a utilizar os anéis nas cerimônias de casamento. Era comum que fossem peças rebuscadas, entalhadas com pombas, liras ou duas mãos ligadas. A Igreja Católica considerava esse tipo de anel como um item pagão, então, por volta do século 13, as joias utilizadas para pedir em casamento e consolidar a união foram simplificadas e ganharam um ar mais espiritual.

Alguns estudos relatam que, talvez, muito antes da cultura chegar à Europa, os egípcios já utilizavam uma espécie de fita amarrada ao dedo anelar esquerdo para formalizar a união entre marido e mulher. Como muitos sabem, o povo egípcio realizou grandes descobertas sobre o corpo humano a partir das práticas de mumificações. Há teorias e relatos escritos que dizem que, em um desses estudos, descobriu-se uma veia que estaria ligada ao coração a partir do dedo anelar esquerdo.

Depois dessa descoberta, o povo egípcio teria passado a usar fitas para representar a união dos corações dos cônjuges. Dessa forma, seus corações estariam ligados para sempre. Quando esse simbolismo chegou à Europa, escritores e filósofos passaram a usar termos como Vena Amoris para se referir à “veia do amor”, que ligava os corações dos amados até que

a morte os separasse.

Hoje em dia, tem-se o pleno conhecimento de que todos os dedos apresentam veias ligadas diretamente ao coração. Porém, na época, acreditava-se que os egípcios tinham o conhecimento apenas da veia do quarto dedo da mão esquerda. A tradição se firmou e continua sendo a explicação favorita dos românticos inveterados.

Outra teoria bem interessante sobre por que usar aliança no dedo anelar segue uma tradição chinesa. Segundo ela, cada dedo da mão representa um membro da família. O polegar simbolizaria os pais, enquanto o dedo indicador representaria os irmãos, o médio, você mesmo e o mindinho, seus filhos. O anelar, por sua vez, representaria seu cônjuge. Mas por que os dedos seguem essa ordem de representação?

Basta testar a teoria para entender! Posicionando as palmas das duas mãos e unindo os dedos com suas pontas – exceto pelos médios, que devem estar dobrados – você poderá constatar que todos eles podem ser separados facilmente, menos os dedos anelares. Isso porque, tanto seus pais quanto seus filhos e irmãos podem desenvolver vidas independentes às suas, e já que os dedos médios representam a sua própria vida, eles estão dobrados e não contam. Agora, os amados, quando unidos, nunca se separam, pois uma vida depende da outra.

Outra teoria proveniente do cristianismo é que durante a cerimônia dos primeiros casamentos, o padre celebrava a união dizendo “Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo” enquanto tocava o dedão, o indicador e o dedo médio com o anel, respectivamente. E ao dizer “Amém”, o clérigo colocava o anel no quarto dedo para selar o matrimônio.

A última explicação se baseia na ideia de que o ouro, que é o metal tradicionalmente utilizado para confeccionar alianças de casamento, sofre menos desgaste na mão esquerda, já que grande parte das pessoas é destra. Além disso, tudo indica que o quarto dedo foi o escolhido justamente por ser um dos dedos menos utilizados. O dedinho, por sua vez, resultaria em um anel pequeno demais para ser gravado e decorado, então se elegeu o próximo dedo menos usado e que tem um tamanho semelhante aos outros para carregar o anel.

Há ainda relatos de que, desde muito tempo, a mão

direita representava dominação, enquanto a esquerda representava submissão. Como, no início, apenas as mulheres utilizavam aliança, tem-se a ideia de que era uma forma de oficializar a união, representando a submissão da mulher ao homem. Depois de um tempo, o homem também foi introduzido na tradição e, como a mulher, passou a usar a aliança no quarto dedo da mão esquerda. Com isso, passou-se a crer que, em uma união, tanto o homem quanto a mulher devem se submeter, de vez em quando. A união representa amor, e amor significa ceder em alguns momentos. Portanto, tanto o homem quanto a mulher deveriam se submeter ao outro, em diferentes situações.

Todas as teorias e tradições só representam o símbolo do amor que deve ligar duas pessoas porque o mais importante é o amor em atitudes e ações, não acha, caro leitor?

## CURIOSIDADES

### 9 de janeiro

*Data conhecida como o Dia do Fico*

O Dia do Fico é a data em que o regente do Brasil, o Príncipe Dom Pedro, decide permanecer no Brasil. Esta decisão é tomada em 9 de janeiro de 1822 e é considerada um importante passo para o processo de independência do Brasil.

O desejo da permanência do príncipe no Brasil se inicia com o temor que Portugal retirasse do País os direitos adquiridos com a elevação do Brasil a Reino Unido.

Se isto acontecesse, o Brasil voltaria novamente à condição de colônia e perderia o direito de comercializar com as demais nações.

Assim, surge a ideia entre aqueles que compunham a elite rural e política brasileira, de formar um “Reino do Brasil”, que tivesse a o mesmo status de Portugal.

O rei Dom João VI parecia prever que este território do Reino Unido de Portugal, Brasil e Algarves, poderia passar pelo mesmo processo das colônias espanholas, desta maneira, antes de voltar para Portugal por conta da Revolução Liberal do Porto, deixou seu filho e herdeiro no Brasil.

Entretanto, o próprio Dom Pedro considerava a ideia de se afastar da corte portuguesa, seja pela influência de pessoas como José Bonifácio, seja pelo

apoio da sua esposa, Dona Leopoldina.

Em dezembro de 1821, Dom Pedro recebeu ordens de voltar a Portugal a fim de terminar sua preparação acadêmica. A notícia caiu como uma bomba entre os brasileiros, sobretudo, a elite agrária brasileira. Isso porque ela queria conservar as liberdades comerciais que haviam adquirido após a Vinda da Família Real Portuguesa para o Brasil, em 1808.

A aristocracia rural se animou e pediu a permanência de D. Pedro no Brasil. Por esse motivo, iniciou-se a coleta de assinaturas no Rio de Janeiro, em Minas Gerais e em São Paulo, pedindo que Dom Pedro não voltasse para Portugal. Mais de oito mil assinaturas foram apresentadas pelo presidente do Senado, José Clemente Pereira, a Dom Pedro, o qual se decide permanecer no Brasil.

Por isso, em 9 de janeiro de 1822, Dom Pedro, não acatou ordens das Cortes Portuguesas para que deixasse imediatamente o Brasil e retornasse a Portugal. Na ocasião, proferiu a frase que se tornaria célebre: “Se é para o bem de todos e felicidade geral da Nação, estou pronto. Digam ao povo que fico.” Esse episódio passaria à história conhecido como o “Dia do Fico”.

Oito meses depois, apoiado pelas elites agrárias e a população livre, declara a Independência do Brasil.

Curiosidade: Portugal chegou a enviar tropas para o Brasil, capitaneadas pelo tenente-general Jorge Avilez, com a intenção de reaver o poder sobre o Brasil. No entanto, o Príncipe-Regente D. Pedro ordena a retirada das tropas e o militar e seus comandados são expulsos do Brasil.



## Pimenta

*As propriedades e benefícios dessa iguaria para a saúde*

Pimenta! Que ela é bem marcante tanto pela ardência quanto pelo sabor singular, todos já sabem. Há quem a ame e há quem a odeie, mas a verdade é que essa plantinha já faz parte da culinária de muitos países! Você sabia, caro leitor, que a pimenta é o segundo tempero mais utilizado no mundo, vindo logo depois do sal?

Rica em vitaminas A, E e C, ácido fólico, zinco e potássio, além dos princípios ativos capsaicina, que age como um analgésico no organismo, e piperina, a pimenta, tanto do gênero piper (pimenta-do-reino) como do capsicum (pimenta vermelha), traz diversos benefícios à saúde, acelerando o metabolismo do nosso organismo, auxiliando na liberação de endorfina (o hormônio do prazer), ajudando na desobstrução dos vasos sanguíneos (podendo evitar ataques cardíacos ou derrames cerebrais) e atuando no tratamento da rinite aguda. Além disso, seus princípios ativos combatem a ação danosa dos radicais livres no organismo que, por sua vez, estão relacionados com doenças degenerativas como o Parkinson e o Alzheimer.

Atualmente, além do explorado uso culinário em diversas iguarias gastronômica por temperar e dar sabor aos alimentos, a pimenta é usada como matéria-prima para vários remédios que aliviam dores musculares e reumatismo, desordens gastrintestinais e na prevenção de arteriosclerose. Estudos apontam que a pimenta pode auxiliar no emagrecimento, aliviar dores de cabeça, agir contra o colesterol alto e até mesmo inibir o crescimento de células cancerígenas.

Mas como tudo tem que ter cautela, estudos mostram que incluir essa iguaria na alimentação traz enormes benefícios à saúde desde que seu consumo seja moderado, evitando quaisquer tipos de transtornos ou traumas. Comece com as mais suaves e, gradualmente, aumente o grau de picância e a quantidade. Dê preferência para as pimentas frescas no lugar de molhos industrializados, mas caso por descuido, acidente ou curiosidade você tenha exagerado na dose consumida, nunca beba água, pois ela faz com que a sensação de ardência se espalhe pela boca, piorando ainda mais a situação. Alimentos como o leite, iogurte ou sorvete conseguem retirar a capsaicina dos receptores nervosos da boca e acabar com essa sensação terrível de queimação.

O mito de que a semente da pimenta é que é a responsável pela ardência é espalhado até hoje, mas a grande verdade é que a substância que traz essa “picância” à planta é a capsaicina. As pimentas produzem essa substância como uma forma de defesa contra bactérias e fungos que se alimentam dela.

Assim como qualquer alimento, nem todas as pessoas devem e podem consumir a pimenta. Os indivíduos com hipertensão ou com problemas gastrointestinais, como gastrite, úlcera, hemorroidas, fissuras ou lesões, devem evitá-la, uma vez que a capsaicina funciona como um agente agressor das mucosas. Mas, em caso de dúvidas, antes de qualquer coisa, consulte um especialista para ouvir a opinião dele.

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Não vamos tentar consertar a culpa do passado. Vamos aceitar nossa responsabilidade pelo futuro.” “Se você agir sempre com dignidade, talvez não consiga mudar o mundo, mas será um canalha a menos.”

**John F. Kennedy**, Ex-presidente dos Estados Unidos da América, que foi assassinado em 22 de novembro de 1963 em Dalas.

## MINUTO DE SABEDORIA

“O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.”

**Albert Einstein**

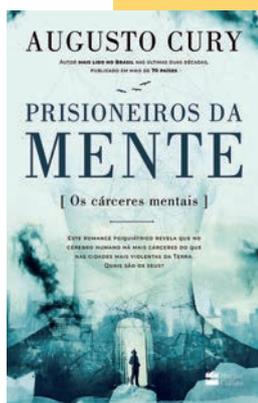
## FRASES DOS FAMOSOS

“Em nome de Deus, estamos desacelerando em todos os sentidos. Falei que esse ano é um ano de aproveitar, acho que a gente trabalhou demais. Nós começamos a cantar, a gente tinha 14 anos de idade, na estrada. Fazia quatro shows com o Frank Aguiar por noite, então essa saga, essa luta é muito grande, faz muito tempo. Acho que Deus foi tão bom com a gente que chegou o momento da gente fazer menos trabalho, pra gente poder aproveitar mais a nossa vida, a nossa família. Com certeza isso vai acontecer”.

**Simone**, cantora que forma dupla com Simaria, desabafando que vai desacelerar no ano de 2019, no lançamento da próxima temporada do “The Voice Kids”, nos estúdios Globo.

“Era para ser entre nós. Ela não sabe guardar segredo, é assim desde criança, conheço há muito tempo. E aí ela deixou escapar. Todo mundo que casa avisa nacionalmente? Não! Mas eu perdoo Veve, claro, fez uma homenagem linda, cantou uma música para gente”.

**Fernanda Gentil**, ex-apresentadora do programa Esporte Espetacular da Rede Globo, falando que queria manter em segredo o casamento com a jornalista Priscila Montandon, mas Ivete Sangalo deixou escapar o casório das duas, em entrevista a Matheus Mazzafera no “Vídeo Show”.

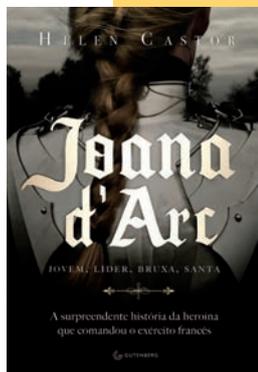


## PRISIONEIRAS DA MENTE: OS CÁRCERES MENTAIS

**AUTOR:** Augusto Cury

**EDITORA:** Harpercollins Brasil

Um magnata poderoso. Um império tecnológico. E uma família dilacerada. Theo Fester conseguiu vencer uma infância de pobreza e bullying para se tornar um empreendedor mundialmente conhecido. Sua vida pessoal, entretanto, não seguiu o mesmo caminho: ele e seus filhos vivem uma farsa, se digladiando por poder e atenção. Ao se dar conta de que sua família está aprisionada por cárceres mentais, Theo precisará se reinventar mais uma vez e mudar radicalmente seus relacionamentos, antes que seja tarde demais. Iluminado pelo instigante psiquiatra Marco Polo, Theo descobre que na humanidade há milhões de pessoas prisioneiras de seus próprios egos, de anônimos a celebridades, de miseráveis a milionários. A família Fester é um perfeito exemplo, um grupo de mendigos emocionais. À beira da morte, o megaempresário usará estratégias incríveis para libertar seus filhos dos cárceres e torná-los cidadãos mentalmente saudáveis, mas também descobrirá que é mais fácil ganhar bilhões de dólares do que resgatá-los.



## JOANA D'ARC. A SURPREENDENTE HISTÓRIA DA HEROÍNA QUE COMANDOU O EXÉRCITO FRANCÊS

**AUTOR:** Helen Castor

**EDITORA:** Gutenberg

A história de uma das mulheres mais notáveis do mundo medieval. Ao contrário das tradicionais narrativas, com relatos já moldados pelo que conhecemos a respeito de quem Joana d'Arc se tornaria, a aclamada historiadora Helen Castor nos leva de volta à França do século XV, em plena Idade Média. Em vez da personagem icônica, ela nos apresenta uma jovem vibrante, que confronta os desafios da fé e da dúvida, e que, ao lutar contra os ingleses, toma partido em uma sangrenta guerra civil. Por essa rica e intensa narrativa, conhecemos uma extraordinária jovem em meio aos eventos tumultuados de seu tempo, onde ninguém – nem ela e nem as pessoas ao seu redor, como príncipes, bispos, soldados ou camponeses – imaginava o que aconteceria a seguir. A não-ficção da autora explora em sua primeira parte o contexto histórico da Guerra dos 100 anos. Já na segunda parte, o foco é no contexto histórico do nascimento da figura de Joana e em como ela foi um instrumento político usado pela França tanto antes como depois da guerra.



## PELAS PAREDES: MEMÓRIAS DE MARINA ABRAMOVIC

**AUTOR:** Marina Abramovic

**EDITORA:** José Olympio

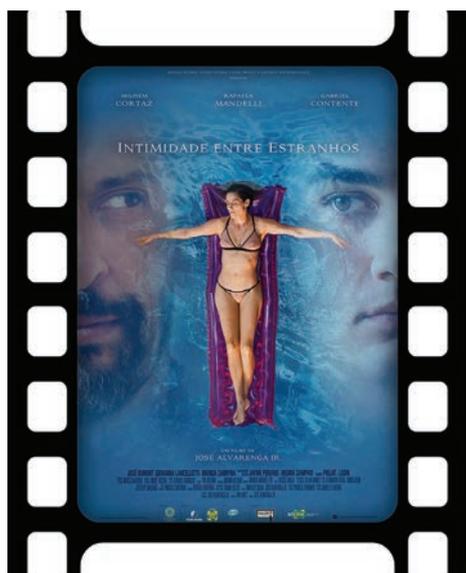
O livro traz energia de contestação de Marina Abramovic, artista iugoslava que relata o caminho de altos e baixos até se tornar uma pop star da performance mundial. Ela fez da arte sua vida e defende a performance como subversão às regras do mercado. Famosa no mundo inteiro, inclusive no Brasil, a artista revela tristezas e alegrias em um caminho trilhado com muita dedicação em nome da performance. Isso lhe custou relações amorosas fracassadas, mas também muitas amizades, viagens pelo mundo e um autoconhecimento espiritual e físico inspiradores. Filha de pais militares, ela soube o que era disciplina logo cedo. Viveu numa família sem amor. “Eu venho de um lugar sombrio”, começa a discorrer ao se referir à antiga Iugoslávia, comunista do pós-guerra, tempo do ditador Tito. O comunismo para ela não traz boas lembranças. Mas o lado bom disso tudo foi que ela teve acesso à cultura - leitura, música clássica e arte - começou a pintar aos 14 anos e não demorou para perceber que o processo era mais importante do que o resultado, e que a bidimensionalidade da pintura era muito limitada diante do universo tridimensional à sua volta, incluindo seu próprio corpo. A tal disciplina militar se transformou em perseverança para superar limites físicos, correr riscos e seguir em frente. Este livro traz um relato sincero e fascinante de quem ama a vida e a arte com a mesma força.



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

IRMÃOS  
**TATU**  
O negócio é cavocar

**Solicite um orçamento!**



### Intimidade entre Estranhos

Este filme mostra a história de um casal, Maria e Pedro, que se muda temporariamente para o Rio de Janeiro em função do trabalho de Pedro, que está atuando em uma série de TV. Longe dos amigos e do trabalho, Maria sente-se distante também de Pedro, que passa o dia nas gravações. Sua solidão tem um observador fiel: Horácio, um jovem de 18 anos, introspectivo, síndico e dono de praticamente todo o prédio onde o casal mora, no Jardim Botânico, órfão, mora sozinho no terceiro andar. Ainda de luto pelo recente falecimento da avó que o criou e abalado por um término de relacionamento, se isolou do mundo. A relação entre Maria e Horácio começa cheia de atritos, mas, aos poucos, as divergências entre os dois são substituídas por uma aproximação que traz um mundo completamente novo aos dois, do qual Pedro não faz parte. Horácio parece ser a única opção de companhia para a moça que não consegue se adaptar em uma cidade nova. Unidos pela solidão, a dupla acaba desenvolvendo uma bonita amizade que, aos poucos, vai ganhando tintas românticas. O filme foi visto em novembro de 2018, no Festival do Rio.



### Chá com as Damas

Esse documentário é o segundo da carreira de Roger Michell, o primeiro foi Best of Bowie (2002). O diretor é conhecido pelo seu longa Um Lugar Chamado Notting Hill (1999). Nele, as atrizes consagradas Eileen Atkins, Judi Dench, Joan Plowright e Maggie Smith relembram suas décadas de amizade por trás das telas. Juntas, elas deixam os holofotes para ter uma conversa íntima, comentando sobre suas carreiras artísticas e seus humildes começos no teatro. As quatro são conhecidas como “veteranas das artes dramáticas”, “divas”, “as melhores de sua área”. O documentário mostra (literalmente) um chá entre grandes damas do cinema, da tevê e do teatro ingleses, por isso o título do filme Chá com as Damas não poderia ser mais apropriado. Longe do luxo dos sets de cinema e da tevê, as atrizes, que somam três Oscars, seis Globos de Ouro e 16 Baftas e várias indicações, batem um descontraído papo sobre a carreira, a vida e a amizade que as une. O filme segue a estrutura de um fortuito encontro de senhoras octogenárias para um chá, num aprazível jardim. Está em voga papéis perdidos, a evolução, o machismo enfrentado, amores, casamento e a morte. Para dar um charme a mais, as lembranças são ilustradas por imagens de arquivo da carreira das divas.



### Encantado

Este filme do diretor Ross Venokur nos apresenta o conto sobre o Príncipe Felipe, que quando apenas um bebê, no dia do seu batizado, foi amaldiçoado pela bruxa Morgana com um feitiço que faz com que todas as mulheres do Reino se apaixonem perdidamente por ele. Desta maneira, ao salvar as 41  
princesas Bela Adormecida, Cinderela e Branca de Neve, acaba noivando com as três. E, tal magia só poderá ser quebrada quando este encontrar o amor verdadeiro, uma missão difícil, pois todas as mulheres se derretem a seus pés, sem qualquer esforço do príncipe. Quando ordenado a cumprir três etapas, em direção à Montanha de Fogo, ele será ajudado pela ladra disfarçada, Leonora Quinonez, que é imune ao seu charme e se traveste de homem para ajudá-lo. Ao lado dela, Encantado embarca em uma aventura na qual precisará enfrentar arriscados desafios para impedir que todo o amor do reino desapareça para sempre.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

**Elio Sonda**

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

Elméc

# Associação Beneficente aos Portadores de Câncer de Itapetininga

*Com mais de 150 pacientes cadastrados, entidade precisa de ajuda para se manter*



**A**ssociação Beneficente aos Portadores de Câncer de Itapetininga (ABPCI) precisa de sua ajuda para se manter. Constituída no dia 4 de maio de 2015, é uma entidade que presta apoio para pessoas diagnosticadas com câncer, oferecendo orientação médica, psicológica, material, jurídica, entre outros.

“Eu sempre tive o desejo de ter um lugar para cuidar de portadores do câncer. Essa vontade veio ao me deparar com uma criança, sendo essa, portadora de um câncer muito raro, em que a pele da criança se desfazia ao toque. O sofrimento dos pais era tão grande que fazia com que eu me sentisse no lugar deles. O desejo se tornou maior quando um membro da minha família descobriu que era portador de câncer”, lembra Juliana Saraiva de Araújo, presidente da ABPCI.

Desde então, ela iniciou alguns trabalhos em instituições da região, mas ao perceber que em Itapetininga não havia um espaço específico para portadores do câncer, fez nascer a Associação, contando com a ajuda de outros colaboradores.

Hoje em dia, a maioria dos assistidos vêm das cidades de Tatuí, Boituva, São Miguel Arcanjo, Angatuba, Itapetininga e região, pos-

suem baixa renda e a maior necessidade da associação, hoje, é manter o estoque de fraldas geriátricas, suplementos, cestas básicas e leite, para poder ajudá-los.

O público atendido abrange crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos que estão em tratamento ou fase de acompanhamento da patologia. “Atualmente, a ABPCI possui 160 pessoas cadastradas, porém os atendimentos não são direcionados apenas a eles, se estendem também a seus familiares”, explica Juliana Saraiva de Araújo, presidente da associação.

Para manter as atividades, alguns projetos são realizados através da ABPCI, como “Cor no Prato”, em que uma Cooperativa de São Miguel Arcanjo fornece frutas, verduras e legumes semanalmente às famílias cadastradas. O “Doe Esperança” também faz parte da associação, em que um grupo de pessoas é levado regularmente para Sorocaba, com o intuito de doar sangue e medula óssea para Associação Beneficente de Coleta de Sangue (Colsan) de Sorocaba.

“Como somos totalmente independentes, sem apoio do governo ou município, buscamos auxílio também na venda de bolinhos de frango, feijoada, strogonoff, entre outros. Pratos esses que são vendidos mensalmente para

ajudar na renda, além da Ação entre Amigos, que é um bingo beneficente”, conta a presidente da Associação.

A Associação presta atendimento assistencial, sendo este acompanhado por Assistente Social, que presta as devidas orientações quanto aos procedimentos e medidas a serem adotadas para atender as necessidades do paciente e de seus familiares. Também há o apoio de um psicólogo e de uma nutricionista.

O trabalho realizado pelo setor de marketing serve para contatar pessoas jurídicas (empresas e órgãos governamentais), divulgar a ABPCI e firmar parcerias com jornais e mídia local, com o objetivo de arrecadar donativos e contribuições de pessoas físicas. “Além de parcerias com instituições privadas, nós contamos com o apoio de entidades que nos auxiliam com arrecadação de roupas, fraldas, alimentos, medicamentos, além de espaço físico para a realização de eventos”, afirma Juliana Araújo.

Também há 30 voluntários que sempre estão apoiando os pacientes e doando um pouco do seu tempo na organização dos projetos realizados interna e externamente.

Quem puder e quiser ajudar, basta entrar em contato com a ABPCI através do telefone: (15)3537-5527 ou ainda por e-mail [abpci.adm@gmail.com](mailto:abpci.adm@gmail.com).



## Vena Focus pesquisa e marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2018 em Porangaba

# 17 ANOS



Empresário do Ano  
**Ivan Cesar Juliani**



Máquinas e Ferramentas  
**Fortaleza**



Loja  
**World Magazine**



Revelação do Ano - Supermercado  
**Libardi**



Materiais para Construção  
**Fortaleza**



Tintas  
**Fortaleza**



Telefonia Celular, Produtos Impotados e Joalheria  
**World Magazine**



Auto Elétrica, Som e Acessórios  
**Kiko**



Pesca e Caça  
**Fortaleza**



Piscina e Acessórios  
**Fortaleza**



Moda Feminina, Masculina, Infantil e Praia  
**World Magazine**



Pet shop  
**Patinhas**



Pisos e Revestimento  
**Fortaleza**



Enxovais, Lingerie, Objetos de Decoração e Eletrodoméstico  
**World Magazine**



Assistência Técnica Celular e Tablet  
**Hospital Eletrônico**



Brinquedos, Presentes e Papelaria  
**World Magazine**



Escritório de Contabilidade  
**Adriana Maria Alves**



## Quer aprender a perdoar? Comece por voc3!

**L**ivre adapta33o de um texto da Grande Fraternidade Branca:

Erros! Que palavra feia, n3o 3? Olha s3: Erros. S3 de pensar e se fixar nessa palavra j3 n3o d3 mais vontade de ler. Quem gosta de errar? Conscientemente, ningu3m. Por3m, tudo nasce de algo e se transforma ao longo do tempo – se existe erro, existe algo errado.

Vamos come3ar falando do erro. Muitas pessoas fogem do erro, 3 verdade; n3o o admitem, como se errar fosse algo a dimin3i-las perante a sociedade, mas a grande verdade 3 que n3o erra somente quem n3o tenta. Quando fugimos do entendimento do erro, nos apegamos nas precau33es, e o excesso de precau33es pode inibir as a33es e paralisar as pessoas.

Quem erra pode melhorar e recome3ar, mas para isso h3 uma necessidade: perdoar.

Todos erram, mas poucos compreendem que 3 no erro que brilha o acerto; ele 3 apenas o caminho daquilo que temos que mudar.

Se voc3 encarar o erro positivamente, ele se torna proveitoso. Se voc3 encarar tudo negativamente, tudo fica nebuloso e voc3 entra num labirinto de fuga de si mesmo, dando passagem para sentimentos que n3o levam a lugar algum.

Quando seu computador est3 cheio, lento, carregado de v3rus e voc3 quer colocar coisas novas, o que voc3 faz? Deleta o que est3 atrapalhando para abrir espa3o.

Dessa maneira devemos fazer com nossos sentimentos que n3o s3o positivos e construtivos. Cada preocupa33o que reflete erros onde voc3

insiste em apegar-se, coisas do passado ou medo do futuro, erros cometidos e n3o estudados, n3o importa qual seja, ocupa espa3o – no seu tempo, no que voc3 faz, na sua vida, nas suas conquistas e descobertas.

Mas, qual a solu33o para isso?

Delete aquilo que te faz sofrer. V3 atr3s de um “antiv3rus” numa ora33o, numa cren3a, num sorriso. Ficar apegado a erros do passado n3o vale absolutamente nada.

O novo precisa de espa3o, e 3 simples: perdoe-se. Diga para voc3 mesmo: eu me perdo, eu me amo e n3o quero mais fazer isso comigo, o novo est3 querendo chegar e brilhar na minha vida. Eu me perdo, toda a negatividade ser3 transmutada por atos bons e escolhas positivas, pois eu estou ligado 3 fonte, que 3 Deus, e que me acompanha e me guia nos caminhos da vida.

Resolver problemas 3 realizar boas escolhas, porque a cada escolha corresponde a respectiva consequ3ncia; colheremos, infalivelmente, o que semearmos.

Realizar boas escolhas, escolhas de dignidade, fraternidade e respeito, trazem todas essas energias para n3s tamb3m. Por3m, da forma contr3ria, escolhas corruptas, ego3stas, s3o como cavarmos um buraco; e, quanto mais fundo, mais longe da superf3cie e da luz ficamos.

Comece agora. A dificuldade, muitas vezes, est3 na aceita33o do erro; fa3a isso hoje e observe ao longo do tempo as diferen3as, tudo vai ficar melhor. O segredo 3 o acreditar e persistir.

Perdoe-se e viva em paz na sua redescoberta do amor.

*Luis Carlos Magaldi Filho*

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

# universo TEEN





# O verão chegou!

Saiba o que é tendência para você arrasar na praia e piscina na estação mais quente do ano

**A**h, o verão! A estação mais quente do ano é *hot* também quando o assunto são as tendências de moda e estilo que vamos adotar durante a temporada. Direto das passarelas e revistas de moda para a moda de rua e o *look* nosso de cada dia, algumas tendências chegam em 2019 com muito gás para gente ter um verão ainda mais *fashion* e descolado.

Juliana Moreno, *personal stylist*, explica que, como temos visto nas últimas estações, as tendências são em sua maioria inspiradas nos anos 70 e 80. Ela nos ajudou a separar as principais para você começar o ano arrasando na escolha.

## Ciganinha

*Tops* com manguinhas aparecerão nos mais diversos modelos. A inspiração são os decotes estilo ciganinha, que foram uma verdadeira febre no verão passado. Vale ombro a ombro ou não! E nas mais diferentes estampas.

## Amarrações

Essa é uma das que mais apareceram nas passarelas. Modelos de biquínis, *hot pants* e maiôs trabalhados com amarrações. Estão presentes na moda praia e também nos looks de *fashionistas* e famosas.

## Maiô

Os maiôs e *bodies* estão super em alta neste ano, continuando seu sucesso. Sempre foram peças que se fizeram presentes na moda e aparecem em diversas versões. Ganham espaço até no chamado *street style*, já que podem ser combinados com looks diurnos e noturnos.

## Cava Alta

*Hit* nos anos 80, quem não se lembra de ver fotos dessa época onde TODO MUNDO usava biquínis conhecidos como asa delta! Pois bem, tanto os biquínis quanto os maiôs sobem as cavas e deixam o corpo ainda mais à mostra em 2019. O estilo pode não agradar a todo mundo, mas segue como forte referência na moda praia. O ar futurista da produção fica por conta dos metalizados.

## Neon

Essa é uma tendência fortíssima tanto na praia, quanto fora dela. Cores fluorescentes “acendem” o *look* de praia. Verde, amarelo, pink e laranja neon deixam a produção litorânea ainda mais *fashionista*. Os tons podem ser vistos em peças monocromáticas e também como detalhe com um ou duas cores vibrantes.

**Carçolinhas**  
Conheça nossas coleções  
Verão 2019 |

Moda Praia

Pijamas

Lingerie

Rua Coronel Lúcio Seabra, 520 | Centro | Tatuí/SP | (15) 99600-2010 | Carçolinhas | Carçolinhas

## Como conciliar férias com estudos?

*Durante as férias, é necessário que as crianças não se esqueçam da rotina escolar*



**É** poca de sol, piscina, praia, verão e muita coisa boa, não é mesmo? Nesse período, é comum as crianças e os adolescentes se esquecerem da escola por um tempo, mas especialistas lembram que criar uma rotina de estudos, mesmo nas férias, é importante para não perder o ritmo.

Para aqueles que desejam sair na frente na corrida por uma vaga na faculdade, ter essa rotina de estudos durante os meses de férias escolares cria uma vantagem com os demais concorrentes. Existem sempre aquelas matérias que não estão 100% e aproveitar o tempo em que todos descansam para estudar pode ser um diferencial.

Os pais podem ajudar para que a rotina de estudos não fique esquecida até o retorno das aulas, criando um cronograma e regrinhas para os filhos. “Com poucos minutos de estu-

do diário, de preferência pela manhã, é possível manter o cérebro ativo, sem atrapalhar as brincadeiras”, diz Giovana Maria de Almeida, coordenadora pedagógica com mais de 15 anos de experiência na área de educação.

“Pode parecer difícil convencer a criança sobre a importância do estudo diário, mas é um investimento que ela só compreenderá no futuro”, diz a especialista. Com o estudo diário, a ela aprende a ter responsabilidade, mantém a memória ativa, a persistir e a buscar seus sonhos, além de ajudar no ritmo do retorno às aulas.

A especialista ainda lembra que o apoio dos pais é fundamental e essencial para maximizar com sucesso a capacidade das crianças. “Estudar não precisa ser chato e cada pai pode encontrar a melhor maneira de incentivar o seu filho. Ler com os pequenos, participar de jogos educativos, ir ao teatro, enfim, qualquer atividade é válida”.

Confira os valores que o estudo diário pode proporcionar:

- Responsabilidade: todos sabemos que para se ter sucesso é preciso colocar os deveres antes da diversão.

- Perseverança: desistir de fazer as lições é muito fácil, mas ao persistir estudando um pouco por dia, o aluno aumenta a sua confiança e no futuro lutará por todos seus objetivos sem preguiça.

- Organização: administrar bem o tempo disponível para fazer cada atividade, incluindo tempo para brincar e descansar leva o aluno a se organizar melhor nos estudos na escola e para toda a vida.

47



## 2019 ESTÁ CHEIO DE NOVIDADES

A Edurescere cresceu e traz para você novas atividades e outras formas de aproveitá-las: você contrata um pacote de horas e ao longo do mês escolhe as atividades que quer fazer. Isso mesmo! Agora você poderá fazer várias atividades diferentes que te interessarem ao longo do mês e aproveitar muito mais o que a Edurescere pode oferecer.

📍 R. Martiniano de Azevedo, 78  
Centro • Tatuí/SP  
☎ 15 3259-0041  
☎ 15 99838-0934  
[www.educescere.com.br](http://www.educescere.com.br)





# RAP – Aliando ritmo e poesia

*Conheça o MC Viajante: tatuiano que está se destacando no mundo da música*

**N**as batidas do RAP, que significa rhythm and poetry (ritmo e poesia), o MC Viajante conta um pouco de suas histórias. E foi através desse ritmo que o estudante Lucas Vieira Fernandes, 17 anos, encontrou seu espaço no mundo da música.

O tatuiano tornou-se MC (Mestre de Cerimônia) há um ano, já compôs mais de dez músicas e gravou quatro delas. O nome artístico veio através de uma apostila de história e a obra “O Viajante”, de Caspar David Friedrich, serviu como inspiração. “A pintura me trouxe uma sensação de liberdade e foi por isso que eu escolhi”, conta o músico.

Contando sempre com o apoio da família, Lucas pretende seguir carreira musical e quer lançar um EP ainda este mês, contando cinco músicas. Ele também busca entrar para o curso de produção fonográfica em Tatuí, além de se especializar em São Paulo.

Para progredir, ele sempre participa de batalhas de rima, além de ter a oportunidade de mostrar seu trabalho. “Uma batalha é um evento em que vários MC’s se enfrentam pra ver quem será o campeão daquela edição. Normalmente, são 8 ou 16 músicos. É colocada uma base (instrumental) em uma caixa de som e os Mc’s rimam em cima disso, tudo de improviso, um respondendo o outro. O vencedor quem decide é a plateia, que grita para o MC que fez as melhores rimas, e ele vai passando de fase até vencer e ganhar a premiação, que geralmente vem em forma de bonés, camisetas e até dinheiro”, explica MC Viajante.

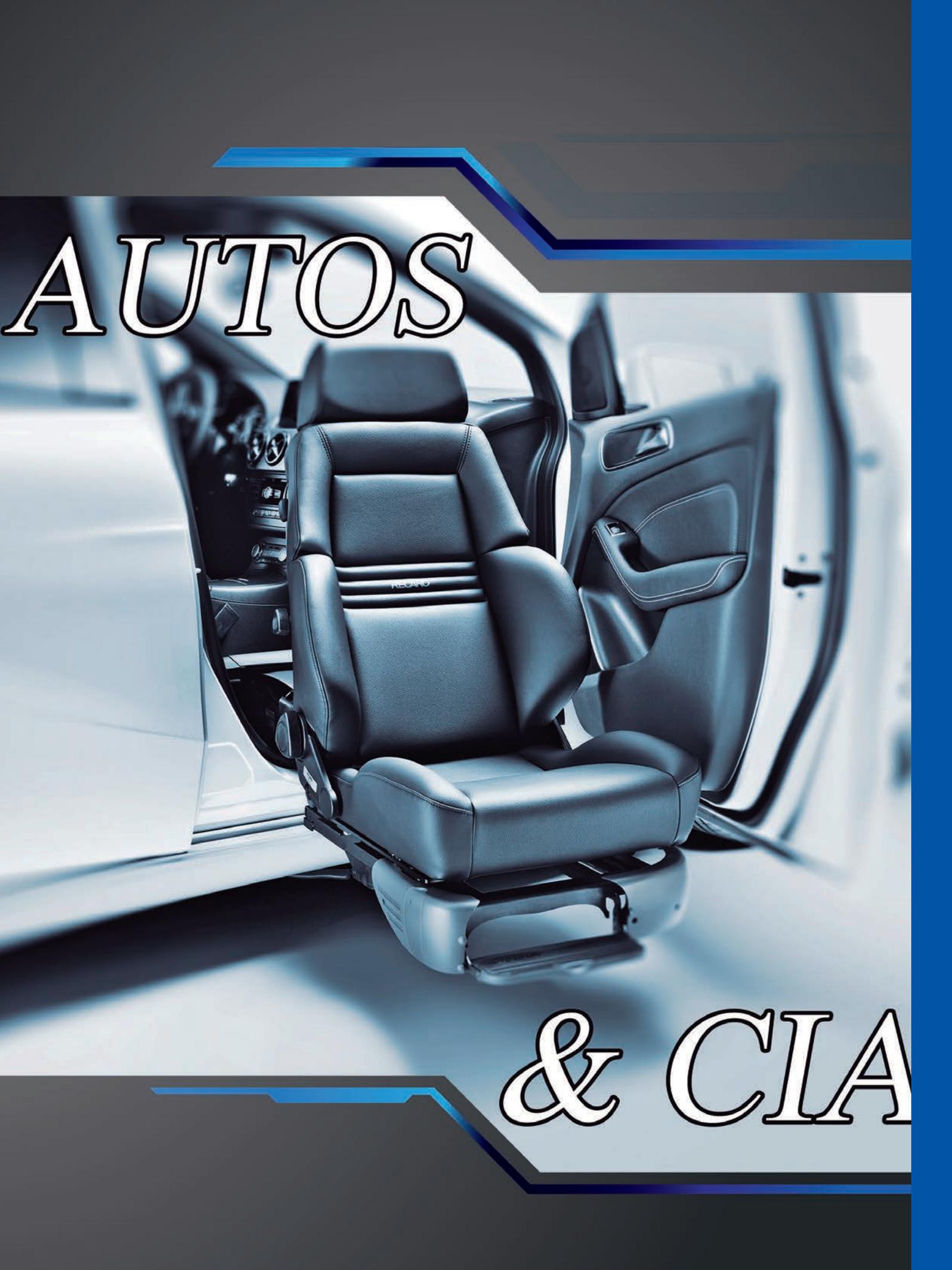
Por falar em batalhas, é através delas que as inspirações de Lucas surgem. “Aqui em Tatuí existe a Batalha da Matriz e já tivemos a Batalha do Junca, que chegou a ser bem conhecida na região. Além disso, nesse meio, minha maior inspiração é o músico Fabio Brazza”, afirma.

Seu último lançamento, disponível nas redes sociais, é Mac Fly. Vale a pena conferir!

**CONECTE-SE COM A GENTE!**



# AUTOS

A photograph of a car's interior, focusing on a black leather seat with a ribbed backrest. The seat is positioned in the middle row, and the passenger-side door is open, revealing the door panel and handle. The car's interior is light-colored, and the overall lighting is bright and clean.

# & CIA



# Como obter isenção para PcD

*Descontos ajudam pessoas com necessidades especiais a adquirir veículos*

**O** Brasil possui, segundo o IBGE, mais de 46 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência (PcD). São brasileiros que por algum motivo possuem sua mobilidade reduzida ou comprometida, uma situação que pode significar desconto de impostos se a pessoa tiver interesse em adquirir um carro zero quilômetro. Basta que o desconto seja requerido pelo futuro proprietário.

O direito à isenção para PcD é garantido pela Lei 8.989, de 24 de fevereiro de 1995, e é válido até dezembro de 2021. A soma das dispensas dos encargos, Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI), Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) e Imposto sobre Operações de Crédito, Câmbio e Seguro, ou Relativas a Títulos ou Valores Mobiliários (IOF), pode chegar a 20% ou 30% do valor do veículo escolhido. Além das isenções, as PcD que moram na cidade de São Paulo ficam fora do rodízio municipal.

Em 2016, segundo a Associação Brasileira das Indústrias e Revendedores de Produtos e Serviços para Pessoas com Deficiência (Abridef), foram vendidos 139 mil carros com isenção de IPI e ICMS. Em 2017, o número passou de 187 mil. Apenas no primeiro

semestre de 2018, as isenções para PcD bateram o recorde de todo o ano passado. Nem todos os carros podem ser retirados com as quatro isenções. De acordo com a lei, apenas veículos com valor até R\$ 70 mil fabricados no Brasil ou nos países ligados ao Mercosul conseguem a dispensa do IPI e do ICMS. Os carros de valor superior ao teto só contam com o desconto do IPI. A isenção do IOF é exclusiva para quem tem deficiência física.

## **Não precisa ser condutor**

Desde 2013, o benefício foi estendido a parentes que contribuam para a mobilidade daqueles que têm direito à isenção para PcD. Desde o final do ano passado (2017), o processo para obtenção do benefício está mais fácil.

A Instrução Normativa (IN) RFB nº 1769/2017, publicada no Diário Oficial da União no dia 19 de dezembro, altera a lei que garante a isenção para pessoas com deficiência física, visual, mental severa ou profunda ou autistas. Agora, o processo de solicitação da desobrigação do IPI e do IOF é realizado pelo site da Receita Federal.

As requisições são realizadas e analisadas pelo Sistema de Concessão Eletrônica de Isenção IPI/IOF (Sisen) e acessadas por meio de certificado digital ou código de acesso (no caso do solicitante não tenha o

certificado). De acordo com a RF, os 150 mil pedidos realizados por ano deixarão de ser apresentados nas unidades de atendimento. Isso permitirá que a análise e o deferimento saiam num prazo de aproximadamente 72 duas horas, bem mais rápidos que os 100 dias costumeiros.

## **Documentos necessários**

O processo para conseguir o benefício é custoso. O primeiro passo é correr atrás do laudo médico que comprove a deficiência. Ele é emitido por profissionais credenciados pelo Detran ou habilitados do SUS e imprescindível para solicitar as demais isenções. Outros documentos, como Registro Geral (RG), Cadastro de Pessoa Física (CPF), Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e comprovante de residência são necessários para solicitar a isenção para PcD.

No caso do solicitante não ser motorista, é preciso apresentar, também, a declaração de identificação do condutor – que é emitida pela Receita Federal.

Para obter desconto de IPI e IOF, o interessado deve apresentar requerimento de pedido de isenção de IPI fornecido pela Receita Federal; uma cópia simples das duas últimas declarações de Imposto de Renda (IR); documento que prove regularidade de contribuição à previdência

(INSS); Curatela (isso se o veículo for retirado para pessoas maiores de 18 anos sem capacidade jurídica).

#### ICMS

Neste caso, a pessoa deve entregar, à Secretaria da Fazenda do estado:

Requerimentos de isenção de ICMS; carta do vendedor (fornecida pela concessionária); cópia simples da última declaração de IR; comprovantes de capacidade econômica financeira; isenção de IPVA.

#### IPVA

Para esta isenção, a pessoa deve apresentar três cópias de requerimento solicitando o benefício; laudo médico (uma cópia autenticada); uma cópia autenticada do certificado de propriedade e licenciamento do veículo frente e verso (obrigatoriamente em nome da PcD); uma cópia da nota fiscal da compra do carro; declaração que irá possuir apenas um veículo com a isenção de IPVA

#### Quem tem direito à isenção para PcD?

##### Deficiências e doenças elegíveis:

AIDS, Amputações, Artrite, Artrodese (com sequelas), Artrose, Autismo, AVC, AVE (Acidente Vascular Encefálico), Bursite e Tendinite graves, Câncer (alguns ti-

pos), Cegueira, Contaminação por radiação, Deficiência Mental (severa ou profunda), Deficiência Visual, Deformidades congênitas ou adquiridas, Doença de Paget em estágios avançados, Doença de Parkinson, Doença renal, do fígado ou do coração, Doenças Degenerativas, Doenças Neurológicas, Encurtamento de membros e más formações.

Esclerose Múltipla, Escoliose Acentuada, Hanseníase, Hérnia de Disco, LER (lesão por esforço repetitivo), Lesões com sequelas físicas, Linfomas, Manguito rotador, Mastectomia, Nanismo, Neoplasia maligna, Neuropatias diabéticas, Paralisia Cerebral, Paralisia irreversível e incapacitante, Paraplegia, Poliomielite, Ponte de Safena (quando há sequelas ou limitações), Problemas graves na coluna, Próteses internas e externas, Quadrantomia, Renal Crônico com uso de fístula, Reumatoide, Síndrome do Túnel do Carpo, Talidomida, Tendinite crônica, Tetraparesia, Tetraplegia, Tuberculose ativa.

No caso de dúvidas, como a existência de outras doenças crônicas, o Detran deve ser consultado.

#### Montadoras

Para atender o mercado crescente, as fabricantes têm se adaptado à isenção para

PcD. Muitas versões são direcionadas ao público: alguns modelos são vendidos “pedalados” para se encaixar ao valor estipulado pela lei. Vale lembrar que todos os modelos oferecidos pelo mercado são passíveis à isenção do IPI. Quando o modelo escolhido é fabricado no Estado de São Paulo, o processo é mais complexo. Isso porque se faz necessária também a requisição da isenção do ICMS desse Estado.

#### Sem revender

Para revender o carro comprado com as isenções para PcD, o proprietário tem que esperar quatro anos (pelo desconto ICMS) ou dois anos (quando o veículo tem apenas dispensa de IPI). No caso de venda antes do prazo, todos os impostos devem ser pagos com atualização monetária e acréscimo legais.

#### Seguro

Segundo a Federação de Seguros Gerais (FENSEG), ainda não há políticas específicas para PcD nos seguros privado. Por outro lado, já existem projetos para aumentar os benefícios e incentivar pessoas com deficiências e taxistas a comprarem carros elétricos.

51

## Centro de formação de condutores

Auto Escola **NOGUEIRA**



**Habilitação:** Moto | Carro | Ônibus | Carreta

#### Curso para Motoristas

Transporte de Escolares | Coletivo de Passageiros  
Produtos Perigosos MOPP | Transporte de Emergência  
Mototáxi | (Curso preventivo e de reciclagem para infrator/renovação)

ElmeC



Parceria:



**GUSTAVO ISENCÕES**

Solicite sua isenção e ganhe nosso  
\*serviço para emplacar seu veículo

**(15) 3205-2379**

\*Válido somente para mão de obra do emplacamento. Consulte o regulamento interno.

## NOVIDADE

**HABILITAÇÃO  
DEFICIENTE FÍSICO**



Adquira sua **CNH Especial** (moto/carro) e fique isento de impostos ao comprar um veículo

Praça do Mercado, 114 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-3305

Setor de CNH (15) 99699-3305 | Setor de Cursos (15) 99715-0128

www.cfcnogueira.com.br | Auto Escola CFC Nogueira

# Acessório para acender os faróis

*Aparelho auxilia o motorista a lembrar-se de ligar o farol*



**A**ndar com os faróis acesos mesmo durante o dia aumenta a segurança nas estradas brasileiras. Mas, com a chegada do verão, o clima de festa no ar, as viagens, o passeio com a família... Tudo isso pode fazer com que os mais distraídos se esqueçam de ligar as luzes antes de pegar a estrada, além de se esquecerem os limites de velocidade. Andar com os faróis desligados pode render multa de R\$ 130 e quatro pontos na carteira. E existem aqueles que ligam os faróis, mas chegam em casa e esquecem os mesmos acesos... Pronto! Lá se vai a bateria!

Para quem não tem carro com acendimento automático do farol diurno, já existem acessó-

rios que podem ser instalados e ajudam o motorista a se lembrar de acender as luzes.

Um desses equipamentos é um módulo com duas opções:

1) quando você dá a partida, ele aciona um bip de 30 em 30 segundos para lembrar de acionar o farol; 2) ligar automaticamente os faróis. O proprietário escolhe a opção desejada e não há diferença no preço. Existe ainda um outro sistema que dá um alerta de voz, indicando ao motorista que ele deve acender os faróis.

Os equipamentos são instalados na parte elétrica do carro. Nenhum fio é cortado. Nos sistemas mais sofisticados, o aparelho é instalado e trabalha em conjunto com a partida do

veículo, a chave seletora dos faróis e o motor de arranque. Neste modo, os faróis só são ligados depois que o motor do carro começa a funcionar. Isto evita que os faróis sejam acesos ao girar a chave na ignição, o que sobrecarrega a bateria e pode queimar os faróis, segundo técnicos. O custo dos equipamentos, já com a instalação, fica em torno de R\$ 200.

A instalação desses acessórios não altera a garantia do veículo. Mas atenção: a voltagem das lâmpadas tem de ser original. O equipamento pode ser usado em carros que possuem o chamado acendimento automática do farol crepuscular, quando os faróis são acesos no momento em que o automóvel entrar em um túnel.

*Seu anúncio onde todos possam ver!*



**Elmec**  
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP  
www.elmeccomunicacoes.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

f/camargoelmec

📞 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

# Energia com Eficiência

*Energia é a integração universal e convivemos constantemente com ela*

**P**or exemplo, nos alimentos que nos mantêm vivos, nas quedas d'água que movem turbinas, nos combustíveis que movem motores, e assim por diante. Energia é sempre de transformação, nunca de criação, ou seja, a de entrada é igual à de saída, a menos das perdas por eficiência do sistema.

O automóvel com motor de combustão interna é uma máquina realmente ineficiente em termos energéticos. De toda a energia liberada pelo combustível no motor, somente uma pequena parcela desta chega às rodas para movimentar o veículo, sendo o restante desperdiçado em forma de calor espúrio.

Estudo de interação energética efetuado pelo Instituto de Tecnologia de Massachusetts – MIT mostrou que em ciclo urbano, dos 100% de combustível que alimenta o motor, somente 13% chega realmente às rodas do veículo; para o ciclo de estrada o resultado foi um pouco melhor, com 20% da energia movendo as rodas.

O automóvel é projetado para conciliar o melhor desempenho com o menor consumo de combustível e, conseqüentemente, o menor nível de emissões de gases poluidores. Dentro deste escopo, a procura da melhor eficiência dos motores de combustão interna é alvo de constantes pesquisas, porém com grandes limitações. Assim, ganhar eficiência volumétrica e térmica também gera mais calor, esquentando mais a câmara de combustão. O limite da ignição espontânea do combustível faz necessário o esfriamento da câmara no ca-

beçote, gastando mais energia para o processo. Nada vem de graça.

Motores tri-cilindro modernos com admissão forçada, injeção direta e comando variável de admissão e escapamento estão contribuindo de maneira relevante para ganho de eficiência energética, podendo chegar a 35%. Minha opinião é que já chegamos próximo ao limite da eficiência nos motores de combustão interna.

Atualmente, os veículos híbridos e os elétricos são a “bola da vez”. Os híbridos, associando motores elétricos aos de combustão interna e os 100% elétricos que são o “estado da arte” em termos de eficiência energética. O custo dos híbridos e dos elétricos ainda é muito elevado, porém, com o aumento de produção em níveis nacionais e mundiais, a tendência do preço é cair para patamares mais aceitáveis. Na realidade, os veículos elétricos é que estão sendo a menina dos olhos dos fabricantes pela demanda provocada com a exigência de governos de vários países de abandonar gradativamente os motores dependentes do petróleo, mantendo o meio ambiente limpo e livre do efeito estufa que tanto preocupa os ambientalistas. A eficiência dos motores elétricos pode chegar a 90% ou mais, sendo inequivocamente uma alternativa excelente para o balanço energético dos veículos. O problema é o custo das baterias e seu peso e volume, além da dificuldade de sua reciclagem. Estudos para eliminar as baterias e adotar supercapacitores em seu lugar estão na crista da onda e me parece ser este o caminho a ser adotado pelos fabricantes de veículos.

Mas de nada adianta os fabricantes de auto-

móveis queimarem as pestanas para projetar veículos mais econômicos se o motorista não colaborar neste aspecto. Veja o leitor ou leitora alguns pontos importantes que podem contribuir com o aumento do consumo de combustível:

- Dirigir de maneira agressiva com acelerações bruscas e frenagens frequentes, na maior parte das vezes incompatíveis com as condições do tráfego

- Manter o carro parado em subidas, segurando no acelerador e patinando a embreagem (além de destruí-la) ou simplesmente acelerando no caso de câmbio automático.

- Manter marchas longas com o acelerador pressionado em vez de trocar para uma marcha mais curta, evitando assim a zona crítica de enriquecimento da mistura que serve para proteger o motor esfriando as câmaras de combustão

- Manter o ar-condicionado ligado com as janelas abertas; incrível, mas é uma prática muito comum.

- Pneus com pressão inferior à recomendada

- Sistema de direção/suspensão desalinhados

- Trafegar nas estradas com janelas abertas, prejudicando a aerodinâmica do veículo.

- Velas gastas

- Manter “tranqueiras” dentro do porta-malas e/ou nos bancos, aumentando o peso do veículo.

Enfim, economia de combustível nunca é demais.



01 - Bárbara, apresentação do espetáculo #FREDFAZ30, do Ballet Fred Astaire, Conservatório, Tatuí; 02 - Djalma, Alex, Anadele, Josi, Vanessa e Camila, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 03 - Cristina e Abud, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Surane e Maria Fernanda, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí

**Javison**  
Hipnólogo

Pare de sofrer agora, venha fazer hipnoterapia  
Javison Hipnoterapeuta

Elmec

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

(15) 99767-7805

Tatuí

Rua XI de Agosto, 41 | Sala 3 | Centro

São Paulo

Rua Vivência do Espírito Santo, 231 | Jd. Palmira | Guarulhos

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

**GHS**  
GRUPPO DE GESTÃO E SERVIÇOS

☎ 15 99144-8747  
☎ 15 99152-1730



05 - Apresentação do espetáculo #FREDFAZ30, do Ballet Fred Astaire, Conservatório, Tatuí; 06 - Ricardo, Sílvia, Ana e Leonardo, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 07 - Alexandre, Pedro, Elaine e Luiz, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 08 - Karina, Juliano, João, Dalmir, Paula e Cristiane, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 09 - Rabesh, Renato, André e Ivanete, *flash* ao vivo com a rádio Ternura FM, Auto Posto Comendador - Marapé, Tatuí; 10 - Luciana, Mateus e Cassiano, Jantar de confraternização do Caetano Home Center em parceria com a tintas Coral exclusivamente aos pintores de Tatuí e região, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí

Pizzaria  
**Ebo & Lima**

*Experimente nossas pizzas especiais!*

**Mais um Ano pronto para lhe servir**

**Mais informações:**  
(15) 3251-3433/ 99669-6390

De domingo a quinta das 18h30 às 23h  
Sexta e Sábado das 18h30 às 24h



11



12



www.revistahadar.com.br



13



14



15

11 - Fábio, Pedro, Robson, Eduardo e Kiko, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 12 - Giovana, Lucas, Joselma, Sérgio e Camila, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 13 - Apresentação do espetáculo #FREDFAZ30, do Ballet Fred Astaire, Conservatório, Tatuí; 14 - Formandos do 3º ano do Ensino Médio e o professor Matheus, do Colégio Objetivo, Conservatório, Tatuí, 15 - Gustavo Lima, Buteco do Gustavo Lima, Recreativo Campeste, Sorocaba



**TRABATA**

CENTRO DE MEDICINA OCUPACIONAL

### ELABORAÇÃO DE PCMSO

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

### COMPLEMENTARES

- Eletrocardiograma ■ Eletroencefalograma
- Audiometria ■ Acuidade Visual

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

Demais exames laboratoriais são realizados em laboratórios conveniados, procurando atendimento exclusivo. Realizamos atendimentos e exames in loco. (No cliente)

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

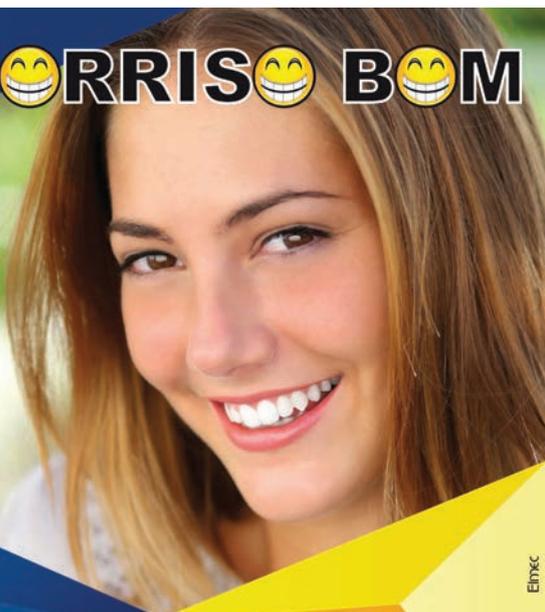
Rua Quinze de Novembro, 236 | Centro | Tatuí /SP

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



16 - Fabrício, João, André e Leco, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 17 - Apresentação do espetáculo #FREDFAZ30, do Ballet Fred Astaire, Conservatório, Tatuí; 18 - Geraldo, Sônia, Lina, Andreia, Danilo, Adriano, Alessandra, Vanderleia e Rogerinho, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 19 - Grilo, Laura, Octávio e Mônica, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 20 - Alexandre e Alissa, niver 15 anos Alissa, Buffet Mundo Mágico, Tatuí

# SORRISO BOM



- Aparelho Fixo e Móvel
- Clareamento
- Dentadura Ponte Móvel
- Limpeza
- Restauração
- Tratamento de Canal
- Implantes
- Extração
- Piercing
- Prótese Fixa

## Tratamento dentário

Rua XI de Agosto, 41 | Centro | Tatuí/SP  
 (15) 99754-2288

capitão XV



Sua Melhor hora do dia!

Porções



Pratos



Lanches



Pizzas



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



21 - Apresentação do espetáculo #FREDFAZ30, do Ballet Fred Astaire, Conservatório, Tatuí; 22 - Nino, Matheus, Mano e Patrick, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 23 - Neuza, Jorge e Ana Laura, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí; 24 - Renata, Rafaela, Solange, Rita de Cássia e Virgínia, Festa da Padroeira de Tatuí - Nossa Senhora da Conceição, Praça da Matriz, Tatuí; 25 - Marco Antônio e Taís Fernanda, 3º Réveillon das Estrelas, Colina das Estrelas, Tatuí

Bolos promocionais de janeiro/19.

#AERADO



ElmeC

SODIÊ FELIZ BOLO PRA VOCÊ.

#ABACAXI COM COCO

www.sodiedoces.com.br  
f /Sodiê Doces

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

# Sobremesa na taça - Mousse de Limão com Trufa

**J**á pensou começar 2019 preparando uma rápida e deliciosa sobremesa na taça?! A Receita da Mousse de Limão com trufa, que a nossa leitora de Tatuí, Ana Lúcia Neves Lourenção, nos enviou é tudo isso, perfeita para os dias quentes do verão. A mousse de limão é muito simples e o resultado é uma sobremesa de dar água na boca. Anote aí, caro leitor, e já prepare agora mesmo para a sua família! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

## Ingredientes para a Mousse:

2 latas de leite condensado  
2 caixinhas de creme de leite  
120 ml de suco de limão (use mais se preferir mais azedinho)

## Modo de Preparo da Mousse:

Coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão, bata bem até misturar tudo.

## Ingredientes para a Trufa

150g de chocolate ao leite ou meio amargo  
200g de creme de leite

## Modo de Preparo da Trufa

Derreter o chocolate em banho-maria e misturar com o creme de leite até ficar homogêneo.

Para montar o doce, você precisará de uma taça. Nela, vamos usar duas camadas de mousse e duas camadas de trufa intercaladas, conforme a foto. Basta finalizar com raspas de limão. Leve para a geladeira por duas horas no mínimo.

Está pronto para servir. Bom apetite!



59

Quer ver sua receita aqui na Hadar?

Então, mande um e-mail para:  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e  
seja a próxima a brilhar com a gente!



Comece 2019 experimentando  
as pastéis da Tambelli



**TAMBELLI**  
PASTELARIA E LANCHONETE

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



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





## QUALIDADE É SINAL DE SEGURANÇA!

Os melhores produtos do mercado,  
você só encontra aqui!

**LIGUE JÁ**  
**(15) 3451-1400**



QUALIDADE,  
RAPIDEZ  
E TRADIÇÃO



ACEITAMOS  
CARTÃO DE  
CRÉDITO



ABERTO DE  
SEG A SAB



ESTACIONAMENTO  
COM ACESSO  
À LOJA



**EPI's**



**MRO e  
Rolamentos**



**Jardinagem**



**Peças  
Agrícolas**



**Mangueiras**



**Sinalização**



**Conexões**

# [WWW.TAPEMAG.COM.BR](http://WWW.TAPEMAG.COM.BR)

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