



www.revistahadar.com.br



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA-R\$9,90

ANO 12 • EDIÇÃO 135 • FEVEREIRO DE 2019



Turismo: importante para o desenvolvimento da economia



Banda do Bonde:

Há 17 anos levando alegria pelas ruas de Tatuí

Ed x Llady Meteora:

Saiba um pouco da história desse profissional que contagia a todos com a alegria de viver

Festa do Milho:

Um evento que já virou tradição em Tatuí

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

Andrea Negrão Santos
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns... Muito sucesso hoje e sempre. Beijos!

Adriana Almeida Ventura
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Cada vez vai brilhar mais.

Elizabete Amadei
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns pelo sucesso!

Dolores Santos
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

PARABÉNS!!!

Jocely Correa
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

P A R A B É N S!!! Que tenhamos muito mais HADAR!

Sergio Barros
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns e mais sucesso!!!

Daniela Barbin Nivoloni
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns! Sucesso!

Rosângela Xisto
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns a todos os que trabalham na Revista Hadar, nos deixando por dentro dos mais variados assuntos. Sucesso sempre. Abraços a todos.

Cláudia M. Barg Pettinelli
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Agradeço imensamente esta revista, pois através dela pude publicar meu primeiro artigo, obrigada de coração!

Elisabete Morais
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns a todos os que fazem a revista HADAR, pois está sempre atualizando e fazendo um belo trabalho.

Marilsa Ap Gigo
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns, equipe Elmec Hadar! Que Deus continue abençoando cada dia mais. Abraço e, novamente, parabéns!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Parabéns! Sucesso!

Maristela Nobrega Tavares Stape
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Eu também tenho muita gratidão, pois foi através da Elmec Hadar que pude divulgar mais sobre numerologia. E que venha 2019 com muita alegria!

Izabel Miranda
(Fazendo alusão à publicação de aniversário de 11 anos da Revista Hadar)

Ficou mais linda ainda!

Adriana Machado
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se da edição de janeiro)

Ficou sensacional, lindo trabalho, parabéns!

Camila Zem
(Fazendo alusão à publicação da inauguração da Clínica Magrass)

Essas receitas são o máximo, obrigada, Revista Elmec Hadar, por me manter sempre informada. Beijos e abraços...

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à seção *Apetite*, edição de janeiro)

Bernadete, você é mestre em escolher as palavras. Linda matéria!

Rosana O. A. Vertemati
(Fazendo alusão à matéria de capa da edição de janeiro)

Que lindo, Luquinha, você não imagina o quanto torço por você. E parabéns aos pais também por te apoiarem, e pela sua força e determinação.

Madalena R Gallego
(Fazendo alusão à publicação da matéria sobre o MC Viajante, edição de janeiro)

Maravilhosa reportagem! Parabéns a todos.

Élide Queirantes
(Fazendo alusão à matéria de capa da edição de janeiro)

Muito prazeroso fazer as pessoas sorrirem.

Carçolinhas Carçolinhas
(Fazendo alusão ao projeto *Realize-se* da edição de janeiro)

Oi, parabéns, Hadar, vocês são demais. Você, Bernadete, é nota 1000!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à publicação da inauguração da Clínica Magrass)

DIAS COMEMORATIVOS

2019

Fevereiro

01 - Dia do Publicitário
02 - Dia de Iemanjá/ Dia de Nossa Senhora dos Navegantes/
Dia do Agente Fiscal
03 - Dia de São Brás
04 - Dia do Amigo do Facebook/ Dia Mundial do Câncer
05 - Dia do Datiloscopista
07 - Dia do Gráfico
10 - Dia do Atleta Profissional
11 - Dia do Zelador/ Dia Mundial do Enfermo/ Dia de Nossa
Senhora de Lourdes
13 - Dia Mundial do Rádio
14 - Dia de São Valentim

16 - Dia do Repórter
17 - Término do Horário de Verão 2018-2019/ Dia Mundial do Gato
19 - Dia do Esportista/ Dia de São Conrado
20 - Dia Mundial da Justiça Social
21 - Dia Nacional do Imigrante Italiano/ Dia Internacional da
Língua Materna
24 - Promulgação da Primeira Constituição Republicana
25 - Dia da Criação do Ministério das Comunicações
26 - Dia de Santo Alexandre
27 - Dia do Agente Fiscal da Receita Federal/ Dia do Livro
Didático/ Dia de São Leandro
28 - Dia da Ressaca/ Dia Mundial da Doença Rara/ Dia de
São Romão e Lupicino

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

Carta ao leitor

Prezado amigo leitor, está chegando a suas mãos mais uma edição da nossa Revista Hadar que acaba de sair das prensas.

Como sempre, a nossa revista está recheada de informações, com assuntos que interessam aos nossos leitores, parceiros e colaboradores.

Entretanto, nós, da equipe Hadar, não podemos deixar de registrar a nossa consternação – e indignação – com a tragédia de Brumadinho, em Minas Gerais.

Com a contagem de vítimas fatais já ultrapassando uma centena (a última contagem estava em 99), é difícil não se comover como brasileiro e como ser humano. O bem mais precioso que temos é a vida! Mas parece que nós mesmos somos os primeiros a nos esquecer disso.

A esperança é que, de fato, aprendamos com tragédias como esta e nos esforcemos verdadeiramente para que não se repitam.

Brasil é um país lindo, com paisagens belíssimas que não podem ser destruídas pela ganância humana, seja na mineração, seja no desmatamento descontrolado. Se algo não for feito, o que deixaremos para as futuras gerações?

Gerações que correm o risco de sequer conhecer o próprio país. Conhecer a nação onde se nasce e vive é uma maneira de preservar sua cultura.

Além disso, fazer turismo contribui para manter a economia em atividade. Por isso, a nossa matéria de capa aborda a força do turismo para a saúde financeira de um país. Mas é bom que as autoridades – e a sociedade – façam a sua parte para preservar as riquezas naturais e culturais brasileiras, por exemplo, o bairro Parque da Cachoeira, que ficava em um lindo vale na cidade de Brumadinho, hoje, não existe mais. Quem conheceu, conheceu. Agora, só resta impedir que outros vales sejam destruídos pela ganância humana.

É isso aí, caro leitor, esperamos que você goste de todo o conteúdo desta edição e que devore cada página que, como sempre, é preparada com muito amor, carinho, profissionalismo e ética, especialmente para você, que nos acompanha e nos motiva a continuar cada dia melhor.

Ah, caro leitor, e não se esqueça de que no dia 16 de fevereiro termina o Horário de Verão e você deverá atrasar o seu relógio em uma hora.

Até a próxima e uma excelente leitura!

	MODA	
	Colete Longo: Uma peça que vai bem em todas as ocasiões	
QUALIDADE DE VIDA		12
Fevereiro Roxo e Laranja: A conscientização da prevenção e tratamento dos males representados por essas cores		28
	CULTURA	
	Livro Didático: Uma ferramenta que norteia o caminho a ser traçado pelo professor	
AUTOS & CIA		37
Salão de Los Angeles: O paraíso dos carros híbridos		50
	UNIVERSO TEEN	
	Volta às Aulas: Um período marcado pelas incertezas e ansiedade	
		45

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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

Site
Danilo 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
Entrevistados: Dr. J Bussade, Layssa Gabriela Almeida e Silva, Rubens Bonfiglioli, Juliana Moreno, Guilherme de Almeida Prado, Júnior Oliveira, Fábio Pereira, Iago Vaz, Giovanni Ferreira, Maíke Silva, Jéssica Andressa Oliveira, Edson Galvão Braz, Rebeca Ambrósio Oliveira, Alessandra Benedetti Assumpção, Maria Eduarda Menezes de Brito, Giovanna Hissame Todão Paques, Giovanna Quevedo Neves, Juliano Alves, Jaime Pinheiro, Sérgio Gonçalves, Maria Elisa Peixoto, Edvilson de Godoy, Daniela Persinotti, Fabiano Orso e Departamento de Cultura de Tatuí

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilha, 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.

Atenção! O Horário de Verão termina no dia 16/02/2019, não se esqueça de atrasar seu relógio em uma hora!

O GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) 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 @GaataDeTatuí](https://www.facebook.com/GaataDeTatuí).

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

O trio Melim, formado pelos irmãos Diogo, Rodrigo e Gabriela, se apresenta em Sorocaba. Os ingressos para a apresentação em Sorocaba já estão à venda e podem ser adquiridos através do site: www.aloingressos.com.br ou em pontos de venda espalhados pela cidade. O show será realizado no dia 15, às 22h, no Sallimas Centro de Eventos, anexo ao completo Panorâmico, na Avenida Comendador Pereira Inácio, 2480. Menores de 16 anos deverão estar acompanhados de responsável legal. Informações: (15) 3411-9049. Informações para imprensa e credenciamento: (15) 99198-5454. Informações para imprensa e credenciamento: (15) 99198-5454 ou rodoqbueno@gmail.com

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.

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, à Avenida Paulista, 119, de terça a sábado, das 10h às 22h; domingos e feriados, das 10h às 19h. Para visitar a exposição "A Biblioteca à Noite", é necessário realizar um agendamento prévio. O agendamento é gratuito e realizado individualmente no site: 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. A duração da visita é de aproximadamente 50 minutos. Não será permitida a entrada após o início da sessão.

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. O Museu da Imagem e do Som (MIS) fica à Avenida Europa, 158, Jardim Europa, São Paulo. Informações: fone: (11) 2117-4777.

A dupla sertaneja Zezé Di Camargo e Luciano volta a se apresentar na região de Sorocaba no mês de fevereiro. Os ingressos para a apresentação em Sorocaba já estão à venda e podem ser adquiridos através do site: www.aloingressos.com.br ou em pontos de venda espalhados pela cidade. O show será realizado no dia 16, às 22h, no Sallimas Centro de Eventos, anexo ao complexo Panorâmico, na Avenida Comendador Pereira Inácio, 2480. Menores de 16 anos deverão estar acompanhados de responsável legal. Informações: (15) 3411-9049. Informações para imprensa e credenciamento: (15) 99198-5454.



O SEBRAE-SP, em parceria com a Prefeitura Municipal e a Associação Comercial e Industrial de Cerquillo convidam os microempreendedores individuais para o curso SUPER MEI Gestão. O curso será realizado no SEBRAE Aqui Cerquillo, de 18 a 22 de fevereiro, das 17h às 21h, quando serão trabalhadas as Oficinas SEI: SEI planejar, SEI controlar meu dinheiro, SEI formar preço, SEI inovar, SEI vender. Além da capacitação, os MEIs que fizerem o curso poderão pleitear a participação no Programa JUROS ZEROS, para isso será necessário ter no mínimo 75% de presença nas Oficinas. Os interessados em participar do curso poderão se inscrever até o dia 12 de fevereiro, no Sebrae Aqui Cerquillo, localizado na Avenida Corradi Segundo, 380, Jardim Esplanada. Lembrando que as vagas são limitadas! Informações: (15) 3284-5767 e e-mail: sebraequi.ester@cerquillo.sp.gov.br e sebraequi.camargo@cerquillo.sp.gov.br.

Depois do sucesso de público e de solidariedade do 1º Carnaval Solidário no ano passado, em Cerquillo, vem aí a segunda edição, no dia 16 de fevereiro, a partir das 20h, no Centro de Eventos Cidade das Rosas. Além de ser um delicioso "esquentar" para o Carnaval, o evento tem como objetivo principal arrecadar alimentos em prol ao Fundo Social de Solidariedade de Cerquillo, que serão distribuídos para quem mais precisa.

Doando apenas um quilo de alimento não perecível, os foliões poderão se divertir com uma Aula de Zumba mais que especial, dançar muito com o Batuque das Rosas, curtir o Projeto Bem Mais que Samba com a participação de vários artistas da região e já ir entrando no ritmo do Carnaval. Informações: (15) 3384-9111.

Está aberto o período de matrículas no Projeto Guri – Polo Tietê. Os cursos gratuitos que estão disponíveis para o primeiro semestre de 2019 são: Canto Coral (Manhã e Tarde), Violino (Tarde), Violão (Manhã), Violoncelo (Tarde). Para participar, o aluno deve ter de 8 a 17 anos completo. Não há necessidade de ter instrumentos ou conhecimento musical. Para se inscrever, é só comparecer com um responsável no Polo Tietê munido dos seguintes documentos: 1 foto 3x4 recente do aluno; cópia do R.G. do aluno; cópia da certidão de nascimento; cópia do R.G. do responsável; cópia do comprovante de residência e declaração escolar atestando que o aluno está matriculado na unidade de ensino. O projeto Guri, em Tietê, fica na Oficina Cultural e o telefone para contato é o (15) 3285-2937.

PARÓQUIA SAGRADA FAMÍLIA



Festa do Milho Verde de Tatuí

Igreja Sagrada Família promove 11ª edição da tradicional festividade

5

Há 11 anos, os pratos doces e salgados derivados do milho fazem parte do calendário de festividades da Paróquia Sagrada Família, em Tatuí.

Anualmente, acontece a já tradicional Festa do Milho Verde, nas dependências da igreja. Este ano, o evento será realizado no período de 8 a 17 de fevereiro, com a ajuda de voluntários que são membros das pastorais e com renda destinada às obras religiosas, como evangelização, reformas e manutenção do prédio.

De acordo com o pároco da Sagrada Família, Edvilson de Godoy, a festa tem um custo de R\$60 mil. “Essa é a despesa para montar a festa. A igreja já tem uma carteira de comércios

que ajudam, anualmente, oferecendo patrocínio. Porém, empresas que desejam ajudar são sempre bem-vindas e, desta maneira, o nome da empresa é colocado no espaço da festa em banners”, explica.

Atuante na Paróquia desde 2008, o padre Edvilson criou a Festa do Milho Verde que, hoje, atrai centenas de visitantes, até mesmo de outras cidades. A ideia surgiu junto com seu conselho pastoral, administrativo e com as pastorais da igreja que coordenam e realizam o evento com fins religiosos.

E durante os finais de semana em que a festa é realizada, mais de 150 voluntários trabalham em dias alternados e são divididos em equipes para atender a população. “Esperamos 15 mil pesso-

as durante toda a festa, que se tornou tão grandiosa que usamos 20 toneladas do carro-chefe do evento, o milho verde. Ele se transforma em comidas típicas, como mingau com frango, suco de milho, milho cozido, curau, pamonha, croquete, sorvete, entre outros. Suco de laranja, bolinho de frango e pastel também estarão à venda”, afirma o padre Edvilson.

Como a festa demanda muito trabalho, as pessoas que gostam do voluntariado estão convidadas a ajudar. “Basta se apresentar na igreja ou ligar. Além disso, as empresas dispostas a colaborar também podem contatar a Paróquia Sagrada Família pelo telefone (15) 3251-3558”, finaliza.

Comidas típicas diversas:

Suco de milho - Pamonha - Bolo de milho - Mingau com frango - Milho cozido
Curau - Croquete - Bolinho de frango - Pastel - Sorvete - Suco de laranja

Sábado e Domingo, shows musicais ao vivo

De 08 a 17 de Fevereiro 2019

Avenida das Mangueiras, 115 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-3558 - [f](#) //Jesus José Maria

11ª
Festa do
Milho Verde

Sítio Santa Rosa: um espaço lúdico e educativo

Aqui, os educadores encontram a motivação ideal para seus alunos interagirem com o meio ambiente, sempre guiados por monitores qualificados. Cada projeto ocorre em um período distinto do ano: Projeto Intercâmbio Indígena, Educação Ambiental, Folclore Brasileiro... Mas a qualquer tempo as crianças poderão realizar o Turismo Rural, sentindo-se à vontade para se divertirem e se deliciarem com receitas típicas. Para recebê-las, o Sítio Santa Rosa oferece sua larga experiência, desde 2003, quando iniciou suas atividades, em Tatuí, a menos de 130km de São Paulo.



Abril é o mês de conviver com os índios!



Todas as nações indígenas são bem-vindas ao Sítio Santa Rosa: Xavantes, Umutinas – do Mato Grosso; Pataxós da Bahia; Kuikuro do Parque Indígena do Xingu... A cada ano uma nova etnia é convidada a se apresentar. É fascinante observar como cada tribo tem muito orgulho em mostrar seus usos e costumes, com ricos detalhes. Sentadas ao redor dos indígenas de uma nação específica, as crianças fazem mil perguntas e ouvem, extasiadas, suas histórias e lendas, observando a riqueza de sua arte plumária e de seu artesanato. Brincando e conversando, elas compreendem que um povo se faz pelos seus costumes, e que o dia a dia faz a história dos povos.



índios do
XINGU



Projeto Vida na Roça

Neste divertido e educativo Projeto, os alunos interagem com os animais e os alimentos típicos do sítio, tudo guiado por personagens, o espantalho que fala e o caipira!

Tirar leite da vaca, visitar a horta e conhecer os benefícios de consumir alimentos sem agrotóxicos, alimentar as galinhas e colher os ovos direto no seu ninho e, ao final do projeto, participar de uma deliciosa oficina de pão caseiro e biscoito, assados no forno à lenha.



Agosto convida ao folclore e à imaginação!



No Sítio Santa Rosa, o folclore e o fantástico convivem naturalmente, nos passos de uma caminhada ecológica. De repente, os alunos são surpreendidos por atores profissionais especialmente contratados para encantá-los com personagens de nossas lendas e mitos, demonstrando que o folclore é algo vivo e sempre presente em nosso imaginário. Mais tarde, o professor poderá explorar essa vivência falando sobre caipora, curupira, mboitatá, saci e muitos outros personagens, além de introduzir brincadeira verbais, como adivinhas, trava-línguas e trovinhas...

No Sítio Santa Rosa, todo dia é dia de comer bem

Para quem gosta de comida caseira, o Sítio Santa Rosa é o lugar certo: é só ficar pertinho do fogão à lenha! As crianças vão chegando e comendo à vontade. As refeições são muito saudáveis e especiais, com verduras e legumes fresquinhos, cultivados sem agrotóxicos. Para quem gosta de pão com queijo, bolo e geleia, esse é o ambiente perfeito: tudo é feito com carinho, artesanalmente, com capricho.



A ordem é se divertir a valer!



Vivência com animais



Pequenos Espeleólogos

Passar pelo Sítio Santa Rosa é uma aventura e tanto! Para isso, a escola pode programar um Dia Recreativo durante todo o ano letivo, a qualquer época. Os educadores podem fazer um roteiro que englobe vivência rural, atividades de aventura, atividades na água e diversos outros temas estudados em sala de aula. Para as crianças, nada melhor do que ter o contato direto com o dia a dia em um sítio para conhecer como vive e trabalha o homem do campo, como as árvores frutificam, como os animais se alimentam. Atravessando a ponte pênsil e a teia, elas observam a mata ciliar. Logo adiante, encontram uma caverna. Que aventura! Nela, saberão o que são estalactites e estalagmites, pinturas rupestres e fósseis. E a diversão continua: todos querem dar uma volta no trator e experimentar o equilíbrio na corda bamba... e, ao final o passeio, saborear um delicioso e refrescante caldo de cana com limão!



Tirolesa



Piscina na pedra




Caverna



Passeio de trator

Veja mais fotos em:  @sítiosantarosa

Informações e reservas
www.sítiosantarosa.com
contato@sítiosantarosa.com
Flávio Medeiros: 15 . 99705.6883 

Edson Galvão Braz: a irradiante Llady Meteora

Conheça um pouco da história do profissional que arrasta multidões com seu carisma



Seu sorriso é contagiante e a alegria de viver é seu cartão de visitas. Não tem quem não se admire com o seu carisma, educação e bom humor. Edson Galvão Braz, cabeleireiro, maquiador e drag queen, é filho do “seu” Joanes e da dona Lourdes, irmão do Ricardo, Willians e Wilton e tio de nove sobrinhos.

Natural de Barueri, Ed tem um pai mineirinho e uma mãe arretada e baiana. Apesar de ter passado uma boa parte da infância em Osasco, depois, a família mudou-se para Tatuí, onde vive há mais de 30 anos.

Tendo sua mãe como referência, Ed conta que sempre ficava vendo-a se arrumar, adorava comer as maquiagens dela quando criança (quem nunca comeu o batom de morangueiro da mãe?), além de ter um tio que também foi cabeleireiro e arrasava nos cortes. Porém, a primeira paixão foi pela maquiagem, quando começou a se produzir, já que veio a necessidade de trabalhar para sobreviver.

E, talvez, você não esteja ligando o nome à pessoa, mas a Llady Meteora, com certeza, já animou alguma festa ou evento em que você esteve presente.

A Llady Meteora nasceu em abril de 1996 e pode ser considerada uma moça emancipada, como o próprio Ed diz. “Esse ano ela completa 23 anos e o que posso dizer é que ela é uma visionária, avant-garde, ela sempre está à procura de novos horizontes, de novos experimentos, ela é um laboratório constante, camaleônica”, conta.

Ao longo dos anos, Meteora passou a navegar por vários segmentos: “ela teve a fase de shows em grandes casas noturnas gay, mas a

cereja do bolo são os telegramas animados, as festas de casamentos, aniversários, as festas retrô, onde consigo pôr as grandes divas em cena, com ótimas performances. Já encarnei Tina Turner, Donna Summer, Amy Winehouse, Lady Gaga e assim por diante”, afirma Ed, ou melhor, Llady Meteora.

E a mãe, dona Lourdes, também é a responsável por tais inspirações para compor as personagens. “Adoro a Naomi Campbell, acho ela maravilhosa, a Queen Madonna, gosto de Rupaul’s Drage Race, gosto muito dos anos 70’s, a explosão da disco music, anos 30 com aqueles cabelos wave, enfim, tudo me inspira”, diz.

Para Ed, um dos trabalhos mais difíceis foi o espetáculo “Segunda Acontece”, que foi numa época bem delicada, marcada por várias transições em sua vida, como mudança de emprego, de espiritualidade, além de trabalhar com o elenco de drag queens mais importante da cena paulistana e do Brasil na época. “Foi um desafio imenso trabalhar em equipe, coisa que não fazia aqui em Tatuí. Era um aprendizado maravilhoso, foram 5 anos de muita luta, porque tínhamos que fazer tudo desde correr atrás de patrocínio, cenário, figurino, vender ingressos, ir pra São Paulo toda segunda-feira, porque minha casa sempre foi aqui em Tatuí, então foi uma luta dura, mas foi ótimo. Com o término do espetáculo, abri o Glamazon Coiffure e Visage, que também foi na garra, com muito suor, trabalhava muito, mas colhi muitos frutos, reconhecimento como cabeleireiro e maquiador”, relembra.

Além das batalhas profissionais, Ed também enfrentou muitas dificuldades pessoais. “A Llady nasceu numa época que não tinha

internet, mas isso foi muito enriquecedor. Hoje, tudo é mais fácil, temos acesso a tudo, mas confesso que o glamour se foi um pouco. O preconceito existe, mas muito menos como artista e profissional. Sinto esse respeito das pessoas, dos mais jovens, de outras drag queens que estão em cena e que estão começando, sinto que de alguma forma tenho contribuído para que possamos viver num mundo melhor e mais digno”, afirma.

Com um carisma inigualável, Ed é uma pessoa simples... “Eu procuro ser simples, creio que quando você é simples na sua vida, tudo fica mais fácil. Não quero dizer que ser simples é ser simplório, não é isso, mas vivo na minha realidade. Vivo dentro das minhas condições e, a partir daí, consigo fazer o inimaginável. A espiritualidade também sempre está comigo e nesses dez anos de messiânico, o Johrei tem transformado minha vida positivamente, e vejo que isso reflete na minha vida tanto profissional como artística”, descreve nosso entrevistado.

Mas o Ed carrega algo que a Llady não tem? Ou vice-versa? “Eu acho que com o tempo um soube respeitar os limites do outro. Acredito que o Edson, hoje, leve uma vida social mais alegre do que antes, pois por muito tempo a Llady se destacava. Porém, com o trabalho de cabeleireiro e maquiador, o Ed conseguiu mostrar o profissional e a pessoa também, porque ele sempre ficava fora de cena. Mas com o tempo veio esse equilíbrio do criador e a criatura, numa parceria que ainda vai longe”, finaliza.

E, para nós, da Revista Hadar, foi uma honra bater esse papo e conhecer um pouco mais desse universo lindo do Ed e da Meteora.



Banda do Bonde

Arrastando multidões na folia carnavalesca

“A Banda do Bonde chegou ô ô ô... E é nesse clima de carnaval que a banda mais animada de Tatuí dá as boas vindas para a folia carnavalesca. Composta por Pedro Oliveira, a letra que embala os ensaios e desfiles pelas ruas conta um pouco da história do bloco que surgiu em 2002 e segue arrastando multidões durante os dias de festa.

Segundo Sérgio Gonçalves - o Lagartixa, maestro e músico, junto com Jaime Pinheiro, cenógrafo, a formação inicial da Banda do Bonde contava com apenas 15 pessoas, entre amigos e familiares. “Nós dois, além do Jorge Ribeiro, adaptamos uma receita que já existia, afinal, o carnaval tatuiano sempre teve blocos. Então, montamos um bloco nos moldes antigos, com a participação familiar, sempre mantendo a qualidade musical, segurança dos participantes e to-

dos unidos”, ressalta Pinheiro.

A ideia do nome veio junto com um veículo cenográfico, que é o abre-alas do bloco e um bonde que conduz a banda e os foliões. Além disso, a música fica por conta da afinação dos instrumentos, entre eles, caixa, chocalho, alguns instrumentos de sopro, tamborim e outros mais.

E, ao longo dos anos, o bonde foi crescendo e agregando cada vez mais integrantes. “Participam homens, mulheres e crianças. Não há uma idade limite para fazer parte. Hoje, temos crianças de 3 anos que fazem parte do bloco e um integrante da bateria com 85 anos, que é o mais experiente entre nós”, conta Lagartixa.

O mais interessante é que a maioria dos integrantes aprendeu a tocar os instrumentos após a entrada para o Bonde, em meio aos ensaios. Mas, também existem músicos profissionais nesse meio.

Hoje, a Banda do Bonde conta com 700

componentes, sendo 100 na bateria e 600 no bloco e o repertório que anima a galera é composto por músicas antigas, como as tradicionais marchinhas, sambas e axés de Ivete Sangalo e Daniela Mercury.

Para quem não sabe, os tamborins já começaram a esquentar no dia 18 de janeiro deste ano, quando a Banda do Bonde passou a se reunir em ensaios. Afinal, eles querem estar afinadíssimos para animar a folia carnavalesca.

No sábado de carnaval, dia 2 de março, será realizada a Festa do Bonde, no Clube XI de Agosto. No domingo, 3, será realizada uma passeata pelas ruas da cidade, com muita música e animação. Na segunda-feira, 4, uma Festa à Fantasia vai embalar os foliões e na terça-feira, 5, outra saída pelas ruas. A folia só acaba na quarta-feira de cinzas, mas a empolgação da Banda do Bonde seguirá por muitos e muitos anos.

Bebidas Nacionais e Importadas

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

Venha fazer parte dessa folia!

Adega Pires

Rua 11 de Agosto, 1119/1129 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-5867 / 99705-7933 | f Adega 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 | f Peixaria Fogaça



Foto: Paraná Portal

TRAGÉDIA É O RETRATO DO BRASIL

Rompimento de barragem evidencia falhas do país

Mais uma vez, o Brasil é sacudido pela notícia de uma tragédia envolvendo o rompimento de uma barragem de rejeitos de minérios e mais uma vez pessoas inocentes pagam com a vida pelas falhas de um sistema e de uma sociedade que parece não aprender nem com os próprios erros.

Claro que a perda de vidas é uma tragédia incalculável porque não apenas a pessoa que morre é destruída, mas toda a sua história, seus valores, todo o seu trabalho é perdido, assim como sua família e amigos são devastados pela dor.

Três anos depois do rompimento da barragem de Fundão, em Mariana, o País vê, com a sensação de déjà vu, a mesma situação se repetir, envolvendo a mesma empresa. E parece que nada mudou.

Terceira maior empresa em valor de mercado do Brasil, a Vale, agora, é acusada de incompetência e descaso no que diz respeito às suas barragens. Muitas vezes se levantam contra a companhia.

Mas este problema vai muito além de uma empresa ou setor. Nos últimos dias, fomos bombardeados com inúmeras informações.

Logo no começo, a Vale declarou que a barragem do Córrego do Feijão estava inativa, com pouco rejeito de minério e que o material estava mais seco.

O presidente da empresa, Fabio Schvartsman, afirmou ter laudos feitos no começo de janeiro e que atestavam a estabilidade da barragem, mas o que ele não contou na ocasião foi que a Vale já tinha solicitado às autoridades competentes autorização para mexer na barragem, retirando o que os técnicos chamam de produto fino. Essa informação veio dias depois, através de ambientalistas, que se posicionaram contra a reativação da barragem, mas foi voto vencido. Segundo ambientalistas, representantes de órgãos fiscalizadores de Minas Gerais se posicionaram do lado da empresa, apesar dos avisos do que poderia ocorrer.

Parece que, no Brasil, quem deveria fiscalizar com rigor não cumpre sua função por uma série de motivos, incluindo a própria falta de infraestrutura para que a fiscalização seja feita adequadamente. Isso sem falar na pressão econômica e política exercida por grandes empresas, já que muitos políticos são ligados a elas. Agora, depois da perda de muitas vidas, ficamos sabendo de projetos que poderiam

melhorar a fiscalização, mas ou estão engavetados ou tramitam há anos no Congresso, em um ritmo no mínimo, capenga.

Agora se fala em tomar medidas duras, enrijecer leis. A Vale é pintada quase como um demônio. Mas essa conta não pode ser paga pela empresa sozinha! O Estado brasileiro, na medida em que não cumpre o seu papel de fiscalizar e proteger o povo, também é responsável pela tragédia. A própria sociedade brasileira, quando faz vista grossa aos problemas, tem sua parcela de culpa.

Uma jornalista da TV Globo disse que, no Brasil, é comum se colocar TRANCA na porta depois que o ladrão arromba e entra. E ela tem razão. Parece ser da nossa cultura rejeitar a prevenção e esperar para agir depois que o pior acontece. Isto é uma coisa que precisa mudar.

O País precisa amadurecer, encarar de frente seus problemas e buscar soluções. Não dá mais para ser a Terra do jeitinho, porque este chamado jeitinho já custou muito ao país. E o preço mais alto que pagamos é a vida de brasileiros inocentes, que só querem viver de maneira digna.

Marco Vieira de Moraes
Jornalista



caderno
de
MODA



Renda-se ao colete longo!

O colete longo é a terceira peça mais versátil para deixar o look mais interessante

Uma peça versátil, ficando bem com muitos acessórios e combinações. No verão, é uma ótima opção, porque não tem mangas, então vai com vestidos e regatas, deixando o visual mais incrementado e sem passar calor. Esse é o colete longo, uma terceira peça para deixar seu *look* ainda mais elegante.

O colete longo tira o *look* do básico para o interessante automaticamente. Isso adiciona estilo pessoal à produção, pois aumenta a possibilidade de misturas de cores e texturas. Ele também ajuda a formalizar e deixar a produção mais sofisticada, ideal para quem trabalha em ambientes mais formais, e não quer deixar de lado essa elegância nem no verão.

Para Juliana Moreno, empresária e *personal stylist*, dependendo do tecido, o colete vai bem em quase todas as ocasiões! Um colete longo de tricô sobre biquíni e um *shorts jeans* fica perfeito para um dia de praia. Já a versão de alfaiataria faz um *look* elegante e adequado para os escritórios e para festas mais formais.

É legal lembrar que esse tipo de peça dá certo em todo tipo de corpo, desde quem tem quadril mais largo – que deve optar por modelos sem detalhes na parte de baixo, como franjas ou bolsos – até mesmo quem tem muito busto ou barriguinha – que ajuda na hora de alongar a silhueta.

Já o tamanho depende do seu grau de “modismo”, explica Juliana. O comprimento do colete pode acompanhar o comprimento do seu vestido ou da sua saia e ficar mais ou menos na mesma altura, mas tem muita gente que prefere brincar com esses tamanhos, deixando o colete mais longo que o *shorts*. “Isso vai do gosto de cada um, não existe uma regra”.

Mas a *personal stylist* aproveita para relembrar que alguns materiais têm alguns estilos diferentes, e é importante sempre procurar algo que tenha a ver com você. “O tricô remete a um *look* mais romântico, a alfaiataria fica bem na mulher tradicional e na contemporânea, o bordado fica ótimo em mulheres criativas. A versão parka é ideal para a moderna, e o *jeans* para a esportiva”.

CONECTE-SE COM A GENTE!

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

Nova coleção Bivik Verão 2019

tma
Taty Moda e Acessórios

Ethec



Arrase em 2019



Venha conferir!

Roupas . Calçados . Acessórios

Atendemos em domicílio

 (15) 99759-5349

 tati.covre@bol.com.br

 Taty moda e Acessórios

Bárbara Melo – sinônimo de elegância e versatilidade

*Estilista brasileira é destaque
no Brasil e exterior*



Foto: site Bárbara Melo

Com mais de 1 milhão de seguidores nas redes sociais, a estilista Barbara Melo está à frente do atelier que leva seu nome e é hoje uma das maiores empresas de venda *on-line* do País, especializada na confecção de vestidos de festa e noivas sob medida.

A principal inspiração de Bárbara vem de sua mãe, dona Marli, que sempre trabalhou com roupas. Ainda grávida da filha, ela continuava trabalhando e, desde então, a estilista passou a acompanhar a mãe no trabalho. Quando criança, Bárbara confeccionava roupas para bonecas, costurava na mão e vendia as produções para amigas da escola.

Na adolescência, diz que chegou a quebrar infinitas agulhas de máquinas, pois, no início, não sabia manuseá-las. Porém, a prática levou à perfeição.

O atelier nasceu em Colorado do Oeste, em Rondônia, pela paixão de infância de Bárbara que desde muito nova teve contato com o universo dos tecidos, rendas e bordados e, após comprometer-se com a experiência de vestir um sonho de uma noiva, sonhou e conquistou pessoas para vestir o sonho de outras mulheres.

A noiva citada é sua cunhada Elizandra, que recebeu o primeiro ves-

tido produzido por Bárbara Melo. Foram usados materiais não muito convencionais, como tela mosquiteiro e cola, já que ela ainda não tinha vasta experiência. O resultado final ficou fantástico, apesar de tudo.

Porém, além do dom natural para criar, ela se especializou na área, contratou profissionais qualificados e há quase cinco anos administra sua própria empresa, buscando constante evolução e inovação.

Em 2015, foi o grande boom do atelier, onde foram contratadas cinco vendedoras e quando a “fábrica de sonhos”, que é a maneira como Bárbara se refere ao atelier, começou a atender todos os estados brasileiros e também iniciou a exportação dos seus produtos.

Hoje em dia, o atelier conta com cerca de 80 colaboradores comprometidos em trabalhar com paixão, transparência e responsabilidade para encantar a razão de sua existência: seus clientes.

Atualmente, são confeccionados cinco mil vestidos por ano, que podem ser vistos e encomendados através das redes sociais. Também via internet, as clientes têm a oportunidade de escolher o tecido, modelagem, cor, tamanho e data da entrega do pedido.

Bárbara Melo é sinônimo de paixão pela moda e especialista em criar peças que atendem aos mais variados estilos.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha



Advogada - OAB/SP 199.318

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



Odontologia Koza

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



TRATAMENTOS

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

Dr^a. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

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

São Paulo

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

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



O Dia de Evet

Em meio a tantas cartas e e-mails que recebemos, hoje, chegou a vez da Evet Moreira de Oliveira, uma jovem senhora de 56 anos, nascida em Tatuí, viveu sua infância no sítio, aos 10 anos foi morar com a tia na cidade de Cubatão. Lá, ela estudou, fez até o ensino médio, trabalhou como vendedora autônoma... Conheceu seu esposo, casou-se aos 22 anos, tem 3 filhos, viveu bem com seu marido durante 20 anos, mas, infelizmente, por problemas que a vida apresenta, eles acabaram se separando. Hoje, Evet tem vários problemas de saúde e vive com um de seus filhos, que sofre de uma doença mental crônica, e sobrevive da aposentaria que o filho recebe.

Ela dá um duro danado para poder sobreviver... Vendo a sua luta e o seu desejo de participar deste quadro, resolvemos ajudá-la.

E assim iniciamos mais uma transformação...

Da loja **Miriam Store**, nossa realizada ganhou uma linda *pancacrourt plissada*, na cor preta, uma belíssima camisa na cor *off white*, manga longa, com detalhe rendado, ambos da marca Hering e um *scarpin* bico redondo em verniz, nas cores *nude* e preto, da marca Dumont. O *look* ficou um arraso!

Quem também não ficou de fora foi a **Miriam Lingerie**, que a presenteou com um lindo *body* modelador, na cor nude, da marca Disfarce.

Já a **loja Saad - Casa das Bolsas** doou uma estilosa bolsa em couro ecológico, na cor *nude* com detalhes em *spikes*. Agora, também, a novidade é que a loja Saad está com uma variedade de semijoias, lindíssimas e doou um conjunto de brincos e colar folheado a ouro com pérolas e *strass*. Ela nem acreditava que isso estava acontecendo com ela. Uma maravilha!

Os óculos de Sol ficaram por conta da **Ótica do Roberto**, lá, a nossa realizada experimentou diversos modelos e escolheu um estilo *retrô*, com armação de metal com lentes UV na cor cinza degradê, da marca Bulget. Evet ficou incrível!

E para deixá-la mais cheirosa, o **CD da Racco Cosméticos** doou à Evet um delicioso perfume, Stephanie, com a fragrância floral sensual exótica, da linha Racco. Um luxo!

Hora de dar um tapa no visual...

No **Espaço Beleza da Racco**, já de cara, a manicure Viviane Hessel fez as unhas das mãos e dos pés (fez também uma massagem relaxante), usou nas mãos o esmalte na cor rosa e nos pés a cor marrom, tudo feito com muito profissionalismo, além do carinho, é claro!

Em seguida, a esteticista Jucimara Rosa fez uma sessão de hidratação facial com argiloterapia, que serve para clarear, renovar e desintoxicar, além de hidratar a pele, finalizando com protetor solar fator 20, da Racco. A esteticista também aproveitou o momento e fez um *design* de sobrancelhas na Evet.

Pelas mãos da cabeleireira Vitória Quito, nossa realizada ganhou uma reconstrução capilar que serve para fortalecer os fios e preparar para as luzes.

Em meio a tanta transformação, uma pausa para um chá da tarde. Daniela Quito serviu um chá com fibras "Life Refresh", chá verde sabor limão, da Racco, que serve para diminuir os triglicérides, baixar o colesterol e regularizar o funcionamento do intestino, pois nele contém probióticos, além de ser uma delícia!

Em seguida, a Vitória fez o processo de mechas com ponto de iluminação em tons dourados, fez um corte estilo "shot bob", que é super tendência e dá mais harmonia ao visual.

Falando em visual, hora de a maquiadora Mônica Santos entrar em ação... Transformou totalmente o visual da nossa realizada! De pronto, já limpou, hidratou e preparou a pele com sérum para receber a maquiagem. Usou *primer*, em se-



guida corretivo, base, pó compacto translúcido para tirar o brilho, iluminador para afinar o rosto, finalizando com um *blush*, uso sombras em tons marrom, laranja e dourado, esfumou e aplicou cílios postiços, finalizando com um batom na cor Rosa Lumine, da Racco. Um arraso!

Hora de ir para o jantar...

Tudo pronto, unhas pintadas, sobrancelhas redesenhadas, escovada, elegantíssima e perfumada, Evet foi ao encontro do seu filho e do seu neto jantar na **Pizzaria Ebo & Lima**, lá, ela pode comemorar saboreando uma deliciosa pizza nos sabores de 5 queijos e portuguesa especial, regada a um delicioso refrigerante (Coca Cola).

E sob o comando dos flashes de Leonardo Manis Casarini, Maria Eliza Rosa e Bernadete Elmec, finalizamos mais um Realize-se. Evet, que este possa ser o início de uma nova história em sua vida e que você seja eternamente feliz!



17



Miriam Store



SAAD - Casa das Bolsas



Miriam Lingerie



Ótica do Roberto



Espaço Beleza da Racco



Pizzaria Ebo & Lima

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

Miriam Lingerie, Rua Dr. Prudente de Moraes, 207, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-2318, [f](#)/Miriam Lingerie, [i](#)/miriam.lingerie; **Miriam Store**, Rua. Dr. Prudente de Moraes, 204, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-3500, [f](#)/Miriam Store, [i](#)/miriam.store; **Loja Saad - Casa das Bolsas**, Rua. Dr. Prudente de Moraes, 508, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-859, [f](#)/LOJA SAAD - Casa das Bolsas, [i](#)/lojasaadcasadas; **Pizzaria Ebo & Lima**, Avenida Cel. Firmo Vieira de Camargo, 995, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-3433/[i](#)99669-6390, [f](#)/Pizzaria EBO & LIMA; **Ótica do Roberto**, Travessa dos Pracinhas, 59, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-2895, [f](#)/Ótica do Roberto, [i](#)/oticadoroberto; **Espaço Beleza da Racco**, Rua prudente de Moraes, 216, Centro, Tatuí, fone: [i](#)(15) 99767-8874, [f](#)/Racco Tatuí DQ, [i](#)/raccotatui; **Manicure Viviane Hessel**, [i](#)(15) 99746-0535, [i](#)/Hesselviviane; **Maquiadora e Cabeleireira Mônica Santos**, [i](#)(15) 99800-5678, [i](#)/@Monica_yasmim, [f](#)/Mônica Hair; **Esteticista Jucimara Rosa**, [i](#)(15) 997324004, [i](#)/Jucimara Esteticista; **Cabeleireira Vitória Quito**, [i](#)(15) 997015393, [f](#)/Vitória Quito, [i](#)/Vitória Quito

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.

COMPROU APARTAMENTO PARA INVESTIR?

Acompanhe a matéria deste mês para ficar por dentro de algumas dicas

Imagem meramente ilustrativa



Com as grandes incorporadoras chegando, a oferta por um apartamento fica quase irresistível. E quando visitamos um apartamento decorado a vontade aumenta, não é mesmo?

Em Tatuí e região, muitas pessoas têm investido em apartamentos enxutos com metragens que giram em torno de 50,00 m².

Comprar imóvel nunca foi motivo de perda, no entanto, vale a pena prestar atenção em alguns pontos importantes no ato de pegar as chaves e também na hora de alugar.

Vem comigo e confira dicas preciosas!

- No dia da entrega das chaves, será feita uma visita técnica para verificar possíveis falhas de execução do imóvel. Por isso, se preocupe em abrir todas as torneiras e observe se existem possíveis vazamentos nas torneiras e saídas de esgoto. E da mesma forma acione a descarga do sanitário e chuveiro.

- Teste os registros. Deixe as torneiras abertas e feche o registro, observando se o fluxo de água cessa totalmente.

- Verifique as superfícies dos revestimentos

cerâmicos se estão intactos, isentos de riscos, pequenas quebras ou diferenças bruscas no tom.

- A energia será ligada pelo proprietário junto à concessionária, mas mesmo assim verifique se os disjuntores estão no quadro de distribuição de energia.

- Se for alugar o imóvel, faça o possível para colocar armários planejados na cozinha, lavanderia, banheiro e dormitórios. Isso irá evitar que o apartamento fique com as paredes cheias de furos e também evitará possíveis perfurações nos encanamentos.

- Lembre-se que um apartamento completo e bonito fica mais valorizado e com maior facilidade para negócios. Vale investir em cortinas, gesso e papéis de parede.

- Na maior parte dos empreendimentos, as salas e os dormitórios vêm sem piso no chão, por isso uma boa opção são os pisos laminados clicados, que têm um ótimo custo benefício, por serem de fácil limpeza e rápidos na instalação.

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 | Pavanelli Materiais para Construção

Limtec
Limpeza e Tecnologia

Limpeza de estofados, tapetes entre outros

Rua Darci Correia, 89 | Tanquinho | Tatuí/SP | (15) 99104-2166/3451-0020
www.limtec.wixsite.com/limtec | LimtecTatuí

Mesmo com crise, turismo continua aquecido

Turistas estrangeiros impulsionam o setor



19

Você já deve ter ouvido falar que Deus é brasileiro! Afinal, um país tão rico de recursos naturais, com paisagens exuberantes e vastas e um povo (ainda) acolhedor, só pode ser mesmo a casa de um Ser Superior. Talvez seja por isso que muitos turistas estrangeiros visitam o Brasil, ainda que estejamos em crise econômica, com uma infraestrutura não muito boa e a violência nossa de cada dia. Muita gente vem conhecer as belezas deste verdadeiro paraíso tropical.

E esses visitantes estão vindos cada vez em maior número, deixando alguns bilhões por aqui e colaborando para manter a roda da economia. Em contrapartida, apesar de uma leve queda, registrada em junho do ano passado, os gastos dos brasileiros no exterior foram quase 9% superiores ao mesmo período de 2017, segundo o Ministério do Turismo.

Os dados demonstram que, apesar de todos os problemas que existem em várias partes do mundo, as pessoas continuam viajando e gas-

tando, fazendo do turismo uma peça importante na engrenagem econômica de vários países.

Injetando dinheiro no país

A receita gerada pelo turismo internacional no Brasil, de janeiro a junho de 2018, registrou alta de 5,94% na comparação com o 1º semestre de 2017. Em visita a destinos brasileiros no período, os viajantes estrangeiros deixaram no País US\$ 3,24 bilhões, US\$ 180 milhões a mais que nos primeiros seis meses do ano passado (US\$ 3,06 bi). Os dados são do Banco Central do Brasil.

“Os dados reforçam que o turismo é um vetor da economia e como tal deve ser tratado”, comentou o ministro do Turismo, Vinicius Lummertz. A variação positiva acompanha a alta na chegada de turistas internacionais no período. A entrada de turistas estrangeiros no Brasil aumentou 8% no primeiro semestre em comparação com os primeiros seis meses de 2017: foram 3,15 milhões de visitantes internacionais, segundo números preliminares

divulgados pelo Ministério do Turismo com base nos dados da Polícia Federal.

Cinco dos seis primeiros meses do ano tiveram receita superior à do ano passado: janeiro (+17,8%), fevereiro (14,2%), abril (19,6%), maio (2,3%) e junho (0,5%). Já a despesa cambial turística, valor gasto pelos brasileiros no exterior, caiu em junho. Passou de US\$ 1,51 bilhão (2017) para US\$ 1,49 bi, o que corresponde a -1,5%. No acumulado do ano, no entanto, a despesa cambial foi de US\$ 9,57 bilhões correspondendo a um percentual de 8,72% superior ao mesmo período de 2017 (US\$ 8,81 bilhões).

Potencial do país e investimento

Para Fabiano Orso, 44 anos, gerente geral do Hotel Ibis em Tatuí, o Brasil tem um grande potencial a ser explorado no segmento do turismo, mas há muito ainda a ser feito na área, como investimentos nas áreas de infraestrutura e segurança.

“O Brasil é um país com um potencial de tu-

rismo enorme ainda não explorado em sua totalidade. Algumas regiões possuem o turismo como sua principal fonte de renda. A tecnologia impulsiona os destinos turísticos e somos vistos no mundo todo. Sem contar com o turismo de negócios que movimenta as grandes cidades, como São Paulo, por exemplo, sendo cada vez mais destino das grandes redes hoteleiras internacionais, gerando novos empregos para o setor de serviços”, afirma Orso. Ele também aponta o que precisa ser feito para estimular o setor: “investimento em segurança e infraestrutura são fundamentais para alavancar o mercado turístico. Desenvolver organizações que fomentem os destinos e seus atrativos e organize os interesses públicos e privados, além da criação de políticas públicas que regularizem as atividades turísticas e seus desdobramentos. Além disso, receber o turista inclui a capacitação dos profissionais do turismo, do comércio e serviços locais. Além da educação da população para que ela possa valorizar, indicar, conhecer e principalmente frequentar os pontos turísticos de sua cidade ou região”.

Futuro

O gerente vê com otimismo o segmento nos próximos anos. “As pessoas têm tido maior

interesse e possibilidade de viajar, conhecer lugares novos e ter novas experiências. Acredito que algumas regiões podem atingir seu máximo quanto a demanda e oferta como outras regiões ainda possuem muito a ser explorado. O turismo e seus impactos precisam ser encarados de forma sustentável para atender a necessidade de todos. Além disso, há novos movimentos turísticos que fogem do convencional, abrindo outros nichos de mercado”.

Orso ressalta ainda que “a experiência do turista torna-se completa quando ele sente-se seguro e quando encontra infraestrutura que o permita conhecer os lugares para que possa extrair o máximo de sua viagem. O investimento em segurança e infraestrutura são importantes também para os profissionais do turismo que geralmente possuem horários de trabalhos que fogem do convencional, pois se adequam à necessidade do turista. Muitos precisam sair cedo de suas casas, ou voltar tarde de seus trabalhos e precisam de transporte público adequado e segurança além de outros aspectos que envolvem o dia a dia de uma cidade”.

O gerente avalia que “o brasileiro é reconhecido como um povo muito hospitaleiro, anfitrião por natureza. Aquele “jeitinho brasileiro”, de levar vantagem, vai dando espaço para pro-

fissionais capacitados e trabalhos de conscientização e educação para a população quanto a importância de receber bem um turista. A hotelaria nacional vem se mostrando preparada para atender à crescente demanda de turistas”.

Exterior

Falando sobre os gastos dos brasileiros no exterior, que apresentaram pequena queda em junho do ano passado, mas mantém o crescimento ao longo do ano, Fabiano Orso afirma que “a insegurança na economia fez com que o brasileiro repensasse seus custos e periodicidade de suas viagens. O aquecimento da economia e a valorização da nossa moeda devem ser fatores importantes para essa retomada”.

O gerente acredita ainda que “o turismo precisa deixar de ser encarado como uma forma alternativa de renda. Se bem estruturado através do poder público e privado, o turismo pode ser responsável pelo desenvolvimento de atividades profissionais que envolvam a comunidade, os interesses sociais, econômicos e produtivos de uma região. Além, claro, do forte apelo cultural que envolve o turismo. Viajar é conhecer a história dos lugares, logo, preservar a história é fundamental para gerar demanda turística”.



Mudanças

Em portaria baixada em dezembro último, o Ministério do Turismo determina que, a partir deste ano, “só serão reconhecidas como regiões turísticas aquelas que contarem com instância de Governança Regional, Conselhos Municipais de Turismo ativos e, pelo menos, um prestador de serviço inscrito no CADASTUR (Serviço de Cadastro de Pessoas Físicas e Jurídicas que prestam serviços no Turismo)”, finaliza Orso.

Os três novos critérios foram publicados no Diário Oficial da União, na Portaria Nº 192. A ideia é estimular a participação da sociedade na definição, implantação e acompanhamento das políticas públicas do turismo, por meio do Programa de Regionalização do Turismo - PRT, que seguem o princípio da gestão descentralizada.

“A Portaria Nº 192 é fruto de uma série de discussões que tivemos com interlocutores estaduais do Programa de Regionalização, ao longo do ano. Entendemos que o PRT estava maduro o suficiente para avançar”, comentou o Diretor do Departamento de Ordenamento do Turismo, Rogério Cóser. A próxima etapa, de acordo com o ministério, “é de sensibilização e mobilização dos interlocutores estaduais e gestores municipais para adequação das novas regras para atualização do Mapa do Turismo Brasileiro”.

Além dos três novos critérios, ficam mantidas exigências previstas na portaria anterior. Para integrar o Mapa do Turismo Brasileiro, os municípios que compõem as regiões turísticas devem possuir características similares e/ou complementares e uma identidade histórica, cultural, econômica e/ou geográfica em comum. Os municípios devem ser limítrofes e/ou próximos uns aos outros e comprovar a existência de órgão ou entidade com orçamento destinado ao setor.



CARAVANA ROMA EGITO ISRAEL


OUTUBRO
2019




INFORMAÇÕES E RESERVAS:


Floravante Cortese

15 99735 9110 

Claudinei Cortese

15 98125.4884 

Paulo Molina

15 99673.5252 

ISRAEL
Land of Creation

REALIZAÇÃO



MONTANATUR

www.montanatur.com.br
contato@montanatur.com.br



ROMA + EGITO + ISRAEL

1º dia: São Paulo – Roma

Apresentação do grupo no Aeroporto de Guarulhos para embarque com destino à Roma.

2º dia: Roma

Chegada, recepção e city tour pelos principais pontos da cidade: Vaticano (vista externa), Coliseu Romano, Arco de Constantino, Fonte di Trevi, Seguiremos ao hotel para acomodação, jantar e pernoite.

3º dia: Roma – Cairo

Café da manhã e traslado ao aeroporto para embarque com destino ao Cairo. Chegada, recepção e traslado ao hotel. Jantar e pernoite.

4º dia: Cairo

Após café da manhã, visitaremos o **Museu do Cairo**, um dos mais importantes do Egito. Contemplaremos milhares de peças e múmias da época dos faraós. Conheceremos as **PIRÂMIDES de Cheops, Chephren e Mikerinos** e a **Esfinge** e o **bairro Copto Cristão no Cairo**. Retorno ao hotel. Jantar e pernoite.

5º dia: Cairo – Sinai

Após café da manhã, seguiremos para Sinai. Passaremos por um vilarejo beduíno onde estão os Poços de Mara. Chegada à noite e preparativos para subir ao Monte Sinai pela madrugada. Levar lanterna. Jantar e pernoite no hotel para aqueles que não subirem o Monte Sinai.

6º dia: Sinai – Mar Vermelho

Após descida do Monte Sinai, tomaremos café da manhã e seguiremos para um belíssimo resort no Mar Vermelho onde descansaremos. Jantar e pernoite no Mar Vermelho.

7º dia: Mar Vermelho – Eilat – Mar Morto

Após café da manhã, seguiremos para Eilat. Após trâmites de fronteira, conheceremos o observatório submarino e a rica fauna marinha do Mar Vermelho. Continuaremos viagem até o Mar Morto, passando pelo local onde estão soterradas Sodoma e Gomorra. Chegaremos ao hotel no Mar Morto, local mais baixo da Terra. Oportunidade de banho nas águas com propriedades medicinais. Jantar e pernoite.

8º dia: Mar Morto – Ein Gedi – Jericó – Tiberíades

Café da manhã e saída para Ein Gedi, onde Davi cortou a orla do manto de Saul. Seguiremos para Jericó, onde avistaremos as ruínas da cidade, Monte da tentação, Sicômoro de Zaqueu (árvore semelhante aquela em que subiu para avistar ao Senhor Jesus). Continuação até Tiberíades. Jantar e pernoite.

9º dia: Galiléia

Após café da manhã, visitaremos Banias, onde há uma nascente do Rio Jordão, próximo ao Monte Hermon. Seguiremos para o Monte das Bem-Aventuranças. Visita à Tabgha e Kafarnaum, onde Jesus pregou na Sinagoga. Conheceremos as ruínas de uma antiga sinagoga. Almoçaremos o famoso peixe de Pedro. À tarde, travessia de barco pelo Mar da Galiléia. Retorno ao hotel. Jantar e pernoite em Tiberíades.

10º dia: Tiberíades – Caná – Nazaré – Cesaréia Marítima – Jerusalém

Após café da manhã, seguiremos para Caná da Galiléia, onde Jesus transformou água em vinho. Conheceremos a Igreja da Anunciação em Nazaré, cidade onde nosso Senhor Jesus Cristo viveu parte de sua infância. Subiremos ao Monte Carmelo, de onde avistaremos o Vale do Jizreel, Monte Tabor e Gilboa. Continuaremos até Cesaréia Marítima, cidade construída por Herodes. Visitaremos o teatro romano e as ruínas da cidade. Vista inesquecível do Mar Mediterrâneo. Continuaremos viagem rumo a Jerusalém,

chegando pelo Monte Scopus, de onde avistaremos a cidade santa. Seguiremos ao hotel para descanso. Jantar e pernoite.

11º dia: Jerusalém

Após café da manhã, visitaremos o Monte das Oliveiras e o Jardim do Getsemani. Tempo para oração. Seguiremos pelo Vale do Cedron, onde estão os túmulos de Zacarias e Absalão. Avistaremos o pináculo do templo. Visitaremos cidadela de David, Tanque de Siloé, a Igreja de Saint Peter Gallicantu e a casa do sumo sacerdote, onde Jesus foi preso e enviado para julgamento. Visitaremos Cenáculo, Túmulo do Rei Davi, Muro das Lamentações e Davidson Center, sítio arqueológico do templo. Retorno ao hotel. Jantar e pernoite.

12º dia: Jerusalém – Belém

Café da manhã e visita ao Memorial do Holocausto (YAD VASHEM). Seguiremos para Belém, onde conheceremos o Campo dos Pastores e as grutas das cavernas. Após almoço, tarde livre para compras ou atividades pessoais. Após jantar, cerimônia de despedida com entrega do certificado de peregrino na Terra Santa. Pernoite.

13º dia: Jerusalém – Tel Aviv – São Paulo

Café da manhã e saída para fazermos a via dolorosa, passando pelo Tanque de Bethesda e Portão de Damasco. Conheceremos o jardim do túmulo. Avistaremos o Gólgota (local da caveira). Continuação até aeroporto para embarque com destino à São Paulo.

14º dia: São Paulo

Chegada e fim dos serviços.

Inclui:

- Passagem aérea **São Paulo / Roma / Cairo / Tel Aviv / São Paulo** em classe econômica- Guia local em português ou espanhol,
- Seguro Viagem,
- Visto para Egito, taxa alfandegária,
- Gorjetas para guia, motorista e carregadores em todos os hotéis,
- Taxa de Embarque,
- Ingressos para passeios mencionados no roteiro,
- 11 noites de hospedagem em hotel com café da manhã e jantar, base dupla ou tripla.
- Kit viagem: boné, porta documentos, etiqueta de bagagem,
- Acompanhante da Empresa.

Não Inclui:

- Almoços,
- Bebidas nas refeições,
- Despesas com passaporte,
- Despesas com lavanderia, telefones, internet ou de caráter pessoal (cabeleireiro, medicamento, etc),
- Passeios não mencionados no roteiro.

Obrigatório:

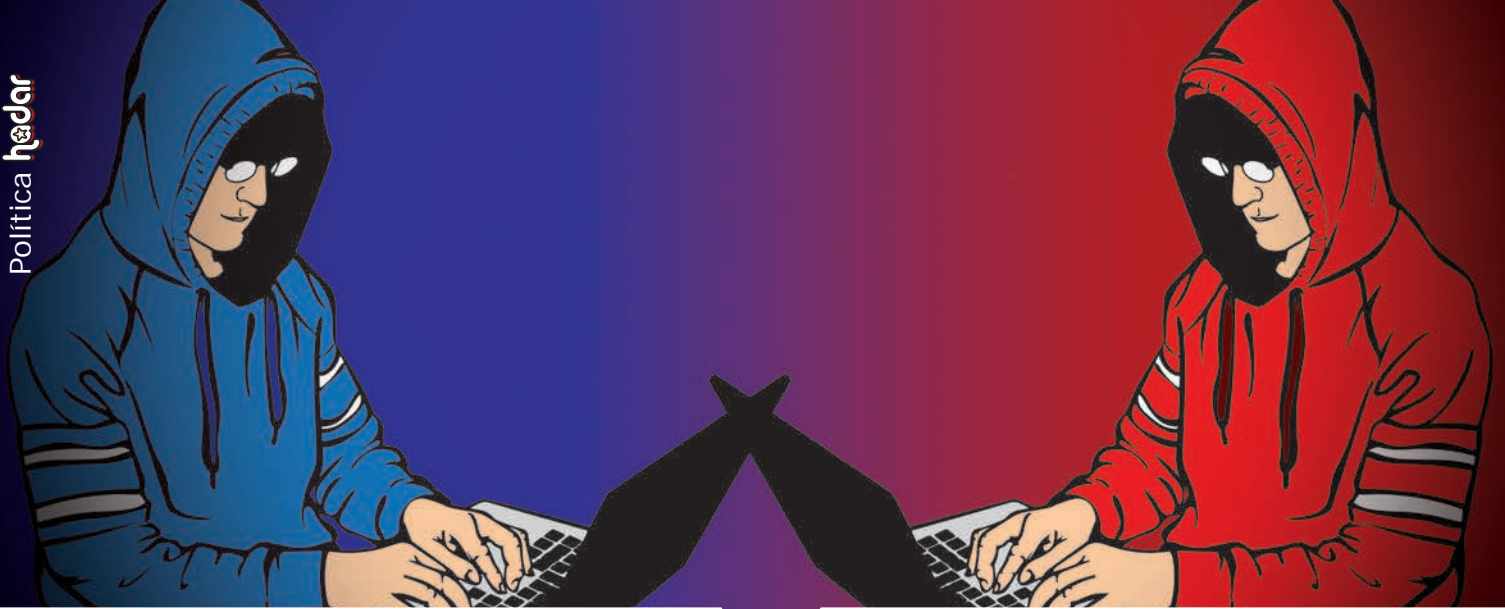
- passaporte válido até 12/2019,
- vacina contra febre amarela,
- certificado internacional de vacinação emitido pela ANVISA.

REALIZAÇÃO



MONTANATUR

www.montanatur.com.br
contato@montanatur.com.br



A ELEIÇÃO ACABOU, MAS A CAMPANHA CONTINUA

Redes sociais são usadas para ataques sistemáticos ao novo governo

A eleição presidencial já passou e o seu resultado foi sacramentado com a posse do presidente Jair Bolsonaro, no dia 1º de janeiro, mas, para alguns setores da sociedade, incluindo uma parcela de militantes políticos, parece que a eleição não chegou, não aconteceu. E, para estas pessoas, a campanha continua.

É incrível como o governo Bolsonaro está sendo submetido a um exame com o uso de microscópio eletrônico. Bom seria se esta atitude valesse para todos os governos, órgãos e agentes públicos, independente se o governo está começando, no meio ou no fim, ou se for de esquerda, direita ou mesmo centro.

Mas o clima que transparece, sobretudo em publicações nas redes sociais ou comentários de integrantes e/ou simpatizantes da esquerda brasileira, é que há um certo inconformismo por alguém assumidamente de direita ter chegado ao poder. Mas o resultado da eleição é soberano. 58 milhões de brasileiros entenderam que era a hora de mudar. E os 45 milhões que escolheram o lado derrotado têm de se conformar. Afinal, o governo é de todos. E aceitar o resultado das urnas não significa que a população deva ser apática e aceitar tudo de olhos fechados. Ter uma visão crítica e expressar sua opinião é algo saudável e um dos pilares da liberdade e da democracia. E o agente público, seja ele presidente ou um vereador do seu município, tem de ouvir as críticas do povo, porque é ele, o povo, o verdadeiro senhor de seu país e sua nação.

É bom que as pessoas públicas – principalmente os políticos – tenham a consciência de que o poder não é deles, mas é algo que lhes foi concedido pelo povo. No caso dos políticos, a concessão é feita através do sufrágio (voto) universal. Por isso, seu poder é passageiro, com data certa para começar e acabar. E se você é um funcionário público, mesmo sendo concursado, lembre-se de que o seu salário sai dos impostos que todos pagamos.

Mas voltando ao viés político, chega a causar espanto as técnicas de guerrilha e desinformação usadas para atacar um governo que mal começou. Causa estranheza também que a pessoa que hoje critica, no passado, defendeu o início do segundo mandato de Dilma Rousseff, dizendo que o PSDB de Aécio Neves não se conformava com a derrota e ainda estava em campanha.

Em uma democracia, é natural e até necessário que haja o contraditório, a oposição, a crítica consciente. As aparentes trapalhadas do começo do atual governo também podem ser vistas pelo ângulo de que a nova engrenagem está se ajustando à máquina. Claro que isso não justifica grandes erros. Além do mais, em uma democracia estável, o povo pode mudar o rumo da nação mais uma vez, se entender que isto é a melhor opção.

O que não pode é ficar com medo de um futuro que ainda não foi escrito, criando polêmicas em torno de todo e qualquer assunto, mesmo os mais comuns. Cada um veste a roupa da cor que quiser. Felizes os que têm roupa para vestir, seja rosa, azul ou 50 tons de cinza.



Qualidade **de Vida**





Musculação: mitos e verdades

Profissional explica quando começar um programa de treinamento

Pouca gente sabe, mas a idade ideal para iniciar um programa de treinamento é a partir dos 8 anos, já nessa fase é possível observar a melhora da força, o desenvolvimento de uma postura adequada, melhora na composição corporal, também da confiança e autoestima.

Segundo o professor de Educação Física Juliano Alves (CREF 140715-G/SP), até pouco tempo atrás, pediatras não indicavam o treinamento de força para crianças. “O argumento era que o treinamento poderia lesionar os ossos, mais especificamente a placa de crescimento, porém, muitos estudos comprovam que isso não acontece da maneira que se acreditava, já que a criança é totalmente treinável e depende do profissional saber manipular as variáveis do treino (amplitude correta, carga, intervalo, repetições, etc.) sem correr riscos de lesões”, explica.

Por isso, a musculação é indicada para todas as idades e não é uma questão de estética e sim de saúde. “Em crianças, melhora o desenvolvimento físico e motor, em adultos e idosos, previne doenças, a perda de massa muscular e óssea (processo natural relacionado ao envelhecimento) e também pode proporcionar

melhoras psicossociais. Contraindicada em algumas situações como portadores de doenças cardiovasculares em grau severo, por exemplo, insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio, entre outras”, orienta Alves.

Para bons resultados, o profissional afirma que não é preciso ficar horas na academia para obtê-los, pois um treino bem estruturado com começo, meio e fim pode ser executado em 50 minutos, respeitando as pausas entre as séries. “Pessoas que passam mais de uma hora na academia estão ali não apenas para o treino e sim para uma conexão psicossocial que, muitas vezes, só encontram ali”, diz.

Mas, a partir de quanto tempo de prática da musculação são vistos os resultados? “Nas primeiras semanas, é observado o aumento significativo da força e isso ocorre por questões fisiológicas e neurais. Melhora na coordenação motora (gesto motor do exercício) acontece nas primeiras seis semanas, já o aumento do volume muscular (hipertrofia da célula) pode começar a acontecer entre a sexta e oitava semana, porém, para que ocorra a hipertrofia muscular, alguns fatores devem ser respeitados como: a frequência semanal de treinos, alimentação e sono. Outro ponto importante é a questão do emagrecimento e musculação,

em que o intuito do treino é a manutenção da musculatura”, esclarece Juliano Alves.

O professor também explica que, no início, três dias de treinamento resistido por semana são suficientes, sempre em dias alternados e respeitando o descanso ou 150 minutos semanais. Posteriormente, a adaptação ao treino irá levar ao natural aumento das sessões por semana.

Também há alguns mitos nesse meio, como afirmar que mulher não treina braços para não ficar musculosa como um homem. “Por questões hormonais, as mulheres não conseguem atingir o mesmo nível de volume muscular que homens”, afirma o profissional.

Há ainda quem ache que só atividades aeróbias emagrecem, mas o emagrecimento é uma questão de dieta ou balanço calórico negativo (gastar mais que consome). “Também escuto que só exercícios abdominais são suficientes para perder barriga, mas eles irão fortalecer e dar resistência para o conjunto de músculos que se encontram posteriormente à camada de gordura abdominal. Para diminuir a circunferência abdominal, é necessário fazer dieta”, finaliza Juliano.

Com essas dicas, vale a pena procurar um profissional e dar preferência à saúde.

ELABORAÇÃO DE PCMSO

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

COMPLEMENTARES*

- Eletrocardiograma ■ Eletroencefalograma
- Audiometria ■ Acuidade Visual ■ Espirometria

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

Demais exames laboratoriais são realizados em laboratórios conveniados. Realizamos atendimentos e exames “in loco” (no cliente).

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



TRABATA

CENTRO DE MEDICINA OCUPACIONAL



1ª Corrida e Caminhada Galeria Mangueiras

24 DE FEVEREIRO



A Galeria Mangueiras, um espaço que prima pelo Bem-Estar e Qualidade de Vida, com mais de 2.000 m² de área construída, possui um auditório com capacidade para 60 pessoas, sala de reuniões, espaço gourmet, 22 salas, e agora, com uma novidade – o primeiro *coworking*, promove sua primeira Corrida e Caminhada no dia vinte e quatro de fevereiro.

A ideia desse evento surgiu pela conscientização de que saúde não é somente uma palavra que caracteriza a ausência de doenças, uma vez que esse conceito envolve aspectos mais amplos, como o bem-estar físico, mental e social. A caminhada e a corrida vão muito além disso, promovem laços de amizade entre os grupos e os vínculos dessa amizade são elementos que perduram para sempre.

A empresa também quer estimular ações

de cunho social. Para tanto, pede aos participantes a doação de um quilo de alimento não perecível, que será encaminhado para o movimento dos Vicentinos de Tatuí. Além disso, todos os atletas serão prestigiados recebendo medalha pela participação no evento.

Engajar-se num grupo de corrida é essencial para você descobrir o potencial e a vocação que há dentro de você! Por isso, junte-se a nós e venha fazer parte deste time!

CORRIDA KIDS

LARGADA ÀS 8H

**PERCURSO: 5KM CORRIDA
2KM CAMINHADA**

CONCENTRAÇÃO: EM FRENTE A GALERIA MANGUEIRAS

PREMIAÇÃO: DO 1 AO 5 CATEGORIA GERAL (MASCULINO E FEMININO)

R\$400, R\$300, R\$200, R\$150, R\$100

INSCRIÇÃO

WWW.RUNNERBRASIL.COM.BR



PREFEITURA DE TATUI
PELO TRABALHO VENCEREMOS

ESPORTE, CULTURA,
TURISMO, LAZER
E JUVENTUDE



Galeria
Mangueiras

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

Fevereiro Roxo

Campanha visa à conscientização e ao diagnóstico precoce de doenças incuráveis



Já mostramos aqui na Hadar que todos os meses possuem cores especiais, para conscientizar sobre alguma doença em especial. Essa corrente começou com o famoso Outubro Rosa, sobre o câncer de mama, e se estendeu para todos os outros meses do ano.

Representado pela cor roxa, o mês faz alusão à conscientização quanto à prevenção da Fibromialgia, do Mal de Alzheimer e do Lúpus. São três condições bem diferentes entre si, mas apresentam um ponto em comum: são incuráveis. Portanto, todas devem ser identificadas nos estágios iniciais para que seus sintomas sejam controlados ou retardados, sendo esse o propósito dessa campanha.

Fibromialgia

A fibromialgia é uma das doenças reumatológicas mais frequentes, acometendo mais de 3% da população brasileira, em sua maioria mulheres. Ela provoca

sintomas como dores difusas pelo corpo, fadiga, alterações na qualidade do sono e depressão. Segundo o presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia, o reumatologista Rubens Bonfiglioli, CRM-SP 43639, o diagnóstico precoce possibilita o tratamento também precoce e que possibilita maior controle da doença.

Lúpus

Doença inflamatória autoimune, que pode afetar múltiplos órgãos e tecidos, como pele, articulações, rins e cérebro. Em casos mais graves, se não tratada adequadamente, pode levar a óbito. Embora não haja cura para o lúpus, os tratamentos atuais procuram melhorar a qualidade de vida pelo controle dos sintomas e pela diminuição das crises.

Mal de Alzheimer

Doença progressiva que destrói a memória e outras funções mentais importantes. Seus principais sintomas são a perda de memória e confusão. Não existe cura, mas os medicamentos e as estratégias de controle podem

melhorar os sintomas temporariamente. Segundo dados da Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ), no Brasil, existem cerca de 15 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade, sendo que 6% delas têm a doença. A pesquisa aponta que, em 2010, 1 milhão de idosos no Brasil tinham Alzheimer, em 2020 serão 1,6 milhão.

Fevereiro Laranja

Além do roxo, existe também a campanha do Fevereiro Laranja, onde se propõe uma conscientização sobre a Leucemia, que está entre os 10 tipos de câncer mais comuns em todo o mundo, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA). São cerca de 257 mil novos casos todos os anos.

Por isso, é importante fazer exames de sangue de rotina para descobrir se há alguma alteração que leve à suspeita da doença. Se for confirmada, o tratamento deve ser iniciado de imediato já que a doença se agrava rapidamente.

EXAMES

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

EXAME TOXICOLÓGICO



FROTA PRÓPRIA



CRUZEIRO

www.laboratoriocruzeiro.com.br

labcruzeiro

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

A temida TPM

Ela visita as mulheres todo mês, mas é motivo de desespero também



A tensão pré-menstrual, ou como é mais conhecida - a TPM - é a queixa mais comum entre as mulheres que ainda não atingiram a menopausa. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% das mulheres sofrem com a TPM na idade fértil.

Existem muitos fatores que interferem nas causas da TPM, incluindo aspectos físicos e emocionais. Mas nem só de má notícia vivem as mulheres, e a boa notícia é que é possível controlar os sintomas, que começam a aparecer duas semanas antes da menstruação e, em alguns casos, continuam durante o período menstrual.

Alguns desses sintomas chatinhos são: inchaço, retenção de líquidos, aumento de peso, seios doloridos com granulações, dores de cabeça, cólicas, fadiga, ansiedade e, em casos mais graves, alterações de humor com verdadeiras explosões de raiva.

Existem alguns casos em que a mulher deve pro-

curar algum tratamento, e quando a TPM é severa, ela é tratada com medicamentos. Entretanto, a TPM leve ou moderada pode se beneficiar com alguns cuidados que podem ser adotados na identificação dos sintomas: exercícios físicos simples, como caminhada, arrumar os armários ou até mesmo cuidar do jardim. Além, claro, de uma boa alimentação.

Segundo o médico e nutrólogo Dr. J. Bussade, CRM 14.558/SP, a causa mais provável da TPM é a deficiência da progesterona, com aumento dos estrogênios. "A progesterona deveria estar aumentada na segunda metade do ciclo menstrual de uma mulher, mas não é isto o que normalmente acontece, predominando os estrogênios", afirma. Alguns dos fatores que podem causar essa predominância de estrogênios são os hormônios utilizados na criação de animais confinados e aves de granja, utilização de substâncias estrogênicas para tratamento médico, como pílulas anticoncepcionais, poluição e agentes tóxicos, erros alimentares, principalmente

com o uso abusivo do açúcar e outros carboidratos refinados, leite e glúten, além do excesso de peso.

Algumas indicações que podem ajudar nesse período desconfortável:

- Faça pequenas refeições ao dia, ao invés de três grandes.
- Limite suas calorias em 1200 a 1500. Fuja dos carboidratos, frituras e doces nessa época.
- Aumente a ingestão de verduras e frutas que contenham nutrientes importantes para o organismo.
- Beba muita água.
- Reduza a ingestão de sal. Ele faz com que o organismo retenha maior quantidade de líquidos, o que aumenta o inchaço generalizado e as dores.
- Prefira os alimentos que atuam como diuréticos. Aqueles que fazem o corpo eliminar mais água, como: morangos, melancia, alcachofra, aspargo, salsa e agrião.
- Aumente a ingestão de vitamina B. Ela facilita a produção de serotonina (também conhecida como hormônio da felicidade) pelo organismo.



Faça-nos uma visita e comprove!!



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

Zembrin®

- Diminui os sintomas deletérios relacionados ao estresse que levam a compulsão alimentar e pioram os sintomas da TPM;
- É clinicamente comprovado na diminuição da ansiedade e tensão;
- Melhora do humor e função cognitiva, e diminui o déficit de atenção causado pela depressão e outros;

Slendacor®

- Gerenciamento de peso e diminuição da gordura corporal;
- 6x mais perda de peso;
- 3x maior redução de medidas;
- Contribui para a diminuição da resistência insulínica;
- Diminui significativamente o hormônio grelina, hormônio que aumenta o apetite.

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

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

 Personal Pharma Farmácia de Manipulação
 personal_pharma



Cod.49500



Bacia c/Cx.
Acoplada
DECA Dual
Flux IZY
3/6 Lt

em 12x de
à vista
R\$ 15,46
ou R\$ 179,99 à vista
em até 3x



hydra

Cod.03816

Base
Válvula
HYDRA
Max 1 1/2
4550 M

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

Ofertas válidas de

1ª 23
FEVEREIRO/2019

ou enquanto durarem
nossos estoques

ACESSE NOSSAS REDES SOCIAIS

f /redcaetano

@redcaetanooficial



REDE CAETANO em rede



Cod.41606/41607

hydra



Ducha
HYDRA
Gorducha
4T
127/220V

em 12x de
à vista
R\$ 3,01
ou R\$ 34,99 à vista
em até 3x



E QUE TAL
REALIZAR
AQUELES PLANOS DE
REFORMA E
CONSTRUÇÃO
QUE VOCÊ TANTO ESPERAVA?



Não pague este impresso em vics publicas.
Ofertas validas por tempo limitado.

Cod.08117



Cal
Mineral
MINERCAL
20 kg

em 12x de
à vista
R\$ 0,56
ou R\$ 6,49 à vista
em até 3x

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



Cod.49274



Acqualimp
Mais e melhor água

Caixa d'Água
ACQUALIMP c/
Tampa 500 Lt

em 12x de
à vista
R\$ 12,89
ou R\$ 149,99 à vista
em até 3x

Cod.48256



Acqualimp
Mais e melhor água

Caixa d'Água
ACQUALIMP c/
Tampa Rosca 500 Lt

em 12x de
à vista
R\$ 17,18
ou R\$ 199,99 à vista
em até 3x

Não pague este impresso em vics publicas.

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

ACESSE

www.redcaetano.com



Makita

Lavadora de Alta Pressão MAKITA 1450 PSI Ref. Hw101 127/220V

em 12x de **R\$30,07** ou R\$349,99 à vista em até 3x

Cod.43188/43209



Cod.27996

Bancada de Ferramentas de Brinquedo VONDER 44 pcs Ref.8099000044

em 12x de **R\$20,62** ou R\$239,99 à vista em até 3x



Cod.21676

Bancada de Ferramentas de Brinquedo VONDER 73 pcs Ref.8099000073

em 12x de **R\$18,04** ou R\$209,99 à vista em até 3x

vonder



Lixadeira de Parede VONDER LPV1000 c/Led 127V 6001100127 220V 6001100220

em 12x de **R\$127,15** ou R\$1.479,99 à vista em até 3x



Máquina de Pintura Airless VONDER MPA120 1,2 HP 220V 6220001220

em 12x de **R\$231,96** ou R\$2.699,99 à vista em até 3x



Cod.38002

SCHULZ COMPRESSORES

Compressor Hobby SCHULZPratic Air CSA 8,2/25 220V 915.0374-0

em 12x de **R\$55,84** ou R\$649,99 à vista em até 3x

GAMMA FERRAMENTAS



Cod.49954/49955

Serra Circular GAMMA 127V G1930/BR1 220V G1930/BR2

em 12x de **R\$31,79** ou R\$369,99 à vista em até 3x



Cod.49982

Roçadeira Elite GAMMA 2,4HP G1839/BR

em 12x de **R\$85,91** ou R\$999,99 à vista em até 3x



Cod.51900/51901

Serra Mármore GAMMA 1240W 127V HG077/BR1 220V HG077/BR2

em 12x de **R\$13,75** ou R\$159,99 à vista em até 3x



Cod.49969/49970

Furadeira de Impacto Hobby 3/8 GAMMA 500W 127V GH1101/BR1 220V GH1101/BR2

em 12x de **R\$12,03** ou R\$139,99 à vista em até 3x



Cod.32924

Máquina de Cortar Piso CORTAG TEC 75

em 12x de **R\$10,31** ou R\$119,99 à vista em até 3x



Cod.01215

Carrinho de Mão Pneu e Camara CANAL

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



Trav. Romeu Picchi, 458 Fone/Fax: (15) 3322-5000

Tatui - SP



Rua Juvenal de Campos, 593 Fone: (15) 3322-2020

Tatui - SP



Rua Manoel de Lara, 295 Fone: (15) 3267-8900

Capela do Alto - SP



R. Bento Bueno Casemiro, 150 Jd. Santa Rita Fone: (15) 3322-5040

Tatui - SP



Rua Camilo Thame, 351 Fone: (15) 3268-9700

Boituva - SP



Rua Quintino Bocaiuva, 08A Fone: (15) 3471-9100

Itapetininga - SP



Avenida Brasil, 105 Fone: (15) 3288-4600

Cerquillo - SP



Rua Onze de Agosto, 893 Fone: (15) 3205-9292

Tatui - SP



Rua 15 de Novembro, 1664 Fone (15) 3305-5555

Tatui - SP

09 lojas para melhor atendê-los!

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



Alerta sobre proliferação de escorpiões

Sujeira e entulho tornam-se prato cheio para aparecimento de bichos peçonhentos

Animais peçonhentos são aqueles que produzem peçonha (veneno) e possuem condições naturais para injetá-la em presas ou predadores. No caso do escorpião, mesmo que ele não seja capaz de transmitir doenças através da sua picada, o veneno dele (variando de acordo com cada espécie) pode apresentar um grande perigo para a saúde.

De acordo com dados do Ministério da Saúde (MS), há atualmente 19 famílias de escorpiões distribuídas em todo o mundo. Os gêneros que causam os mais graves acidentes são: *Androctonus* e *Leiurus* (África setentrional), *Centruroides* (México e Estados Unidos) e *Tityus* (América do Sul e Ilha de Trinidad).

E, nesta época do ano, acidentes com os animais peçonhentos são mais comuns devido ao calor, umidade e período de reprodução. Por isso, manter a higiene e limpeza também é fundamental, sendo que lixo e entulhos podem servir de abrigo para estes animais.

Em Tatuí, de acordo com relatório da Secretaria de Saúde do município, emitido no dia 15/01, neste ano, foram realizadas 15 notificações de acidentes (pessoas picadas, não sendo crianças, não tendo óbitos e nem casos de hospitalização) e 25 notificações de aparecimento de escorpiões no Centro de Controle de Zoonoses. No ano de 2017, ocorreram 37 notificações de acidentes com escorpiões

e, em 2018, foram 53 notificações.

Já em Tietê, o número de notificações de acidentes com escorpiões foi maior em 2018, sendo 64 casos. Este ano, foram contabilizados três. Na cidade de Cerquilha, foram 14 acidentes com escorpião no ano passado e nos primeiros dias de 2019 foi registrado um caso, na área industrial da cidade e o funcionário não estava com o Equipamento de Proteção Individual (EPI).

Segundo informações do MS, a maioria dos acidentes envolvendo escorpiões é leve e o quadro local tem início rápido e duração limitada. Os adultos apresentam dor imediata, vermelhidão e inchaço leve por acúmulo de líquido, piloereção (pelos em pé) e sudorese (suor) localizadas, cujo tratamento é sintomático. Movimentos súbitos, involuntários de um músculo ou grupamentos musculares (mioclonias) e contração muscular pequena e local (fasciculações) são descritos em alguns acidentes por Escorpião-preto-da-Amazônia. Já crianças abaixo de sete anos apresentam maior risco de alterações sistêmicas nas picadas por escorpião-amarelo, que podem levar a casos graves e requerem soroterapia específica em tempo adequado.

Para prevenir acidentes com escorpiões, é necessário manter jardins e quintais limpos, evitar o acúmulo de folhas secas, lixo doméstico e materiais de construção nas proximidades das casas. Também é indicado sacudir roupas e

sapatos antes de usá-los, pois os escorpiões podem se esconder neles e picar ao serem comprimidos contra o corpo.

Já que muitos destes animais apresentam hábitos noturnos, a entrada nas casas pode ser evitada vedando-se as soleiras das portas e janelas quando começar a escurecer, além de usar telas em ralos do chão, pias ou tanques.

Ainda é indicado preservar os inimigos naturais de escorpiões, como as aves de hábitos noturnos (coruja, joão-bobo), lagartos e sapos.

Em caso de acidente escorpiônico, é indispensável limpar o local com água e sabão, aplicar compressa morna no local e procurar orientação imediata e mais próxima do local da ocorrência do acidente (Unidade Básica de Saúde, posto de saúde, hospital de referência).

Caso seja possível, a vítima deve capturar o animal e levá-lo ao serviço de saúde.

E atenção ao que não deve ser feito em caso de acidente escorpiônico: não amarrar ou fazer torniquete, não aplicar qualquer tipo de substância sobre o local da picada (fezes, álcool, querosene, fumo, ervas, urina), nem fazer curativos que fechem o local, pois isso pode favorecer a ocorrência de infecções. Também não se deve cortar, perfurar ou queimar o local da picada.

A limpeza é o pior inimigo para os escorpiões, por isso, se cada um fizer sua parte, todos estarão livres da proliferação desses animais peçonhentos.

Harmonização Facial

Especialista explica como funcionam os procedimentos que auxiliam e corrigem a face



A Harmonização Facial é um conjunto de procedimentos estéticos que tem por objetivo harmonizar os dentes esteticamente e funcionalmente com a boca e com a face, gerando uma visão mais aprofundada do rosto na busca de um equilíbrio funcional e estético integrado.

De acordo com a dentista Maria Elisa Peixoto (CRO 100064), entre esses procedimentos, podemos citar a bichectomia, que é um procedimento cirúrgico pequeno que tem por objetivo principal a remoção de acúmulo de gorduras das bochechas. "A realização desse tratamento pode ser estética, em que a ideia é afinar o rosto ressaltando as linhas onde as mulheres costumam aplicar o blush e trazer uma harmonia melhor ao formato. É realizado com anestésico local, isento de dor. Por não ter função de sustentação, a bola de bichat não interfere no processo de envelhecimento e nem de flacidez", explica.

A profissional orienta que, nos dois dias após a retirada das gorduras, a alimentação do paciente seja líquida. "A recomendação geral é de que haja repou-

so. Porém, o profissional deverá avaliar o formato do rosto do paciente para saber se deve ou não fazer a cirurgia. Normalmente, rostos mais alongados e que já são mais "magros" por natureza, não necessitam de cirurgia", afirma a dentista.

Existem outras condições que podem impedir a realização do procedimento cirúrgico, como pacientes com sobrepeso, diabetes descompensada, menores de idade sem o consentimento dos pais, idosos e grávidas.

Além da Bichectomia, o uso da Toxina Botulínica (Botox) e do Preenchimento Facial (Ácido Hialurônico) também está incluído nesse meio. Vale citar que tais procedimentos podem ser feitos por profissionais da área odontológica, colaborando para criar uma harmonia estética e funcional.

Algumas técnicas podem ser realizadas sem a necessidade de cirurgia plástica, como a própria harmonização facial (rosto esculpido sem cirurgia plástica), Toxina Botulínica (paralisa a musculatura e suaviza marcas de expressão), Preenchimento Facial, entre outros.

Segundo a cirurgiã dentista, Maria Elisa Peixoto, a aplicação da toxina botulínica (Botox) dura em

média de três a quatro meses e o preenchimento com ácido hialurônico entre seis a oito meses.

A Toxina Botulínica é indicada para marcas de expressão na testa, glabella (rugas entre as sobrancelhas e para amenizar os famosos "pés de galinha"), indicado também para as ruguinhas que se formam no nariz, arqueamento de sobrancelhas, cefaleias de origem primárias, sorriso invertido", explica a dentista.

Também é ideal para preenchimento facial, correção dos lábios, tratamento de olheiras, biomodelação nasal. Ainda corrige rugas conhecidas como bigode chinês, sulcos nasolabiais, hidrata a pele, devolve o contorno ideal e aumento de volume na face que é imprescindível para o rejuvenescimento, com preenchimento nos sulcos da bochecha.

Porém, gestantes, lactantes e pessoas com doenças autoimunes não controladas se encaixam no grupo de restritos. Ou seja, não podem realizar essas intervenções.

Por isso, é indicado procurar um profissional capacitado, que respeitará os prazos entre um procedimento e outro, priorizando as necessidades de cada paciente, sem que surjam impedimentos ou problemas futuros.



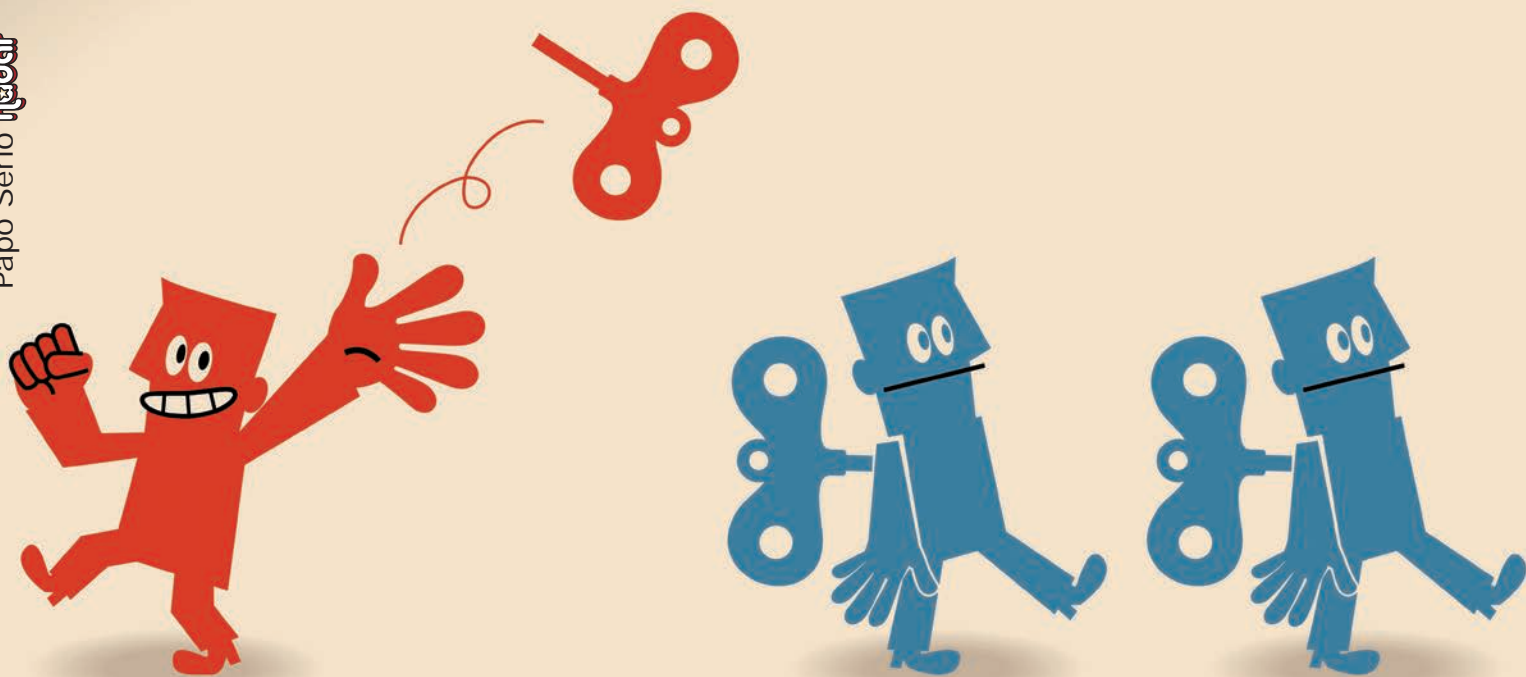
Bichectomia | Clareamento | Skinbooster
Botox | Procedimentos Odontológicos
Enzima para papada | Microagulhamento
Preenchimento Facial



Drª Maria Elisa Peixoto
Cirurgiã Dentista/ Harmonização Orofacial
• CRO 100064 •

📍 Praça da Bandeira, 42 | Tatuí/SP 📞 15 3251 8096 📱 15 99783 0172
📧 dra.mariaelisapeixoto 📧 dra.mariaelisapeixoto@outlook.com





A gente se acostuma – mas não devia

“Eu sei que a gente se acostuma.
 A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado, porque está na hora.
 A tomar café correndo porque está atrasado.
 A gente se acostuma a abrir a janela e a ler sobre a guerra; e, aceitando a guerra, aceita os mortos e que haja números para os mortos. Porém, a gente se esquece de lembrar também que a guerra é sinônimo de órfãos – muitos órfãos –, num número muito maior e mais macabro que o número de mortos. E, normalmente, órfãos ficam à deriva nessas sociedades.
 A gente se acostuma a esperar o dia inteiro e ouvir no telefone: hoje não posso ir.
 A sorrir para as pessoas sem receber um sorriso de volta, a ser ignorado quando precisava tanto ser visto.
 A gente se acostuma à poluição. À luz artificial de ligeiro tremor.
 A gente se acostuma com a contaminação da água do mar, com a morte lenta dos rios. E se acostuma a não ouvir passarinhos, a não colher frutas do pé, a não ter sequer uma planta.
 Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para esquivar-se da faca e da mágoa, para poupar o peito.

A gente se acostuma a coisas demais para não sofrer – inútil esforço, pois fugir ao enfrentamento necessário já é o maior sofrimento, é a negação de nós mesmos. E isso ninguém aguenta muito tempo.

A gente se acostuma para poupar a vida – que aos poucos se gasta, e que, de tanto acostumar, se perde de si mesma.

A gente se acostuma, mas não devia.”

E nesse momento chegamos à encruzilhada, o terrível momento da decisão, ao momento em que a dor se tornou tão insuportável que não nos resta saída, não há mais como fugir: teremos que tomar alguma atitude.

As decisões, paradoxalmente, se tornam muito mais fáceis quando se está no fundo do poço: não temos mais muito a perder. Não tendo a perder, tudo que conseguirmos será lucro.

O importante é tomar as decisões nos momentos corretos: decisões precipitadas podem gerar enganos, decisões que demoram demais a ser tomadas provocam sofrimento e sensação de angústia, impotência.

Fé em Deus, cabeça no lugar e coragem: ninguém foi feito para sofrer!

Luis Carlos Magaldi Filho

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



CULTURA

Um vento sufocante sacudia
 Minha alma devassada pela dor.
 Onde estás meu querido? Arde-me o ser...
 Por ti embalde clamo, meu amor!
 Por que tardas? Apaga esta saudade.
 Um grito impaciente no infinito
 Se eleva. Só a voz triste dos lêmures
 Ouço. Sangra-me o peito frio e aflito.

Paira, agora, um silêncio adormecido,
 Triste e quedo. Entre os rubros tons o dia
 Expirava, e ofegante vinha a noite.
 Muito ao longe a tormenta indócil ria.
 Por que me deixas frágil e infeliz?
 Esse sofrer atroz já não tem cura.
 As lágrimas gotejam de meus olhos,
 Meu coração vagueia e te procura.

Sinto a tépida luz do sol beijar-me.
 Minhas pálpebras úmidas, enfim,
 Abrem-se. Vejo teu cálido olhar.
 Com doçura te aninhas junto a mim.
 Foi-se a escuridão. Vem o alubrimento.
 Finalmente acordei, foi só um sonho
 Tua presença brilha como luz,
 Meu coração feliz pulsa risonho!

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*

Doce Despertar



Veneno adocicado

Tu és o meu veneno adocicado,
 A inebriar minh'alma além da morte...
 E desconheço antídoto mais forte,
 Mais forte que esse ardor alucinado!

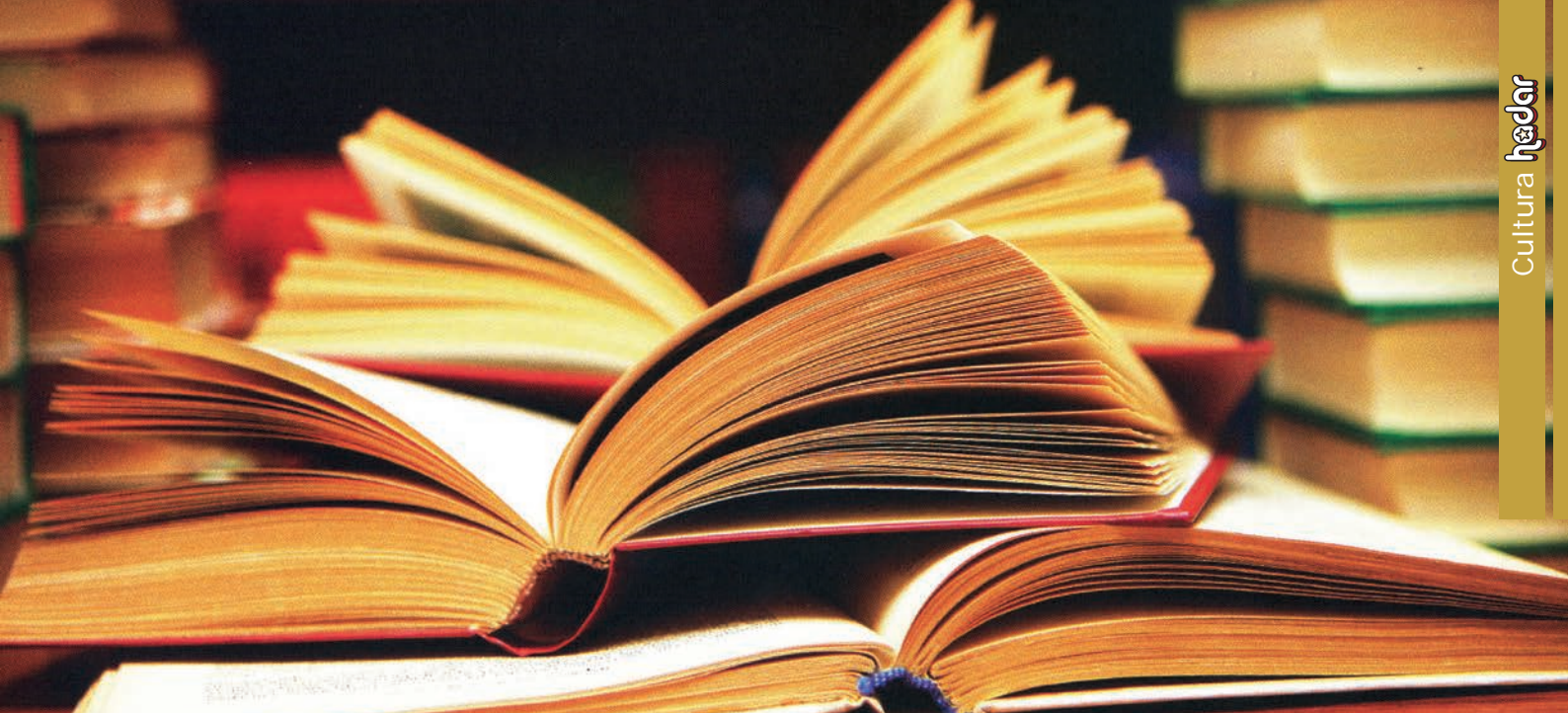
E fico a imaginar: será pecado...,
 Por ter adquirido a honesta sorte?...
 E rogo a Deus, amor... que tu suportes,
 — O meu desejo arfante e exagerado!

O mel que vem da fonte dos teus lábios,
 Tem gosto virginal de pura essência
 De rosas perfumosas, em meus lábios.

As pét'las que eu exalo em complacência,
 Num esmero divinal, co' ardentes náblios —
 Degusto o néctar em tom de confiança!

Pacco





O futuro da nação entre linhas

37

Importante ferramenta educacional motiva professores e alunos pela busca do conhecimento

O livro didático tem suma importância para o processo de aprendizagem no desenvolvimento do ser humano como aluno. Ele é fundamental para a formação das estratégias de ensino, pois norteia o caminho a ser traçado pelo professor. E ele é tão importante que tem um dia só dele no país - 27 de fevereiro.

O Brasil já trata a questão como política pública através do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD). O programa foi criado em 1985, e tem como objetivo a distribuição de obras didáticas aos estudantes da rede pública de ensino. Os investimentos na área crescem a cada ano. Em 2018, foram 153.899.147 livros distribuídos para mais de 31 milhões de alunos da rede pública em todo Brasil. O PNLD se tornou, ao longo dos anos, muito rígido na escolha dos livros, o que era muito elogiado no meio. Por exemplo, materiais que tivessem erros em mais de 10% das páginas eram desclassificados.

O mundo virtual vem aumentando o seu espaço nas salas de aula e bibliotecas de todo o

país, mas se engana quem acredita que o livro didático está com os dias contados. Para Laysa Gabriela Almeida e Silva, coordenadora do curso de Letras da Faculdade Anhanguera, é inquestionável, no entanto, a importância da leitura na formação do indivíduo. Dentre os inúmeros benefícios que ela traz, ressalta-se: estímulo da criatividade, aumento do vocabulário e melhora no trato com a escrita. Todos esses benefícios são requisitos, hoje, primordiais que o mercado de trabalho exige dos grandes profissionais.

Novas Regras

Recentemente, houve uma grande polêmica envolvendo os livros didáticos e o governo brasileiro. O Ministério da Educação (MEC) precisou voltar atrás e publicar uma nova versão do edital do Programa Nacional do Livro Didático, que suspendeu a versão publicada em 2 de janeiro. O edital antigo para a aquisição de livros didáticos eliminaria a necessidade de referências bibliográficas, além de retirar o item que impedia publicidade e erros de revisão e impressão.

Pequenos Notáveis

O pequeno notável deste mês é a artista Millena de Souza Cleto, de 9 anos de idade, está estudando o 5º ano na escola José Galvão, na cidade de Tatuí.

Mi, como gosta de ser chamada, adora desenhar e colorir, e estuda desenho no Estúdio do Deivid Leite. Gosta de conversar e fazer novas amizades. Além de artista, ela também pratica esporte, natação, e nos intervalos das suas ati-

vidades gosta de assistir filmes e ouvir música. E, segundo o seu pai, “a Mi é “expert” em fazer *slimes*.”

É isso aí, garota! Parabéns, nós, da Revista Hadar, lhe desejamos muito sucesso e que você brilhe muito em sua vida!

Seu filho também é um pequeno notável?

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



Você sabia?

Dia do amigo virtual

Especialista alerta sobre os cuidados ao manter amizades virtuais

Você conhece todos os seus amigos virtuais? Você sabe qual é a importância de ter pelo menos uma ciência de quem são eles?

Bem... Quando éramos crianças, ficávamos ansiosos com o início das aulas para fazer amizades. A nossa ingenuidade é tamanha que, para nós, todos são nossos amigos, basta estudar na mesma escola ou morar na mesma rua que já chamamos de amigo. O tempo passa e ficamos mais exigentes, por isso, a amizade passa a ter um simbolismo mais profundo, amigos têm uma relação de companheirismo (em latim, *companis* significa ‘dividir o pão’). Porém, com as redes sociais, percebemos que o sentido de amizade novamente vem se confundindo com coleguismo, sequer conhecemos quem são de fato as pessoas que dividimos nossa rotina.

Para a psicóloga Jéssica Andressa Oliveira (CRP 06/124921), é importante ter um mínimo de noção sobre quem é o outro, se existe de fato, já que tem muita gente com identidade falsa também no meio virtual. “Então, eu

te pergunto, quando você vai a uma padaria, transporte público ou outro local aberto, você já vai falando sobre sua vida pessoal, família, trabalho, etc? Você procura conhecer o outro primeiro, certo? Qual o motivo? Bem, então as regras não serão diferentes”, explica.

A profissional orienta que a internet é terra de ninguém, e isso pode ser bastante perigoso. “A superexposição pode trazer consequências desastrosas, há aqueles que enxergam a rede como um diário e dependendo do momento fazem desabafos que sabemos que depois não temos controle. É necessário, sim, que haja liberdade, mas que também saibamos que a internet é uma das ferramentas mais poderosas de comunicação, porém quanto mais poderosa, mais perigosa; por isso a necessidade de sabermos fazer uso com responsabilidade”, orienta a psicóloga.

Também é necessário ter consciência de que certas amizades não são bem-vindas. E aquele ditado “Diga-me com quem tu andas que te direi quem és” pode servir de alerta para conhecer quem é o outro. “Nem todas as amizades são bem-vindas, observar o que o outro posta pode dar bons indícios, se a pessoa posta mensagens de ódio, se tem uma repercussão negativa ou não, as ideias que apoia, tudo isso pode dar uma pequena noção sobre a índole do outro. Amizades são sempre bem-vindas, quando de fato são amizades”, diz Jéssica Oliveira.

Claro que uma amizade saudável é válida, desde que não exceda os limites e que não falte o respeito. Afinal, este ano, a maior rede social da atualidade, com mais de 2 bilhões de usuários ativos, comemora seus 15 anos, no dia 04 de fevereiro, o dia de sua criação. A rede surgiu com o intuito de aproximar as pessoas e facilitar a comunicação entre todos. Com isso, é comemorado o Dia do Amigo Virtual.

CURIOSIDADES

Saiba como surgiram os Sobrenomes

Você conhece o Fulano de Tal, caro leitor? Que fulano? O Fulano de Sousa, Guimarães ou Rocha? Sem dúvida, muitas pessoas já tiveram a oportunidade de perguntar sobre isso. Contudo, não ache você que os sobrenomes sempre estiveram por aí, disponíveis em sua função de distinguir pessoas que tivessem o mesmo nome ou revelando a árvore genealógica dos indivíduos.

Segundo a história, os primeiros a adquirirem sobrenomes foram os chineses. Algumas lendas sugerem que o Império Fushi decretou o uso de sobrenomes, ou nomes de famílias, por volta de 2852 a.C. Os chineses tinham normalmente 3 nomes: o sobrenome, que vinha primeiro e era uma das 438 palavras do sagrado poema chinês “Po-Chia-Hsing”. O nome de família vinha em seguida, tirado de um poema de 30 personagens adotados por cada família. O nome próprio vinha então por último.

Na Roma Antiga, tinha apenas um nome próprio. No entanto, mais tarde, passaram a usar três nomes. O nome próprio ficava em primeiro e se chamava “prenome”. Depois vinha o “nome”, que designava o clã. O último nome designava a família e é conhecido como “cognome”. Alguns romanos acrescentavam um quarto nome, o “agonome”, para comemorar atos ilustres ou eventos memoráveis. Quando o Império Romano começou a decair, os nomes de família se confundiram e parece que os nomes sozinhos se tornaram costume mais uma vez.

Até por volta do século XII, os europeus tinham o costume de dar apenas um nome para os seus descendentes. Nessa época, talvez pelo próprio isolamento da sociedade feudal, as pessoas não tinham a preocupação ou necessidade

de cunharem outro nome ou sobrenome para distinguir um indivíduo dos demais. Contudo, na medida em que as sociedades cresciam, a possibilidade de conhecer pessoas com um mesmo nome poderia causar muita confusão.

Imaginem só! Como poderia repassar uma propriedade a um herdeiro sem que sua descendência fosse comprovada? Como enviar um recado ou mercadoria a alguém que tivesse duzentos outros xarás em sua vizinhança? Certamente, os sobrenomes vieram para resolver esses e outros problemas. Entretanto, não podemos achar que um critério foi amplamente divulgado para que as pessoas adotassem os sobrenomes.

Em muitos casos, vemos que um sobrenome poderia ser originado através de questões de natureza geográfica. Nesse caso, o “João da Rocha” teve o seu nome criado pelo fato de morar em uma região cheia de pedregulhos ou morar próximo de um grande rochedo. Na medida em que o sujeito era chamado pelos outros dessa forma, o sobrenome acabava servindo para que seus herdeiros fossem distinguidos por meio dessa situação, naturalmente construída.

Outros estudiosos do assunto também acreditam que alguns sobrenomes apareceram por conta da fama de um único sujeito. Sobrenomes como “Severo”, “Franco” ou “Ligeiro” foram criados a partir da fama de alguém que fizesse jus à qualidade relacionada a esses adjetivos. De forma semelhante, outros sobrenomes foram cunhados por conta da profissão seguida por uma mesma família. “Bookman” (livreiro) e “Schumacher” (sapateiro) são sobrenomes que ilustram bem esse tipo de situação.

Quando não se tinha fama por algo ou não se distinguiu por uma razão qualquer, o seu sobrenome poderia ser muito bem criado pelo simples fato de ser filho de alguém. Na Europa, esse costume se tornou bastante comum e podem ser vistos alguns sobrenomes como MacAlister (“filho de Alister”), Johansson (“filho de Johan”) ou Petersen (“filho de Peter”). No caso do português, esse mesmo hábito pode ser detectado em sobrenomes como Rodrigues (“filho de Rodrigo”) ou Fernandes (“filho de Fernando”).

Hoje em dia, algumas pessoas têm o interesse de remontarem a sua árvore genealógica ou conhecer as origens da família que lhe deu sobrenome. Talvez, observando algumas características do próprio sobrenome, elas possam

descobrir um pouco da história que se esconde por detrás do mesmo. Afinal de contas, o importante é saber que a ausência desses “auxiliares” nos tornaria mais um entre os demais.

Fonte: Equipe Brasil Escola



Algas Marinhas

Saiba mais sobre o poder dessa erva do mar

As algas crescem dentro ou perto das águas salgadas. Existem vários tipos, e elas geralmente contêm muitos minerais saudáveis que são fáceis para o corpo digerir. Elas são classificadas taxonomicamente como Algae, o que em latim significa “ervas marinhas”. Por muitos anos, elas foram consideradas plantas do mar, mas olhando de perto, percebe-se um grande diferencial: as algas marinhas não possuem vasos condutores de seiva, e é por meio da fotossíntese que conseguem produzir a energia necessária para existir. Cada célula das algas marinhas é um organismo completo em si, uma unidade que contém todos os elementos necessários para que ela desempenhe suas funções.

As algas são extremamente nutricionais, cheias de fibras e ricas em bromo, magnésio, sódio, cálcio, ferro, alumínio, manganês, fósforo, enxofre, cloro, cobre, níquel, flúor, selênio, estanho, rubídio, germânio, prata, bismuto, arsênio, lítio, boro, zinco, ouro, berílio, titânio e cripton. Vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, D2, E, F, K, PP e ômega 3 e os aminoácidos: cistina, valina, ácido glutâmico, tirosina, metionina, leucina, serina, lisina, isoleucina, ácido aspártico, arginina, treonina, histidina e fenilalanina. Imagine o bem que faz para a saúde! Também contém antioxidantes que podem proteger o corpo do estresse oxidativo e reduzir a inflamação.

Alimentos ricos em fibras podem ajudar no diabetes. Isso ocorre porque grandes quanti-

dades ajudam a regular os níveis de glicose no sangue e os níveis de insulina. Adicionando algas à dieta pode ajudar a aumentar a ingestão de fibras de uma pessoa sem um grande aumento de calorias.

As algas ajudam a combater celulite, varizes, reduzir a flacidez da pele e as rugas precoces, devido aos seus sais minerais e colágenos. Podem, para estes casos, ser usadas em forma de cremes, produtos para peelings e até mesmo em cera de depilação, para aqueles que têm a pele mais sensível. Há milênios, elas já eram usadas pelos ocidentais, tanto na medicina alternativa quanto na cosmética.

Mas você sabia, caro leitor, que os benefícios das algas podem ser aproveitados também na agricultura e no cultivo de plantas? Pois é, elas aumentam a resistência de estresse das plantas, hortaliças, legumes, frutíferas, flores e até de plantações de trigo, milho, feijão e cevada, contribuindo na formação de sistema de raízes, aumentando a clorofila, e diminuindo o envelhecimento das células vegetais.

Na culinária, as algas também fazem o maior sucesso. Podem ser colocadas na salada, sopas, em molhos, refogados de vegetais, sucos, enroladinhos de sushi e no temaki, e até em cápsulas!³⁹

No entanto, para algumas pessoas, portadoras de alguns problemas de saúde, como na tireoide, por exemplo, deve, antes de consumir, consultar o médico.

DICAS DOMÉSTICAS

Como limpar o colchão: A gente esquece que, no lugar onde dormimos, não basta apenas trocar os lençóis. De tempos em tempos, o ideal é fazer uma faxina das boas. Deixe-o nu e passe o aspirador. Polvilhe bicarbonato de sódio por toda a extensão e deixe agir por 35 a 40 minutos. Usando uma esponja macia, esfregue bem todo ele, inclusive as dobras. Espere mais 10 minutos e aspire. Dica: faça giros na horizontal (trocar lado dos pés pelo da cabeça) e vertical (inverter o colchão) a cada três meses para evitar que ele afunde em um lugar só.

Escova de dentes: Além de precisar trocar a sua escova de dentes a cada três meses, você também pode higienizá-la com água e vinagre, usar 1 colher de sopa de vinagre para duas de água. Deixe por 30 minutos e lave em água corrente. Pronto! Está livre das bactérias.

MINUTO DE REFLEXÃO

“Descobri vivendo que sofrer não deixa nada mais dramático, que chorar não alivia a raiva e que implorar não traz ninguém de volta... A palavra é valor!”

Luís Fernando Veríssimo

MINUTO DE SABEDORIA

“Daqui a alguns anos, você estará mais arrependido pelas coisas que não fez do que pelas que fez. Então, solte as amarras. Afaste-se do porto seguro. Agarre o vento em suas velas. Explore. Sonhe. Descubra.”

Mark Twain

FRASES DOS FAMOSOS

“É evidente que estou triste, sou um ser humano. E um ser humano quando enfrenta qualquer acusação mentirosa, embutida de calúnia e com o sentido de ferir, que vem principalmente de quem você não espera, claro que fica chateado. Claro. Minha avó dizia que quando você está montado em cima da verdade, você enfrenta quem quiser. Eu acredito na Justiça de Deus e dos homens. Não tenha dúvida disso”.

José Luiz Datena, apresentador do programa policial “Brasil Urgente”, da Band, após denúncia de assédio feita pela repórter Bruna Drews, aproveitando o espaço do programa para dar uma satisfação ao telespectador.

“Esse é Clebson Teixeira, o companheiro da minha vida... eu aceito, eu já aceitei há muito tempo. Eu sei o quanto isso foi, não digo difícil, mas o quanto foi importante pra ele, porque eu conheço ele muito bem. E eu quero que vocês saibam que ele é uma grande alma, é o amor da minha vida”.

Lulu Santos, cantor e compositor, ao ser pedido em casamento pelo seu companheiro durante o show na Fundação Progresso, no Centro do Rio de Janeiro, na madrugada do dia 27/01/2019.



A SUTIL ARTE DE LIGAR O F*DA-SE

AUTOR: Mark Manson

EDITORA: Intrínseca

Este livro - A Sutil Arte de Ligar o F*da-se é um livro que se destaca no meio de tantos outros do gênero autoajuda. Ele subverte o pensamento positivo, o otimismo que muitas vezes nos vemos obrigados a ter, sem querer! Com linguagem informal, o autor nos ajuda a entender que não tem problema se não conseguirmos realizar todos os nossos sonhos. E que é normal estar no fundo do poço e não ter uma visão positiva sobre isso! Sem respostas prontas e mágicas, este livro nos ensina a lidar melhor com a dor e que o sofrimento pode ser usado de combustível para procurar um novo caminho a seguir. Ele vai à contramão da maioria dos livros de autoajuda que nos fazem acreditar que devemos ser os melhores sempre. A Sutil Arte de Ligar o F*da-se é um livro de autoajuda diferente. Ele não vai te fazer ser o melhor do mundo, mas vai te dar um choque de realidade, para que você possa usar os ensinamentos do livro de forma consciente e sem fórmulas mágicas para o sucesso. A forma com que o autor fala, aproxima o leitor e dá conselhos, como se fosse um amigo. Aquele amigo bem sincero, que pode te falar umas verdades nem tão gostosas de ouvir, mas necessárias.



SEJA O AMOR DA SUA VIDA

AUTOR: Guilherme Pinto

EDITORA: Outro Planeta

Este livro reúne crônicas sobre relacionamentos, amor-próprio e autoestima. Guilherme Pinto, dos seis aos catorze anos, viu sua mãe sofrer todo tipo de violência física por parte do marido, o padrasto dele – que não o poupou dos abusos psicológicos. Para escapar de uma realidade tão dura, recorreu às palavras para aliviar a dor e encontrou na escrita um refúgio. Escolheu o amor como tema preferido – mesmo sabendo que o sentimento estava muito distante do que presenciava em casa – e hoje é um dos grandes defensores do amor-próprio na internet e em palestras pelo Brasil. O jovem, que acumula mais de 500 mil seguidores nas redes sociais, compartilha o que aprendeu com a experiência no livro. Em crônicas sensíveis e bem-humoradas, o autor traça o caminho que o levou a encontrar seu verdadeiro amor: ele mesmo. Com altas doses de terapia e autoconhecimento, ele aprendeu a importância de estar em paz consigo mesmo, antes de querer dividir a vida com outro alguém. Ele descreve no livro “Eu tinha a esperança de que alguém iria me salvar. Salvar-me do tédio, suprir tudo o que faltava em mim e me salvar da torre da rejeição. Demorou para eu perceber que o amor do outro não nos salva. Nós somos responsáveis pela nossa salvação diária”.



ANSIEDADE: COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

AUTOR: Augusto Jorge Cury

EDITORA: Saraiva

Neste livro, Ansiedade: Como enfrentar o mal do século, o conceituado psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury apresenta a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), uma das doenças mais penetrantes da atualidade. Ainda pouco conhecida por psicólogos e psicopedagogos, não raro a SPA é confundida com hiperatividade ou transtorno do déficit de atenção. Neste livro, você conhecerá os sintomas e as consequências desse mal, bem como as técnicas para enfrentá-lo e recuperar sua tranquilidade, emocional e mental. Vivemos em uma sociedade de excessos. Somos bombardeados por informações que, na maior parte das vezes, não conseguimos absorver. Somos cobrados, pressionados, nos tornamos reféns da nossa mente. Essa situação alterou algo que deveria ser inviolável - o ritmo de construção de pensamentos -, gerando consequências seríssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, a inteligência, a criatividade. Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida e um intelecto criativo e produtivo.



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

Solicite um orçamento!



Assunto de Família

Este filme conta a história de uma menina órfã que é adotada por uma família de ladrões. À primeira vista, mostra o cotidiano de uma família tradicional. A avó, o pai, a mãe, os filhos. Mas não demora muito para descobrir que o núcleo familiar de Shoplifters foi composto pelo acaso: uma ex-prostituta se juntou com seu cliente, recolheu uma criança abandonada, roubou outra da casa onde sofria violência. No dia a dia, se amam, se cuidam, fazem as refeições juntos... A princípio, eles relutam em abrigar a menina, mas a esposa de Osamu concorda em cuidar, depois de saber dos abusos que ela sofre de seus pais. Embora a família seja pobre e mal ganhem dinheiro dos pequenos crimes que cometem, eles parecem viver felizes juntos até que um incidente revela segredos escondidos, testando os laços que os unem. Assunto de Família possui uma aparente simplicidade que camufla os procedimentos meticulosos de uma encenação fluida e consistente.



Meu Querido Filho

O título deste filme pode causar uma impressão equivocada no espectador. No entanto, é preciso um olhar atento para entender o que se passa nas entrelinhas da expressão. Afinal, Meu Querido Filho fala daquele que é objeto do afeto, mas mais ainda daquele que professa tais palavras – os pais. Riadh está se aposentando como operador de empilhadeira no porto de Túnis, Tunísia. A vida com a mulher, Nazli, gira em torno do filho único do casal, Sami, que está se preparando para os exames do ensino médio. O jovem tem constantes crises de enxaqueca, o que preocupa seus pais. A cena de abertura do filme, com o garoto vomitando e os pais em volta dele, aos prantos, fazendo de tudo que lhes é possível para ajudá-lo a superar o mal-estar, pontua com precisão a realidade por este pequeno núcleo familiar enfrentada: está no mais novo as esperanças depositadas por aqueles mais velhos, e ainda que tente disfarçar, o jovem não está sabendo como lidar com tamanhas expectativas. Há muito na cabeça de Sami (Zakaria Ben Ayed), que com pouco mais de 18 anos é incitado a decidir o resto de sua vida. Quando começa a se sentir melhor, desaparece de repente. Sua intenção é juntar-se a militantes terroristas do ISIS na Síria.



Memórias da Dor

Junho de 1944, a França ainda está sob ocupação alemã. O escritor Robert Antelme, uma grande figura da Resistência, foi preso e deportado. Sua jovem esposa Marguerite, escritora e resistente, está dilacerada pela ansiedade de não ter notícias dele. Ela conhece um agente francês da Gestapo, Rabier, e, desesperada para encontrar seu marido, testa uma relação ambígua com ele. O fim da guerra e o retorno dos campos anunciam a Marguerite o início de uma espera dolorosa, agonia lenta e silenciosa em meio ao caos da libertação de Paris. Uma das escritoras mais proeminentes do século XX, Marguerite Duras teve uma relação íntima com o cinema, dirigindo (India Song), roteirizando (Hiroshima, Meu Amor) e sendo adaptada (O Amante). Alguns dos textos são autobiográficos, mas raramente Duras foi retratada com seu próprio nome nas telas, como é o caso desse Memórias da Dor - que tem nisso inclusive seu charme quase exclusivo.

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)



Zuaê

Em meados de 2013, depois de uma reunião entre amigos, surgiu o Zuaê. O nome nasceu através da ideia de um músico (Juninho KP) que sempre foi admirado pelo grupo. “O Zuaê mostra nossa alegria em cima dos palcos, é uma zoeira organizada entre a banda e o público”, conta Giovani Ferreira, músico e pandeiro da banda.

Residentes de Tatuí, Capital da Música, ambos colecionam algumas paixões e a maior delas é a música. E nesses quase seis anos de estrada, Fábio Pereira (voz), Iago Vaz (violão), Giovani Ferreira (pandeiro) e Maíke Silva (percussão) passaram a apresentar um repertório diferenciado, uma mescla entre sambas antigos e novos, com a introdução de outros gêneros e ritmos, como MPB, Pop Rock, Axé, Reggae, Funk, entre outros.

“Admiramos muitos músicos de vários gêneros, principalmente do samba. Mas não

escolhemos apenas um, é muito particular de cada um essa admiração”, contam os músicos.

Com ensaios semanais para manter sempre a qualidade durante as apresentações, o grupo já enfrentou muitas dificuldades ao longo dos anos. “Foram muitos tropeços, mas nunca desistimos. As condições de trabalho melhoraram, graças a Deus, mas já batemos com muito preconceito, desvalorização em relação a outros gêneros, dificuldade para sair da região por falta de logística, enfim... Perdemos as contas dos “nãos”, mas hoje em dia as portas estão abertas por Zuaê”, diz Giovani.

A vontade de se destacar nesse meio foi tanta que todos os músicos da banda já estudaram ou fizeram aulas particulares de música, mas nunca puderam se formar: “Digamos que foi na vontade e na raça, com muita dedicação, aliada ao dom que Deus deu para cada um de nós”, afirmam Iago e Maíke.

Com muita garra e profissionalismo, já marcaram e continuam marcando presença

Nos embalos da zoeira organizada

em cidades como São Paulo, Sorocaba, Salto, Porto Feliz, Laranjal Paulista, Tietê, Cerquillo, Boituva, Iperó, Itapetininga, Itapeva, Guapiara, Capão Bonito, Porangaba, Pereiras, Cesário Lange, Capela do Alto, Itanhaém, entre outras.

E a receptividade por parte do público é tanta que o grupo já possui músicas autorais. Entre elas, a música de trabalho intitulada de “Na pegada Zuaê”, além de outras ainda não gravadas.

“Temos o clipe da nova música, que pode ser acessado nas redes sociais. Também temos um projeto para gravação de mais um clipe, de mais uma música autoral”, adianta Fábio.

O maior sonho do grupo é que Deus continue os abençoando para que deem sequência no trabalho, visando sempre melhorar a cada dia e fazer a diferença na vida das pessoas e do público que os acompanha.

Nós, da Revista Hadar, desejamos muito sucesso ao Zuaê!



universo

Teen



Foto: Vogue

Neon – A cara do verão

Como usar e abusar das cores
quentes e iluminadas

Até parece uma invasão dos anos 80, mas estamos em 2019 e as cores neon voltaram com tudo! Nas roupas, biquínis, acessórios, esmaltes, maquiagens... Basta olhar para o lado e ver algum item com uma cor mais chamativa.

Este ano, as combinações das peças em neon vieram junto com os tons pastéis, ou seja, é possível adaptar e usar uma peça de cada. O bom é ver que as duas cartelas de cores se adaptam facilmente ao estilo de cada pessoa. Ou seja, você pode usar e abusar sem perder a personalidade!

Nas passarelas nacionais e internacionais, os desfiles mostraram muitos tons de laranja, rosa, verde-limão e o amarelo-sol, com uma pegada descontraída, já que as cores

neon são cheias de energia, por isso chamam muita atenção ou marcam demais.

Para valorizar o *look*, basta escolher uma cor que você goste ou te valorize e apostar em uma peça fluorescente que seja possível usar bastante ou que seja muito versátil. Também é necessário se sentir bem com roupas neon, caso contrário, vale apostar em acessórios, sempre combinando a algo neutro para amenizar a energia intensa da cor flúor.

E atenção: para escolher a cor neon que melhor combina com você, a sugestão é buscar alternativas que caem melhor com o tom de sua pele. Ou seja, para as morenas, os tons de amarelo e laranja são ótimas pedidas. Já as loiras, podem optar pelo rosa e verde.

Porém, outra dica importante e indispensável, é em qual ocasião é ideal apostar

na peça neon. É mais adequado o uso para momentos informais, embora alguns tons neon sejam mais discretos, mas essa cartela de cores acaba dando um ar de descontração ao *look*.

Lembrando que você não precisa usar todas as cores fluorescentes de uma só vez. Vale começar usando nos acessórios e, quando estiver mais à vontade, basta partir para peças menos discretas.

Numa composição com jeans, uma blusinha neon ou acessórios vai casar muito bem. Se a peça for preta ou nude, o flúor também poderá ser usado. E as sandálias neon também podem compor o visual, já que vão arrematar o *look* de maneira sutil.

E não é porque virou tendência que precisa sair feito um arco-íris pelas ruas. Lembrando que menos é sempre mais.

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

12 meses - R\$162,00*

06 meses - R\$85,00*

03 meses - R\$46,00*



Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.revistahadar.com.br
falecom@revistahadar.com.br

f/hadar.tatui | i/revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Volta às aulas

Educadores e alunos preparam-se para o início do ano letivo



O mês de fevereiro é marcado pela volta às aulas de crianças e adolescentes. Porém, professores, diretores e coordenadores já se anteciparam e antes de receber os alunos, costumam deixar as salas prontas e todo o material pedagógico preparado.

“Nas primeiras semanas, são feitas a arrumação e a nova decoração da escola. Faltando 15 dias para o início das aulas, começamos a fase de planejamento. A editora nos fornece um palestrante para auxiliar e explicar a maneira correta de trabalhar com os livros didáticos de cada ano com as professoras”, explica Alessandra Benedetti Assumpção, psicopedagoga e neuropsicopedagoga.

E, apesar de todos os preparativos por parte das escolas, a ansiedade dos alunos sempre toma conta durante a volta. É o caso da estudante Maria Eduarda Menezes de Brito, que está no 9º ano: “Vou es-

tudar com os mesmos alunos do ano passado, mas estou ansiosa e com medo por conta das matérias novas que vamos ter”, conta a jovem que é apaixonada por História e não é muito fã de Matemática.

Quem também está ansiosa é Giovanna Hissame Todão Paques, que está no 9º ano e pretende dedicar-se bastante aos estudos. “Não gosto muito de Português, prefiro História e Ciências. Porém, pretendo ter boas notas em todas as disciplinas e ser organizada em relação aos meus estudos”, afirma.

A pequena Giovanna Quevedo Neves, que está no 5º ano e é apaixonada por Matemática, quer aprender novos conteúdos, mesmo que seja em Geografia, a matéria que ela menos gosta. “Vou estudar com os colegas do ano passado e isso é muito bom. Mas também espero que tenhamos novos amigos e também boas notas em todas as disciplinas para passar de ano”, diz.

Para a profissional Alessandra Assumpção, mesmo

que os alunos estejam na mesma sala dos amigos do ano anterior, a adaptação no início de ano é muito pessoal e depende de cada um. “O mais importante é os pais passarem confiança para os filhos, já que a insegurança dificulta esse processo. Para os alunos que já são da escola tem sempre ansiedade para saber qual professora irá ministrar as aulas, ou seja, ocorre a readaptação em todos os casos”, orienta.

Porém, acostumar-se ao novo é mais difícil para a criança que está chegando ao ambiente escolar, pois está num território diferente, com pessoas estranhas e até mesmo os pais estão inseguros. “É nesta hora que a escola entra. Temos que passar segurança e mostrar a responsabilidade para os pais para que eles sintam que fizeram a escolha certa”, explica a psicopedagoga.

Sejam alunos novos ou não, o importante é sentir-se seguro e em casa, afinal, a escola é o segundo lar.

Volta às Aulas!



Matrículas abertas!



Rua Treze de Fevereiro, 289 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-8295 | [f](#) /escola.ternura



Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Especialista alerta sobre cuidados necessários e enfermidades provocadas por sexo sem proteção

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são transmitidas por contato sexual sem o uso de preservativo. Elas geralmente se manifestam por feridas, corrimento, bolhas ou verrugas, mas também podem não apresentar sintomas. Elas podem ser transmitidas através do contato com sangue e saliva.

“A prevenção se dá por meio de conscientização da população quanto ao risco e mudanças de comportamento sexual e uso adequado de preservativo”, explica a ginecologista Daniela Persinotti (CRM 99148).

As DST's estão entre os problemas de saúde pública mais comuns no mundo. Os princípios básicos para atenção às doenças são interromper a cadeia de transmissão e prevenir novas ocorrências.

Entre as Doenças Sexualmente Transmissíveis, podemos citar: sífilis, gonorreia, clamídia, hepatites b e c, herpes genital, HIV, HPV, sendo que elas têm tratamento, mas nem todas possuem cura. “O HPV, por exemplo, é o responsável pelo câncer de colo uterino. Clamídia e gonorreia podem causar doença inflamatória

pélvica e infertilidade”, afirma a especialista.

Sífilis - Transmitida pela bactéria *Treponema pallidum*, é uma doença com evolução crônica (lenta) com surgimento de lesão nos órgãos genitais e posterior aparecimento de lesões espalhadas pelo corpo. Quando generalizada, causa complicações cardiovasculares e nervosas, desencadeando nas mulheres o aborto ou o parto prematuro.

Gonorreia - O contágio pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae* provoca a inflamação da uretra (canal urinário), pode alastrar-se para outros órgãos, causando complicações como: artrite, meningite e problemas cardíacos.

Clamídia - O contágio pela bactéria *Chlamydia trachomatis* provoca inflamação dos canais genitais e urinários. Nas mulheres, pode ocasionar a formação de abscessos (obstruções com dilatação), infertilidade e dores pélvicas. Nos homens pode provocar esterilidade.

Hepatites B e C - São inflamações no fígado causadas por vírus. As hepatites B e C costumam ser silenciosas e acabam sendo descobertas quando a doença já está muito evoluída, com cirrose ou até com câncer de fígado (hepatocarcinoma).

Herpes Genital - É causada pelo vírus herpes simplex, que se caracteriza pelo surgimento de pequenas bolhas e úlceras dolorosas na região genital.

AIDS - Síndrome da imunodeficiência humana (HIV), transmitida por um retrovírus que destrói as células de defesa (linfócito T), resultando na baixa imunidade do organismo que fica suscetível a outras infecções. Dentre os sintomas iniciais, destaca-se: fadiga, febre, distúrbios do sistema nervoso central, inchaço crônico dos gânglios linfáticos e o surgimento de vesículas avermelhadas na derme.

HPV - (Papilomavírus Humano) é um vírus que infecta pele ou mucosas (oral, genital ou anal), tanto de homens quanto de mulheres, provocando verrugas anogenitais (região genital e no ânus) e câncer, a depender do tipo de vírus. A infecção pelo HPV é uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST).

Uma relação sexual sem proteção pode também servir para nos relembrar da importância da camisinha: o uso do preservativo é sempre a maneira mais eficiente para proteger contra doenças sexualmente transmissíveis.

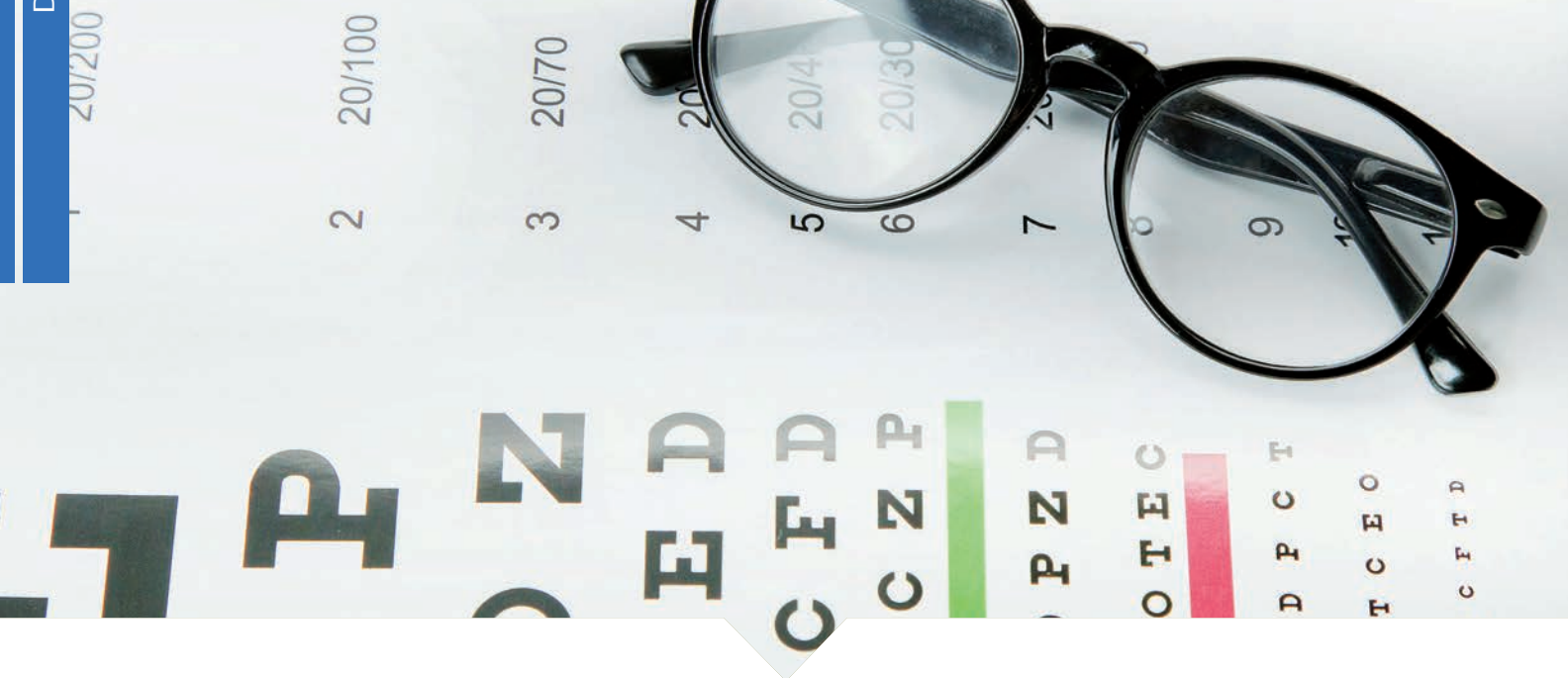
Seu anúncio onde todos possam ver!





AUTOS

& CIA



A catarata pode tirar sua CNH

De janeiro a agosto de 2018, o Detran de São Paulo reprovou 14.127 mil condutores com mais de 60 anos. Uma das principais causas é a catarata.

Acidentes de trânsito são considerados um grave problema global de segurança e saúde pública pela OMS (Organização Mundial da Saúde). O trânsito é a terceira maior causa de morte no Brasil. Só fica atrás das doenças cardíacas e do câncer. E o número de pessoas que perdem a vida por esta causa vem crescendo. É o que revelam os relatórios do DPVAT, seguro social que cobre acidente no país. Só nos cinco primeiros meses de 2018 foram mais de 100 pessoas/dia. Aumentou 7%, passando de 15,6 mil indenizações de janeiro a maio de 2017 para 16,7 mil para o ano passado.

E os números também cresceram nas provas das renovações de CNH por conta de uma doença que atrapalha e muito a direção. Tanto que, de janeiro a agosto de 2018, o Detran de São Paulo reprovou 14.127 mil condutores com mais de 60 anos. Uma das principais causas é a catarata - doença que reduz em quatro vezes a

aptidão dos motoristas no trânsito. Visão embaçada, sensibilidade à luz, brilho, vista cansada, dificuldade de enxergar à noite, sensação de estar fora do foco. Esses são alguns dos sintomas comuns a portadores de catarata, a maior causa de reprovação no exame de renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

Uma pesquisa recente realizada pela Universidade de Toronto, no Canadá, apontou uma redução de 9% no risco de acidentes graves de trânsito para motoristas a partir de 65 anos associada a cirurgia de catarata. Segundo os especialistas canadenses, o procedimento pode ser eficaz para os condutores que abandonaram o volante devido à doença ocular.

Apesar de ser associada aos idosos, a catarata também pode acometer os mais jovens. A doença atinge 17,6% da população com menos de 65 anos e 73,3% em pessoas acima dos 75 anos, segundo o último censo do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO). O Brasil já possui 30 milhões de

idosos, isso representa uma demanda potencial de 1,5 milhão de cirurgias de catarata por ano.

Há 301.332 motoristas acima dos 60 anos com a habilitação válida. Contudo, para Guilherme de Almeida Prado, fundador da Central da Catarata, muitos idosos param de dirigir sem necessariamente ter a habilitação renovada. “A habilitação vence e o idoso simplesmente não vai renovar. Além disso, são 2.970.096 idosos com habilitação. Se os idosos têm de renovar a cada três anos, deveríamos ter 990 mil pedidos de renovação por ano e em 2018 foram 771 mil pedidos”, questiona.

Até dezembro de 2017, a fila de espera do Sistema Único de Saúde (SUS) para correções da opacidade do cristalino contava 24 mil pessoas, somente em São Paulo; no Brasil são 113.185 cidadãos, de acordo com levantamento realizado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM). Esse contingente é formado, em grande parte, por idosos da baixa renda.

Bancos interativos: o futuro dos assentos automotivos

Com o avanço tecnológico, bancos estarão conectados à internet



A BMW apresentou, no Salão de Los Angeles, no fim de 2018, o conceito Vision iNext, um utilitário esportivo (SUV, na sigla em inglês) totalmente elétrico que representa a visão da montadora para o futuro dos carros conectados. Segundo a BMW, o veículo, que deve chegar ao mercado em 2021, utilizará a tecnologia da Internet 5G para conectar-se ao ambiente, a outros carros, à casa do proprietário, e equipamentos como geladeira, por exemplo. O que o fabricante não explicou é por que alguém gostaria de ter um carro conectado à geladeira.

O uso da tecnologia faz com que este modelo seja autônomo. A montadora garante que as pessoas poderão viajar nele como se estivessem conversando em uma sala de estar. A previsão é que a internet 5G

chegue aos principais mercados do mundo já no ano que vem. Por isso a BMW prepara o lançamento do Vision iNext para o ano seguinte. Uma das inovações do carro é o uso de um tecido especial nos bancos, que deixará os ocupantes ainda mais conectados com o mundo.

Bancos que podem comandar o carro

Feitos com um tecido inteligente, os assentos permitem que a pessoa desenhe no banco e consiga ligar o som, o GPS ou qualquer outra função do carro, ativando por símbolos e desenhos. A montadora acredita que, em um futuro muito próximo, as pessoas e os carros estarão conectados com praticamente tudo, incluindo aparelhos domésticos e até as roupas das pessoas. Pode parecer coisa de ficção científica, mas o futuro está mais próximo e real do que imaginamos. É esperar para ver.



Há 44 anos passando de geração para geração!

A circular logo with a checkered background. The text inside the circle reads "Centro Automotivo e Borracharia" at the top, "PNEU" in large letters in the center, and "4" below it. Two tires are shown next to the "4".

Trabalhamos com pneus novos e remold
Suspensão | alinhamento e balanceamento
Reparos em rodas torta (desempeno) | Pneu em geral
Trocamos escapamentos | Linha nacional e importados
Troca de óleo | Bateria

Rua Brigadeiro Jordão, 06 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3259-2420/3259-2675/ 99634-9858

[f /Pneu quatrocentos](#) | [@pneuquatrocentos](#)



Salão de Los Angeles: o avanço dos carros híbridos

Novos modelos podem chegar a quase 600 cv

Se existe um lugar que se pareça com o paraíso para quem gosta de carros, são os Estados Unidos da América. Afinal, o maior mercado consumidor do planeta possui praticamente todas as marcas de montadoras instaladas em seu território. Além disso, algumas das gigantes da indústria, como General Motors, Ford e Chrysler são americanas.

Estado mais rico entre os 50 que formam os EUA, a Califórnia – e mais precisamente o Los Angeles Auto Show – é hoje a principal vitrine do mercado americano. Mas, além das imensas picapes tipicamente americanas, a Califórnia também é o paraíso dos carros híbridos. Não é para menos: o estado é um dos que mais se preocupa em reduzir o uso de combustíveis fósseis. Não é sem motivo que o salão do automóvel de lá, que ocorre em dezembro, é o palco para o lançamento das principais novidades no segmento de energia limpa.

Não é à toa que montadoras como Toyota e a coreana Kia apresentaram seus modelos

híbridos ou elétricos no salão.

A primeira mostrou o Corolla Hybrid, versão mais moderna e reestilizada do modelo. Com um novo conjunto mecânico, o modelo terá apenas versões híbridas, sendo uma com motor 1.8 e outra 2.0. Segundo a montadora, o Corolla 2020 usará a mesma tecnologia do Prius (Toyota Hybrid Synergy Drive). A ideia é fazer com que o modelo, um sucesso mundial de vendas, tenha maior eficiência no segmento dos híbridos.

Falando em Prius, a Toyota apresentou o modelo com um moderno sistema de tração elétrico nas quatro rodas (AWD), que está sendo considerado o mais eficiente já aplicado em um carro de passeio nos Estados Unidos. O objetivo é fazer com que o modelo atinja 25% das vendas do Prius no país.

A Kia, por sua vez, apresentou uma versão reestilizada do Soul, carro que já fez sucesso por aqui. Entre as novidades, um novo motor elétrico de 204 cv, além de muita tecnologia, incluindo uma central multimídia, assistente de direção e o sistema de permanência na faixa.

Marcas europeias, como a alemã Audi, também apresentaram modelos híbridos ou elétricos. No caso da Audi, o e-tron GT, desenvolvido junto com a Porsche, é um modelo com 590 cv 100% elétrico. O automóvel é um conceito ainda, mas deve chegar ao mercado em 2020. Até carro de polícia elétrico já está disponível.

Entre os motivos que fazem com que a Califórnia seja o paraíso dos motores elétricos, está o incentivo do governo, seja estadual ou municipal, como no caso da cidade de Los Angeles, onde a prefeitura incentiva o uso de energia limpa, inclusive devolvendo parte do dinheiro gasto na aquisição de veículo híbrido ou elétrico. Tem incentivo para quem quer montar um posto de recarga. Nas estradas, carros com o selo de energia limpa – dado pelo governo – podem usar o car pool, corredor exclusivo para quem viaja com dois ou mais ocupantes. Por causa da estrutura, muitos modelos híbridos ou elétricos são lançados primeiramente em Los Angeles.

Enquanto isso, aqui no Brasil... Só nos resta sonhar.

Embaçar dos vidros

*Todo o veículo é susceptível ao embaçar os vidros,
o que se torna condição perigosa de dirigir*

51

Certamente, todo leitor já se defrontou com o embaçar dos vidros de seu veículo, dificultando a visibilidade e comprometendo a segurança ao dirigir. Todo o veículo é susceptível ao embaçar, em maior ou menor proporção, que se torna condição perigosa de dirigir. O ar úmido interno, devido principalmente ao suor dos ocupantes, é condensado na superfície dos vidros, acabando com a visibilidade.

Depois que o vidro embaçou, a solução vai depender dos auxílios disponíveis no veículo:

- Vidro traseiro aquecido por resistência elétrica agregada, que ajuda a evaporar as

gotículas de água condensada, melhorando a visão

- Ar quente direcionado ao para-brisa, evaporando as gotículas em contato com o vidro. Este método não retira a umidade do ar e, assim, em questão de minutos, o ambiente cada vez mais saturado de vapor vai embaçar novamente o vidro.

- Ar frio externo direcionado ao para-brisa ajuda a eliminar as gotículas de água, porém é pouco eficiente, pois o ar ambiente interno continua saturado de vapor d'água.

O sistema de ar-condicionado é a melhor maneira de evitar que os vidros embacem, pois seca o ar ambiente, que, sem umidade, evita o problema. Creio que o leitor já tenha visualizado o vapor d'água conden-

sado pelo ar-condicionado ser drenado, chegando até a molhar o piso externo. Se o dreno por acaso entupir, a água condensada se avoluma, extravasa e vai molhar o carpete, criando outro problemão. Direcionado ao para-brisa, o ar frio e seco resolve rapidamente o vidro já embaçado.

Se o ar ambiente externo estiver com muita umidade, o ar-condicionado frio direcionado ao para-brisa pode embaçá-lo externamente, criando outro problema. Neste caso, o acionamento do limpador do para-brisa será suficiente, na maioria dos casos.

Pense em sua segurança, mantenha os vidros sempre limpos.

Carlos Alberto Meccia



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco





Prefeitura municipal
PREFEITA MARIA JOSÉ



17 ANOS

**Vena Focus
pesquisa e
marketing divulga
as empresas
preferidas do ano
de 2018 em Tatuí**



Deputado Federal
JOSÉ GUILHERME N. PEIXOTO



Artigo para montaria e hipismo
SELARIA FOGAÇA



Empresário empreendedor
RENATO MINGOTE



Hotelaria
HOTEL DEL FIOI



Gesso confiança
TONINHO DU GESSO



Comércio de peças para autos
AUTO PEÇAS PAULISTA



Rede de postos de combustível
L.A. COMENDADOR



Sistema de proteção inteligente
SPI



Serralheria
SÃO BENTO



Produção de eventos
NEXXUS EVENTOS



Autocar, vidros e parabrisas
JUPA AUTOCAR



Rádio AM
NOTÍCIAS AM 1530 KHZ



Centro automotivo e borracharia
PNEU 400



Embalagens em geral
COPLASPEL



Farmácia de manipulação
PERSONAL PHARMA



Ensino infantil
ESCOLA TERNURA



Escola de idiomas
CCA



Rádio FM
RÁDIO TERNURA 93,9



Casa de carnes
CARNES PROGRESSO



Serviços pleno assistencial familiar
GRUPO MORENO



Ar-condicionado
ARKOTEC



Grupo empresarial
LUCEMI



Escritório contábil
SANTA CRUZ



Barbearia
PAULO COIFFEUR



Instrumentos musicais
PERIN



Rádio FM
RÁDIO FM 107,3



Churrascaria
O COSTELÃO



Agência de comunicação
ELMEC



Pedras decorativas
PEDRAS PRUDENTE



Pizzaria
BELLA MASSA



Revista
HADAR



Vidraçaria
MORAES VIDROS



Cabeleireiro unissex e barbearia
PAULO COIFFEUR



Revelação do ano, restaurante, bar e café
MATRIZ 26



Som, acessórios e insulfilm
EQUIPAR

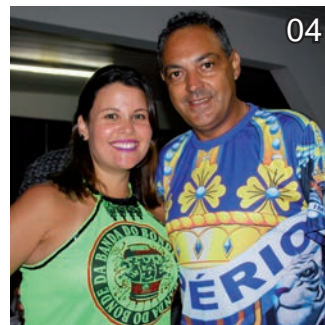


Jornal
O PROGRESSO DE TATUÍ



Despatchante policial
EXPEDITO

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “Destaque Empresarial”, realizado na churrascaria O Costelão, na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no Facebook e confira mais detalhes sobre o evento!



01 - Livia e Enzo, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 02 - Mariah, Raissa, Fernando, Carol e Júlio, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 03 - Lusía, Fabiana, Giane, Luciana, Cristiane, Aparecida, Georgia e Rebeca, Oficina de Costura Educrescere 2019, Tatuí; 04 - Natália e Rogério, ensaio da Banda do Bonde, Clube 11 de Agosto, Tatuí



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

www.ghsassessoria.com



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1730



05 - Fabiane e Viviane, ensaio da Banda do Bonde, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 06 - Inauguração Burger House, Tatuí; 07 - Visel MC e Fabiana, TEDx Tatuí ED; 08 - Gabriel, Nicola, Fernando, Caio e Luiz Augusto, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 09 - Venâncio, José Carlos e Claudia, premiação Vena Focus Pesquisa e Marketing 2019, churrascaria O Costelão, Tatuí

Experimente nossas pizzas especiais!

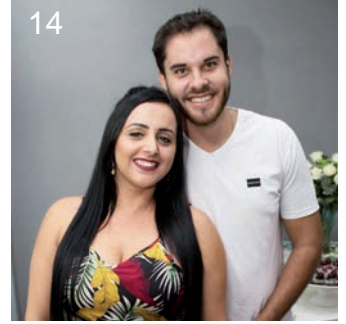


Pizzeria
Ebo & Lima

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

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

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

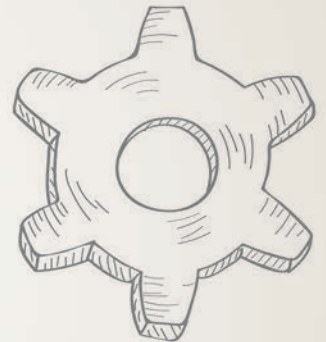
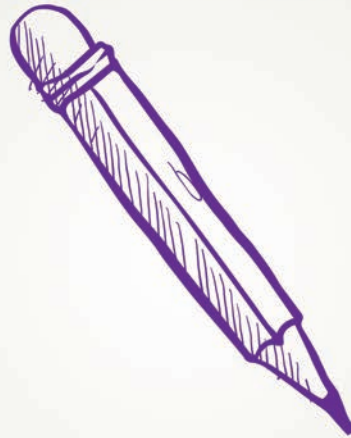


10 - Ana Laura, Natália, Mayara e Livia, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 11 - Helena e Adriana, inauguração Burguer House, Tatuí; 12 - Alexandra, Elaine e Natália, ensaio da Banda do Bonde, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 13 - Maria Luiza, Luciana, Aninha, Oficina de Costura Edurescere 2019, Tatuí; 14 - Jéssica e Nei, inauguração Valyclin - Clínica Integrada, Tatuí



Ideias

Criatividade



Projetos



Ótimos resultados



15 - Inauguração da Valyclin - clínica integrada, Tatuí; 16 - Matheus, Carlos Eduardo, Mauro e Rodrigo, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 17 - Ana, Celso, Silvana e Dinei, ensaio da Banda do Bonde, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 18 - Eduardo, Sandi e Alexandre, inauguração da segunda unidade da clínica Orthodents, Tatuí; 19 - Luciana e Aparecida, Oficina de Costura Educescercer 2019, Tatuí

O ANGLO TATUÍ AGORA TEM

CONVIVÊNCIA
NO PERÍODO DA MANHÃ!

Informações: (15) 321-1013

capitão XV & COZINHA DE JULIO

Sua Melhor hora do dia!

Porções

Pratos

Lanches

Pizzas

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



20



21



24



22



23

20 - Sérgio e Jaime, ensaio da Banda do Bonde, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 21 - Maria Luísa, Júlia, Lívia e Mayara, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí; 22 - Bernadete, Aguinaldo e Mara, premiação Vena Focus Pesquisa e Marketing 2019, churrascaria O Costelão, Tatuí; 23 - Equipe iperoense de vôlei masculino, Ginásio de Esportes, Iperó; 24 - Gabriela e Matheus, niver Rodrigo Campos, Chácara Santuário, Tatuí

Sodie Doces

A MAIOR FRANQUIA DE BÓLOS DO PAÍS

+100 SABORES
+300 LOJAS

SODIÊ FELIZ BOLO PRA VOCÊ.

ElmeC

www.sodiedoces.com.br
f /Sodie Doces

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

Escondidinho de carne seca com purê de batatas

Um dos clássicos das comidas de boteco é o escondidinho. Ele pode ser servido para uma ou mais pessoas, no boteco, nas festas ou até mesmo como acompanhamento de uma refeição em casa. O recheio pode variar de acordo com o gosto de cada um ou com o tipo de refeição no qual será servido, podendo ser de frango, carne moída ou como este, de carne seca, que a nossa amiga e leitora, Célia Aparecida de Camargo, de Boituva, enviou. Anote aí, caro leitor, essa receita que é simples de se fazer e é uma delícia! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

Ingredientes do purê:

- 1 kg de batatas
- 1 xícara de leite
- 1 colher de café rasa de sal
- 1 colher de sopa de manteiga

Recheio:

- 500g de carne seca
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- Azeitona a gosto
- Pimenta de sua preferência
- 200g de catupiry ou requeijão cremoso
- 50g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo do purê:

Cozinhe as batatas com casca na pressão, depois descasque e esprema-as, leve ao fogo em uma panela com o leite, sal e a manteiga e mexa até incorporar. Desligue o fogo e reserve.

Recheio:

Dessalgue a carne seca, ferventando umas três vezes e trocando a água. Depois, a coloque na pressão por uns 30 minutos, assim, ela fica macia e poderá ser desfiada. Após, deixe esfriar e desfie-a.

Em uma panela, coloque o óleo e a manteiga, derreta e adicione a carne desfiada, dê uma refogada e adicione os tomates, cebolas, azeitonas e pimenta, não tem necessidade de adicionar sal porque a carne sempre permanece com um pouco de sal, mas, caso queira colocar mais, fique à vontade. Quando estiver bem refogado, desligue o fogo.



Modo de fazer:

Forre o fundo de uma refratária com a carne, por cima espalhe o catupiry ou requeijão, cubra tudo com o purê de batatas e salpique o queijo parmesão por cima, leve ao forno para gratinar e sirva. Um bom acompanhamento é com arroz branco com uma salada verde.

Bom apetite!

Quer ver sua receita aqui na Hadar?

Então, mande um e-mail para:

jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima a brilhar com a gente!



Qual o seu pastel favorito?
Venha e descubra!

TAMBELLI
PASTELARIA E LANCHONETE

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

CHURRASCARIA
O GOSTELÃO

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

Foto: Davi Gangi

TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções



Para um trabalho seguro
e um desempenho
acima da média.



EPI's



MRO e
Rolamentos



Jardinagem



Peças
Agrícolas



Mangueiras



Sinalização



Conexões

WWW.TAPEMAG.COM.BR

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