



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 12 • EDIÇÃO 144 • NOVENEMBRO DE 2019

Turismo: Qual será o seu destino?



Festa da Padroeira de Tatuí:
Venha prestigiar esse grande evento

Noblesse:
Novo conceito em beleza vegana

Novembro Azul:
Campanha visa à conscientização da prevenção do câncer de próstata

Atacadão de Embalagens

Com lojas na grande São Paulo, litoral e interior, empresa se consolida cada vez mais no mercado e inaugura sua sétima unidade na cidade de Tatuí



Com mais de duas décadas no mercado de embalagens descartáveis, confeitaria, doces e artigos para festa em geral, o Atacadão de Embalagens inaugurou no dia 08/10, sua sétima unidade na cidade de Tatuí.

Com uma estrutura sólida e já reconhecida no mercado, a empresa oferece o que há de melhor em produtos para festas, aliado a excelentes preços e atendimento personalizado.

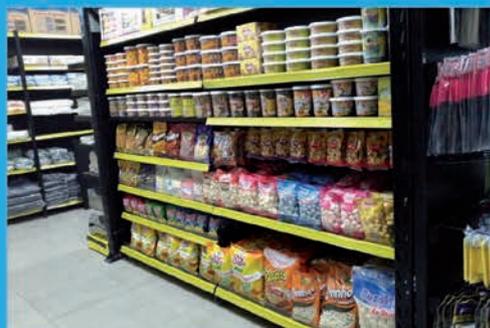
Seu objetivo é sempre atender da melhor forma possível e suprir a necessidade do seu cliente em tudo o que ele precisar.

E foi com grande satisfação, orgulho e, acima de tudo, gratidão pela calorosa receptividade do povo tatuiano que o Atacadão de Embalagens preparou, no dia 19/10, das 11h às 16h, um dia mais que especial... Não faltaram alegria, animação, pipoca, algodão doce, calor humano, além de brindes e outras surpresinhas.

As crianças e os adultos que por lá passaram se contagiaram com a presença dos personagens: Mickey e Minnie, Ana e Elsa, Capitão América, Homem Aranha, Mulher Maravilha...

A equipe do Atacadão de Embalagens Tatuí agradece a presença de todos os familiares, amigos, autoridades e imprensa que por lá passaram e puderam viver momentos incríveis e inesquecíveis.

Venha nos conhecer. Estamos esperando por você!





Mais uma pra coleção dos bem informados. Revista que é rica em informações. Beijinhos, boa noite e bom descanso.

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns, Bernadete, como sempre a sua revista é um arraso... Que Deus te abençoe imensamente!

Lucimara
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Muito obrigado. Parabéns pela bela edição. Sempre bem diagramada com matérias atuais e interessantes.

João Levi
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns! A revista está ótima! Muito boa ideia de colocar calendário com as datas comemorativas de outubro!

Lúcia Varo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Bom dia.
Obrigado por ter me enviado a revista *on-line*. Está cada dia mais linda e interessante. Gostei muito da abordagem dos temas e o *layout* é show. Parabéns a você e toda equipe.

Walmir Machado
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Leitura importante "Os bestializados", José Murilo de Carvalho

Carla Barreto
(Fazendo alusão à publicação sobre a Proclamação da República)

Cada matéria mais legal que a outra, Bernadete! Nossa, muito bom!

Joseilton
(Fazendo alusão à edição de outubro)

A matéria é muito boa e a informação registrada é melhor ainda... Não pode ter preguiça de ler... Leitura é fundamental!

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à matéria sobre Outubro Rosa)

Aos professores que atuam e àqueles que se aposentaram... Parabéns...! Vocês sempre serão professores!

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à publicação sobre o Dia dos Professores, edição de outubro)

Hadar! Revista inteligente! Adoooooro!

Virgínia Campos Camargo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Você sabe bem o que posta. Parabéns, Bernadete!

Elizabeth Amadei
(Fazendo alusão à publicação da matéria sobre a Proclamação da República)

Linda a Revista Hadar!

Meire Aparecida Pantojo Januário

DATAS COMEMORATIVAS

2019

Novembro

- 01 - Dia de Todos os Santos/ Dia Mundial do Veganismo
- 02 - Finados/ Dia dos Mortos
- 05 - Dia do Designer Gráfico/ Dia do Radioamador/ Dia do Protético/ Dia Nacional da Língua Portuguesa/ Dia do Técnico em Eletrônica/ Aniversário da cidade de Itapetininga
- 07 - Dia do Radialista
- 08 - Dia do Radiologista/ Dia Mundial do Urbanismo
- 09 - Dia do Hoteleiro
- 12 - Dia dos Supermercados/ Dia do Diretor de Escola/ Dia Mundial da Pneumonia
- 14 - Dia do Bandeirante/ Dia Nacional da Alfabetização
- 15 - Proclamação da República/ Dia do Esporte Amador/ Dia do Joalheiro/ Dia Nacional da Umbanda
- 16 - Dia Internacional da Tolerância

- 17 - Dia da Criatividade/ Dia Internacional dos Estudantes
- 18 - Dia do Conselheiro Tutelar
- 19 - Dia da Bandeira/ Dia Mundial do Vaso Sanitário/ Dia Internacional do Homem
- 20 - Dia Nacional da Consciência Negra/ Dia do Biomédico/ Dia do Auditor Interno
- 21 - Dia Nacional da Homeopatia/ Dia Mundial da Saudação
- 22 - Aniversário de Niterói/ Dia do Músico
- 23 - Dia do Engenheiro Eletricista
- 25 - Dia do Doador Voluntário de Sangue/ Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres/ Dia da Baiana de Acarajé/ Dia da Madrinha
- 27 - Dia do Técnico de Segurança no Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Câncer/ Dia de Nossa Senhora das Graças
- 28 - Dia do Soldado Desconhecido
- 30 - Dia do Evangélico

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

Carta ao leitor

Mais uma vez, a Revista Hadar chega em suas mãos, fruto do trabalho e perseverança de uma equipe que não mede esforços para conseguir finalizar cada nova edição.

Chegamos ao mês de novembro. Sol, calor... É primavera. As cores já predominam na estação mais quente. Penúltimo mês do ano! Se você ainda tem sonhos a se concretizar, ainda este ano, é preciso correr... Daqui a pouco já não dá mais tempo!

Novembro é um mês muito especial, um mês onde devemos refletir. É hora de colocar na balança tudo o que fizemos até agora, como tem sido os nossos dias... Avaliar o que somos, por que estamos aqui e se vale a pena continuar sendo assim... Além do mais, é também um mês de conscientização. Nesta edição, você vai saber mais sobre o Novembro Azul, uma campanha de conscientização, dirigida à sociedade e, em especial, aos homens, para mostrar a importância da prevenção do diagnóstico precoce do câncer de próstata. Prevenir e bem melhor do que remediar.

Falando em remediar... O país – e o mundo – vive uma época difícil e estranha. A Humanidade parece andar em círculos e não chegar a lugar algum. Talvez, todos estejamos precisando de umas boas e prolongadas férias. Afastar-se um pouco do estresse diário e conhecer novos lugares e culturas.

Com a chegada oficial do verão, em 20 de dezembro, será aberta mais uma temporada de férias e viagens. Milhões de brasileiros devem aproveitar a ocasião para fazer turismo pelo nosso belo país.

E é por esta razão que o turismo é o assunto da nossa reportagem de capa, com informações importantes para quem pretende viajar, mesmo que seja para conhecer as belezas de sua própria cidade ou região.

Mas a Hadar traz muito mais para você, caro leitor. Aqui, você vai encontrar moda, cultura, qualidade de vida, entretenimento, solidariedade, tudo o que há de mais interessante para você ficar super informado.

É isso aí, esperamos que você goste de todo o conteúdo, que tenha uma ótima leitura e que continue sempre brilhando com a gente! Assim, desejamos te encontrar sempre!

Até dezembro.



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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

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

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
☎ (15) 99144-8747/997895266/99789-5267
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259-7014/3259-4543
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
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos
Graciela Vargas, Dr. Luís Felipe Ensina, Valdir de Carvalho Campos, Dra. Lyane Cardoso, Juliana Guedes, Luiz Henrique, Dra. Andréia Leitão, Jéssica Zani, Tammy Adelaide de Proença Kawakami, José Antonio Pires de Castro, Rita Corradi Azevedo, Camila Manis de Almeida, Denise Nascimento Aguiar Gomes, Élcio Roberto de Góes, Fernando Foster, Roberta Chauar Rolim, Patrícia Paps, Assessoria de Imprensa do Conservatório de Tatuí, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Cerquilha, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuí e site: www.x-pres.com.br.

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! Conforme vem sendo divulgado em toda imprensa, o prazo para recadastramento biométrico do título de eleitor está chegando ao fim! O eleitor que não comparecer ao cartório eleitoral terá o título de eleitor CANCELADO, acarretando pendências no CPF, perda de benefícios, não podendo tirar passaporte entre outros. O cadastro da biometria é rápido e muito simples, basta agendar o atendimento no site do TRE www.tre-sp.jus.br e comparecer ao Cartório Eleitoral da sua cidade. Os documentos necessários para o cadastro biométrico são: título de eleitor (se tiver), documento de identificação original com foto e comprovante de residência recente. Na área de cobertura da Revista Hadar, as datas são: Cerquilha, Cesário Lange e Tietê até o dia 29/11 e Boituva, Capela do Alto, Iperó, Porangaba, Quadra e Tatuí até o dia 19/12! Fique atento para não perder o título, caro leitor.

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

No período de 19 a 24 de novembro, no São Paulo Expo, acontece o Salão Duas Rodas – 2019. O evento se consagrou como o maior do setor em toda a América Latina reunindo as tribos das duas rodas e grandes tomadores de decisão que aceleram os negócios do mercado. Informações: www.salaoduasrodas.com.br.

Em São Paulo, no período de 20 a 24 de novembro, no Expo Center Norte, acontece a Feira da Gestante Bebê e Criança. A feira é feita com o propósito de proporcionar uma experiência de compra única, trazendo qualidade, variedade e ao mesmo tempo um bom preço. Informações: www.feiradobebe.com.br.

Em São Paulo, no período de 20 a 21 de novembro, no Expo Center Norte, acontece a Feira Internacional Afro-Étnica de Negócios e Cultura. Nesta quarta edição, o foco serão as rodadas de negociação de múltiplos setores da economia, realização do Fórum Diásporas Negras com o tema “Emergência da África” com a participação dos países que compõe a Diáspora Africana (Colômbia, Uruguai, Venezuela, Países do Caribe, Costa Rica e Estados Unidos). Informações: www.feafro.com.br.

Acontece, em Tatuí, na Praça da Matriz, no dia 16, às 11 h, Orquestra Jovem de Violoncelos do Conservatório de Tatuí, Projeto Música na Praça com Túlio Padilha, professor responsável. Informações: (15) 3205-8444/ <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: dia 19, às 20 h, a 59ª semana da música: Camerata de Violões e Coro do Conservatório de Tatuí, Edson Lopes na coordenação da Camerata e Marcos Baldini, regente convidado do Coro; dia 20, às 20 h, ocorre a 59ª semana da música: Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí, Luis Marcos Caldana, na coordenação; dia 21, às 20 h, seguindo a 59ª semana da música, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí com Marco Almeida Júnior regente convidado; dia 22, às 20 h, 59ª semana da música: Big Band do Conservatório de Tatuí com Cláudio Sampaio “Cambé” na coordenação; dia 23, às 20 h, sequência da 59ª semana da música:

Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí com Edson Beltrami como regente; dia 24, às 18 h, 59ª semana da música: “Os Bichinhos do Presépio”, Coral Infantil e Orquestra Infanto juvenil de Violões do Conservatório de Tatuí, Josiane Gonçalves e Ana Maria de Souza, violão, Ester Freire, professora responsável e Cristiane Bloes, coordenação; dia 28, às 20 h, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí com Edson Beltrami como regente. Os eventos acontecem no Teatro Procópio Ferreira, localizado à Rua São Bento, 415, Centro, com entrada gratuita. Informações: (15) 3205-8444/ <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: dia 22, às 19h, Recital de Formatura: Canto Lírico Jociano Rodrigues Pontes, formando Guilherme Frazatto Silva, piano Damares Matheus, professora responsável e Renato Bandel, coordenação; dia 23, às 19h, Recital de Alunos “Harpeando” Talita Martins, professora responsável Renato Bandel, coordenação; dia 26, às 19h, Recital de Formatura: Piano e Bateria MPB/Jazz Didier José Hirschberg (piano) e Bruno Brunaykovics (bateria), formandos Diego Garbin, trompete (professor convidado) Gabriel Carbona, Felipe Depoli de Oliveira, Lucy Brand e Aika Shimada, alunos convidados Beto Corrêa e Rodrigo Braz, professores responsáveis Cláudio Sampaio “Cambé”, coordenação; dia 27, às 19h, Recital de Flauta e Piano com Duo Blóes, Cristiane Bloes, piano, Otávio Bloes, flauta; dia 28, às 19h, Recital de Formatura: Canto Lírico Jéssica Pinheiro Alves da Silva, formanda Delaine Ferreira Camargo, piano Damares Matheus, professora responsável Renato Bandel, coordenação; dia 29, às 19h, Recital de Alunos: Acordeão Braulio Vidile, professor responsável Renato Bandel, coordenação; dia 30, às 19h, Recital de Formatura: Canto MPB/JAZZ “Grand Circo das Minorias” Ricardo Augusto Fenerich, formando Ana Malta e Adriana Afonso, professores convidadas Adriano Diamarante, Yoon Choi, Matheus Faria, Rafael Bazzanella, João Ferrari, Stella Alfarelo, alunos convidados Paulo Malheiros e Fábio Leal, músicos convidados Ana Malta, professora responsável Cláudio Sampaio “Cambé”, coordenação. Os eventos acontecem no Salão Villa-Lobos, localizado à Rua São Bento, 415, Centro, Tatuí, entrada gratuita. Informações: (15) 3205-8444/ <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Iperó recebe, no final de novembro, três dias de belezas nos céus com o 12º Campeonato Paulista de Balonismo. Cerca de 50 balões e mais de 20 convidados estarão no município nos dias 29 e 30 de novembro e 1 de dezembro. No começo da manhã, o público poderá prestigiar o início das competições e, na parte da tarde, balões ancorados transformarão o pôr do sol dos dias 30 (sábado) e 1 (domingo) em lindas paisagens. Além disso, o evento contará com palco musical, feira gastronômica, artesanatos, espaço kids e diversas outras atrações no Centro Nacional de Balonismo do município. Informações: (15) 3459-9999/3266-1321.

Você sabia que Iperó agora conta com programa de coleta de pilhas e baterias? As pilhas e baterias de uso doméstico apresentam um grande perigo quando descartadas incorretamente. A Prefeitura de Iperó, em parceria com a GREEN Eletron - uma associação sem fins lucrativos, desenvolveram pontos fixos para o descarte correto desses materiais em Iperó. Então, se você tem pilhas e/ou baterias sem utilidade, faça o descarte correto nos pontos iniciais de coleta - Paço Municipal (Av. Santa Cruz, 355, Jardim Santa Cruz), Serat (Rua Pedro Rezende de Almeida, 25, Jardim Joseli) ou Subprefeitura (Avenida José Rocha, 20, Jardim Mariíta). Além desses locais, ao longo do programa, novos pontos serão espalhados por toda a cidade, garantindo que toda a população tenha acesso ao descarte correto das pilhas e baterias. Mas, atenção: fique atento às pilhas e às baterias que podem ser descartadas nestes pontos: baterias portáteis, pilhas alcalinas, pilhas recarregáveis, pilhas comuns de zinco-manganês. É importante lembrar que não são recolhidas baterias de Lítio, como por exemplo, a bateria de celular. O descarte correto é um benefício para a sua saúde e para o meio ambiente. Procure o ponto de coleta mais perto de você!



Fazer Juntos por Tatuí



Sicredi

Todos os dias somamos forças para fazer a diferença na vida de cada associado, sempre com um jeito especial, simples e próximo.

Oferecemos produtos com taxas justas, como Poupança, Crédito, Cartões, Seguros, Consórcios e muito mais.

sicredi.com.br

Abra uma conta na primeira instituição financeira cooperativa do Brasil.



Sicredi



Nova Agência Sicredi inicia suas operações em Tatuí

A instituição traz para seus associados um espaço experiencial, colaborativo, com ambiente coworking, integrando a inovação e o passado histórico

I

naugurou, no dia 18 de outubro, na cidade de Tatuí, a Cooperativa Sicredi Nossa Terra PR/SP - integrante do sistema Sicredi, instituição financeira cooperativa com mais de 4 milhões de associados, presentes em 22 estados brasileiros e no distrito federal, distribuídos em mais de 1,7 mil agências, em 112 cooperativas.

A mais nova agência está localizada à Rua Juvenal de Campos, 676, Centro. A unidade integra a modernidade dos espaços compartilhados - coworking - à memória afetiva local, através da preservação do edifício datado de 1927.

Projetada para criar uma experiência única aos seus associados, a nova agência recebeu, em sua celebração de inauguração, aproximadamente, 250 convidados, dentre eles, associados, delegados e conselheiros da cooperativa, colaboradores das agências de cidades do entorno, autoridades públicas municipais, representantes da iniciativa privada, instituições e associações locais, além de personalidades do município.



A anfitriã Maura Carrara, Presidente da Cooperativa Sicredi Nossa Terra PR/SP, reiterou que a nova agência Sicredi consolida a atuação da instituição que, por meio de um relacionamento aproximativo, identifica e compreende as necessidades dos associados, oferecendo soluções construtivas e preços competitivos. “Nossa ambientação e nossa equipe são voltadas para o relacionamento. Uma das nossas principais características é valorizar as relações com e entre os nossos associados, que são donos do nosso negócio. Nosso cooperativismo está transformando o modo como as pessoas se relacionam, tanto no âmbito econômico-financeiro quanto com suas cidades e comunidades regionais. Oferecemos aos nossos associados uma estrutura colaborativa, uma sala de reuniões, livre acesso à internet, dois espaços café para *coworking*, além de uma múltipla rede de canais de conveniência, como mobile e internet *banking*, redes de autoatendimento e agentes credenciados”.

A presidente destacou também que escolheu o local por considerar “um polo do cooperativismo, temos em frente a COOP, ao lado a Unimed e agora a Sicredi. Somos uma empresa que incentiva e apoia o empreendedorismo e o cooperativismo. Uma agregadora de valores e de renda”. Maura também fez questão de agradecer ao senhor Job dos Passos Miguel, disse que ele tem grande responsabilidade por estar no local certo, na hora certa, foi ele quem estava lá no momento em que ela passou, olhou o prédio e pensou - aqui será a nossa agência, mas quem seria o proprietário? - Quem estava lá? O senhor Job, que a levou até o senhor Lupércio de Almeida Neto, conhecido como Neto do Comendador. A presidente considera aquele prédio um presente para qualquer arquiteto, portanto, o Neto também faz parte da história da Sicredi Tatuí.

Fazendo referência ao pensador russo, Liev Tolstói, a Presidente Maura Carrara pondera que “temos presença nacional com enfoque local”. E continua, “Como cooperativa de crédito, nossa atuação nos diferentes municípios busca incentivar o desenvolvimento socioeconômico local. Transcendemos o vínculo comercial. Oferecemos soluções financeiras de acordo com os anseios e as necessidades dos nossos associados e utilizamos nossos ativos para financiar os próprios associados, mantendo os recursos nas comunidades onde eles foram gerados. Assim transformamos a realidade local e os investimentos de nossos associados”.

A Sicredi também é uma empresa que investe em responsabilidade social. A Fundação Sicredi é uma entidade privada, com autonomia jurídica e financeira - e uma série de sonhos que deseja realizar - e que já vem realizando ao longo dos anos. Reconhecida pelo Ministério da Justiça do Brasil como uma Organização de Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP), a Fundação trabalha para manter viva a essência do cooperativismo por meio de ações diretamente ligadas à educação e cultura. O Programa "A União Faz A Vida" (<https://www.auniaofazavida.com.br/>) é mais uma dessas iniciativas desenvolvidas pela Fundação Sicredi, que, oficialmente, existe desde 1995, cujo objetivo é ajudar a promover os princípios de cooperação e cidadania.



A Prefeita Municipal de Tatuí, Maria José Vieira de Camargo, destacou a seriedade da presença do Sistema Sicredi no município: "é um importante investimento que nossa cidade recebe, uma empresa de crédito nos moldes de Cooperativa Nossa Terra, que além de gerar oportunidades de empregos, diretos e indiretos, e revitalizar a edificação histórica de sua sede, reforça o espírito do cooperativismo em nossa cidade e traz uma proposta vanguardista de desenvolvimento".

Também estiveram presentes na solenidade de inauguração da agência Sicredi Tatuí, os Diretores da Cooperativa Sicredi Nossa Terra, Elder de Oliveira e Alex Fabiano Duarte, o Gerente da unidade, Maison Pereira de Carvalho e sua equipe, representantes dos Núcleos do Estado do Paraná e São Paulo, representantes da Cooperativa de Consumo, COOP, da Cooperativa de Saúde, UNIMED, da (ACE) Associação Comercial e Empresarial de Tatuí.

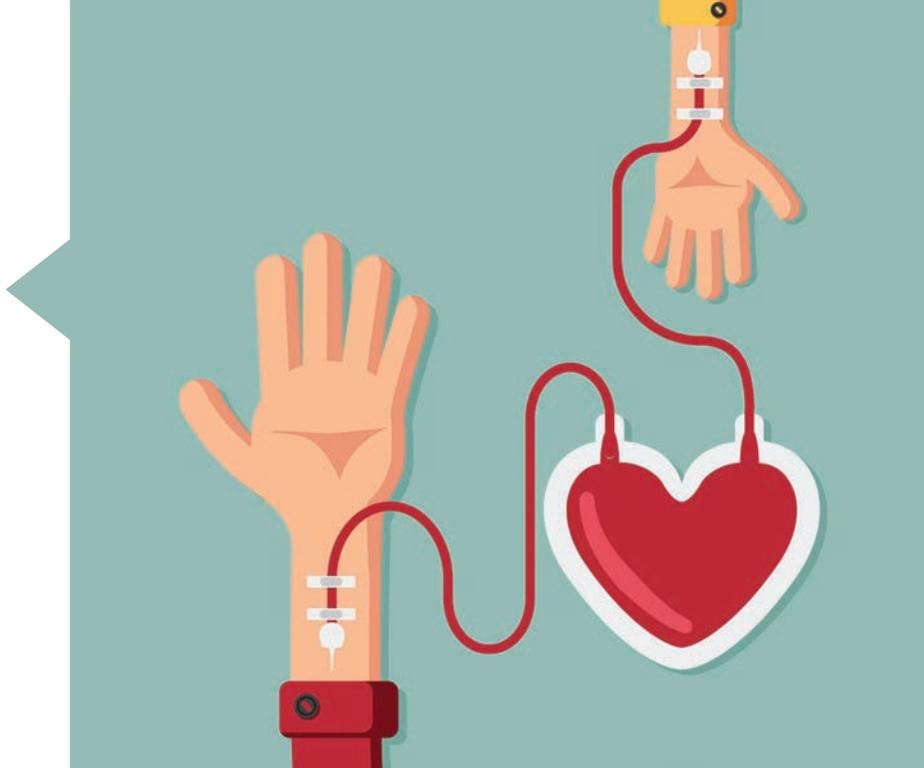


O Gerente Maison informou que a agência já está aberta ao público desde o dia 21 de outubro, sempre de segunda-feira a sexta-feira, das 10h às 16h. "Estão todos convidados a vivenciarem essa nova proposta e experiência", acrescenta. "Nossa agência conquistou um número expressivo de associados, mesmo antes de nossa inauguração na cidade. São munícipes que confiaram em nossa instituição e propósito", conclui o gerente.

A Sicredi tem mais de 26 mil colaboradores e pelo 8º ano consecutivo, ficou entre as Melhores Empresas para Você Trabalhar, segundo a revista Você S/A, está em 1º lugar na categoria cooperativa de crédito e é a 2ª instituição financeira em crédito rural do país, pelo sétimo ano consecutivo, segundo ranking Melhores & Maiores da revista Exame. Mais informações, visite o site: www.sicredi.com.br.

Doe sangue, doe vida

*Depoimentos de doadores e
de quem foi salvo por uma
transfusão sanguínea*



“Eu renasci através do sangue de alguém que nunca pude agradecer”, relembra a engenheira civil Tammy Adelaide de Proença Kawakami. Há dois anos, ela precisou fazer uma transfusão de sangue, pois teve hemorragia devido a um erro médico em sua cirurgia pós-parto. “Tive anemia e precisei de duas bolsas de sangue tipo O+. Um pedaço de placenta foi “esquecido” dentro de mim e quase morri”, relembra a entrevistada.

Na época, Tammy morava em Itapetininga e destaca que a doação de sangue é indispensável para salvar uma vida ou até mesmo várias vidas. “Atualmente, moro em Toyohashi-Shi, província de Aichi Ken, no Japão, e aqui a transfusão de sangue de estrangeiros não é aceita, apenas em último caso”, conta.

É importante destacar que doar sangue é um ato de solidariedade e de cidadania e através disso, muitas pessoas são salvas: indivíduos que passam por transfusões, como foi o caso de Tammy, transplantes ou por procedimentos voltados para o tratamento do câncer. Em uma única doação de sangue, até quatro vidas podem ser salvas.

A doação regular deixa os estoques dos bancos de sangue ou hemocentros sempre cheios e quem estiver gozando de boa saúde, pode doar com regularidade. É o caso da fisioterapeuta Camila Manis de Almeida, que doou duas vezes. “A primeira foi na época da faculdade e outra no ano passado. Numa das vezes fui acompanhar uma amiga em Jaú, durante uma sessão de quimioterapia e fiz a doação. Não custa nada doar, não dói e sempre tem alguém precisando. Inclusive a gente”.

O agente penitenciário José Antônio Pires

de Castro é doador de sangue há 14 anos. Ele já doou mais ou menos umas 20 vezes. Quando ainda era um recém-nascido, precisou de transfusão sanguínea devido a uma doença chamada Cimiotto (doença do macaco). “Assim como eu precisei no passado e pessoas anônimas doaram, faço o mesmo, mas não esperando algo em troca, apenas para ajudar”, afirma.

Para José, a doação de sangue é muito importante, pois várias pessoas podem ser salvas. “É o importante é que estamos dando esperança a inúmeras pessoas, tanto para as que recebem quanto aos seus familiares. Até mesmo plaquetas podem ser doadas, que são muito utilizadas em tratamento de leucemia”, finaliza.

Em Tatuí, o Banco de Sangue Fortunato Minghini está sempre em busca de novos doadores. É que apesar de contar com doadores fixos, nem sempre é possível encontrá-los e é nessa hora que o estoque acaba ficando vazio. “Temos dificuldade em localizar quem tem cadastro e os dados, às vezes, estão desatualizados. Por isso, pedimos que todos atualizem e isso pode ser feito de segunda a sexta-feira, das 7 às 16 horas, diretamente no banco, que fica ao lado da maternidade”, explica a coordenadora do local, Rita Corradi Azevedo.

O sangue coletado em Tatuí é distribuído para o Pronto Socorro da cidade, Santa Casa, Unimed e também segue para o Hemocentro do HCFMB (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu), que atende hospitais da região. “Há poucos doadores fixos. Por isso, toda doação é bem-vinda, desde que atenda aos requisitos necessários”, afirma Rita.

Para doar, é necessário: ter idade entre 16 e 69 anos (menores de 18 anos precisam apre-

sentar autorização dos pais ou responsáveis, e pessoas entre 60 e 69 anos precisam já ter doado sangue antes dos 60 anos); pesar no mínimo 50 kg; homens: não ter doado pela quarta vez ao ano (a frequência máxima é de quatro doações anuais, com intervalo mínimo de dois meses); mulheres: não ter doado pela terceira vez ao ano (a frequência máxima é de três doações anuais, com intervalo mínimo de três meses).

No dia da doação, é importante que o doador esteja com boa saúde para a coleta. Algumas doenças e situações pelas quais o doador tenha passado pode impedi-lo (temporária ou definitivamente) de realizar a doação, como: sintomas de gripe e febre, consumo recente de bebida alcoólica, uso de determinados medicamentos, ter feito tatuagem ou colocado piercing nos últimos 12 meses, ou ter se deslocado para áreas de risco de contrair malária nos últimos 30 dias.

Pessoas que fizeram endoscopia ou colonoscopia precisam aguardar um período de seis meses para realizar uma doação. Quem tomou vacina, deve aguardar 30 dias.

O doador não corre risco de contaminação, pois a coleta é feita de maneira segura e todo o material utilizado é descartável e de uso único. Depois que o sangue é coletado, ele é separado de acordo com seus componentes — hemácias, plaquetas e plasma. Só depois da análise dos resultados dos exames de sangue é que esses componentes serão liberados para uso.

Em Tatuí, o Banco de Sangue fica na Rua Cônego Demétrio, 948. A coleta é feita em terça e quinta-feira, das 7 às 9 horas mediante agendamento prévio. A unidade fica aberta de segunda à sexta-feira, das 7 às 17 horas. Outras informações pelo 3205-1333.



**PURO
MALTE**



Beba com moderação. Se beber, não dirija.
São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos
(Art.81, II do Estatuto da Criança e do Adolescente.)

EMEC

A CERVEJA DE UM GRANDE APRECIADOR

Rua Ângelo Poles, 558c | Jardim Tokio | Tatuí/SP | [15] 3205-7890

 Cervejaria Comendador



RUMO AOS 200 ANOS
DE EVANGELIZAÇÃO
1822 • 2022



Nossa Senhora da Conceição

Festividades em homenagem à padroeira de Tatuí começam neste mês

Em 1884, foi colocada a pedra fundamental da Igreja Matriz, que, em 2009, (através do Bispo Dom Gorgônio e do Padre Milton de Campos Rocha) foi elevada a Santuário Nossa Senhora da Conceição, nome da padroeira de Tatuí. Por isso, há mais de 100 anos, a Praça da Matriz abraça com muito carinho a “Festa da Padroeira”, que, apesar de existir há tanto tempo, recebeu esse título festivo há 7 anos.

O dia de Nossa Senhora da Conceição é comemorado em 8 de dezembro, mas é realizada uma série de festividades que antecedem a data. No setor religioso, missas e novena. Na praça de alimentação, barracas de doces e salgados, além de artesanatos e muita música.

Para tudo tomar forma, os “amigos da Padroeira”, considerados voluntários que atuam na organização da festa, trabalham dia e noite. “São em média 300 pessoas auxiliando durante a festa. Por isso, são montadas barracas de bolinho de frango e bacalhau, batata frita, doces, refrigerantes, pizzas, pastéis, entre outros. Tudo com renda destinada à Matriz, como melhorias do patrimônio religioso e investimentos”, explica o padre Élcio Roberto de Góes.

Este ano, as festividades começam no dia 30 de novembro e seguem até 8 de dezembro com novena da Padroeira e a presença de todas as paróquias da cidade, incluindo os padres e bispos que estarão celebrando a data. Já a comemoração na Praça da Matriz será do dia 4 a 8 de dezembro, incluindo

do as barraquinhas de comes e bebes.

“O objetivo é congregar o povo de Deus e celebrar a ilustre padroeira dos tatuianos, que é Nossa Senhora da Conceição. Além disso, obter recursos para a comunidade paroquial”, afirma o padre Élcio, que é Pároco e reitor da Matriz há sete anos.

Além disso, ocorre no dia 23 deste mês, o “Jantar da Padroeira”, no Clube Renascer Terceira Idade. O evento também é uma homenagem à padroeira de Tatuí e uma extensão da festa.

Localizado no coração de Tatuí, o Santuário Nossa Senhora da Conceição pertence à Diocese de Itapetininga e é um dos principais pontos turísticos e históricos do município. Para o padre Élcio, a festa é muito importante para relembrar as graças concedidas pela santa.



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1248

www.ghsenhariaast.com.br

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



Festa da 2019 Padroeira

NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO
Ilustre Padroeira dos Tatuianos

30/11 a 08/12

Paróquia e Santuário
Nossa Senhora da Conceição
Tatuí - SP

Missas - Novenas
- Shows -
Praça de Alimentação
(Praça da Matriz)



 SANTUARIO NOSSA SRA CONCEIÇÃO
 @SANTUARIOCONCEICAO



“O dízimo faz a comunidade caminhar...”

Câncer de Próstata

Doença aumenta anualmente e Novembro Azul visa conscientizar sobre diagnóstico precoce



A próstata é uma glândula presente no corpo masculino, na frente do reto, abaixo da bexiga, envolvendo a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina). Sua função é produzir um líquido que compõe parte do sêmen, que nutre e protege os espermatozoides.

O câncer de próstata é o tumor que afeta essa glândula e é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. E por mais que seja uma doença comum, por medo, falta de informação ou por desconhecimento, muitos homens preferem não procurar um médico para exames anuais e preventivos.

Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que para cada ano do biênio 2018/2019, sejam diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata no Brasil e que cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em homens com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos. A média de idade no momento do diagnóstico é de 66 anos.

Ainda de acordo com o INCA, o câncer de próstata é a segunda principal causa de morte por câncer em homens, seguido apenas pelo câncer de pulmão. A cada 41 homens, pelo menos 1 morrerá de câncer de próstata.

O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade. Além disso, homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos podem ter risco aumentado. Estudos re-

centes também mostram maior risco de câncer de próstata em homens com obesidade.

Para o Ministério da Saúde, é comprovado que uma alimentação composta por frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, ajuda a diminuir o risco de desenvolver o câncer. Também é recomendado que hábitos saudáveis sejam mantidos, como a realização de 30 minutos diários de atividade física, manutenção do peso e diminuição do consumo de álcool, além de evitar o cigarro.

Também é importante destacar que, no início, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas, mas, quando apresenta, os mais comuns são dificuldade de urinar, demora em começar e terminar de urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Para constatar se a doença existe, são feitos dois exames iniciais, como exame de toque retal, onde o médico avalia o tamanho, forma e textura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata. O segundo é o exame de PSA, feito através da coleta de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

Para confirmar o câncer de próstata, é pre-

ciso fazer uma biópsia, onde são retirados pedacinhos da próstata para serem analisados no laboratório. A biópsia é indicada caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal.

O tratamento para o câncer de próstata pode envolver cirurgia, bem como aplicação de radioterapia e tratamento hormonal.

Mas, mesmo que os sintomas citados acima não apareçam, é indispensável que os homens façam exames de rotina regularmente, a fim de evitar quaisquer enfermidades.

Devido aos crescentes casos de câncer de próstata e a constante desinformação, foi criado um movimento de conscientização mundial. O “Novembro Azul” é uma campanha que visa alertar os homens da importância do diagnóstico precoce. A campanha surgiu em 2003, na Austrália, quando alguns amigos tiveram a ideia de deixar o bigode crescer com o objetivo de chamar a atenção para a saúde masculina. No Brasil, a campanha foi idealizada em 2008 pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU).

Durante este mês, Unidades de Saúde e órgãos ligados à saúde promovem ações como exames de próstata gratuitos ou com desconto, além de palestras com profissionais para alertar a população.

Vale lembrar que o mês foi escolhido por conta do Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata, comemorado em 17 de novembro.

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

**ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

 (15) 99832-2931/99663-6738 |  **adinaldo.camargo**



caderno
de
MODA



Carlos Tufvesson

Estilista é pioneiro na criação de vestidos de noiva e militante pelas causas sociais

O carioca Carlos Tufvesson é um estilista renomado no mundo da moda. Especializado em vestidos de festa, é filho da também estilista Glorinha Pires Rebelo, ou seja, estilo e sofisticação são características que correm em suas veias. A Itália foi seu berço nos estudos, assim como Milão e a Universidade Cândido Mendes do Rio de Janeiro.

Pós-graduado pela Domus Academy, Carlos Tufvesson lançou em 2011 a primeira coleção Prêt-à-porter, na Semana Barra Shopping. Três anos depois, estreou na semana de moda da famosa São Paulo Fashion Week.

Apesar de mergulhar no universo dos vestidos, o estilista nunca havia pensado em direcionar seus trabalhos ao universo das noivas, mas como ele gosta de ressaltar, foi algo que aconteceu. “Nunca pensei em fazer vestidos de noiva. Fiz um desfile no Museu de Belas Artes e como de costume nos desfiles de alta costura resolvi encerrar com um vestido de noiva e quem desfilou com ele foi a atriz Carolina Casting. O resultado é que ele foi o vestido mais comentado, sua foto se espalhou pelo Brasil inteiro e eu comecei a receber diversos pedidos”, contou em entrevista.

A paixão por casamentos tomou conta e Tufvesson tornou-se pioneiro nos vestidos de noiva tomara que caia. “Esse modelo que faço tem uma estrutura que molda o corpo da noiva, por isso, consigo construir e moldar o corpo como se fosse uma lycra, criando um tomara que caia perfeito, que não cai, e não aperta os seios”, conta.

No ano passado, o estilista e militante Carlos Tufvesson anunciou sua candidatura a deputado estadual pelo Partido Verde. Porém, há um mês das eleições, retirou a inscrição ao perceber o desinteresse das pessoas com a política brasileira. Ele comandou a Coordenadoria da Diversidade Sexual do Rio de Janeiro durante anos, à frente dos direitos civis do público LGBT. “Quando decidi me candidatar, foi para ajudar o



Rio e ao futuro governador, neste momento trágico que vivemos, que, a meu ver, passa pela ausência de governança e liderança. O tal fundo eleitoral criado para a campanha só é distribuído pra quem já tem mandato ou é deputado federal. Fiz minha campanha achando que as pessoas equilibrariam essa parte; afinal, tenho um histórico de luta pelo nosso Rio, mas a verdade é que as pessoas estão tão desencantadas com a política que sequer entendem a importância de contribuírem financeiramente com a democracia”, lembra.

Apesar da desistência, o estilista afirma que não vai esquecer do Rio. “Dessa luta jamais desistirei”.

Entre seus projetos atuais, Tufvesson destaca: “Atendo com hora marcada em meu ateliê e continuo desenhando para o atacado, além de buscar estender meus trabalhos pela economia criativa e turismo do Rio de Janeiro”.

Em suas redes sociais, Carlos Tufvesson soma mais de 20 mil seguidores numa página onde posta seu dia a dia, alta gastronomia, viagens e alta costura.

GAATA



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

ESPAÇO
MarilsaGigo

Empac



Tamancos e sandálias

Modelos de bico quadrado são o hit da estação

Há quem torça o nariz, mas tem também quem aproveite as tendências da moda. E chegou a vez dos bicos quadrados. Sim, eles se tornaram o *hit* da estação e podem ser usados com *looks* mais sérios ou descolados.

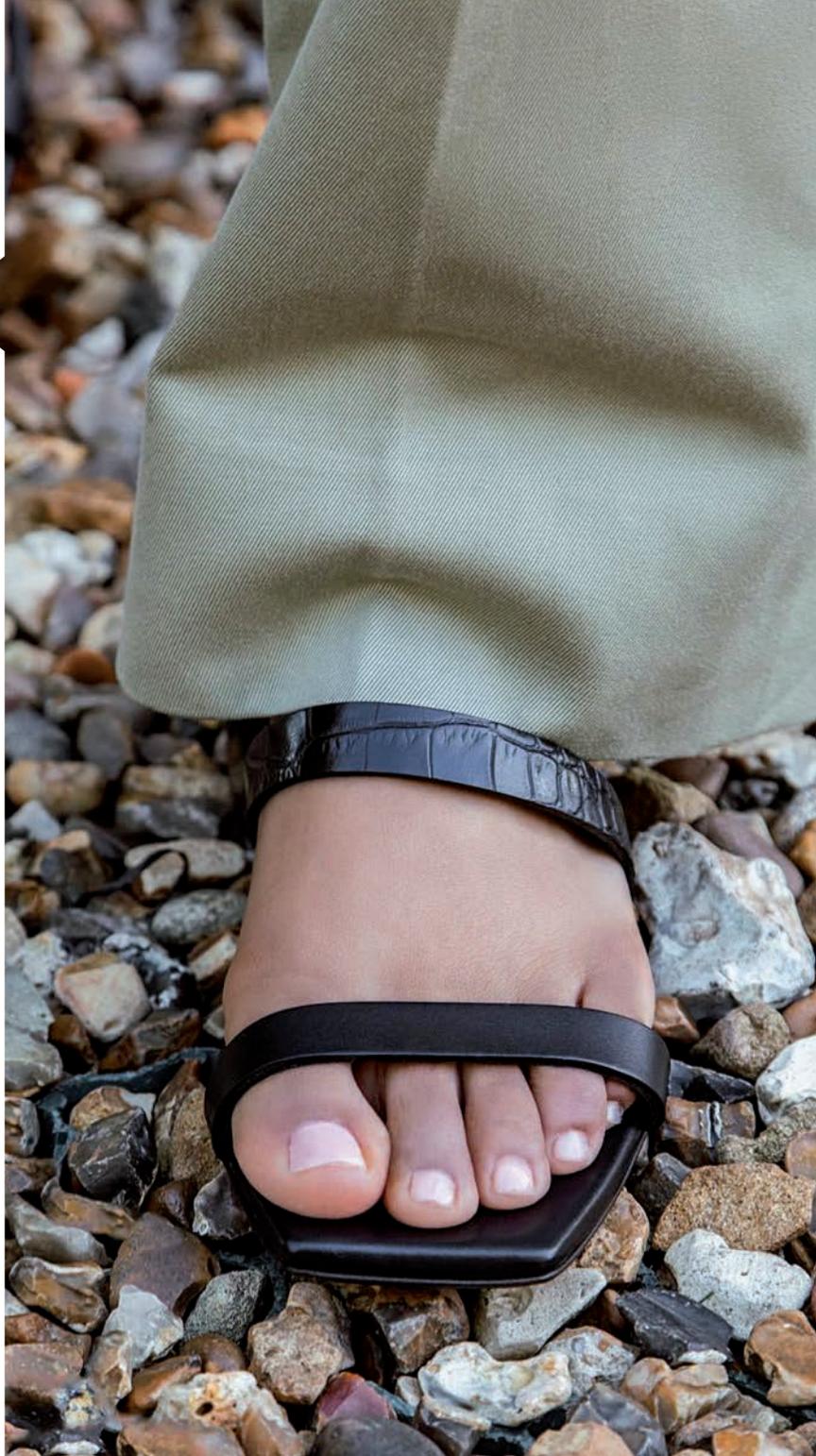
Eles são totalmente *fashion*, com estrutura moderna e aparecem em sandálias, mules, *scarpins*, tamancos e rasteirinhas. E para quem não sabe ou não se lembra, nos anos 90, esses bicos eram o auge! E agora, chegou a hora de reviver essa tendência.

Para não errar na hora de montar um *look*, vale apostar em vestidos mais soltinhos, que caem bem com sandálias de bicos quadrados. Os sociais e com cortes retos também combinam com o bico quadrado. E sabia que até os terninhos podem ser usados com calçados desse estilo?! Ah, já que os dias estão mais quentes, também vale combinar *blazer* com bermuda, combinando com a cor do salto escolhido.

O básico composto por jeans e camiseta também pode ser inovado com um sapato de bico quadrado. As saias também são uma ótima pedida e vão ganhar um ar de romantismo.

Há ainda as sandálias com fios para amarrações e que também ganharam o bico quadrado. Com elas, vale usar e abusar das fendas, dando destaque às pernas e aos pés. Os vestidos estilo midi também caem bem, permitindo deixar o *look* com aquela carinha de verão.

Agora que você já está por dentro do que está em alta nesta estação, é só escolher o salto que for mais bonito, confortável e aproveitar!



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



Coleção Bivik 2019

Roupas
Calçados
Acessórios



Venha conferir!

Atendemos em domicílio
✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349
Facebook Taty moda e Acessorios



Paisagismo

Plantas que você pode esquecer que existem para ter dentro da sua casa

Atualmente, ainda é comum nos depararmos com pessoas com a intenção de suprimir árvores e também acabar com canteiros existentes nos quintais. Ou mesmo quando vão construir suas casas, desde o primeiro instante dizem que não querem plantas de forma alguma. Dizem: - “Só se for de plástico!”.

Quando nós, profissionais, nos deparamos com essa situação, sempre devemos ter em mente que teremos uma barreira grande a vencer. O preconceito com as chamadas floras caducas, vilãs das donas de casa preocupadas com limpeza em excesso, é enorme.

Existem espécies vegetais que, assim como

os animais, trocam de pelagem, as plantas trocam suas folhas anualmente e por isso acaba sendo motivo para pedido de corte.

Temos que lutar contra o corte indevido e procurar criar uma conscientização da importância das plantas dentro e fora das edificações e também nos arruamentos.

A matéria deste mês trouxe nomes de plantas que não necessitam de manutenção alguma.

Vale lembrar que temos que investir no plantio de espécies ornamentais de pequeno e médio porte e espécies frutíferas, pois elas garantem o bem-estar e melhoram a qualidade do ar que respiramos.

Tome nota das espécies:

Zamioculca

Pau d'água

Babosa de pau

Lança de São Jorge

Jade

Jibóia

Palmeira Areca

Palmeira Ráfis

Palmeira Chamaedorea

Palmeira Leque

Estas são espécies de baixo custo e que são encontradas com facilidade nas floriculturas. Abraços a todos!

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*



Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*



"Aqui priorizam minha autoestima!"

@vikiya

Thiago Martins
SALÃO CASA

Praça Manoel Guedes (Praça do Museu), 94 | Centro | Tatuí, SP

(15) 3251-9372 | ☎ (15) 99697-2448 | @ThiagoMartinsHair

Turismo: a indústria rica e com grande potencial

Setor continua apresentando bons resultados



Oturismo, no Brasil e no mundo, navega em céu de brigadeiro e mar de almirante. O setor parece imune às crises econômicas que cruzam o planeta de norte a sul e de leste a oeste, movimentando bilhões de dólares pelo mundo afora. E a tendência é crescer.

No Brasil, por exemplo, o Ministério do Turismo registrou, em setembro último, um crescimento de 8% no número de brasileiros que desejam viajar, em relação ao mesmo período de 2018. Segundo dados da sondagem realizada pelo Ministério, 24,3% dos brasileiros manifestaram intenção de viajar nos próximos meses, quando começa o verão e a alta temporada.

Parece que só o impacto de uma tragédia ambiental, como o derramamento de óleo nas praias do Nordeste brasileiro, pode arrefecer a vontade do cidadão viajar. Por isso, esta crise ambiental pode ter consequências muito mais profundas do que se espera. Só lembrando: o Nordeste é o principal destino do turismo doméstico, liderando uma atividade que corresponde a pouco mais de 4% do PIB (Produto Interno Bruto) do Brasil. Muitos turistas já estão ligando para pousadas e agências de viagens, perguntando a situação das praias e se há contaminação pelo óleo. Pode haver cancelamentos em níveis inéditos.

Mas este problema ambiental é pontual, e as autoridades devem agir com rapidez para solucioná-lo, e isto não deve afetar o turismo como um todo. Segundo o levantamento do Ministério do Turismo, para 80,3% dos futuros viajantes, a ideia é desbravar os destinos nacionais e desfrutar de belos cenários naturais, rica gastronomia e manifestações culturais.

Principal destino

O estudo também revela que a Região Nordeste segue como a mais desejada por estes turistas, com 48% das preferências. Este índice representa um crescimento de 23% no desejo de visitar os destinos do Nordeste. A Região Sul ficou em segundo lugar com 25,3% das intenções de visita, seguida pelo Sudeste (19,2%), Centro-Oeste (4%) e Norte (3,5%).

Os dados do ministério apontam que aproximadamente 60 milhões de brasileiros viajam pelo país, mas há outros milhões com potencial e desejo de entrar nesse mercado. Daí a

importância do fortalecimento do turismo doméstico, em suas múltiplas formas - negócios, ecológico, esportivo, cultural, religioso - é um caminho que precisa ser explorado, na avaliação do ministério.

Em relação aos meios de hospedagem, 46,3% dos brasileiros que manifestaram intenção de viajar desejam hospedar-se em hotéis e pousadas durante a viagem dos próximos seis meses. A segunda opção mais desejada pelos viajantes foi a casa de parentes e amigos (42,5%), seguida pelos meios alternativos de hospedagem, que somaram 11,2% das preferências. Os dados são do Ministério do Turismo.

Outro destaque do levantamento feito pelo ministério revela que a intenção de viajar de avião nos próximos meses cresceu 9,6% em relação ao mesmo período do ano anterior, registrando o índice de 56,8% das preferências dos potenciais turistas. O automóvel foi o segundo meio de transporte preferido para a próxima viagem com o índice de 30,4%, seguido pelo ônibus com 11,3%. Esses números dão a dimensão da importância do turismo para o país, principalmente para os municípios.

Estudo

Segundo o Ministério do Turismo, a Sondagem do Consumidor – Intenção de Viagem é realizada todos os meses em Belo Horizonte, Brasília, Porto Alegre, Recife, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo. Juntas, as sete capitais brasileiras monitoradas representam 70% do fluxo turístico do Brasil.

Dados

Não é só o brasileiro que viaja através do nosso país. Afinal, com um extenso litoral (quase 8 mil km) e lindas e belas paisagens para todos os gostos, o Brasil atrai turistas de todo lugar. Segundo dados do governo, mais



de 13 milhões de turistas estrangeiros chegaram ao Brasil em 2017 e 2018, sendo, respectivamente, 6,59 milhões (2017) e 6,62 milhões (2018), criando a seguinte receita cambial (Bilhões de US\$): US\$ 5,81 bi (2017) e US\$ 5,92 bi (2018). Fonte: Departamento de Polícia Federal - DPF, Ministério do Turismo - MTur e Banco Central do Brasil - BACEN.

No mundo, mais de 1,3 bilhão de pessoas viajaram em 2017 e 1,4 bi em 2018, movimentando a economia mundial, gerando empregos e receitas.

Nordeste

Estudo do Ministério do Turismo aponta que, o Nordeste e o Sul são, respectivamente, as regiões preferidas dos entrevistados para as próximas viagens. Mas como o Brasil é um país de dimensões continentais, existem muitas opções.

A página Guia Viajar Melhor (guiaviajarmelhor.com.br) disponibiliza mais de 100 destinos em todo o país, além de dicas importantes para quem está planejando viajar. Veja agora os principais pontos turísticos brasileiros, segundo o guia.

Rio de Janeiro

Não é à toa que o Rio de Janeiro possui o carinhoso apelido de Cidade Maravilhosa, encabeçando a lista de destinos mais visitados do Brasil: a cidade possui atrativos incríveis e um modo de vida único, atraindo turistas brasileiros e estrangeiros.

Florianópolis

Florianópolis, também chamada de Ilha da Magia ou simplesmente de Floripa pelos mais íntimos, é um verdadeiro paraíso no sul do país. Seu território abrange aproximadamente 100 praias procuradas para banho, surfe e até mesmo observação da vida marinha. As lagoas, trilhas e dunas também ajudam a formar a paisagem espetacular da cidade, mas não se engane: Florianópolis também recebe com carinho e boas opções de programas turísticos quem busca contato com a arte ou uma vida noturna animada.

São Paulo

São Paulo não possui praia e, embora esteja perto de cidades com muito verde, tem sua natureza restrita aos seus parques, como o completo Parque Ibirapuera. Mas suas outras características fazem com que seja impossível que ela não esteja entre os principais lugares mais visitados do Brasil: você busca uma cidade que pulsa 24 horas por dia? Quer uma estadia animada, mas com chances de conhecer recantos mais calmos? Quer comer bem a qualquer hora do dia? Então, “Sampa” é perfeita para você. As exposições do MASP e da



Pinacoteca, o recanto oriental do Bairro da Liberdade, a boêmia Vila Madalena e as ótimas possibilidades de compras da Rua 25 de Março já deixam qualquer roteiro rico e diversificado.

Foz do Iguaçu

É impossível falar dos lugares mais visitados do Brasil sem falar de Foz do Iguaçu, de longe um dos principais destinos que possuímos. E engana-se quem acredita que as Cataratas do Iguaçu são o único atrativo de Foz: a proximidade com a Argentina cria a possibilidade de esticar a viagem e incrementar o roteiro com um ótimo jantar no país vizinho e compras incríveis no free shop, ou mesmo nos famosos shoppings do Paraguai, que também faz fronteira com a cidade.

Salvador

Salvador é uma das capitais mais animadas do Brasil, e apesar de atrair multidões durante o Carnaval não deixa de ser um destino incrível o ano todo. Se você busca uma viagem animada e repleta de história sem a típica muvuca do começo do ano, por sinal, busque viajar em outros meses. As belas praias, o Pelourinho e a comida típica farão você se esquecer de casa, e se bater aquela vontade de agito, não se preocupe: o axé está por todos os lados.

E para quem quer mais alternativas existem destinos como Gramado, Campos do Jordão, Caldas Novas e outras cidades que também são ótimas opções para curtir as férias ou dar aquela escapada de fim de semana, valendo a pena considerá-las na hora de decidir entre praia, montanha ou centros urbanos agitados.

Fonte: guiaviajarmelhor.com.br

Nordeste continua em alta

Apesar da crise ambiental gerada com o deramamento de óleo na costa brasileira e as incertezas que esta situação ainda causa, o Nordeste, principal região atingida até o momento, continua em alta como destino turístico.

Essa é a avaliação de Roberta Nanini Chauar Rolim, profissional de turismo ligada a uma grande operadora. “O que podemos afirmar é que os destinos no Nordeste seguem em alta e é a região preferida dos brasileiros para as viagens de férias”, afirma Roberta.

Segundo ela, “na alta temporada do verão, os brasileiros preferem fazer viagens nacionais principalmente para destinos litorâneos para aproveitar a estação mais quente do ano”.

Vendas aquecidas

Mesmo com o grave problema ambiental que atinge as praias nordestinas (e que pode chegar ao Sudeste), Roberta garante que “temos percebido que os clientes estão mantendo

suas viagens ao Nordeste e as vendas permanecem aquecidas. De certa forma, o noticiário tem mostrado que as regiões atingidas estão sendo limpas e que, dada a extensão do Nordeste e quantidade de praias, a maioria dos clientes não vê impeditivos para a realização da viagem aérea”.

Ainda segundo a profissional, que atua junto à CVC, “brasileiro gosta de destinos de praia e sol e, por isso, destinos como Florianópolis, Balneário Camboriú e Rio de Janeiro, por exemplo, são ótimas opções (para quem desistir de ir para o Nordeste)”.

Cuidados

Roberta fala sobre alguns cuidados que a pessoa precisa tomar na hora de escolher o destino de sua viagem. “Alguns cuidados são fundamentais, tais como, pesquisar o destino

da viagem, verificar a procedência da agência de turismo que está organizando a viagem, também verificar na internet o site do hotel escolhido”, finaliza a profissional.

Turismo em nossa região

Em outubro, a cidade de Tatuí classificou-se como finalista, na categoria Turismo Cultural, do prêmio “Top Destinos Turísticos 2018/2019”, promovido pela Associação dos Dirigentes de Vendas e Marketing do Brasil (ADVB) e pelo clube SKAL Internacional São Paulo.

Essa categoria, “Turismo Cultural”, avalia as atividades turísticas relacionadas à vivência do conjunto de elementos significativos do patrimônio histórico e cultural e dos eventos culturais, valorizando e promovendo os bens materiais e imateriais da cultura. Tatuí concorre ao prêmio com os municípios de Holambra,



Iguape e São Luiz do Piratininga.

Até o dia 15 de novembro, acontece a votação on-line, na qual os municípios da mesma categoria concorrerão entre si. Além do critério de votação popular, uma comissão julgadora, formada por especialistas em Turismo, Marketing e Comunicação, avaliará profissionalmente os municípios.

O anúncio dos municípios vencedores de cada segmento ocorrerá no dia 22/11, no Palácio dos Bandeirantes, em São Paulo. O prêmio “Top Destinos Turísticos 2018/2019” tem a finalidade de valorizar municípios cuja administração promove ações para incentivar o turismo.

Mais opções

A Região Sudoeste de São Paulo possui ainda atrações para todos os tipos de turistas, como o Centro Nacional de Paraquedismo, em Boituva, Parque Aquático em Cesário Lange, a trilha dos tropeiros que passa por Itapetininga e

Sorocaba, a Fazenda Ipanema, em Iperó, onde foi criada a primeira fundição do Brasil, o Parque Estadual Carlos Botelho, em São Miguel Arcanjo, a represa em Avaré. Existem também as festas religiosas, como a tradicional festa do Milho Verde, da igreja de São Roque, em Itapetininga, onde são servidos pratos à base de milho. Tem também a Festa em Louvor a Nossa Senhora Aparecida, feiras de artesanato e muito mais, sem falar da saborosa culinária regional, com pratos típicos, como o famoso bolinho de frango de Itapetininga, criado no distrito de Gramadinho e hoje um patrimônio do município. As cidades da região, em sua maioria, possuem uma rede hoteleira estruturada para atender os visitantes.

Em Tatuí, no período de 30/11 a 08/12, acontece a Festa da Padroeira do município, Nossa Senhora da Conceição, com atividades artísticas, barracas de comensais e bebês e a parte religiosa. O dia 08/12 é feriado municipal.



Qualidade de Vida

Uma em cada cinco pessoas no mundo tem urticária

Doença que atinge mais de um milhão de brasileiros ainda é muito confundida com alergia

Lesões em alto-relevo na pele, coceira e vermelhidão são alguns dos sintomas da urticária, que atinge mais de um milhão de pessoas no Brasil. Existem dois tipos de urticárias. A aguda dura menor tempo, no máximo seis semanas. Já a crônica, com duração acima de seis semanas, ainda pode ser classificada como crônica com causas conhecidas e de causas desconhecidas, geralmente chamada de urticária crônica espontânea. Ainda temos as induzidas por aspectos físicos, ou seja, por água, calor, entre outros fatores.

A doença atinge uma em cada cinco pessoas no mundo, sendo que dessas entre 1% e 2% apresentam a urticária crônica, que leva mais de seis semanas para desaparecer. “São urticárias que têm um mecanismo relacionado a autoimunidade, ou seja, não é nenhum fator

externo que está causando a doença. Por isso a importância de consultar um especialista que esteja apto a investigar a questão de forma adequada e que poderá explicar o que está envolvido nessa reação”, explica o médico especialista em alergia e imunologia, Dr. Luís Felipe Ensina, CRM/SP 86758.

Por ser facilmente confundida com outras enfermidades, como alergias e/ou dermatites, os pacientes demoram até cinco anos para chegar ao diagnóstico correto e, mais ainda, ao tratamento adequado. O médico conta que, hoje, existem várias alternativas para o tratamento da urticária, tanto para as mais simples como para aquelas mais complexas, que são resistentes ao uso de antialérgicos. O importante é você buscar ajuda de um médico, assim que aparecer os primeiros sinais.

O tratamento da doença se baseia em identificar a causa. A urticária aguda pode ser de-

sencadeada por vários motivos. “Na população infantil, pode estar associada a um vírus, mas não podemos deixar de lado as alergias alimentares, que também são importantes desencadeadoras da doença, tanto em crianças como em adultos, sendo que nestes últimos temos também outro vilão, que são os medicamentos”, explica o Dr. Luís.

Dicas que podem contribuir para que o tratamento da urticária seja eficaz:

- Mantenha a medicação contínua mesmo que esteja se sentindo bem;
- Não tome remédios por conta própria;
- Mantenha a pele hidratada, mas com hidratantes e sabonetes orientados pelo médico;
- Evite banhos demorados e quentes;
- Prefira roupas de algodão;
- Procure atividades de lazer para combater o estresse.



Elmec Comunicações

As diversas formas de se comunicar


Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargoelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Odontologia Koza

Elméc

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

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

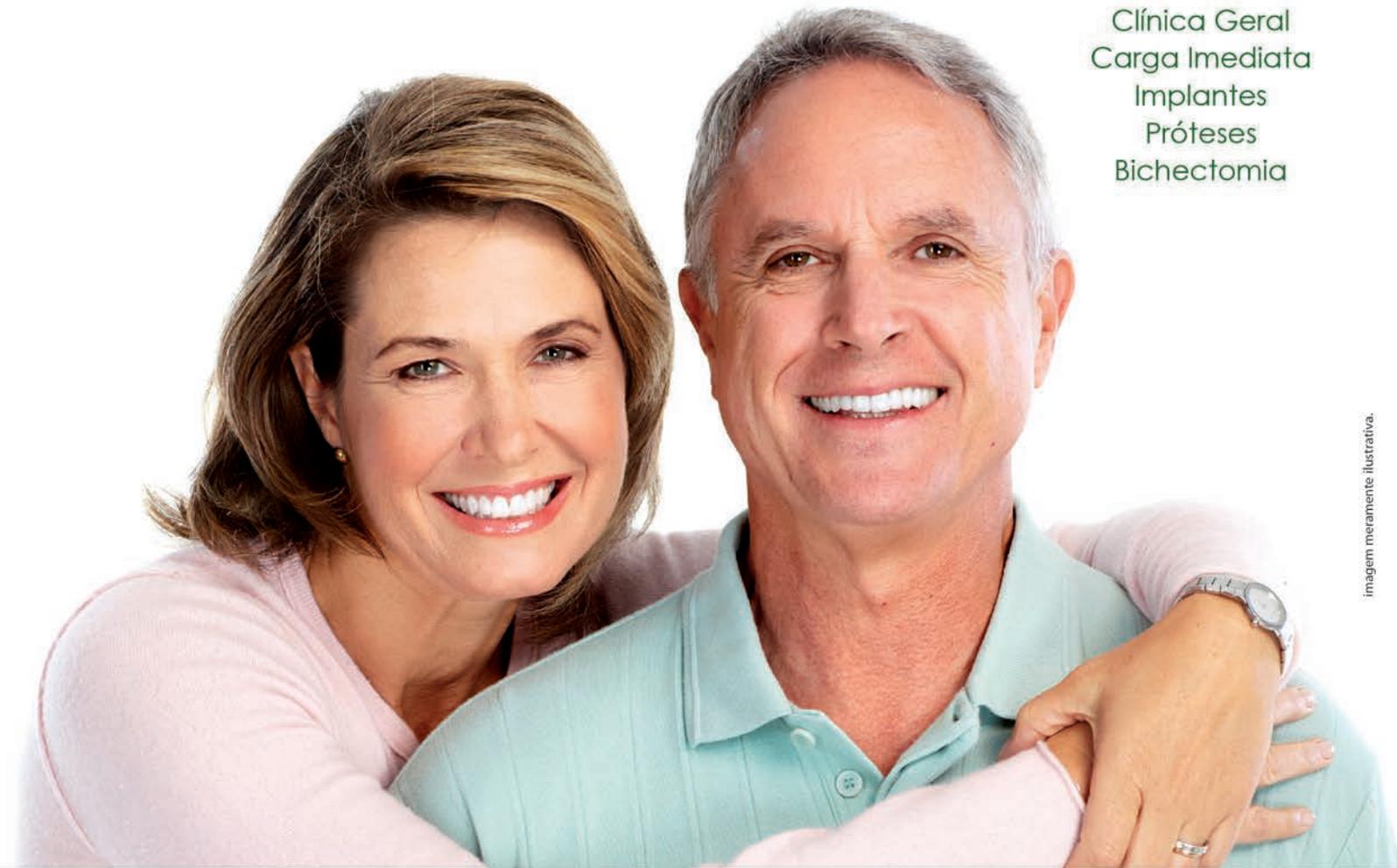


imagem meramente ilustrativa.

Dr. 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



NOBLESSE

• BELEZA VEGANA •

Novo conceito em beleza vegana

Um cosmético vegano não contém ingredientes de origem animal e não é testado em animais. Os resultados obtidos, além de contribuírem com a preservação da natureza, garantem uma pele mais bonita e bem cuidada, deixando a saúde em dia.

Os produtos veganos de origem natural são vistos como uma boa opção para pessoas com alergias ou outros problemas de pele, pois são livres de conservantes, podendo trazer benefícios com o uso contínuo. Além disso,



uma sofisticada esmalteria, planejada e preparada para atender você, que é a razão da nossa existência!

Com uma série de protocolos para cuidar da saúde e beleza de seus clientes, a Noblesse Beleza Vegana oferece atendimentos pré e pós-cirúrgicos, atende cadeirantes, diabéticos, gestantes e crianças que precisam de um atendimento exclusivo.

Para a franqueada de Tatuí, Patrícia Papts, a Noblesse Esmalteria e Estética Vegana é uma combinação de saúde e beleza, tudo natural, orgânico



o processo de produção é feito de maneira ecologicamente sustentável.

Pensando nisso, a Noblesse Esmalteria e Estética Vegana chegou a Tatuí para proporcionar um momento único, onde você pode relaxar, cuidar do seu corpo com diversos tipos de massagens, com procedimentos estéticos, de alta performance, salas individuais, com protocolos exclusivos, design de sobrancelhas, depilação... Todos os produtos utilizados são veganos e de alta qualidade.

Além disso, você pode também cuidar das suas mãos, dos seus pés em



e vegano, sem testes em animais, disponibilizando tratamentos de maior qualidade e ótimos resultados.

Além da Esmalteria, a Noblesse oferece tratamentos faciais, como limpeza de pele, máscara facial, higienização facial, tratamentos anti-envelhecimento, bem como tratamentos corporais, focados na redução de medidas, drenagem linfática, massagem modeladora, tratamento anticelulite e tratamento antiestrias.

A Noblesse Esmalteria e Estética Vegana é por você e pelo planeta!




NOBLESSE
• BELEZA VEGANA •

Elmec

Chegamos em Tatuí!



Seu espaço de
beleza natural,
vegana e orgânica

Manicure | Pedicure | SPA de mão e pés
Massagens | Sobrancelha

**Esperamos por você.
Faça a sua reserva!**



Venha conhecer as
VANTAGENS
de ser um
Cliente CAETANO



GRANDES OFERTAS

NOVEMBRO AZUL
Nós apoiamos essa causa!

PREÇOS INCRÍVEIS e as MELHORES CONDIÇÕES de PAGAMENTO em todos os setores!

Ofertas válidas de **1 a 23/Novembro/2019** ou enquanto durarem nossos estoques



Cod.45188

Makita

Lavadora Alta Pressão MAKITA 1450 PSI Ref.HW101 127V

em 12x de **R\$34,36** ou R\$399,99 à vista em até 3x



Cod.38287

LIGA PARA MASSA **ITAÚ** 20 kg

Plastificante p/Massa ITAÚ 20 kg em 12x de **R\$0,47** ou R\$5,49 à vista em até 3x



Cod.48775

Makita

Disco de Corte MAKITA 4 1/2x1/8x7/8 Ref.D-19962

em 12x de **R\$0,17** ou R\$1,99 à vista em até 3x



Cod.06449

Torneira c/Filtro LORENZETTI Parede BR Acqua Bella 7411815

em 12x de **R\$5,15** ou R\$59,99 à vista em até 3x



Cod.47921

IMPERSIKA Impermeabilizante 18 Lt (Vedacit +Vedalit)

em 12x de **R\$11,17** ou R\$129,99 à vista em até 3x



Cod.02262

SIKA-TOP 100 Cx c/18 kg

em 12x de **R\$3,26** ou R\$37,99 à vista em até 3x



Cod.29158

Caixa d'Água CAETANO 500 Lt c/Tampa

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



Cod.10798

COSTA

Churrasqueira Grande Pintada Pré-moldada COSTA 0,75x2,20mt

em 12x de **R\$42,96** ou R\$499,99 à vista em até 3x



Cod.28538

MOR

Cadeira MOR Branca Bela Vista

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

MOR

Mesa MOR Bela Vista

em 12x de **R\$5,15** ou R\$59,99 à vista em até 3x

Cod.28837



Cod.95082

GENCO Cloro Múltipla Ação 3x1 10 kg

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

Cod.49315



CAETANO
Cj. Toucador
CAETANO
Berlim/Branco

em 12x de
R\$8,58
ou R\$99,90 à vista
em até 3x

mgm
Kit MGM MÓVEIS
Tulipa 060
Amêndoa/
Off White
(Toucador,
Espelheira
e Cuba)

Não acompanha demais acessórios.



Cod.53066

em 12x de
R\$28,34
ou R\$329,90 à vista
em até 3x

Cod.55034



mgm
Cj. Toucador
MGM MÓVEIS
Vix 065
Café/Off White

Não acompanha acessórios.

em 12x de
R\$24,05
ou R\$279,90 à vista
em até 3x

mm
Cj. Toucador
Orquídea 060
MM GABINETES
Carvalho/Branco
(Toucador,
Espelheira
e Cuba)

Cod.41356



Não acompanha demais acessórios.

em 12x de
R\$42,95
ou R\$499,90 à vista
em até 3x

Cod.00270



ASTRA
Assento Comum
ASTRA Branco
TPJ/AS BR1

em 12x de
R\$1,71
ou R\$19,90 à vista
em até 3x

Cod.52707



CAETANO
Kit Caetano
AQUAPLÁS
Cromado/Cristal
5 pçs

5 ANOS DE GARANTIA

em 12x de
R\$1,71
ou R\$19,90 à vista
em até 3x

Acessórios para banheiro - 5 Peças

Cod.49500



Não acompanha assento.

deca

Bacia c/Cx.
Acoplada DECA
Duo Izy Branca

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

Cod.00575



ASTRA
Caixa de
Descarga
ASTRA C17/S
Branca

em 12x de
R\$2,40
ou R\$27,99 à vista
em até 3x

Cod.39217



Tondo

Assento
TONDO
Laqueado
Conv. Branco
01940

em 12x de
R\$6,86
ou R\$79,90 à vista
em até 3x

Cod.52771



LORENZETTI
Cj. Cx Acoplada
LORENZETTI
Duo Loren One
Branca

Não acompanha assento.

em 12x de
R\$32,64
ou R\$379,90 à vista
em até 3x

Cod.02116/98974



LORENZETTI
Ducha LORENZETTI
Advanced Multi
127V 5500W 7510501
220V 7500W 7510503

em 12x de
R\$8,58
ou R\$99,90 à vista
em até 3x



Preço À VISTA em até **3x** SEM JUROS

Parcelamento em até **12x** NO CARTÃO ou CHEQUE

Parcelamento em até **24x** NO CARNÊ ou CHEQUE

Subjeito à aprovação de crédito

-  Tatuí - SP
-  Tatuí - SP
-  Capela do Alto - SP
-  Tatuí - SP
-  Boituva - SP
-  Itupetalinga - SP
-  Cerquilha - SP
-  Tatuí - SP
-  Tatuí - SP
-  Tatuí - SP

Os homens estão mais vaidosos do que as mulheres?

Público masculino está cada vez mais aderindo a tratamentos voltados à melhoria da estética



O homem moderno mudou ao longo dos anos e, com as inúmeras transformações, muitos novos hábitos foram adquiridos. Entre eles, estão os cuidados com a pele, o cabelo e a saúde. Pesquisas realizadas pelo IBGE e dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) apontam que eles têm se esforçado cada vez mais para participar do dia a dia da família, dividir as tarefas de casa e cuidar da aparência.

A fim de se sentirem mais confiantes, com a autoestima mais elevada e até mesmo por questões profissionais, os homens estão procurando cada vez mais pela harmonização facial, a fim de conseguirem um rosto mais jovem, mais harmônico e mais definido. Essa busca tem aprofundado os estudos sobre a beleza masculina, e as pesquisas apontam que, a

cada dois minutos, um homem faz um procedimento estético.

“Eu comecei a fazer a barba e cortar o cabelo em um lugar que não fosse aquele barbeiro comum, por conta do meu cabelo ser cacheado. Em seguida, percebi que fazia diferença para minha autoestima eu ser mais vaidoso, então, comecei a fazer limpeza de pele, limpar a sobrancelha e cuidar mais de mim. Isso não faz de mim menos ou mais homem, apenas gosto de me cuidar”, conta Luiz Henrique, administrador.

Questões como limpeza, hidratação e o uso do proteção solar já fazem parte do dia a dia. Tratamentos estéticos, implantes capilares, bioestimuladores, entre outros, também estão na lista de preferências deles.

“E eles têm razão”, diz a Dra. Andréia Leitão, CRO 93839, cirurgiã dentista com especia-

lização em harmonização facial, que explica: “Existem muitas coisas que podem ser feitas nos homens, além de deixar seus dentes branquinhos e alinhados. E o complemento é feito a partir da Harmonização Facial, pois através de suas técnicas, podemos deixar o rosto masculino mais quadrado, com o queixo mais proeminente, dando ao rosto um ar mais contornado e marcado, com traços mais definidos. Também podemos deixar a mandíbula mais expressiva, as sobrancelhas mais retas, entre outras coisas.”

Tudo isso não faz dos homens, menos homens. Ao contrário. A aplicação de todas essas técnicas estéticas e de vaidade, no geral, darão a eles, uma face com características consideradas as de um homem mais atraente, mais másculo e sem aquele ar de envelhecimento. Para isso, confie em profissionais das áreas para fazer os tratamentos.

SERRALHERIA
CASARINI

Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs
Corrimão | Instalação de motor para Portão
e muito mais

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatuí/SP

(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com



Método Pilates

Exercícios que colaboram para o bem-estar físico e mental

Barras, bolas, aparelhos, molas, são alguns dos itens que fazem parte da série de exercícios que integram as aulas de Pilates, que é um método de controle muscular desenvolvido por Joseph Pilates, em 1920, e trabalha o corpo como um todo, alongando e fortalecendo todas as cadeias musculares, além de promover o relaxamento.

O Pilates ainda ajuda no equilíbrio, concentração, postura e melhora muito a capacidade respiratória.

De acordo com a fisioterapeuta e instrutora de Pilates, Jéssica Zani, esses exercícios são indicados para todas as idades, sendo que há uma adaptação deles de acordo com as facilidades e restrições de cada organismo. “Hoje em dia, até pessoas cadeirantes praticam Pilates”, explica.

A profissional orienta que a frequência dos exercícios seja de no mínimo duas vezes semanais para que sejam obtidos melhores resultados. “Mas há casos de pessoas que praticam todos os dias, aí variamos os grupos musculares trabalhados para não haver fadiga”, orienta Jéssica.

Segundo a fisioterapeuta, em um mês de aulas, já é possível notar boa melhora das dores e mobilidade. “Joseph Pilates criou uma frase que ficou famosa onde diz que com 10 sessões você já sente uma diferença. Com 20 já sente uma grande diferença e com 30 sessões já terá um corpo novo”, afirma.

Ainda é importante acrescentar que há benefícios mentais que são alcançados através da prática do Pilates. “Você aprende a dar uma desacelerada e isso tem sido muito importante nos dias de hoje. O Pilates trabalha com o relaxamento, então, todo o corpo é movimentado,

mas não é uma aula em que o aluno sai exausto. Costumamos falar que ele trabalha com músculos que você nem imaginava que existiam”, descreve Jéssica.

Para quem não sabe, no Pilates, existem aparelhos específicos que são diferentes de academia. A resistência nos exercícios é dada por molas, que variam de densidade (mais fracas até mais fortes) e também há o caso de Pilates realizado no solo, onde se usam acessórios como bolas, faixas elásticas, magic círculo, pranchas de equilíbrio, entre outros.

É importante ressaltar que o Pilates garante: aumento da força muscular, flexibilidade, melhora da circulação do sangue, redução do estresse e fadiga, melhora do condicionamento físico, melhora da postura, melhora da respiração, crescimento da concentração, melhora da coordenação motora e socialização, já que as aulas podem ser feitas em grupo.



TODOS OS EXAMES EM

10X

NO CARTÃO DE CRÉDITO



laboratório
CRUZEIRO

ligue 15. 3251-6023

www.laboratoriocruzeiro.com.br

RUA DO CRUZEIRO, 493 . CENTRO, TATUÍ



Alimentos certos ajudam a combater a depressão

Novos estudos reforçam o papel da alimentação no alívio dos sintomas da tristeza profunda

A depressão é o distúrbio afetivo mais comum nos dias atuais. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com a doença e indicam, ainda, que a incidência é mais forte no público feminino. Os principais sintomas são a falta de energia, alterações de humor, falta de interesse e motivação para as atividades cotidianas e crises de ansiedade.

Nas últimas décadas, esse assunto vem sendo tratado de forma mais séria e diversos estudos científicos são feitos periodicamente para verificar a relação dos nutrientes de alimentos com as emoções e sua eficácia em quadros da doença, e apesar de ainda não serem conclusivos, os resultados se mostram cada vez mais animadores.

A nova prova vem de uma revisão de 16 estudos recém-publicada, que envolveu, no

total, quase 46 mil pessoas. No trabalho, observou-se que qualquer tipo de melhora na alimentação — como reduzir gorduras, cortar calorias ou simplesmente investir em comida mais nutritiva, aliviou os sintomas depressivos entre os participantes.

O médico nutrólogo Alexander Gomes de Azevedo, CRM/SP 78596, elencou os principais alimentos que ativam os neurotransmissores da felicidade, responsáveis pelo bom humor e sensação de bem-estar:

Proteínas: Alimentos como carnes, ovos e leites (e derivados) possuem grandes quantidades de triptofano, um aminoácido que atua na formação da serotonina.

Aveia: É fonte de triptofano, contém selênio que é considerado um mineral que colabora para a produção de energia. Os carboidratos também presentes no alimento elevam os níveis de insulina e facilitam a absorção de triptofano.

Banana: Fonte de carboidratos que estimu-

lam a produção de serotonina, ela contém vitamina B6, importante na condução dos impulsos nervosos e na prevenção da ansiedade e irritação.

Oleaginosas: Alimentos como nozes, castanhas e amêndoas são fontes dos minerais magnésio, cobre e selênio, que reduzem o estresse e melhoram a memória.

Pimenta: A capsaicina é o princípio ativo da pimenta que causa a ardência. Ela estimula o cérebro a produzir mais endorfina, hormônio responsável pela sensação de euforia e redução do estresse.

Mel: a serotonina é produzida no intestino e o mel é um importante regenerador da microflora intestinal.

Chocolate: O triptofano é um componente químico que estimula a serotonina, um hormônio ligado à sensação de prazer e bem-estar. Portanto, o consumo de chocolate aumenta a produção de serotonina e faz aumentar a sensação de felicidade.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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



Livre-se do inchaço no verão!

Alguns hábitos como pular refeições, ingerir muito sódio e consumir refrigerantes e bebidas alcoólicas podem piorar o desconforto

Você já teve aquela sensação de inchaço que não vai embora? A origem mais comum desse incômodo é a retenção de líquidos, que pode ser provocada pelo acúmulo de água no organismo. O inchaço pode ocorrer de diversas formas, no corpo inteiro ou apenas em algumas partes como nas pernas e nos pés. Pular refeições, comer produtos industrializados, ingerir muito sódio, beber refrigerantes e bebidas alcoólicas são alguns dos fatores que contribuem para o inchaço e para que, de fato, ocorra o aumento da retenção de líquidos nas nossas células.

Muito comum em mulheres grávidas e na fase pré-menstrual, a retenção de líquido causa inchaço em diversas partes do corpo e tem como um de seus indícios as marcas de pressão ocasionadas pelo uso de meias e sapatos, quando os membros inferiores

incham. O problema também atinge idosos, já que o desgaste natural derivado da idade avançada dificulta o bombear do sangue dos pés de volta ao coração, além da menor eficiência do sistema circulatório, que provoca edemas de pés e tornozelos.

A nutricionista Graciela Vargas, CRN3 38029, explica que, com ajustes apropriados no cardápio, é possível combater o desconforto de maneira simples. “Uma alimentação equilibrada, sem o consumo excessivo de sódio, a prática regular de atividade física e a hidratação são fatores cruciais tanto para a redução do inchaço como para a melhoria da qualidade de vida”, explica.

Uma pesquisa desenvolvida em 2017 mostrou que o inchaço é uma ocorrência cotidiana entre os trabalhadores brasileiros ao término de uma jornada de trabalho. Entre os dados, foi identificado que mais de 75% das pessoas relatam ter o problema ao final do dia.

Outra dica é apostar no consumo de proteínas com menor teor de gordura, como ovos, queijos magros e carnes brancas. Esses alimentos podem agir como um diurético natural, ajudando o corpo a eliminar o excesso de água. “As carnes brancas são fontes de ômega 3 e ômega 6 e possuem ácidos graxos, que são substâncias que melhoram o funcionamento do organismo e contribuem para a boa nutrição, além de serem fontes de proteína de alto valor biológico”, destaca Graciela.

A nutricionista ressalta que o cloreto de sódio, conhecido como sal de cozinha, é muito utilizado na culinária para dar sabor aos alimentos e relaciona o consumo em excesso ao problema do inchaço. “Em quantidade correta, o sal é um grande aliado, por ajudar a evitar problemas de desidratação e o equilíbrio do volume hídrico do corpo humano. Mas, se usado de maneira exagerada, ele faz com que o organismo retenha muitos líquidos”, comenta.

35



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

DRENOW C[®]

- Menos 60% acúmulo de líquidos
- Rica fonte de minerais, antioxidantes e vitamina C
- Efeito antioxidante e anti-inflamatório
- Redução de medidas
- Combate à celulite

Faça-nos uma visita e comprove!!

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/ 99743-2331

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma



Dia Mundial da Gentileza

No dia 13 de novembro, 3 comemorado o Dia Mundial da Gentileza, celebra33o criada pelo Movimento Mundial pela Gentileza, em T3quio, no ano de 1997. A frase adotada como s3mbolo deste movimento 3 “o modo como voc3 trata as pessoas determina quem voc3 3”.

Rosana Braga, estudiosa da 3rea e autora de v3rios livros sobre o assunto, deu uma entrevista anos atr3s em que colocou de diversas maneiras o que observou em seus estudos ao longo de anos. Tomo a liberdade de fazer um resumo e algumas adapta33es dessa entrevista, incluindo meus pontos de vista, para, juntos, refletirmos sobre algo que 3 fundamental para nosso bem-estar: a gentileza nas rela33es.

Gentileza 3 um modo de agir, um jeito de ser, uma maneira de enxergar o mundo. Ser gentil, portanto, 3 algo muito mais profundo que ser educado ou meramente cumprir regras de etiqueta, porque embora possamos (e devamos) aprender a ser gentis, trata-se de uma caracter3stica diretamente relacionada com car3ter, valores e 3tica; sobretudo, tem a ver com o desejo de contribuir com um mundo mais humano e melhor para todos. Ou seja, para se tornar uma pessoa mais gentil, 3 preciso que cada um reflita sobre o modo como tem se relacionado consigo mesmo, com as pessoas e com o mundo.

A afetividade e o respeito t3m papel fundamental no desenvolvimento da intelig3ncia humana e na maneira como isso contribui para nossa realiza33o pessoal, profissional e amorosa. Infelizmente, temos ‘desaprendido’ a acolher o outro, a ter paci3ncia, a compreender que cada um

tem suas dificuldades, mas que todos n3s desejamos apenas ser felizes... e a aridez foi se estabelecendo em nosso comportamento, aridez que gera solid3o e ang3stia.

Segundo a Organiza33o Mundial da Sa3de, a depress3o tende a ser, at3 2020, a segunda causa de doen3as e m3 qualidade de vida nas pessoas, seguida apenas das doen3as cardiovasculares. Dist3rbios afetivos como ansiedade, depress3o, s3ndrome do p3nico e outros crescem absurdamente, causando muita dor a um n3mero cada vez maior de pessoas.

Nos mais diversos ambientes, inclusive no profissional, todos com certeza j3 observamos muitas situa33es de tratos rudes entre as pessoas, gerando, inclusive, muitos processos do que se denomina ass3dio moral, pois, num mundo competitivo e que supervaloriza a performance a qualquer custo em detrimento ao ser humano, as pessoas est3o ficando doentes.

Especificamente no ambiente profissional, muitas pesquisas mostram que n3o 3 falta de conhecimento t3cnico que mais causa demiss3es, e sim o comportamento inadequado, a falta de colabora33o, a incapacidade de lidar com os conflitos e de superar as diferen3as entre as pessoas de uma mesma equipe de trabalho. Como corrigir e superar tudo isso?

Exercitando a gentileza no trato m3tuo.

Alguns h3bitos s3o fundamentais para que fa3amos a gentileza acontecer de forma mais natural em nosso dia a dia, e o exerc3cio constante desses h3bitos vai nos trazer um bem-estar t3o grande, que simplesmente vai mudar nossa maneira de ser para melhor, nos trazendo sentimentos t3o bons que nunca mais vamos querer viver de outra forma.

Algumas dicas:

- Tente se colocar no lugar do outro. Isso o ajuda a entender melhor as pessoas, seu modo de pensar e agir;
- Aprenda a escutar. Ouvir 3 muito importante para solucionar qualquer desaven3a ou problema;
- Pratique a arte da paci3ncia. Evite julgamentos e a3es precipitadas;
- Pe3a desculpas. Isso pode prevenir a viol3ncia e salvar relacionamentos;
- Pense de forma positiva. Procure valorizar o que a situa33o e o outro t3m de bom e perceba que este h3bito pode promover verdadeiros milagres;
- Respeite as pessoas quando elas pensarem e agirem de modo diferente de voc3. As diferen3as s3o uma verdadeira riqueza para todos;
- Seja solid3rio e companheiro. Demonstre interesse pelo outro, por seus sentimentos e por sua realidade de vida;
- Analise a situa33o. Alcan3ar solu33es pac3ficas depende de se descobrir a raiz do problema;
- Fa3a justi3a. Esforce-se para compreender as diferen3as e n3o para ganhar, como se as eventuais desaven3as fossem jogos ou guerras;
- Mude sua maneira de ver os conflitos. A gentileza nos mostra que o conflito pode ter resultados positivos e ainda tornar a conviv3ncia mais 3tima e confi3vel.

E, muito importante: ser gentil e educado n3o 3 frescura nem sinal de fraqueza – 3 sinal de que a alma progrediu e quer mais harmonia, respeito e fraternidade nos relacionamentos.

Luis Carlos Magaldi Filho

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

A watercolor illustration of a hand playing a guitar. The hand is positioned on the left side of the guitar, with fingers resting on the strings. The guitar is depicted with a dark body and a light-colored neck. The word "Cultura" is written in a white, cursive font across the center of the guitar body. The background is a mix of warm, earthy tones like orange, yellow, and brown, with some darker, more abstract shapes in the upper left corner. The overall style is artistic and expressive, with visible brushstrokes and a textured appearance.

Cultura

Noite de Autógrafos - Estante Mágica

Um projeto que pode transformar os "pequenos" em grandes escritores

Aconteceu, na noite do dia 16 de outubro, na Escola Ternura, a Noite de Autógrafos dos alunos que participaram do projeto - Estante Mágica, uma iniciativa que é fruto de uma parceria entre a Escola Ternura e a Estante Mágica, que consiste em levar a magia e o encantamento aos alunos para que eles sejam protagonistas da própria história.

A leitura é um dos grandes pilares da educação, mas fazer dela um hábito, principalmente na época atual, pode ser um grande desafio. Então, nós, como educadores, temos a missão de transformá-la em prazer. Nossa jornada é intensa e desafiadora!



E F
TAT

RINURA



Elmec

UN
TUI

A tarde decaía em rubros tons...
E a noite chegou plácida e luzente...
No céu, a lua cheia entre estrelas, brilha...
E o tempo passa num só furor.
Paira um silêncio súbito e áspero...
E minha alma inquieta não percebeu
Que a noite chegou esplendorosa.
É nessa hora da saudade
Que não vejo teu rútilo olhar.
Não vejo teu sorriso fascinante,
Nem sinto tua boca tépida, macia...
Nesse momento, sinto a ausência de teu amor,
E esta saudade atroz que não tem cura.
Vou te amar, querido, para sempre!
Dentro de minha alma,
Tu és sublime alegria,
Meu bálsamo, terna luz...
Foi-se a tarde, veio a noite...
E tu, amor meu, não voltaste.
E a saudade que ficou em meu peito,
É dos tempos felizes que juntos vivemos.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Saudade de ti

Nossos rios, povos, cidades e esperanças...
Só serão avaliados em época de eleição.
Os impostos recolhidos nas infundáveis alianças...
E os ais dos eleitores, nessa triste interjeição.

Rios transbordando os lamaçais da vergonha,
Que o bendito suposto logrou como patrimônio,
E justifica-se aos inconscientes, na carantonha...
Na cara dura, e nunca fará um só pandemônio...

E, para completar essa infinita incompreensão,
Com os risos estampados em fotinhos e folhetos,
E transmutando até mesmo na liga da oposição...
Nas propinas indecorosas em seus panfletos...

Mas, a eleição é verdadeira peregrinação,
Co'os santinhos que circulam para a cesta básica...
E farão brotar na irreal lavoura da abonação
Dos homens de bens, e homens de Deus na basílica,

Chorando a dor da injustiça que os acompanhará
Por toda a vida, por toda a eternidade, numa cruel
Penitência sobre a mentira e a custódia no alvará
Da vergonha, que o sorrateiro não paga um níquel.

Ó injustos!... Na epopeia vergonhosa da perversidade...
Falsários da liberdade em clãs de lenta miscigenação...,
Nos escombros escondidos, na improficua desigualdade,
Que os metodistas aceitam em conformidade e adoração.

Pacco

Falsários da Liberdade





Os Boêmios

“N

ão posso ficar nem mais um minuto com você. Sinto muito, amor, mas não pode ser. Moro em Jaçanã... Se eu perder esse trem que sai agora às onze horas, só amanhã de manhã”.

Impossível ler a frase acima sem cantá-la, não é mesmo? Pois a canção “Trem das Onze”, de Adoniran Barbosa, não falta nas reuniões dos Boêmios, nem no Beco do Samba.

Mas vamos por partes... O Beco do Samba teve início no dia 25 de maio de 2019, através da iniciativa de Fernando Foster, coordenador do grupo “Os Boêmios”, de Carlos Alberto de Campos “Betico” e de Joaquim Machado Neto “Joca”.

“Na década de 80, o Betico realizava a “Rua do Samba” na Rua Coronel Aureliano de Camargo, onde hoje é um supermercado, com diversos grupos tocando, e nessa época, eu já tocava com o grupo Cheiro da Terra e participava desse evento. Depois, Tatuí perdeu essa vertente musical, acabaram os festivais na Concha Acústica, os grupos de samba e tudo ficou limitado às apresentações no Conserva-

tório. Hoje, o poder público realiza o projeto Música na Praça e nós tivemos a iniciativa para somar e trazer as pessoas para participar também, das 12 às 16 horas na Travessa dos Pracinhas de Tatuí, esquina com a Praça da Matriz”, conta Foster.

Hoje, o objetivo dos Boêmios é ter diversão, boa música e dar oportunidade para novos talentos como vários que acabam aparecendo com seu instrumento e passam a frequentar o Beco todo sábado.

Os Boêmios, que é o grupo fixo formado por Pedro Adilson Pavanelli (piano e violão), Geraldo Carvalho (timba), Betico (pandeiro), Paulo Aguiar (cavaquinho) e Leo Rosa (acordeom) conta com músicos de larga experiência, que acompanham todos que desejam cantar em qualquer estilo musical.

Mensalmente, o grupo realiza o projeto “Encontro dos Boêmios” no Hotel Del Fiol, em Tatuí, com a participação de muitos seresteiros da cidade e região, além de apresentações em festas particulares e clubes de serviço.

Atualmente, o grupo conta com cinco mú-

Grupo relembra tempos antigos em Beco do Samba

sicos fixos e diversos cantores convidados. No Beco todos são bem-vindos, seja para cantar ou tocar, desde que se enquadrem no estilo deles.

O repertório é o samba de mesa e o samba raiz, com instrumentos de percussão, sopro e cordas, mas sem a “bateria de escola de samba”. “Lá, relembramos Adoniram Barbosa, Demônios da Garoa, Fundo de Quintal, Zeca Pagodinho, entre outros”, afirma o coordenador do grupo, Fernando Foster.

O mais interessante é que o grupo carrega certa nostalgia, já que lembra os grupos que se reuniam antigamente. “Esse é o sucesso do Beco, que mostra o melhor da música brasileira, visto que o samba é um ritmo genuinamente brasileiro e os amigos que lá frequentam tem a oportunidade de cantar belas canções de outrora e a plateia de ouvir as canções que marcaram época”, finaliza o entrevistado.

Quem se interessar, corre pegar o trem das onze para não se atrasar e chegar a tempo de apreciar boa música é ótimas companhias no Beco do Samba, através dos Boêmios.

Há 12 anos em Tatuí !!



Acessórios em geral
Equipamentos de áudio profissional
Produtos de alta qualidade e atendimento personalizado
Linha completa de instrumentos musicais
Elaboramos projetos de sonorização para igrejas e salões em geral

Em breve muitas novidades !!

Rua 11 de Agosto, 740 . Centro . Tatuí/SP | (15) 3259-5490 99638-9661

f Perin Instrumentos Musicais | i perininstrumentos

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável deste mês é o Kaléo Machado Lima, um lindo garoto, de 10 anos de idade, que está cursando o 5º ano na E.M.E.F. Paulinho Ribeiro, na cidade de Tatuí.

Ele nos contou que gosta muito de estudar, só tira notas de 8 para cima... Ele mora na cidade de Tatuí, em um bairro tranquilo, onde pode brincar na rua com seus amigos... Gosta muito de brincar de esconde esconde e pega pega.

Segundo a sua mãe, é um garoto prendado, ajuda a cuidar de sua irmãzinha que só tem 7 meses, inclusive na hora de trocar de roupa. Ele começou a desenhar incentivado pelos pais, e agora, frequenta o curso de desenho no estúdio Deivid Leite, onde já está aprimorando suas técnicas.

É isso aí, Kaléo, siga sempre este bom caminho... Nós, da Revista Hadar, lhe desejamos muito sucesso 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.

DICAS DOMÉSTICAS

Tirar a umidade do sal: Fala sério, ninguém merece tentar tirar o sal do saleiro e ele não sair, não é mesmo? O sal ficou todo úmido e empedrado, além de ficar grudando na tampa, na mão, ele ainda fica com um aspecto feio. Mas você sabia que existem alguns macetes para tirar a umidade do sal?

Usando a frigideira: antes de tudo, aqueça uma frigideira (de preferência que não seja de alumínio) em fogo baixo (o mínimo que for possível). Em seguida, retire a parte do sal que ficou empedrada no saleiro e transfira para a frigideira. Com uma colher de pau, espalhe o sal de 3 a 5 minutos, sempre mexendo para ele não queimar. Enquanto mexe, você vai perceber que ele começa a se soltar e adquirir o aspecto natural de novo. Quando ele já está

ver bem sequinho, desligue o fogo e continue mexendo por mais alguns minutos. Por fim, é só transferir para o saleiro e fechar bem.

Usando o micro-ondas: Outra forma muito eficiente e ainda mais fácil de tirar a umidade do sal, é usando o micro-ondas. Para fazer isso, coloque o sal dentro de um recipiente (pode ser um bowl ou uma tigela) e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Se perceber que ainda não desgrudou, deixe por mais 30 segundos.

Usando o arroz: por fim, nossa terceira dica para garantir que o seu sal fique sempre soltinho, é usando o arroz. O arroz? Pois é, os grãos têm o poder de absorver grande parte da umidade. Tudo o que você precisa fazer é colocar algumas colheradas de arroz dentro do saleiro e misturar. Com o tempo, você vai ver que o sal já estará saindo normalmente!

CURIOSIDADES



Tatu: o encouraçado das matas

Animal ajuda o Meio Ambiente ao escavar a terra, mas pode trazer doenças ao homem

Um dos animais mais peculiares da fauna brasileira, o Tatu possui 21 espécies, 11 das quais ocorrem no Brasil. Em locais mais isolados, como a Amazônia, o animal é caçado pelos habitantes e serve como fonte de proteína, apesar da caça de animais silvestres ser proibida no Brasil, desde 1967 (um projeto de lei tramita no Congresso Nacional desde 2017 para regulamentar essa atividade).

Mas o Tatu, também chamado de Armadilha (Portugal), Armadillos (países de língua espanhola) ou Amarillos (Estados Unidos), não fornece apenas carne e carapaças para o homem. Ele pode transmitir a hanseníase (lepra) e micoses, pois serve de vetor para o bacilo da doença e para o fungo que causa micose pulmonar. Conheça um pouco mais deste bicho que parece um verdadeiro encouraçado da natureza.

O tatu é um mamífero bem curioso e com uma forma bastante distinta. Todas as vezes que ouvimos a palavra tatu, já imaginamos um animalzinho com carapaça, grandes unhas, escavador e baixinho. Os tatus são membros da ordem Cingulata, do latim cingulum, que significa "cintados". Esse termo se refere às "cintas" que são as dobras da carapaça dos tatus. O nome tatu vem do tupi ta'tu, cujas raízes etimológicas ta = carapaça e tu = encorpado, ou seja, um animal encorpado e com carapaça. Os tatus pertencem à linhagem dos Xenarthra, que foi a única linhagem de mamíferos placentários que surgiu na América do Sul, ou seja, os tatus são latino-americanos desde as suas primeiras linhagens surgirem no Planeta Terra.

Os tatus são carnívoros, ou seja, se alimentam de outros animais. A grande maioria das espécies se alimenta apenas de invertebrados, como insetos, minhocas e pequenos aracnídeos, no entanto, algumas espécies como o tatu-peba (*Euphractus sexcinctus*), podem se alimentar de pequenos vertebrados, como anfíbios e roedores.

De todas as espécies de tatus existentes, 19% são consideradas em estado vulnerável de conservação. As maiores ameaças aos tatus são a caça e o desmatamento. Historicamente, os tatus sempre foram muito caçados pelas populações humanas para o consumo de sua carne. Além disso, algumas comunidades acreditam que suas carapaças têm função medicinal, extraíndo-as para a manufatura de remédios. O fato é que os tatus exercem uma importante função ecológica na ciclagem de nutrientes, ao revolverem o solo com suas escavações, sendo assim, retirar os tatus causaria um grande problema ecológico devido à diminuição na absorção de nutrientes pelo solo.

Mas é importante ficar atento, em janeiro deste ano, foram registrados mais de 100 casos de micose pulmonar, abrangendo 40 municípios do Piauí. Este tipo de micose é transmitido por um fungo que reside no solo. O fungo fica depositado no Tatu, animal silvestre muito consumido e comercializado e que, ao ser capturado por seres humanos, transmite a doença.

No Piauí, é comum, sobretudo nas estradas no Sul do Estado, o comércio ilegal de caças como o tatu e outros animais silvestres. O manejo e consumo do animal, além de crime ambiental, podem transmitir diversas doenças para os seres humanos. O IBAMA fez um alerta para que a população não consuma carne de tatu, que pode provocar micose pulmonar e, de acordo com pesquisas recentes nos Estados Unidos e Espírito Santo, no Brasil, os bichos são depósitos de micróbio transmissor da hanseníase.

Uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos, pelo pesquisador Richard W. Truman comprovou que cerca de um terço dos casos de hanseníase que aparecem a cada ano no país é resultado do contato com tatus infectados. No Brasil, um estudo semelhante foi realizado no Espírito Santo e mais de 90% dos casos analisados na rede hospitalar no Estado estavam relacionados à manipulação do tatu.

Esses animais, quando em seu habitat, exercem papel importante no processo de manutenção do equilíbrio ambiental, sendo pequenas as chances de transmissão de suas doenças aos seres humanos. No entanto, quando adquirido do tráfico e levado às residências, o risco de contaminação por inúmeros agentes infecciosos assume níveis elevados, devido ao contato direto entre o ser humano e animal silvestre.



Butiá

Conheça os benefícios e nutrientes dessa fruta histórica

Quem nunca ouviu a expressão “Foi de cair os butiás do bolso”, provavelmente nunca esteve no Sul do Brasil.

A origem da expressão deve-se ao fato de que, quando maduros, os butiás caem no chão e as pessoas vão coletando e guardando nos bolsos. É uma forma popular, sobretudo no Rio Grande do Sul, de exprimir admiração, perplexidade ou o quanto uma festa estava animada, por exemplo.

O butiá é uma planta comum no sul do Brasil, o butiazeiro faz parte da paisagem e da cultura do Rio Grande do Sul. E mesmo se tratando de uma planta histórica, ainda são muitos os mitos sobre a palmeira e seus frutos.

Segundo pesquisas, de novembro a março, os frutos estão prontos para consumo, e podem se apresentar de diversas maneiras, amarelos ou alaranja-

dos, doces ou amargos, suaves ou ácidos.

O fruto de textura firme é rico em fibras. Contém uma das principais fontes de vitamina C, que é um antioxidante natural e que protege contra danos por radicais livres e auxilia na reconstrução de colágeno na pele. Os flavonoides como hesperetina, naringina e naringenina estão presentes no butiá. Eles, juntamente com a vitamina C, ajudam na produção e liberação de sucos digestivos, com isso, ajudam na digestão de partículas de alimentos. Azia e inchaço podem ser reduzidos pelo seu consumo.

O butiá é conhecido em aumentar a imunidade e ainda tem propriedades anti-inflamatórias. Por conter D-limoneno, que é um antioxidante, ajuda na prevenção do aparecimento de células cancerígenas, ajuda a reduzir o colesterol e com isso prevenir doenças cardíacas e derrames.

O butiá é o nome mais comum no sul do Brasil. Em Goiás e Minas Gerais, é chamado de coquinho-azedo ou também de coco-cabeçudo, uma alusão ao formato arredondado das plantas que ocorrem na região, parecendo mesmo o formato de uma cabeça, possui em seu interior um caroço, semelhante ao do pêssego, esse não deve ser consumido porque é muito duro, mas no interior dele, existe uma amêndoa que é a semente do butiá que é comestível.

O fruto é comumente utilizado como acompanhamento da cachaça, mas esse não é o único uso do butiá. Sucos, geleias, sorvetes, bolos, licores e outros também podem ser preparados com o fruto. Como pode perceber, caro leitor, o fruto, além de ser versátil, é também muito saudável!

43

MINUTO DE REFLEXÃO

“Focar é escolher, e escolher é perder. Todo ato de escolha, envolve uma perda.”

Murilo Gun

“A liberdade de expressão é a maior expressão da liberdade.”

Carlos Ayres Britto

MINUTO DE SABEDORIA

O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã.

Leonardo da Vinci

“

FRASES DOS FAMOSOS

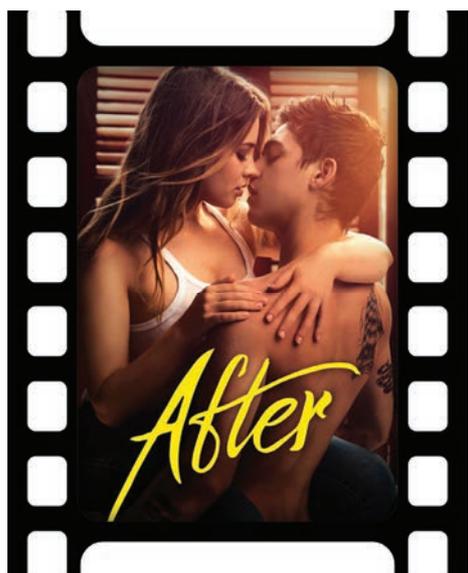
“Fiz cara de plena, gente, mas estou explodindo de felicidade. É tão bom voltar a fazer o que a gente ama, né? Vou contando tudo aqui pra vocês. E obrigada sempre pela torcida”.

Sabrina Sato, apresentadora de TV, que está fora do ar desde março, quando nasceu a sua filha Zoe, informando, através do Instagram, que agora, ela estará à frente do “Domingo Show”, na TV Record.

“Cada vez mais existe espaço para novos caminhos da moda, nada que é engessado, rígido e padronizado consegue abranger todos os nichos. Sem contar que a moda pode te dar personalidade, mas também pode tirar, se você só vestir o que os outros estão vestindo, se você acompanhar tendências sem saber qual é a sua moda. Então, devagar, esse mercado vem trazendo um incentivo para as mulheres se vestirem do jeito que elas quiserem”.

Mariana Goldfarb, modelo, em entrevista à revista Vogue, falando sobre a sensação de estar na passarela do SPFW.

”



AFTER

Certos temas são atemporais, não apenas no cinema, mas na arte em geral. Há séculos, a busca por um grande amor norteia autores de todo tipo, de Shakespeare e seu Romeu e Julieta a Emily Brontë com O Morro dos Ventos Uivantes. A proposta é reinventar... Ao contrário do que o marketing recomenda, After passa longe das fantasias e fetiches sexuais da trilogia Cinquenta Tons de Cinza. O filme explora a sensualidade latente de dois jovens com os hormônios à flor da pele, cada vez mais enamorados, mas também com uma boa dose de puritanismo. A ideia é recontar a clássica história dos diferentes que se apaixonam ao ponto de um ensinar ao outro a arte de amar, enfrentando traumas do passado e barreiras do presente. Isto, é claro, pontuando olhares penetrantes e a química do casal, como reza a cartilha do subgênero.



Vizinhos

Dois vizinhos estão em guerra: um deles é um jovem pai de família, em busca de tranquilidade, e o outro é um universitário popular, em busca de festas e mulheres. Além de confrontar esses dois estilos de vida, esta comédia vai além, e brinca com duas visões da masculinidade, seja o ideal de vida do jovem solteiro (desejado pelas mulheres, venerado por outros homens, livre e impulsivo), seja o ideal de vida do adulto casado (com esposa bela, vida sexual frenética, ainda belo e ganhão). No caso, os dois homens falham completamente em atingir esse ideal. O humor hilário e politicamente incorreto do filme surge da quebra desta idealização. No caso deste filme, os homens são basicamente definidos por sua relação com o corpo (e a genitália em particular). Zac Efron interpreta o garoto popular, cujo modelo do pênis em gesso é disputado pelas garotas da universidade. Um colega de residência (Dave Franco) tem o dom de olhar para um ponto distante, e obter uma indiscreta ereção a qualquer momento, diante dos aplausos dos colegas homens. Christopher Mintz-Plasse interpreta um rapaz pouco inteligente, mas respeitado por ter um pênis imenso.



A Teoria de Tudo

Assim como O Jogo da Imitação, A Teoria de Tudo é a cinebiografia de um gênio britânico, cientista, o físico Stephen Hawking, que não teve uma vida fácil. O filme, baseado numa história real, narra a vida do cientista, responsável pela teoria sobre buracos negros e portador de esclerose lateral amiotrófica, que o confinou a uma cadeira de rodas e a uma expectativa de vida de dois anos, quando ainda era jovem. O ator Eddie Redmayne (Os Miseráveis) está absolutamente impecável no papel do protagonista. Ele passa a maior parte do filme mudo, por conta da evolução da doença do personagem, mas adota um repertório de trejeitos e postura (a maneira como ele - não - sustenta o ombro torto, por exemplo) incrivelmente semelhante

45



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

12 meses - R\$162,00*
06 meses - R\$85,00*
03 meses - R\$46,00*

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

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

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



Você sabe para onde vai o seu lixo?

Municípios desenvolvem iniciativas para controlar o descarte irregular de resíduos

Em nosso país, são produzidas, por dia, cerca de 255 mil toneladas de lixo. Grande parte é lixo orgânico (52%), seguido por papel e papelão (26%), plástico (3%), metais como, por exemplo, ferro, alumínio, zinco, aço, etc. (2%), vidro (2%) e outros (15%). Esse lixo é destinado, em sua maioria, para aterros sanitários (53%), aterros controlados (23%), lixões (20%), compostagem e reciclagem (2%) e outros destinos (2%), segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA).

Para controlar o problema do lixo, que muitas vezes é descartado irregularmente, a coleta seletiva é uma alternativa. Em Tatuí, o serviço de coleta seletiva é realizado pela Cooperativa de Reciclagem, de segunda a sexta-feira, em diversos bairros.

O local de acondicionamento, separação e triagem fica localizado no bairro Rosa Garcia II. O volume de material reciclado é em média 50 toneladas ao mês.

Segundo informações da Prefeitura Municipal, existe um projeto em estudo de intensificação da coleta seletiva em todo o município, juntamente com as escolas, empresas, prédios públicos, estabelecimentos comerciais e bairros ainda não atendidos pela Cooperativa de Reciclagem.

Aos bairros, empresas, comércios e demais que ainda não são atendidos com a coleta sele-

tiva, são disponibilizados dois ecopontos, um no bairro Jardins de Tatuí e outro no bairro Pacaembu, mas também podem ser levados para a Cooperativa de Reciclagem.

Já na cidade de Boituva, existe um cronograma específico de coleta, além de um ecoponto localizado na Avenida Brasil para entrega de materiais (de segunda a sexta - das 7 às 15 horas). Os resíduos recicláveis vão para o barracão da Cooperativa de Materiais recicláveis - Coopera Boituva, localizado no bairro Anísio de Moraes, onde os materiais são triados, prensados, pesados e comercializados de acordo com a Cooperativa.

De acordo com a prefeitura do município, são coletadas 95 toneladas de resíduos recicláveis e para melhorar a situação do descarte, será feita a distribuição de novos contêineres, ampliação do barracão da coleta seletiva, além de um projeto para obtenção de mais caminhões, que ainda está análise.

Em Cerquillo, há um sistema de coleta de lixo orgânico e reciclável muito bem organizado e eficiente, atendendo toda a população da cidade. O caminhão de coleta do lixo orgânico passa na maioria dos bairros três vezes na semana, inclusive sábados e feriados. Calcula-se que são retiradas 35 toneladas por dia de lixo orgânico do município, o que soma pouco mais de 1 mil toneladas por mês. O lixo coletado é levado até um aterro sanitário próprio, que existe desde 2003, cumprindo todas as

exigências ambientais.

A cidade foi ainda pioneira no cuidado com o meio ambiente, tendo iniciado a separação do lixo, por incentivo da Prefeitura, há pelo menos 25 anos e há mais de 15 anos conta com a sua própria Cooperativa de Reciclagem, empregando quase 40 pessoas. A coleta do lixo reciclável acontece uma vez por semana.

Melhorias no sistema são sempre almejadas pela atual administração, como reformas do local de trabalho, busca de verbas para novos caminhões de lixo, aquisição de uma máquina compactadora para ser utilizada no aterro, ampliando seu tempo de vida útil, compra de um picador de galho/madeira, que permite retirar esse tipo de material do aterro, tornando-o útil para adubagem.

O município ainda aguarda a aprovação de uma importante verba que está sendo pleiteada no Fundo Estadual de Recursos Hídricos (FEHIDRO), com o objetivo de aumentar a eficiência e separação da coleta seletiva, diminuir as perdas dos materiais recicláveis e, conseqüentemente, o aumento da vida útil do aterro sanitário municipal.

As iniciativas dos municípios mostram que é possível minimizar o problema do lixo e a conscientização ambiental é indispensável. Essa mudança de comportamento pode ajudar a preservar o planeta e garantir um futuro melhor às gerações que estão surgindo.



universo

Teen





Moda Praia - Prepare-se para o calor

Trouxemos as tendências das passarelas para as estações mais quentes

A

praia é o lugar que a maioria das pessoas vão. É onde as mulheres investem em seus looks para arrasarem no calçadão, seja de dia ou de noite.

Os biquínis, maiôs e saídas de banho são as peças-chaves nessa estação do ano. Por isso, trouxemos as principais tendências – di-

retamente das passarelas – para você se jogar nelas.

Tie Dye

A estampa muito usada pelos hippies nas décadas passadas, a cara dos anos 90, promete marcar presença no próximo verão. Serão saídas de praia, biquínis, vestidos e tudo mais que você encontrar com essa estampa.

Animal Print

O Animal Print continua com força total – para a felicidade de quem investiu nela nas outras estações. E para deixar a tendência com a cara do verão, a dica é apostar em um look com cores mais saturadas, como verde, amarelo, vermelho ou até mesmo rosa, ao invés de usar a estampa com preto ou marrom, como no inverno.

Xadrez Vichy

Outra estampa que surpreende em aparecer logo nas estações mais quentes do ano é o xadrez Vichy. O padrão de tartan, criado na cidade de mesmo nome, é tradicional em toalhas de piquenique e de restaurante italiano. Então, se joga nela também!

Búzios e Conchas

No quesito acessórios, os búzios e as conchas voltam com força total! Seja em resina ou em metal, vamos encontrar essa tendência nos brincos, pulseiras e, é claro, nos colares. Já foram vistas diversas celebridades com essa tendência.

Lenços

A estação mais quente do ano vai trazer acessórios chamativos e bem coloridos e um deles é o lenço. O acessório fica incrível se usado na cabeça – é possível fazer diversas amarrações. Dica: o lenço de seda é mais fresco e, por isso, o mais indicado para o verão.

Bolsa de Palha

Em todas as coleções primavera verão 2020, estão as queridinhas das bolsas de palha. Redondas, quadradas ou em qualquer formato, já fizeram a cabeça das fashionistas no ano passado e vão voltar com mais força ainda nas próximas estações. E não só serão usadas para ir à praia, piscina ou algo do tipo. Podem ser usadas em qualquer ocasião.

Biquínis Minimalistas

Eles serão o “hit” do verão. Ao invés de extravagantes e coloridos, geralmente têm cores mais neutras, poucos detalhes e dão um ar discreto. Para pegar aquela praia ou ainda curtir uma piscina com os amigos ou em uma viagem, são peças maravilhosas.

REFRILUX

Venda de peças para lavadoras | refrigeradores
freezer | secadora de roupas | bebedouros

(15) 3305-5522

3251-6757

 99705-5085

www.refrilux.com.br



Rua XV de Novembro, 2017 | Tatuí/SP

Os YouTubers e sua influência

As novas gerações já nascem na era da tecnologia. Por isso, é cada vez maior a participação de crianças e adolescentes interagindo no mundo virtual. Por isso, você pode nunca ter ouvido o nome deles, mas não vai fugir dessas celebridades por muito tempo. Os YouTubers (famosos por criar vídeos para a plataforma do Google) são a nova “turma de amigos” de crianças e adolescentes.

De acordo com o estudo TIC Kids Online Brasil de 2016, realizado pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), 86% das crianças e adolescentes (de nove a 17 anos) possuem perfis próprios nas mídias sociais. No YouTube, segundo uma pesquisa da ESPM Media Lab, a audiência saltou de 20 para 50 bilhões de visualizações de vídeos voltados ao público infantil entre 2015 e 2016 – e a categoria dos YouTubers mirins cresceu 564%.

Em seus vídeos, eles falam basicamente

sobre tudo. De jovem para jovem, algo bem pessoal mesmo. Tudo com uma pitada de humor. Um cardápio perfeito para atrair quem está em busca de informação, mas prefere manter distância dos adultos e de quem não passa a credibilidade necessária sobre assuntos tão característicos de uma geração. São eles os novos formadores de opinião. Mas quais são os valores que eles estão passando para seus seguidores?

O estudo “Desafios da Maternidade 2020” aborda vários obstáculos que mães enfrentam na criação e desenvolvimento dos filhos e este ano o Instituto Market Analysis adicionou um bloco de perguntas sobre os influenciadores de mídias sociais e o papel do Youtube e os YouTubers no cotidiano das crianças. A pesquisa analisou o papel do YouTube e dos youtubers mirins no cotidiano das crianças. 45% das mães afirmaram que seus filhos veem canais infantis mais tempo do que gostariam.

Outro ponto revelado pela pesquisa é a influência que os vídeos no YouTube têm sobre as

É importante que os pais percebam o conteúdo produzido por crianças no YouTube

compras e escolhas das marcas. Das mães entrevistadas 56,3% lhe atribuem muita ou alguma influência, acima das recomendações dos próprios pais (51,8%) ou influência de amigos ou outras crianças (43,7%).

49

É importante lembrar que o YouTube é um canal benéfico quando utilizado adequadamente para pesquisa e entretenimento. Os adultos sabem o que pode ou não ser consumido, mas as crianças e os jovens não têm esse mesmo discernimento, e, se mal orientados, esse conteúdo digital pode ser inadequado, incentivando, por exemplo, o vício em tecnologia, o consumismo exagerado, a realização de experimentos perigosos ou ainda estimular comportamentos e linguagens que não são para a idade.

Por isso, é importante que os pais estejam atentos ao conteúdo que seus filhos estão consumindo. Ficar de olho em mudanças de comportamento também. Equilíbrio – como sempre – é a base de tudo.



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



Solicite um orçamento!

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



DIA INTERNACIONAL DA TOLERÂNCIA

Especialista explica se estamos sendo tolerantes com tudo e todos ao nosso redor

A palavra tolerante vem do latim “tolerare” que significa aceitar ou suportar. Mas aceitar e suportar o quê? “Aceitar e suportar as diferenças sejam elas físicas, comportamentais ou de qualquer outra natureza”, explica a psicóloga Denise Nascimento Aguiar Gomes (CRP 06/120143).

No dia a dia, é possível ser tolerante convivendo em harmonia, respeitando o espaço das pessoas e, no caso dos pais, respeitar os filhos. “Não é por serem crianças que não pensam ou não sentem. E aprender a ouvi-los é importantíssimo. Não existe manual de melhores pais. Existe uma boa convivência diária, permitindo que a criança se expresse e sinta. Muitos pais bloqueiam isso do filho, fazendo o que eles

acham que é melhor e não o que a criança quer, tornando-os inseguros na maioria das vezes”, descreve a profissional.

Mas como acompanhar o desenvolvimento dos filhos e tolerar certas atitudes, sejam elas contraditórias ou não? “O desenvolvimento é algo muito importante, principalmente do momento do nascimento até por volta dos oito anos de idade. Isso porque a criança tem áreas do cérebro que são desenvolvidas por estímulos, e se esses estímulos forem positivos, irá torná-los adultos seguros, independentes e com boa autoestima”, explica Denise.

Como pai e mãe, é essencial ensinar aos filhos sobre a importância de respeitar as diferenças em casa, na escola, em sociedade, de não subjugar os outros por não pensarem, serem ou agirem iguais a eles e mostrar que cada

um tem sua história e que não merece ser desrespeitado ou inferiorizado por isso.

Cabe ressaltar também que o contato olho no olho e saber ouvir o filho é algo importantíssimo. “Sendo bebês ou até mesmo adolescentes, precisam expressar suas emoções e sentimentos, e tendo pais que os escutem e deem importância à sua fala os deixa mais seguros, seja para tomar alguma decisão ou não”, orienta a psicóloga.

Já na vida adulta, é possível tolerar os problemas de trabalho de maneira que isso não interfira no convívio com os colegas. “Ser flexível é a palavra-chave para respeitar as diferenças e ter empatia pelo próximo”, finaliza Denise.

A tolerância permite que o convívio seja saudável e harmonioso, seja dentro ou fora de casa.



CONECTE-SE COM A GENTE!

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

AUTOS

& CIA





Produção de veículos cresce quase 11%

Um sinal de que a economia brasileira está em um processo lento de recuperação é o aumento da produção nacional de veículos, que cresceu 10,9% em setembro, segundo dados da Anfavea, a associação das fabricantes. A comparação é com o mês de setembro de 2018. Apesar da boa notícia, as previsões para o ano foram revistas para baixo. Embora ainda apontem crescimento, a expectativa é que ele seja menor do que as projeções do começo do ano. As exportações de veículos, entre janeiro e setembro, caíram mais de 30% se comparadas ao mesmo período de 2018. Esta queda pode ser o feito

Mais de 240 mil veículos foram fabricados em setembro

da grave crise na Argentina, um dos principais destinos da produção nacional.

De acordo com a entidade, foram produzidos 247.333 autoveículos (automóveis, comerciais leves, caminhões e ônibus) no último mês, contra 233.081 há 1 ano. No mesmo mês de setembro, as vendas de veículos subiram 10%, segundo a Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores.

Produção no ano

No acumulado de 2019, entre janeiro e setembro, 2.258.338 exemplares foram fabricados - contra 2.194.349 do mesmo período no ano passado. O aumento, nesse caso, foi de 2,9%. Já quando a comparação é feita com o mês anterior (agosto), quando foram produzidos 269.758 veículos, houve uma queda de 8,3%.

Projeções revistas para baixo

A Anfavea reviu para baixo a expectativa para a produção no ano. Continua prevendo alta, mas de 2,1%, bem abaixo dos 9% esperados no começo do ano. Para a entidade, o Brasil fechará 2019 com 2,94 milhões de veículos produzidos. Também foi reduzida a projeção de crescimento nas vendas, de 11,45% para 9,1%, o que representa 2,8 milhões de unidades.

Já nas exportações, as montadoras preveem agora uma queda maior do que calculavam no início do ano. O índice de queda esperado foi de 6,2% para 33,2%, com 420 mil unidades.

Caminhões e comerciais leves em alta

Os caminhões permanecem como a categoria mais otimista da indústria e cresceram 14,2% entre os meses de setembro de 2019 e 2018 - os modelos pesados representaram 31,7% desse crescimento. Depois deles, com produção 10,8% maior nos mesmos períodos, estão os veículos leves. Dentro do segmento, os comerciais leves tiveram crescimento de 47,2%.

Exportações continuam caindo

Apesar do aumento da produção na indústria nacional, as exportações continuaram em queda em setembro, de 7,1%. O número caiu de 39.451 para 36.640 unidades. A maior redução, porém, só aparece na comparação entre a exportação do acumulado do ano. De janeiro a setembro de 2019 foram enviados 337.499 veículos para fora do território brasileiro. No mesmo período de 2018 foram 524.291. A queda foi de 35,6%.

MMES

Consultoria - Projetos
Instalações - Manutenções
Assessoria

ETMTC



Desenvolvemos projetos e soluções inovadoras focadas na utilização da energia solar e eficiência energética Fotovoltaica.

Os projetos são voltados para: Residências, Comércio e Indústria.

- Aprovação junto a Concessionária
- Dimensionamento de Placas de Energia Solar
- Iluminação Pública Solar
- Iluminação Ornamental Solar

Eng° Eletric. Marcio Menezes da Silva
(15)3305-5866/ 99708-6906

mmseng@terra.com.br/mmsengsilva@gmail.com



Multa para transporte clandestino sobe para mais de R\$ 1,4 mil

Infração é considerada gravíssima

Desde o dia sete de outubro, motoristas que fizerem transporte não autorizado de pessoas ou bens podem ser autuados por cometer infração gravíssima.

Segundo o portal G1 (Globo), no caso de transporte escolar sem licença, a infração era considerada grave. Agora, além de ser gravíssima, terá a multa multiplicado por 5 e leva 7 pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH), além de prever a remoção do veículo. Com a mudança, o valor cobrado passa de R\$ 195,23 para R\$ 1.467,35. Para o transporte remunerado irregular, de pessoas ou bens, a infração passou de média para gravíssima, também com remoção do veículo, e 7 pontos na CNH. A multa sobe de R\$ 130,16 para R\$ 293,47.

Alterações no CTB

Proposto pelo presidente Jair Bolsonaro,

tramita atualmente no Congresso Nacional projeto que prevê alterações profundas no Código de Trânsito Brasileiro. Entre as mudanças sugeridas, está o fim da multa para o transporte de crianças sem cadeirinha.

Aplicativos de transporte

Segundo o G1, quando a proposta de lei passou pelo Senado, o relator do projeto, Antonio Anastasia (PSDB-MG), disse que a alteração não interfere no serviço prestado por motoristas de aplicativo de transportes.

“O projeto aqui analisado somente produziria efeitos contra os motoristas que realizam transporte não licenciado, o que não é o caso dos que trabalham para a Uber ou outros aplicativos de transporte”, disse. No ano passado, o Congresso aprovou, e o então presidente Michel Temer sancionou, a regulamentação de aplicativos de transporte como Uber, 99 e Cabify.



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco



Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Distrito Industrial | Iperó/SP
(15) 3266-1014/3266-2436/  99119-7848
www.aleixomineracao.com | vendas.aleixomineracao@gmail.com



01 - Ana Paula e Luiz Fernando, inauguração da Sicredi, Tatuí; 02 - Ricardo, Rafael, Sérgio, Helder e Claudio, niver William, Bistrô da Colina das Estrelas, Tatuí; 03 - Marlene, Rosângela, Roseli, Elita, Paula de Cássia, Márcia, Camila e Elenice, Outubro Rosa em Movimento, evento promovido pela Comissão da Mulher Advogada, Casa de Advocacia, Tatuí; 04 - Isabella e Raphael, Fábrika Rock, Tatuí



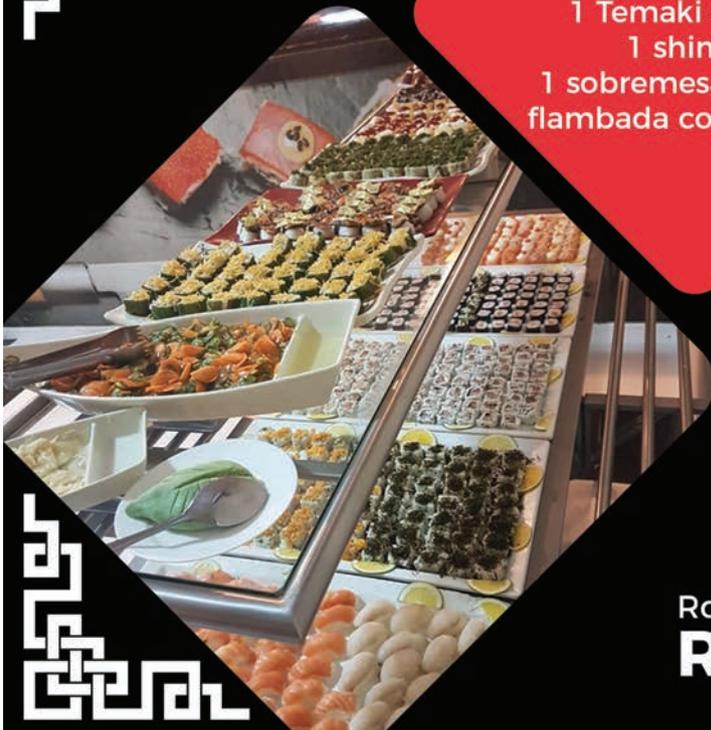
PROMOÇÃO*
Buffet de sushis misto,
à **VONTADE**, incluindo
Hot holl
1 Temaki salmão
1 shimeji
1 sobremesa banana
flambada com sorvete

Han'ei
Sushi

Por apenas
R\$39.90*
(por pessoa)

Final de semana e jantar
por apenas
R\$35.00*
(por pessoa)

Rodízio casal prata por apenas
R\$99.00*
(por casal)





05 - Fabrício, Fleury, Rose, William e Jorge, niver William, Bistrô da Colina das Estrelas, Tatuí; 06 - Mariah, Isabela, Marry, Laura, Júlia, Livia, Giulia, Lara e Rosana, niver 15 anos de Lara, Mavsa Resort, Cesário Lange; 07 - Maria Clara, Benedito, Nathalia, Hugo e Matheus, niver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 08 - Flávio Augusto, Camila, Gláucia e André, reinauguração da Clínica Fisioterápica Fisiotrat, Tatuí; 09 - Élcio Roberto, Ana Laura, Miguel e Bruna, inauguração da Sicredi, Tatuí

O Natal esta chegando...
Já escolheu o seu presente?!

oBoticário



QU DR
AS OP
AR XY





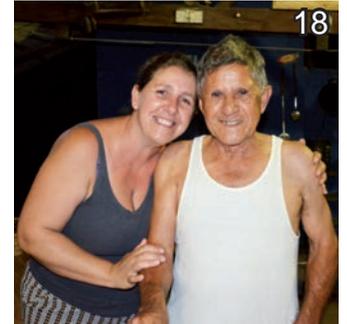
10 - William e Rose, niver William, Bistrô da Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Percinho, Camila, Eugênia e Carolina, reinauguração da Clínica Fisioterápica Fisiotrat, Tatuí; 12 - Victor e Su, Fábrica Rock, Tatuí; 13 - Yustrich e Sâmela, inauguração da Sicredi, Tatuí

CRIATIVA'S FESTAS

- Decoração personalizada
- Decoração com balão
- Aluguel e venda de itens para festa
- Assessoria de festas
- Cerimonialista

Tudo para a sua festa acontecer!





14 - Marry e Lara, niver 15 anos Lara, Mavsa Resort, Cesário Lange; 15 - Lupércio, Maura, Tatiana e Neto, inauguração da Sicredi, Tatuí; 16 - Bernadete, Ivan e Livia, inauguração da Sicredi, Tatuí; 17 - Érica, Aline, Débora, Márcia, Maria, Adriana, Carla, Joselma, Cláudia, Júlia, Rose e Maristela, niver William, Bistrô da Colina das Estrelas, Tatuí; 18 - Josieli e Benedito, niver Benedito, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva

BOLO DO MÊS NOV 2019



+100
SABORES
+300
LOJAS

Imagem meramente ilustrativa. Contém Glúten. Alérgicos contêm farinha de trigo, leite de vaca e ovos



19



21



22



20



23

19 - Fabrício, Eleandro, Livia e Camila, reinauguração da Clínica Fisioterápica Fisiotrat, Tatuí; 20 - Sônia, Margareth e Flávia, lançamento nova coleção, Ana Banana, Tatuí; 21 - Ricardo e Simone, niver William, Bistrô da Colina das Estrelas, Tatuí; 22 - Maison, Eric, Maura e Fábio, inauguração da Sicredi, Tatuí; 23 - Homenagem ao professor Pedro Henrique de Campos em noite de seresta, Museu Paulo Setúbal, Tatuí

Pizzaria *Ebo & Lima*

Massa leve que descansa por 48 horas antes de ser aberta e ir ao forno. Esse é um dos nossos segredos. Venha descobrir a famosa pizza Napolitana, molho Italiano, Farinha 00.

O melhor da Gastronomia, aqui, na Pizzaria Ebo & Lima



ElmeC

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

Mais informações:
(15) 3251-9688 / ☎ 99669-6390

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

Rabanada à moda da Diva

Este mês, a Hadar recebeu uma receita mais que apetitosa, sabe aquele pão de ontem? Então, agora é hora de você aproveitá-lo, o Natal está chegando e nada melhor do que o “pão de cada dia” para transformá-lo em uma deliciosa sobremesa, uma comida típica e simples para você se deliciar com seus amigos, parentes e curtir ainda mais seu Fim de Ano. Você vai poupar, vai conseguir até comprar o vinho para acompanhar essa deliciosa sobremesa, assim descreveu nossa amiga e leitora, da cidade de São Paulo, Diva Aguida Moreira Pinho, que nos presenteou com a receita da rabanada. Comemos e aprovamos, de fato é uma delícia!

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
1 lata de água
1 colher de chá de baunilha
3 ovos
16 fatias de pão “amanhecido” (cortar em fatias de + ou - 3 cm de altura)
½ litro de óleo
Açúcar e canela a gosto

Modo de fazer:

Em um recipiente, misturar o leite condensado, a água e a baunilha, já em outro, os ovos batidos (aconselha-se usar a batedeira para sair o cheiro forte do ovo). Em seguida, passar as fatias de pão na mistura do leite e depois nos ovos, tudo tem que ser muito rápido para não encharcar as fatias. Em seguida, fritar em uma frigideira funda, de preferência em fogo brando para não queimar, após, pôr em uma travessa, polvilhar o açúcar e a canela.

Está pronta e você poderá servir com um bom vinho, segundo a moda portuguesa.
Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Revista Hadar? Então, mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem através do  (15) 99789-5267 e seja o próximo a brilhar com a gente!



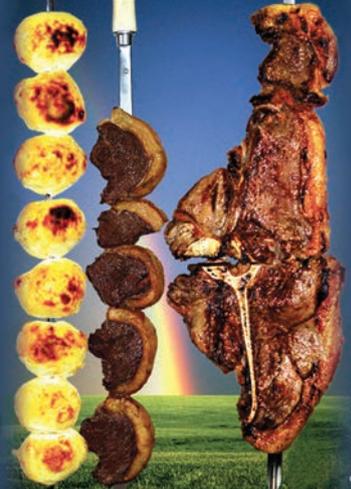
Vai um pastel no capricho?
Todo mundo ama!



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 COSTELÃO



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**