



2020

Um ano de mudanças...

2020

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA-R\$9,90

AN@13 • EDIÇÃO 146 • JANEIRO DE 2020



Zabumba Curadoria:
Feira vai rodar a região neste ano

Hudson Nogueira:
Conheça um pouco da trajetória desse profissional da música

Check Up:
Muito mais que uma rotina, uma obrigação

Parabéns, Bernadete, e sucesso sempre, mulher guerreira.

Walkyria Beltrami
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Que delícia! De aveia e amendoim eu consumo bastante, é ótimo!

Silvana Cruz
(Fazendo alusão à publicação da matéria sobre Leite vegetal)

Parabéns. Sucesso sempre!

Camila Zem
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns! Linda revista!

Keila Moreira
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns por mais uma etapa galhardamente vencida, e será sempre assim, talvez nos sentimos águia, que paramos para trocar nossas penas e unhas, para darmos um voo mais alto e mais lindo, assim é a Elmec.

Madalena R Gallego
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns!

Eliane Clarete
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Obrigado, Bernadete!
Fico feliz em ter a revista a mão sempre onde for. Ter esse material no celular realmente é o futuro. Gosto muito de ler e a Hadar é show. E parabéns pelos 12 anos de sucesso, muito merecido.
Obrigado

Walmir Machado

Parabéns e sucesso cada vez mais.

Elizabete Amadei
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns, Bernadete! Que Deus continue abençoando.

Denise Rezende
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns, Bernadete Camargo Elmec! Cada ano enriquecendo essa maravilha de revista... Cada ano acrescentando sempre o melhor de informações muito importante para os leitores... Parabéns pelos esforços de muita garra... Beijos, amiga!

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Elmec Hadar, sucesso sempre, parabéns para todos da empresa.

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns, que Deus continue abençoando seu trabalho, você merece muito mais, você é uma guerreira, tenho muito orgulho de você, Bernadete!

Sonia Maria Lisboa
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns, amiga!

Adriana Gonçalves Coelho
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Parabéns, sucesso sempre para você e sua equipe, Bernadete!

Lourdes Carniel

Parabéns... Seu trabalho é incrível!

Adriano Machado
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Mais e mais sucesso, querida Miguxa!

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição de dezembro, aniversário da Hadar)

Amei todas as matérias que tive a oportunidade de ler e ver... Parabéns, amiga... Sucesso sempre!

Carmen Rigo

DATAS COMEMORATIVAS

2020 | Janeiro

- 01 - Ano-Novo/ Confraternização Universal/ Dia Mundial da Paz
- 02 - São Basílio Magno/ Dia do Sanitarista
- 04 - Dia Nacional da Abreugrafia/ Dia Mundial do Braille/ Dia do Hemofílico
- 06 - Dia de Reis/ Dia da Gratidão
- 07 - Dia do Leitor/ Dia da Liberdade de Cultos
- 08 - Dia do Fotógrafo
- 09 - Dia do Astronauta/ Dia do Fico
- 10 - 1º Eclipse Lunar Penumbral/ Dia de São Gonçalo de Amarante
- 12 - Aniversário de Belém/ Dia Nacional do Empresário Contábil
- 14 - Dia do Enfermo/ Dia do Treinador de Futebol
- 15 - Dia do Compositor/ Dia do Adulto/ Dia Nacional do Jogo Limpo e de Combate ao Doping nos Esportes
- 16 - Dia de São Marcelo, Papa

- 17 - Dia dos Tribunais de Contas do Brasil
- 18 - Dia do Esteticista/ Dia da Manicure/ Dia da Universidade/ Dia Internacional do Riso
- 19 - Dia do Cabeleireiro
- 20 - Dia do Farmacêutico/ Dia de São Sebastião
- 21 - Dia Mundial da Religião/ Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa
- 24 - Dia dos Aposentados/ Dia da Previdência Social
- 25 - Dia do Carteiro/ Dia dos Correios e Telégrafos/ Dia Nacional da Bossa Nova/ Aniversário de São Paulo/ Ano Novo Chinês
- 26 - Dia da Gula/ Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase
- 27 - Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto/ Dia do Orador
- 28 - Dia do Portuário/ Dia Nacional do Auditor-Fiscal do Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo/ Dia de São Tomás de Aquino
- 30 - Dia da Saudade/ Dia Nacional das Histórias em Quadrinhos/ Dia do Padrinho
- 31 - Dia do Mágico/ Dia de São João Bosco

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

Carta ao leitor

Prezado amigo leitor!

Mais um ano se inicia e novamente retomamos a jornada da vida, de olho no futuro, com o pé no presente e sem esquecer o passado. As esperanças se renovam e a humanidade espera, mais uma vez, pelo melhor.

E o melhor é o que nós, da Revista Hadar, procuramos fazer para levar a você informação, diversão, entretenimento, cultura... Sabemos que não somos infalíveis, mas vocês podem ter a certeza de que fazemos o nosso melhor.

E assim como as pessoas que deram seus depoimentos na matéria de capa, nós, da Hadar, esperamos e trabalhamos por um mundo melhor, mais igualitário e humano.

As comemorações e celebrações já se passaram, mas vamos celebrar a vida... Fazer um ano novo todos os dias. Vamos com toda força e vitalidade vencer mais um ano! Neste momento, o melhor a se fazer é colocar todos aqueles planos que fizemos há um mês, há um ano, em prática, porque afinal, são esses sonhos e planos que nos mantêm sempre vivos.

Faça do papel e da caneta seus grandes aliados, liste quais os passos necessários para que cada objetivo seja alcançado, mas nunca deixe de ser flexível, caso você não consiga cumprir o seu plano em um dia em particular, não se desespere, tente no outro. Não permita que todo o plano fracasse por causa de um tropeço. Tente até conseguir e desenvolva táticas e planos alternativos, mas nunca desista! Reavalie seu progresso, comemore cada etapa, mesmo que esteja sozinho, seja vitorioso!

Aprimore seus pontos fracos, reinvente, saiba valorizar as oportunidades, permita-se, afinal, a maior barreira para o sucesso é o medo de fracassar.

E assim seguimos o ciclo da vida, ganhamos mais experiência com as situações vividas e abertas aos novos desafios que estão por vir. É importante que em todas as situações estejamos firmes em nossos propósitos, pois o pensamento cria, o desejo atrai e a fé realiza!

Nós, da Revista Hadar, desejamos a todos um belíssimo ano! Esperamos que juntos possamos sair dessa situação complicada que o Brasil se apresenta hoje. Momentos difíceis, muitas vezes, são necessários para que os melhores possam vir, então, que 2020 seja um Ano Feliz e Próspero!

Agradecemos a você, caro leitor, amigo, parceiro por estar iniciando mais um ano conosco, acompanhando o nosso trabalho, acreditando em nosso veículo de comunicação, para nossa equipe é um prazer imenso levar informações de qualidade para você e para nossa região. Diversas pessoas trabalham diariamente para que a nossa estrela chegue, mensalmente, até você. Então, desfrute de nosso conteúdo, esta edição esta recheada de ótimas reportagens.

É isso aí, que o nosso ano comece com muito brilho, sendo abençoado por Deus e que os nossos passos e decisões sejam sempre guiados e protegidos por Ele!

“Até aqui nos ajudou o Senhor”!

Boa leitura e até fevereiro!

	MODA	
	Linho: Um dos tecidos mais nobres é o hit desta estação.	14
QUALIDADE DE VIDA		
APLV: Fique atento aos sintomas desse distúrbio		25
	CULTURA	
	Braile: A visão para quem não enxerga	38
AUTOS & CIA		
DPVAT: O Congresso vai aprovar sua extinção em 2020?		47
	UNIVERSO TEEN	
	Mochilas: Cada vez mais ousadas e coloridas	42

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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação
Ana Luiza Schiffllers, 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 - Tatui
(15) 3259-4543
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos
Lúcia Laura Haidar, Raíssa de Souza Costa, Flordenice Nascimento
Nan Den Ende, Rafael Bidim Lélis, Roberto Simões de Almeida,
Luciana Campos, Ana Carolina Coelho Seri, Maria Eduarda Menezes,
Luis Fernando Mendes, Lavinia de Barros, Hudson Nogueira, Letícia
Miranda Silva, João Prats, Jonatas Teles, Paola Pomerantzeff, Arlete
Neves, Bernadete Sampaio, Carlos Terra, Estela Maris, Meire Cecco,
Marco Vieira, Ana Luiza Schiffllers, Maria Eliza Rosa, Izabel LdM,
Assessoria de Imprensa do Conservatório de Tatui, Assessoria de
Imprensa da Prefeitura de Tatui, e site: www.x-pres.com.br.

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

Tiragem
8.000 exemplares

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

O GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) entrou em recesso a partir de dezembro/2019 e retornará as suas atividades em 18 de fevereiro/2020. Partindo desta data, toda penúltima terça-feira do mês, no Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA, às 19h. Endereço: Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3251-8520 ou [f](#) @GaataDeTatuí.

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

O Conservatório de Tatuí abriu, no dia 02 de janeiro, inscrições para novos alunos. A instituição oferece 495 novas vagas para diversos cursos nas áreas de música erudita, música popular, artes cênicas e educação musical, com inscrições gratuitas que vão até o dia 20 de janeiro que podem ser feitas gratuitamente pelo site: www.conservatoriodetatuí.org.br/vagas. As vagas serão distribuídas entre os quase 60 cursos mantidos pela instituição, com oportunidades para pessoas com e sem conhecimento musical. Na área de Música Erudita, os cursos oferecidos são Acordeão, Bombardino, Canto Lírico, Clarinete, Contrabaixo Acústico, Cordas Dedilhadas Históricas, Cravo, Fagote, Flauta Doce, Flauta Transversal, Fortepiano, Harpa, Luteria, Oboé, Percussão Sinfônica, Piano clássico, Regência, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete, Tuba, Viola, Violão Clássico, Violino, Violino/Viola Barroca, Violoncelo e Violoncelo Barroco/Viola da Gamba. Na área de MPB/Jazz, as habilitações disponíveis são Bateria, Canto Popular, Contrabaixo Acústico, Contrabaixo Elétrico, Flauta Transversal, Guitarra, Percussão, Piano, Saxofone, Trombone, Trompete, Viola Caipira e Violão. Há também cursos na área de Choro: Bandolim, Cavaquinho, Flauta, Percussão e Violão. Na área de Educação Musical, há vagas para os cursos de Musicalização Infantil (crianças de 04, 05 e 06 anos de idade), Musicografia Braille e Musicalização para Educadores. Ainda há vagas para a área de Artes Cênicas, nos cursos de Teatro Juvenil, Teatro Adulto, Aperfeiçoamento em Performance, Oficina de Cenografia, Oficina de Maquiagem Teatral, Oficina de Iluminação, Oficina de Direção e Oficina Som em Cena. Os regulamentos com mais informações e instruções sobre o processo seletivo, bem como a ficha de inscrições, estarão disponíveis no site da instituição a partir de 02 de janeiro. As inscrições são gratuitas e serão feitas somente pelo site: www.conservatoriodetatuí.org.br/vagas.

O Conservatório de Tatuí foi escolhido para sediar o tradicional Concurso de Cordas Paulo Bosísio em 2020. A 18ª edição do concurso será destinada à habilitação "Violino". As provas estão marcadas para o período de 20 a 22 de novembro, durante a 60ª Semana da Música da instituição. De acordo com os organizadores, o concurso terá três categorias: Categoria C: até 14 anos de idade. Categoria B: até 20 anos de idade. Categoria A: até 27 anos de idade. O regulamento com todas as

orientações está sendo preparado e deve ser divulgado até o final de janeiro. Acompanhe pelo site: www.conservatoriodetatuí.org.br.

No período de 12 a 14 de janeiro, acontece, no Expo Center Norte, a Couromoda, a maior feira de calçados, artigos esportivos e artefatos de couro da América Latina. Informações: <https://www.couromoda.com/feira/>.

Em São Paulo, no período de 13 a 15 de janeiro, no Parque Anhembi, acontece a Nova Serrana Feira e Moda, evento realizado pelo Sindinova (Sindicato Intermunicipal das Indústrias de Calçados Nova Serrana) para apresentar ao mercado nacional e internacional mais de 135 marcas de calçados do polo calçadista. Informações: www.nsfm.sindinova.com.br/

No período de 17 a 19 de janeiro, em São Paulo, acontece o maior evento de marketing de diferenciação do mundo -o Fator X Live 2020 que será no Expo São Paulo, e promete ser a maior e mais impactante edição já realizada do evento. Serão três dias em contato com as melhores e mais importantes referências de

mercado do Brasil e do mundo. Descobrir Sua Grandeza é o tema escolhido para a próxima edição, onde os participantes terão acesso a palestras, técnicas, ferramentas e estratégias sobre como fazer o negócio crescer e dar certo, independentemente do tamanho da empresa. Os assuntos abordados envolvem as áreas mais importantes para o empreendedorismo, como marketing, liderança, diferenciação, encantamento de clientes e visão. O evento acontece das 9 h às 20 h, no Expo São Paulo, localizado na Rodovia dos Imigrantes, 1500, Água Funda. Informações: <https://www.ofatorx.com.br/live20>.

Em São Paulo, no período de 13 a 14 de janeiro, no Pro Magno centro de Eventos acontece a INSPIRAMAIS, evento que já faz parte do calendário da moda nacional, representando

o lançamento oficial dos materiais e produtos em que a indústria de componentes investiu e trabalhou um semestre inteiro, durante todas as etapas do Fórum de Inspirações. O INSPIRAMAIS trabalha o desenvolvimento da identidade brasileira. Informações: <https://www.inspiramais.com.br/>

Em São Paulo, no período de 21 a 26 de janeiro, no Expo Center Norte, ocorre a 24ª Feira da Gestante, Bebê e Criança. Informações: (11) 93145-5407.

No período de 28 de janeiro a 01 de fevereiro, em São Paulo, no Expo Center Norte, acontece a FIOSP – Feira Internacional de Odontologia, com cursos, exposições de produtos e trabalhos científicos. Informações: www.ciosp.com.br.

Em São Paulo, no período de 04 a 07 de fevereiro acontece a ABIMAD - Feira Brasileira de Móveis e Acessórios da Alta Decoração. Neste evento, serão apresentadas as novas tendências e novidades do setor moveleiro e de objetos e acessórios de alta qualidade para a casa, escritório e outros espaços. O evento também é um excelente ponto de encontro para designers, fabricantes e comerciantes da indústria. O evento acontece no São Paulo Expo Exhibition & Convention Center, São Paulo. Informações: <http://www.abimad.com.br>.





COMENDADOR

O CHOPP
QUE A SUA
FESTA
MERECE

PEÇA JÁ PELO DELIVERY
(15) 3205 7890



Beba com moderação. Se beber, não dirija.
Proibido para menores de 18 anos.

PILSEN · VIENNA LAGER
APA · IPA · SESSION IPA

CHOPP PURO MALTE 10 | 20 | 30 | 50 L

Conveniência Posto Comendador
R. Vice Prefeito Nelson Fiuza, 21. Tatui

f | @ [cervejariacomendador](#)



ARBEIT MACHT FREI

HOLOCAUSTO: O PIOR PESADELO DA HUMANIDADE

Nazistas criaram um processo sistemático de extermínio

Um dos momentos mais sombrios da história da humanidade, o holocausto foi um processo sistemático de extermínio, utilizado pelo Nazismo para eliminar grupos étnicos, políticos e sociais, como judeus, ciganos, comunistas, homossexuais e qualquer um que não se adequasse ao ideal da raça ariana, considerada superior por Adolf Hitler.

Holocausto é o termo em hebraico reservado à significação do sacrifício animal que era oferecido a Deus no Antigo Testamento. Entretanto, esse termo, após o fim da Segunda Guerra Mundial em 1945, recebeu uma nova acepção: associa-se diretamente ao genocídio perpetrado pelos nazistas contra a população judaica de países europeus, como Alemanha, Polônia e Holanda.

Além de judeus, também foram para os campos de concentração, como o da cidade de Auschwitz (um dos maiores), na Polônia, comunistas, poloneses, ciganos, deficientes físicos, povos de etnias eslavas, entre outros. Nesses campos, essas pessoas eram obrigadas a executar trabalhos forçados até o exaurimento. Depois eram terminantemente “descartadas” e encaminhadas às câmaras de gás venenoso, sendo posteriormente cremadas em centenas de fornos, que tinham a função de “apagamento total” dos indivíduos.

Os campos eram separados de acordo com o sexo das pessoas. Havia campos femininos e campos masculinos. Para ambos seguiam vagões de trens abarrotados com pessoas destinadas ao extermínio. Ao chegarem aos campos, a primeira medida das SS (forças militares especiais nazistas), encarregadas de gerenciar os

campos, era destituir as pessoas de toda a sua dignidade, raspando-lhes os cabelos, despin-do-as, uniformizando-as e marcando-as com um número de identificação prisional – número esse que lhes retirava a individualidade contida no nome próprio de registro e batismo, reduzindo-as a simples números, ao estado meramente animal desumanizado.

Milhões de vítimas

Ao todo, computa-se que seis milhões de pessoas tenham morrido nos campos de concentração nazistas, a maioria de origem judaica. Algumas fontes estimam que 11 milhões de civis morreram em virtude dessa política de assassinato em massa, incluindo muitos habitantes do leste Europeu. Dos cerca de nove milhões de judeus que haviam na Europa, cerca de dois terços foram mortos pelos nazistas, inclusive um milhão de crianças.

A ideologia que orientou a perseguição, confinamento e extermínio dos judeus era o antissemitismo, isto é, a aversão aos descendentes de Sem, filho de Noé (segundo a Bíblia), que, para os nazistas, eram considerados uma raça inferior e responsável pela degradação moral e econômica da Europa e, em especial, da Alemanha. Toda uma política de propaganda maciça foi elaborada pelo governo de Hitler para persuadir a população alemã da causa antissemita. Para tanto, foi erigida a chamada linguagem do Terceiro Reich.

O holocausto figura entre os acontecimentos mais catastróficos e nefastos já praticados pelo ser humano ao longo de sua existência na Terra. No século XX, a prática do genocídio não se restringiu apenas àquele cometido pelos nazistas. Antes desse, houve o genocídio dos ar-

mênios, promovido pelo Império Turco-Otomano, e o chamado holodomor, genocídio dos ucranianos promovido pelo Stalin.

Angela Merkel

A Alemanha tem feito um grande esforço para encarar de frente os terríveis fatos de seu passado. A chanceler alemã, Angela Merkel, fez no começo de dezembro a sua primeira visita ao campo de extermínio nazista de Auschwitz, símbolo do Holocausto, em 14 anos como chefe de Governo.

Segundo o portal G1, sua visita é a primeira de um chanceler da Alemanha desde 1995 e coincide com o aumento do antissemitismo e o avanço da extrema-direita em seu país. Merkel não se furtou de admitir a responsabilidade da Alemanha por suas atrocidades na Segunda Guerra Mundial, mas sua visita mostra que ela segue os passos de chanceleres anteriores ao comparecer às instalações antes do final de seu mandato.

A chanceler deve anunciar uma doação de 60 milhões de euros para a conservação das instalações do local onde funcionou o maior campo de extermínio nazista e onde morreram mais de um milhão de pessoas na época da ocupação alemã. Com esse investimento, a Alemanha se consolidará como a maior doadora da fundação que administra o museu que existe atualmente em Auschwitz. Metade da verba vem do governo federal da Alemanha e metade de governos regionais, segundo a Reuters. Mais de 3 milhões dos 3,2 milhões de judeus poloneses foram mortos pelos nazistas. Esse número equivale a cerca de metade dos judeus dizimados no Holocausto.



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



A gente morre...

Estou escrevendo este artigo no dia 14/12/2019, oito dias após o falecimento de minha sogra, pessoa muito querida e cuja presença física fará muita falta, como acontece com todas as pessoas que são amadas.

Transcrevo a mensagem abaixo, que recebi através de uma mídia social alguns anos atrás, em homenagem à pessoa maravilhosa que ela foi, e como um alerta a todos nós que ainda continuamos a nossa caminhada como encarnados, espíritos imortais no aprendizado do amor. Que a reflexão nos ajude a eliminarmos muitas ilusões que nos cegam diariamente, e atrapalham de forma cruel essa caminhada rumo à redenção.

A GENTE MORRE e fica tudo aí: os planos a longo prazo e as tarefas de casa, as dívidas com o banco, as parcelas do carro novo que a gente comprou para ter status.

A GENTE MORRE sem sequer guardar as comidas na geladeira; tudo apodrece, a roupa fica no varal.

A GENTE MORRE; toda a importância que pensávamos que tínhamos se dissolve e desaparece – a vida continua, as pessoas superam e seguem suas rotinas normalmente.

A GENTE MORRE e todos os grandes problemas que achávamos que tínhamos se transformam em um imenso vazio, não existem problemas.

Os problemas moram dentro de nós. As coisas têm a energia que colocamos nelas e exercem em nós a influência que permitimos.

A GENTE MORRE e o mundo continua caótico, como se a nossa presença ou ausência não fizesse a menor diferença.

Somos pequenos, porém, prepotentes. Vivemos nos esquecendo de que a morte anda sempre à espreita.

A GENTE MORRE, pois é.

É bem assim: Piscou, morreu.

A GENTE MORRE e somos rapidamente substituídos no cargo que ocupávamos na empresa.

As coisas que sequer emprestavamos são doadas, algumas jogadas fora.

Quando menos se espera, A GENTE MORRE. Aliás, quem espera morrer?

Se a gente esperasse pela morte, talvez a gente visse melhor.

Talvez a gente colocasse nossa melhor roupa hoje, fizesse amor hoje, talvez a gente comesse a sobremesa antes do almoço.

Talvez a gente esperasse menos dos outros.

Se a gente esperasse pela morte, talvez a gente perdoasse mais, risse mais, saísse à tarde para ver o mar; talvez a gente quisesse mais tempo e menos dinheiro.

Quem sabe, a gente entendesse que não vale a pena se entristecer com as coisas banais, ouvisse mais música e dançasse mesmo sem saber.

O tempo voa.

A partir do momento que a gente nasce, começa a viagem veloz com destino ao fim - e ainda há aqueles que vivem com pressa!

Com muita pressa, sem se dar o presente de reparar que cada dia a mais é um dia a menos, porque A GENTE MORRE o tempo todo, aos poucos e um pouco mais a cada segundo que passa.

O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO COM O POUCO TEMPO QUE TE RESTA?

Luis Carlos Magaldi Filho

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



Dicas para montar um PC Gamer

O público gamer é conhecido por ser um dos mais exigentes quando se trata de equipamentos para rodar os jogos de sua preferência. De acordo com uma pesquisa do Data Folha, atualmente, no Brasil, há 75 milhões de gamers e isso representa uma receita de US\$ 1,5 bilhão por ano. De acordo com o mesmo estudo, a média semanal do tempo gasto pelos jogadores é de três horas durante a semana e cinco horas no final de semana.

O PC gamer é um computador que possui configurações e características direcionadas aos entusiastas dos jogos eletrônicos. Neles, as taxas de processamento, armazenamento e memória são maiores do que em um computador doméstico comum - permitindo, assim, executar até mesmo os jogos mais modernos. No topo da lista de desejos para montar um

computador para gamer estão, além das especificações técnicas da CPU, cadeiras, teclados e mouses e fones de ouvido.

Para Jonatas Teles, 29 anos, ter um PC Gamer foi uma escolha muito assertiva, em comparação a ter um videogame. “Com o PC eu tenho um leque de opções muito maiores de programas, jogos, além de as outras pessoas da minha casa também poderem se utilizar dele para outras atividades. E eu também já estou acostumado com a dinâmica do computador”, explica.

Existem diferentes tipos de jogos. Por isso, é importante saber o que você vai jogar na hora de escolher a melhor opção para você. A lógica é simples, é preciso entender o que o seu jogo favorito exige. No caso dos jogos que necessitam de uma alta resolução, não tenha medo de investir em uma boa placa de vídeo e um processador potente. Já para aqueles que precisam

Montar um PC gamer barato é o desejo da maioria das pessoas que curtem games

de precisão, um bom mouse pode vir a ser útil. O segredo aqui é saber quais são os aspectos mais importantes do seu jogo favorito, e então investir nos equipamentos capazes de melhorar sua performance.

Prepare-se para investir a partir de R\$3mil (para um PC Gamer Barato), e sem limites (para PC Gamer Completo) que incluem mouses, teclados, fones e muitos outros acessórios para aumentar ainda mais sua experiência.

Invista em um SSD - Se você é adepto de jogos que exigem mais capacidade de processamento, como os de mais de 80GB, ou que possuem atualizações frequentes, o que não pode faltar é um SSD. Por conta de seu funcionamento, os SSDs (solid-state drives, em inglês) têm capacidade de leitura e escrita sequencial cerca de 5 a 15 vezes mais rápida que um HD (Hard Drive) comum, o que faz com que os jogos carreguem cerca de 50% mais rápido.



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



Já planejou seu 2020?

Um planejamento pode garantir um 2020 mais saudável e cheio de realizações

Ninguém quer viver caminhando em círculos. O sonho de um futuro próspero faz parte da vida de todo mundo. Afinal, quem não deseja para si saúde, qualidade de vida, sucesso profissional e estabilidade financeira?

Muitos ainda não compreendem a importância de se ter um planejamento pessoal. A explicação é simples. Você conhece aquela expressão que diz: “para quem não sabe onde está indo, qualquer caminho serve”? Basicamente significa que, se você não tiver objetivos em sua vida, andará em círculos para sempre.

Se, por exemplo, você deseja comprar sua casa própria, em seis meses, por meio de financiamento bancário de X reais, pagar em Y anos, com uma parcela de X valor e mudar-se até 31 de dezembro do ano corrente, este é um tipo de planejamento pessoal. Como pode obser-

var; cada aspecto está bem especificado, o que torna cada passo dado mais assertivo, pois todos têm um direcionamento prévio que ajuda na melhor tomada de decisão.

O planejamento pessoal tem o objetivo de te auxiliar na hora de traçar metas e objetivos para o próximo ano. É a mesma coisa que as empresas e organizações fazem, desenvolvendo planejamentos estratégicos. É preciso organizar os passos, priorizar ações que agregarão ao objetivo final, definir quem será responsável pelo que, em quanto tempo cada fase será executada e quanto de recurso será necessário para viabilizar o plano.

Uma coisa é acordar todos os dias para “cumprir tabela”, ou seja, ir trabalhar, levar os filhos para a escola, organizar a casa e esperar que amanhã tudo recomeça. Outra é sair da cama sabendo que alguma etapa de um plano maior está programada para aquele dia.

Passo a passo para criar um planejamento pessoal

- Defina metas e objetivos - Onde você quer chegar no próximo ano? É preciso pensar em ações específicas, não seja subjetivo ou generalista.

- Analise sua situação atual - Isso porque é preciso definir objetivos tangíveis. Se a sua meta estiver longe de ser alcançada, quebre em pequenas tarefas que podem te ajudar a chegar lá no ano seguinte, por exemplo.

- Estabeleça prazos - Defina o mês que deseja realizar cada um dos pontos. Você será mais produtivo!

- Monte uma planilha de controle - Pode ser uma agenda, um quadro negro ou no computador, o importante é registrar todas as suas conquistas e medir o seu avanço ao longo do ano. Isso te manterá motivado e te ajudará para continuar seguindo o planejamento pessoal.

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

**ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



 (15) 99832-2931/99844-8729/99663-6738 |  **adinaldo.camargo**



Cada año de
MODA

Glória Coelho

A grande dama da moda brasileira



Já são 45 anos de história no mundo da moda, além de diversos prêmios, como Phytoervas Fashion Awards (melhor estilista), Prêmio Champion of Fashion Targets Breast Cancer, CFDA Foundation IBCC 2003, Prêmio Moda Brasil de Melhor Estilista do ano de 2009/2010, Prêmio da revista Época São Paulo de melhor estilista do ano de 2010/2011, Prêmio Mulher Destaque 2013 e o Prêmio Shell de teatro como Melhor figurino 2014 edição 27°. Também são inúmeros desfiles ao longo dos anos, como em Madrid Fashion Week (Espanha), Isschot (Bélgica), Semana de Moda de Lisboa (Portugal), além de livros de moda e inúmeras coleções e parcerias com grandes lojas.

Glória Coelho, a mineira de Pedra Azul estudou no Colegial Técnico Visual de desenho de comunicação visual "IADE" e no Studio Berçot em Paris. Apaixonada por moda, aos 6 anos, ganhou uma caixa de costura e naquele dia não dormiu, ficou a noite inteira costurando. Desde então, nunca mais parou.

Ela, que já foi casada com o também estilista Reinaldo Lourenço durante 25 anos, é mãe de Pedro Lourenço, que seguiu o mesmo caminho profissional dos pais e entrou para a moda brasileira.

As ideias de Glória costumam surgir do que ela vive, das imagens que escolhe, de filmes, do cotidiano... Criar com excelência, fazer roupas lindas que têm um pensamento. Inventar novas técnicas, começar e concluir, e ver um novo código matemático da minha expressão é o que move a profissional.

Em suas coleções, o que não pode faltar é o que os clientes querem. "Calças tecnológicas, blusas e as camisas de seda, a alfaiataria, os vestidos de festas e de casamento e a roupa de trabalhar", destacou a estilista em entrevista.

Em suas redes sociais, Glória Coelho costuma mostrar seu dia a dia. "Falo com meu grupo sobre arte, arquitetura, música, moda, jardim, animais, todos os meus fantasmas, todas as minhas preferências, assim encontro as pessoas que se identificam comigo", afirma.

Conhecida como a grande dama da moda brasileira pela imprensa internacional, Glória, considera cafonas o espírito pequeno e a mente curta, bem como a falta de ética e falta de amor.

E nesta trajetória, a moda lhe trouxe muito amor, felicidade, alegrias, energia. "Se estou cansada e vou trabalhar, me renovo, ganho energia. Olha, fazer moda há mais de 40 anos é muita beleza que ganhei nesse caminho", afirma.

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



Elméc

Renda-se ao linho

Tecido é a aposta para o verão

Linho é uma moda sustentável, já que é um tecido de fibra natural e tudo o que é da natureza a nossa pele agradece. Ele é mais confortável, fresco, termo regular, durável, considerado um tecido de luxo. “Com todos esses benefícios, as peças de linho são mais caras, mas hoje em dia encontramos peças de linho com valores mais acessíveis, como a mistura de fibras, exemplo o linho com a viscose”, explica Letícia Miranda Silva, consultora de moda e comerciante.

De acordo com a especialista, dá para usar linho em várias peças: vestido, macacão, calça, blusa, *cropped* e saia: “O linho é versátil, pode ser usado na praia como saída de banho ou num shorts para curtir os dias de calor. Nesse ambiente de praia e férias, com sua peça de li-



ser um pouco mais ampla e você vai conseguir no máximo dar uma acinturada se for um vestido, ou jogar o cinto de palha ajustando levemente ao corpo para trazer mais feminilidade”, diz a consultora.

Para Letícia Miranda, o que está muito em alta nesse verão são os botões (madrepérola, casca de tartaruga, madeira) frontais mais aparentes na peça de linho.

Outra dica são os conjuntinhos de linho que ficam maravilhosos com um tênis (estilo *ded sneakers*) que vem com uma bagagem mais moderna, fazendo um casamento perfeito com a peça de linho que é um estilo mais retrô.

E uma última dica: “As cores que vêm com tudo - o verde oliva, amarelo clarinho, o creme e os tons de camelo”, finaliza a entrevistada.

O linho é a aposta certa para esse verão!



nho é possível jogar uma rasteira no pé ou uma sandália de borracha. A peça de linho também cai bem para um evento, numa proposta mais sofisticada...uma camisa ou uma pantalone de linho com um salto nos pés”.

Para deixar sua produção mais rica e moderna, vale fazer um mix de texturas, usando o linho com jeans, seda, couro ou viscose.

“Os acessórios que combinam com a peça de linho e vem com tudo são os chapéus, bolsas e cintos de palha”, ressalta Letícia.

Segundo a entrevistada, o linho levemente amassado dá aquele toque descolado, então não “sofra” tanto em deixar sua peça passadinha, já que onde tem amassado tem vida. “Um truque: se for usar uma camisa com mangas, arregaçá-las dando uma descontraída no look e aumentando a silhueta. A peça de linho não deve ser totalmente ajustada ao corpo, ela vai





Coleção Bivik 2020

Roupas
Calçados
Acessórios



Venha conferir!

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

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



Prevenção e segurança

Após a tragédia ocorrida na boate Kiss na cidade de Santa Maria no estado do Rio Grande do Sul, no dia 27 de Janeiro de 2013, com 242 mortes e 680 feridos, as leis passaram a ser ainda mais rigorosas e a fiscalização mais criteriosa no que tange a segurança e combate a incêndio.

Muitas pessoas têm se revoltado com as exigências requisitadas pelas equipes técnicas do Corpo de Bombeiros, mas temos que ter em mente que a sociedade está sendo cuidada e resguardada através do trabalho árduo de equipes enxutas que têm passado pente fino em comércios, indústrias, igrejas, escolas, teatros, postos de gasolina, restaurantes entre outros, independentemente de seu porte.

Placas de sinalização, extintores apropriados para cada tipo de situação, reservatórios com alta capacidade de armazenamento de água para abastecer sistemas de hidrante, são os pilares necessários para o bom desempenho em situações de pânico e emergência em casos de incêndio.

A figura abaixo apresenta os 4 tipos de extintores existentes e qual a utilidade correta de cada um. É importante conhecer o uso correto de cada tipo, por exemplo, se um equipamento eletrônico estiver em chamas e você utilizar um extintor de água, você pode sofrer um acidente através de choque elétrico, porque a água é condutora de eletricidade!

Por isso, a fiscalização da equipe do Corpo de Bombeiros é importante, porque deixam os setores com os extintores apropriados para cada tipo de risco pré-existente nos locais.

Combate a incêndios

Observe a figura abaixo e memorize a classificação e uso de cada um:

Fazer o possível e o impossível para adaptar os comércios e empresas primando pela segurança, seguindo as normas exigidas pelo Corpo de Bombeiros, é uma ação cidadã que proporciona segurança de forma coletiva.

Nossos parabéns a toda corporação do Corpo de Bombeiros, a todos vocês, nossa admiração e respeito!

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

CLASSE DE FOGO	Pó ABC	Pó BC	CO2 (Gás Carbonico)	Água
 Papel, Madeira e Tecido	ÓTIMO Isola o material em chamas	NÃO UTILIZAR Não é recomendável	NÃO UTILIZAR Não é recomendável	EXELENTE Satura o material e não permite a reigrição
 Gasolina, Óleo e Tintas	EXELENTE O pó abafa o fogo e interrompe a cadeia de combustão	EXELENTE O pó abafa o fogo e interrompe a cadeia de combustão	EXELENTE Não deixa resíduos e não contamina alimentos	PROIBIDO Espalha o incêndio
 Equipamentos Eletronicos	ÓTIMO Não é condutor de eletricidade	ÓTIMO Não é condutor de eletricidade	EXELENTE Não é condutor de eletricidade e não danifica equipamentos	PROIBIDO É condutor de eletricidade



Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Uma loja completa para você!



“É mais que um corte de cabelo novo ou aquele loiro dos sonhos... nós transformamos vidas!”

@thiagomartinshair

Thiago Martins
SALÃO CASA

Praça Manoel Guedes (Praça do Museu), 94 | Centro | Tatuí, SP
(15) 3251-9372 | ☎ (15) 99697-2448 | @ThiagoMartinsHair

Ano-Novo: mesmos sonhos e desejos

Todo início de ano a história se repete: planos e projetos são feitos, esperanças renovadas, mas as preocupações continuam



Perder peso, fazer uma plástica, deixar de fumar, fazer atividade física. Essas são algumas das promessas (ou intenções) que as pessoas fazem quando um novo ano se inicia. Muitas não se concretizam. Mas a esperança e o desejo de um mundo melhor (com paz, saúde e amor) sempre estão presentes em nossos desejos, mesmo em tempos difíceis, como os que estamos vivendo hoje, onde a intolerância e o ódio parecem estar em toda a parte, fazendo crescer o ceticismo e até o pessimismo.

Mas enquanto as pessoas sonharem com um mundo melhor, haverá esperança para todos. A Hadar procurou saber o que os brasileiros esperam para 2020. Veja agora as respostas.

Para a funcionária pública aposentada Bernadete Sampaio, de 61 anos, “a gente sempre tem esperança de um ano novo melhor”. Em 2020, entre os desejos que quero realizar, está o sonho antigo de morar na praia.

Para o Brasil e o mundo, Bernadete diz: “peço a Deus que melhore. Que nossos políticos lutem pelos menos favorecidos”. Para ela, o maior desafio do ano será “escolher prefeitos e vereadores melhores. Porque sabemos que não é fácil a administração de um município, mas quem se propõe a isso deve dar o melhor de si”. Por fim, a aposentada manda uma mensagem para todos: “quero que todo mundo seja muito feliz!”

Viver da melhor forma

“Acredito que 2020 vai ser melhor”, afirma a professora Estela Maris. Neste ano que se inicia, ela diz que “sonho apenas viver da melhor maneira possível e espero um mundo sem violência e sem fome. O desafio será dar emprego e casa própria a todos”.

A aposentada Meire Cecco, 61 anos, afirma que “2020 será bem melhor do que 2019, é esta esperança que nos motiva sempre, senão qual seria o significado de um novo ano?”. Seu grande objetivo neste ano é parar de fumar, uma mudança de hábito que tenta realizar há tempos. “Todo ano falo isso, quem sabe seja este o Ano!? Viu, como há sempre uma esperança no novo ano!?”

Meire acrescenta que “procuro ter sempre pensamentos positivos. Precisamos olhar mais para o próximo... ter mais amor de Deus nos



corações. O mundo está precisando disso”.

Mesmo patamar

Já o escritor Carlos Terra mostra uma visão mais cética do futuro: “não vislumbro melhores. Ficarei feliz se a humanidade permanecer, ao menos, no mesmo patamar. Para o ano espero maior desenvolvimento social e político e crescimento espiritual”, afirmou Terra.

Sobre sua visão do Brasil e do mundo em 2020, Carlos Terra ressalta que “vejo-os praticando os mesmos atos e objetivos. Parece não haver mais lugar para renovação. Tudo velho sob o sol. O desafio será retomar uma sociedade ética e justa e restabelecer a credibilidade política”.

Artesã quer mostrar trabalho

“O meu projeto para 2020 é interagir com a Secretaria da Cultura na minha cidade. Meu desejo é poder mostrar para a população meu trabalho! Sou artesã e espero conseguir um espaço para ensinar e mostrar minha arte, e com isso poder ter um retorno financeiro é, lógico, unir o útil ao agradável”, afirma a comerciante

e artesã Arlete Santos Neves, de 60 anos. Ela também planeja entrar no núcleo da terceira idade “para poder participar dos eventos e passeios e atividades físicas de qualquer natureza que possam oferecer”, conta Arlete, que também é nadadora e já venceu várias provas.

Sobre sua expectativa para este ano, ela afirma: “que seja um ano melhor do que 2019, isso é o que todos almejam, mas nem tudo é como a gente quer, então, o que nos resta é aguardar os acontecimentos. Melhor, não acredito que fique, enquanto a lei não mudar em relação à política. Tenho esperança que poderemos ter boas novidades, que tragam qualquer tipo de coisa que venha beneficiar a população. Isso é como uma caixinha de surpresa, não sabemos o que pode estar dentro”, finalizou a comerciante.

“Ano será melhor”, diz jornalista

A jornalista Ana Luiza Schifflers, 32 anos, é categórica em suas expectativas para o novo ano: “2020 será muito melhor, tenho certeza! Temos que ter sempre esperanças de que tudo vai melhorar, só assim para que possamos se-

guir. Fora isso, temos que nos propor a sermos melhores também, tudo isso ajuda. Por tudo isso eu acredito que 2020 vem com tudo! É o começo de um novo ciclo, então espero um ano de muitas mudanças e começo de novos projetos, sim, mas a maioria ainda é segredo!”, revela Ana Luiza, com bom humor. Ela acrescenta que “quero viajar mais, poder conhecer novas culturas e novos lugares, que ainda não conheço. Tento todo ano ir a pelo menos um lugar que nunca conheci antes. Além disso, espero agregar mais conhecimento a mim mesma, para que eu consiga ser uma pessoa melhor, nem que seja um pouquinho”.

O Brasil e o mundo

“Acho que todo começo de ano traz esperanças e um gás a mais. Esse ano de 2019 foi muita coisa nova no Brasil, com um novo governo, que bom ou ruim, demora para colocar as coisas para andar, se acostumar com as novas opiniões e mudanças. Então, acredito que em 2020 tudo já estará mais fácil, mais acostumado. Acredito que será um ano muito próspero para o país. Já no mundo, esperamos



que seja um ano de mais amor e menos guerra, o que mais podemos querer?”, diz a jornalista. Na avaliação de Ana Luiza, “o grande desafio é para que todo mundo consiga se colocar mais na situação do próximo, olhar com mais amor e menos egoísmo, para que possamos viver em mais harmonia. É parar de querer impor a sua verdade e pensar que pode ser que existam outras verdades e opiniões. A humanidade precisa ser mais humana, e isso parece estar ficando cada vez mais difícil, conseqüentemente, será um grande desafio”.

Colocando ensinamentos em prática

“Acredito que o ano será melhor, pois 2019 foi um ano de aprendizados e em 2020 poderei pôr em prática o que a vida está ensinando, tanto na vida pessoal quanto profissional. Estou pensando positivo no ano que se inicia. Pretendo adquirir um bem material este ano. A luta vai ser grande, mas não impossível”, a frase é da jornalista Maria Eliza Rosa, de 30 anos.

Sobre o Brasil e o mundo, Maria Eliza diz que “nosso país vive dias inconstantes, muita divergência de ideias, brigas sem sentido. Mas eu ainda acredito nas pessoas de boa fé”.

Para ela, o grande desafio do ano que se inicia será “no setor profissional. Há muito desemprego e instabilidade”.

“Ano será melhor”

Para o jornalista Marco Vieira de Moraes, 54, “2020 será um ano melhor “sob vários aspectos: a economia está melhorando e novos empregos serão gerados. Acredito também que as pessoas estarão mais conscientes a respeito de seus direitos e deveres, principalmente com relação à questão climática”.

Para o Brasil e o mundo, o jornalista prevê “uma queda de braço entre a direita e esquerda e entre diversas ideias. Há uma tendência atual em se negar fatos já comprovados, como por exemplo a influência humana nas alterações climáticas, ou mesmo a negação de que a terra é redonda. Acredito que o bom senso e o equilíbrio se estabelecerão, mas os debates serão acalorados”.

Para Moraes, a disseminação de notícias falsas (fake news) e teorias sobre conspirações “é uma questão muito séria e pode causar prejuízos graves. Veja por exemplo o caso do baixo índice de vacinação que temos observado no Brasil e em outros países, ocasionando a volta de doenças que estavam controladas, como o sarampo. Isto é muito grave! As pessoas que criam e/ou disseminam estas inverdades estão brincando com a saúde humana. É um verdadeiro crime!”, enfatiza o jornalista. Para ele, o grande desafio de 2020 será restabelecer o di-



álogo, a tolerância e o bom senso entre as nações e as pessoas.

Numerologia

E o que dizem os números sobre o novo ano? Segundo a numeróloga, Izabel, 2020 é “um ano representado pelo número 4 (2+0+2+0). A essência do 4 é a organização, a consciência e o foco na construção de uma base segura para o futuro, com uma dose da essência do 2, como trabalho em equipe, relacionamentos e diplomacia”.

Ainda segundo a numeróloga, “o ano de 2020 está adequadamente equipado para enfocar os detalhes das etapas necessárias para atingir metas específicas. É uma energia consciente e é compatível com a ideia de trabalho em equipe para fazer as coisas de maneira mais eficiente. A energia de 2020 está focada em objetivos específicos, geralmente relacionados à construção de uma base segura para o futuro: disciplina, paciência, perseverança e moderação”.

Izabel ressalta que “a impaciência nos impede de planejar e de seguir o que foi pensado. A pressa nos bloqueia para atingir logo a resultados maravilhosos e nos impossibilita de cumprir gradualmente cada etapa desse processo de alcançar grandes ambições”.

Lei e ordem

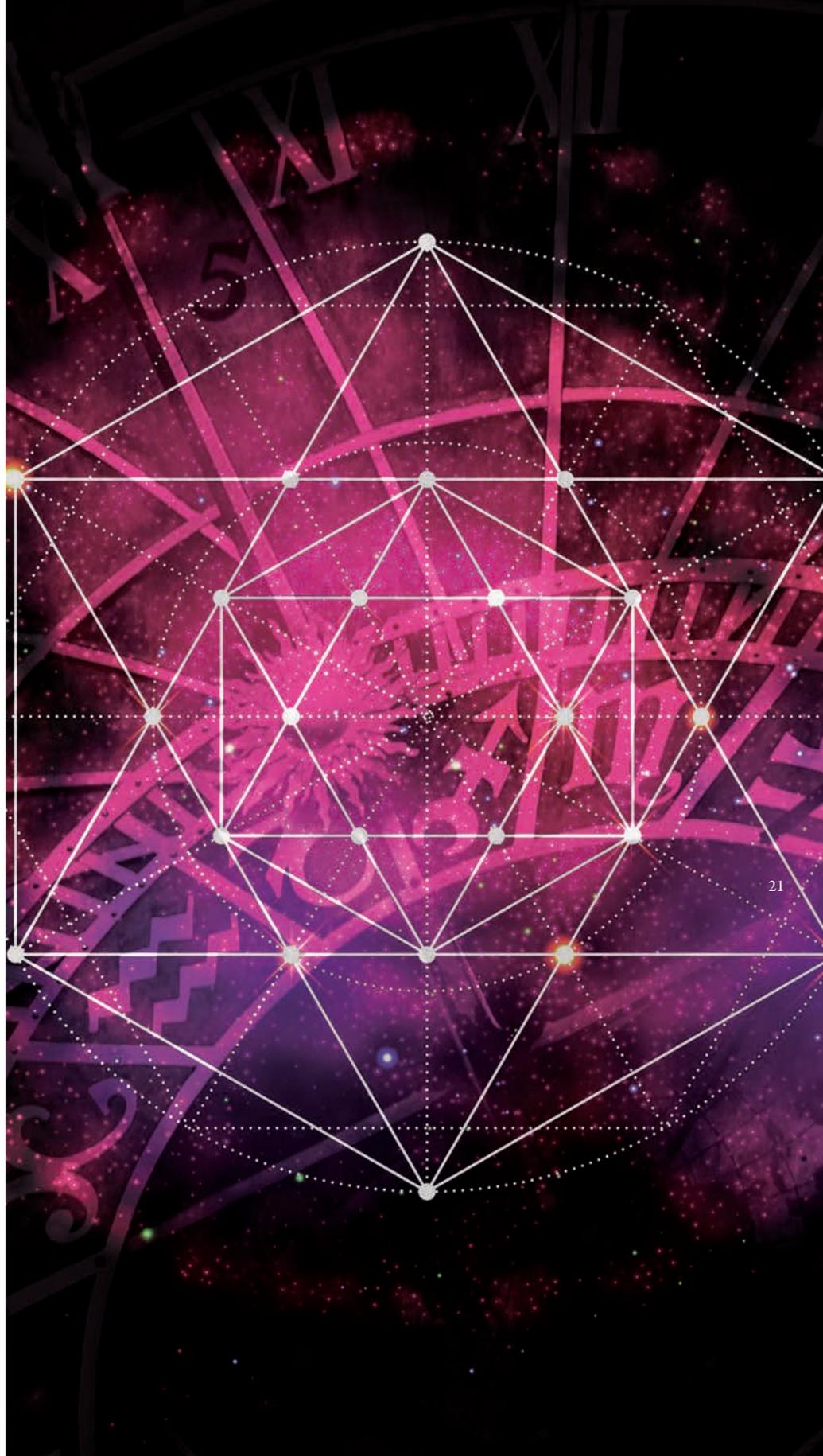
A numeróloga explica que o número 4 “é o símbolo da Lei e da Ordem. O que realiza; manifestação do lado racional e é representado pelo quadrado. É o número da terra e representa estabilidade e fidelidade. Simboliza as quatro estações do ano, os elementos e a ponta dos compassos. Este número relaciona-se com trabalho organizado e dirigido para as massas. A preocupação com detalhes, a energia para construir e concretizar. Se por um lado é a limitação e dureza, por outro simboliza a segurança, a estabilidade, os esforços premiados”.

Izabel afirma que “todos os que estiverem dispostos a sair da comodidade, poderão ter todos os sonhos concretizados neste ano universal de número 4”. Segundo ela, “como o quatro tem apreço pelo tradicional, sua tendência negativa é não aceitar bem o não-convencional. O que é diferente, original que foge às regras sociais até então, pode sofrer um duro preconceito”.

Desafio

Para a numeróloga, o grande desafio do ano será “analisar, testar e experimentar tudo o que pode contribuir para mudanças que irão gerar mais conquistas, maior estabilidade, credibilidade e prosperidade”.

Ela ainda faz um alerta: “é preciso tomar cuidado com a teimosia, um dos atributos negativos associados à simbologia do número 4. Um



exemplo é usar seu poder de análise minuciosa e se ater a um detalhe que não leva a lugar algum; ver apenas uma árvore e não enxergar a floresta. Apegar-se a um pormenor nada produtivo, enquanto poderia estar se concentrando naquilo que importa, nos detalhes realmen-

te relevantes e que contribuem para um todo mais coeso e saudável”.



O FIM DO COURO ANIMAL

Resistente, o produto ainda tem durabilidade mínima de 10 anos

De acordo com o relatório da organização dinamarquesa Global Fashion Agenda, a indústria da moda ocupa o 5º lugar como a indústria mais poluente do mundo. Além disso, sua produção está interligada com várias outras por meio do consumo agrícola, pecuário, energético e de transporte. Ou seja, o impacto nos recursos naturais é praticamente imensurável.

As alternativas aos tecidos de origem animal, principalmente o couro, estão cada vez mais populares. Para além do fato de que o couro comum envolve crueldade animal, a química utilizada nos curtumes é extremamente nociva ao meio ambiente.

Com isso, a procura por alternativas mais sustentáveis só aumenta no mercado fashion. Seguindo essa tendência, dois amigos mexicanos desenvolveram a alternativa ecológica que é a mais nova sensação: o couro de cacto.

De início - taxados de loucos - os jovens não

esmoreceram e tocaram o projeto até o fim. “O México tem potencial para inovar e inovar com o nopal, que é o símbolo do país. Muitas pessoas nos disseram que éramos loucos. Até nossos engenheiros disseram que isso não poderia ser feito. Dissemos: ‘Como não? Estamos no México, somos mexicanos. Que matéria-prima podemos aproveitar aqui?’, explicaram.

Desserto Pele foi desenvolvido nos últimos dois anos por dois jovens mexicanos, Adrián Lopez Velarde, que antes trabalhava na indústria automobilística, e Marte Cázarez, que já trabalhava na moda. Juntos, eles abriram a empresa focada nas possibilidades de novos negócios que minimizem o impacto da criação de animais na biodiversidade.

Tudo começa pelo cultivo da espécie *Opuntia ficus-indica*, na cidade de Zacatecas, capital do estado de mesmo nome. “É uma família de cactos que não precisa de irrigação, possui espinhos muito pequenos e é resistente ao frio, o que nos permite garantir uma produção conti-

nua de matéria-prima ao longo do ano”, afirma Adrián López em entrevista exclusiva para o portal CicloVivo. Desserto é livre de químicos tóxicos, de PVC e de ftalatos, um aditivo que deixa o plástico mais maleável.

O Desserto já está sendo vendido, sem quantidade mínima, por US\$ 25 o metro que tem 1,40 cm de largura. “Nosso produto é orgânico, flexível, respirável, parcialmente biodegradável, de alta resistência e durabilidade mínima de 10 anos”, diz Adrián. Desserto pode ser produzido na espessura, cor e textura de acordo com a necessidade de cada cliente.

O sonho da dupla é que grandes designers e as melhores marcas automotivas e de vestuário, do México e do mundo, substituam a pele animal e sintética pelo “couro vegano” de cacto. Eles querem voar alto e o mundo hoje clama por mudanças de real impacto. Inserir a sustentabilidade em todo os processos não é um adendo opcional, mas sim imprescindível para um futuro climático possível.



Qualidade **de Vida**



Janeiro roxo

Hanseníase é lembrada durante o mês para alertar população sobre diagnóstico precoce

Hanseníase é uma doença infecto-contagiosa que existe desde a antiguidade, mas antes era chamada de Lepra. É causada pela bactéria *Mycobacterium Leprae*, que se aloja nas fibras nervosas dos nervos das mãos e pés, ocasionando paralisia, parestesia (formigamento) e perda de força muscular. Ocorrem manchas vermelhas ou brancas na pele que são amolecidas (não sente dor nem calor). Isto ocorre pelo comprometimento dos filetes nervosos nessas manchas.

Segundo a dermatologista Lúcia Laura Haidar (CRM 087791), o tratamento consiste em 12 meses de cuidados para casos mais avançados e 6 meses para iniciais. “Estes

medicamentos e o tratamento são fornecidos pelo SUS sem custo”, destaca.

A profissional diz que entre os sintomas, ocorrem manchas brancas ou vermelhas anesthesiadas na pele, formigamento nas mãos e pés e, às vezes, até mãos em garra.

“O diagnóstico é clínico, ou seja, não há necessidade de biópsia e faz-se o teste de sensibilidade nas manchas suspeitas. Lembrando que a transmissão é por via respiratória e acomete principalmente familiares e contatos íntimos que convivem por mais de 5 anos juntos”, orienta Lúcia.

A dermatologista ainda destaca que a demora no diagnóstico e no tratamento pode ocasionar incapacidades físicas irreversíveis (mãos em garra).

“A prevenção da hanseníase é identificar e tratar esse caso-índice, ou seja, o doente que tem alta carga bacilar e é a principal fonte de doença”, diz.

Neste mês de janeiro, é feita uma campanha para identificar casos de hanseníase precocemente. Atualmente, há 150 casos sendo tratados na região que chamamos GVE-Sorocaba que inclui Tatuí, Itapetininga, Cerquilha, Capão Bonito, Salto, Sorocaba Araçariguama e mais 26 municípios. A estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que para cada 1 doente diagnosticado há mais 5 que não sabem que têm a doença e precisam ser diagnosticados.

Por isso, fica o alerta e, em caso de dúvidas, procure um médico.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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

O poder do antioxidante no combate ao envelhecimento

Eles são capazes de neutralizar os radicais livres, moléculas que oxidam as células, danificando-as e ocasionando rugas e linhas de expressão

Muito se ouve falar hoje em dia sobre antioxidantes, radicais livres e nomes difíceis, mas que prometem ajudar a retardar e até mesmo tratar as temidas rugas e linhas de expressão. Mas, afinal, qual o poder desses tais “antioxidantes”?

Vamos começar explicando o que é o tal do radical livre. “De forma resumida, os radicais livres são moléculas altamente reativas que, na pele, podem provocar danos celulares, favorecendo o envelhecimento precoce, com aparecimento de rugas, flacidez de pele, manchas e perda de luminosidade, além do câncer de pele”, explica a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff, CRM/SP 115941, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Uma série de agressores ambientais fazem com que eles apareçam e nosso organismo já conta com um sistema antioxidante endógeno, que combate os radicais livres. “Mas, por causa de um processo metabólico, nosso

corpo produz mais radicais livres quando exposto aos raios UVA, UVB, poluição e outros hábitos ruins, como fumar, estresse constante e alimentação ruim. Então, o organismo não dá conta do recado”, explica a médica.

Existem dois tipos de antioxidantes: os enzimáticos - produzidos naturalmente pela pele - e os não enzimáticos, como as Vitaminas C e E, o betacaroteno e os flavonoides. Além de agirem no combate ao envelhecimento cutâneo, essas substâncias também protegem a pele de agentes agressores externos como a poluição, a radiação infravermelha e a fotossensibilidade. Combater os radicais livres com antioxidantes é indispensável para obter uma pele com a aparência jovem por muito mais tempo e quanto mais cedo tiver início o uso de dermocosméticos com essa propriedade, melhores serão os resultados.

A ação dos radicais livres ocorre em uma camada mais profunda da pele, que deve ser alcançada pelo antioxidante. “Então, quando usamos um creme,



a matéria-prima dele precisa ter boa permeação e biodisponibilidade, de forma que ele possa chegar às camadas mais profundas e neutralizar a formação de radicais livres”, afirma. Os antioxidantes podem ter duas ações, como prevenção – com neutralização dos radicais livres – e reversão dos danos – neste caso, após os danos causados, o antioxidante diminui a concentração dessas moléculas e a inflamação no local, segundo a médica.

Além dos hábitos saudáveis, a exposição solar deve ser feita com cautela e muita proteção, para evitar os temidos radicais livres. A médica enfatiza que o filtro solar deve ter FPS 30 (no mínimo) e ser aplicado na pele do corpo todo sem qualquer vestimenta, trinta minutos antes da exposição solar e reaplicado a cada duas horas em média, com uso de chapéu e óculos. “Além disso, aqueles que querem ir à praia, devem respeitar os horários recomendados que são: até 10h da manhã e depois das 4h da tarde”, finaliza.

25



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

Luminescence

Uma verdadeira revolução em Vitamina C

In

- Previne e combate manchas causadas pela radiação solar;
- Estimula a produção de colágeno;
- Melhora a hidratação e o aspecto das rugas da pele;
- Diminuição da oleosidade da pele e consequentemente redução de poros dilatados.

Out

- Ajuda a reduzir as manchas causadas pela radiação UV;
- Alivia manchas escuras;
- Aumenta a síntese de colágeno na pele e reduz as rugas;
- Fornece proteção para a pele;
- Promove viço e hidratação da pele.

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
@personal_pharma



Saúde em primeiro lugar

Exames indispensáveis que ajudam a manter a qualidade de vida

Saúde significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos. “Temos de lembrar que saúde é o bem-estar físico, mental e social”, destaca o clínico geral Dr. Rafael Bidim Lelis (CRM 130.667).

“Saúde não é apenas ausência de doença, mas um conceito mais amplo que definiria como bem-estar, harmonia física e psíquica, estar bem consigo e com os indivíduos de sua interação social”, afirma o cardiologista Dr. Roberto Simões de Almeida (CRM 120.773).

E para que exista essa harmonia, exames de rotina são indispensáveis. Entre eles, hemograma para ver se há algum tipo de anemia, exame de colesterol, além de testes específicos que dependem da queixa do paciente, como cansaço excessivo, queda de cabelos, onde é feita uma investigação na tireoide, dores diversas, inchaços, entre outros problemas. Porém, em primeiro lugar, é necessário procurar um médico, pois será dado o direcionamento dos exa-

mes que devem ser feitos conforme a necessidade de cada um.

“Mulheres sexualmente ativas devem fazer Papanicolau a cada seis meses. Homens acima de 50 anos precisam fazer o exame de próstata, incluindo o exame de toque. Outro teste que deve ser inserido na rotina é a dosagem de vitamina D, que deve estar com os níveis de 50 a 70”, orienta Lelis.

Não existe uma receita de bolo quanto a isso, mas o ideal seria ter um médico (clínico) de confiança para regularmente fazer uma amigável e preventiva visita. “Seja a cada dois anos no mínimo entre os 18 e os 35 anos, anualmente, após esta idade seria bastante razoável. Exames rotineiros respeitando sempre nossas tendências genéticas, nossos antecedentes familiares (como exemplo de famílias que têm pessoas com problemas como hipertensão, neoplasias, doenças hematológicas, diabetes)”, orienta Roberto Simões.

Com relação aos sinais que nosso corpo emite quando algo não vai bem, o Dr. Bidim destaca: “Temos que lembrar que nosso corpo é uma máquina perfeita e qualquer alteração será demonstrada através de sinais clínicos. Qualquer cansaço, indisposição ou dor são considerados avisos de que um mé-

dico deverá ser procurado”.

Mas, antes mesmo de o nosso corpo adoecer, é indispensável prevenir. “Assim como na nossa analogia com carros, como sempre, é muito mais fácil e barato fazermos as revisões regulares do que trocarmos peças que ficariam uma fortuna em horas que menos podemos. Então, prevenir é a chave... manter-se saudável! Atividade física, invista pesado nisso! Ter saúde mental! Ter horários de descanso de qualidade, descansar a mente com exercícios e fazer coisas saudáveis que nos dão prazer, para que possamos ser produtivos e felizes dentro da nossa pesada realidade. Lembrando-se sempre da importância do profissional educador físico, que é o maior aliado do médico. Através dele que nós “economizamos” em saúde”, orienta o Dr. Simões.

“As crianças também devem passar por um *check-up* anual, principalmente quando não há uma alimentação balanceada, não há ingestão de frutas, verduras e legumes ou quando há histórico de familiares diabéticos ou hipertensos”, destaca Dr. Rafael Bidim Lelis.

Seja criança, adulto ou idoso, a melhor hora para se cuidar é agora. Cuide-se e evite problemas de saúde futuros.



Drenagem Linfática

Mãos que transformam o corpo

A drenagem linfática consiste em uma técnica de massagem que estimula e acelera o sistema linfático, que é uma rede de vasos com movimentação lenta, responsável por absorver as impurezas da circulação, mantendo nossas defesas e estimulando o sistema imune, funcionando como uma espécie de filtro. “A drenagem linfática serve como um acelerador desse processo de purificação, para obter um resultado mais eficaz”, explica a esteticista Raíssa de Souza Costa.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), em consequência disso, tem-se: redução do edema, maior hidratação e nutrição celular, maior rapidez na cicatrização de um ferimento (em consequência de uma

melhor irrigação sanguínea decorrente da diminuição do edema) e reabsorção mais rápida de hematomas e equimoses.

A drenagem linfática pode ser feita com as mãos ou de forma mecânica, promovendo o relaxamento, estimulando os processos de limpeza naturais do corpo, ajudando na desintoxicação, regenerando tecidos para diminuir cicatrizes em locais de incisão cirúrgica, fortalecendo o sistema imunológico, auxiliando no funcionamento correto do intestino e na eliminação de gases, reduzindo o inchaço, ajudando a remodelar o corpo, além de diminuir a temida celulite.

Segundo Raíssa Souza, a drenagem linfática é indicada em casos de circulação sanguínea com retorno comprometido, pós-gestação,

tensão pré-menstrual, em alguns tratamentos de pré e pós-cirúrgicos e para combater a celulite. Porém, é contraindicada em pessoas com câncer, tumores malignos, tuberculose, infecções e processos inflamatórios agudos, insuficiências renais, hepáticas ou cardíacas não controladas, trombose venosa profunda, hipertireoidismo, entre outros.

“A drenagem linfática pode ser feita até três vezes na semana, tendo resultado imediato sobre a retenção de líquido, sendo sempre bem-vinda e necessária para o corpo humano. Ela deve ser feita sobre o trajeto dos vasos linfáticos, no sentido dos gânglios linfáticos, com movimentos leves e o corpo jacente, podendo ser feita até na face”, orienta a profissional.

27



**laboratório
CRUZEIRO**

ligue 15. 3251-6023
www.laboratoriocruzeiro.com.br
RUA DO CRUZEIRO, 493 . CENTRO, TATUÍ

**SEGURANÇA
CONFIABILIDADE**



APLV

Profissional explica sintomas e tratamento para alergia ao leite de vaca

APLV (Alergia à Proteína do Leite de Vaca), muitas vezes, é confundida com a intolerância à lactose, que geralmente é transitória ou com sintomas digestivos mais brandos, que melhoram com a suspensão de produtos com lactose ou com o uso da enzima lactase, cuja falta causa os principais sintomas digestivos. “Já a APLV, propriamente dita, os sintomas alérgicos, podem variar de acordo com a sensibilidade de cada um”, explica a pediatra Flordenice Nascimento van den Ende (CRM 46295).

Entre as manifestações mais comuns da APLV, é possível destacar: diarreia, fezes com sangue, vômitos, desnutrição, urticária, dermatite atópica, bem como rinite, rinoconjuntivite, broncoespasmo e asma.

“Os sintomas podem começar desde bebê, mesmo os só amamentados no peito. Neste caso, a medida será suspender os produtos e/

ou derivados que contenham proteína do leite de vaca da dieta da mamãe. Em crianças não amamentando na mãe, suspender os produtos que contenham proteína do leite de vaca, substituindo por fórmulas de soja ou de aminoácidos”, orienta a profissional.

Algumas crianças podem desenvolver ou apresentar alergia cruzada à proteína da soja também. “Neste caso, usar a fórmula de aminoácidos. Estas são fornecidas pelo SUS (Sistema Único de Saúde), mediante formulário próprio e exames, preenchidos pelo médico assistente”, diz Flordenice.

Alguns cosméticos que contenham proteína do leite de vaca em sua formulação também podem causar algumas reações, dependendo da sensibilidade da pessoa. Para quem não sabe, até a inalação de produtos com a presença do leite de vaca, por exemplo em supermercados, pode ocasionar um dos sintomas citados acima.

Em caso de ingestão acidental, por pessoa muito sensível, e que em menos de duas horas desenvolva algum sintoma mais grave, levar ao serviço de saúde mais próximo. “Principalmente no caso de falta de ar, por broncoespasmo. Também é importante destacar que, mesmo muito divulgada, a APLV, com sintomas graves, não é tão comum. Porém, a APLV com sintomas mais brandos, é um pouco mais comum”, finaliza.

Até o momento, o único tratamento comprovadamente eficaz da alergia ao leite ainda é a dieta isenta de todos os alimentos que possuem as proteínas do leite por 6 a 12 meses, dependendo da idade e tipo de reação que a criança apresenta. Os medicamentos ajudam a minimizar os sintomas, mas eles não tratam a alergia.

Fique atento aos sintomas e leve seu filho regularmente ao médico.



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



Pele x Verão

É

fato que as estações mais quentes nos fazem usar roupas frescas, beber mais líquidos e até abusar do sol. Por isso, para manter a pele saudável, é necessário manter uma rotina de cuidados, usando produtos específicos, redobrando a proteção solar e intensificando a hidratação.

No caso da pele, a higienização é uma etapa muito importante na rotina *skincare* e a dica diária é chegar em casa e remover a maquiagem com demaquilante antes de lavar o rosto com o sabonete, que deve ser específico para cada tipo de pele.

“A maquiagem pode obstruir os poros, causar cravos e espinhas e contribuir para o envelhecimento precoce. E, em hipótese alguma, devemos deixar o protetor solar de lado. A proteção solar é importantíssima em qualquer época do ano, mesmo em dias nublados e chuvosos”, orienta a fisioterapeuta e especialista

em cuidados com a pele, Ana Carolina Coelho Seri (Crefito 182531-F).

A profissional explica que há produtos que devem ser evitados. “No verão, temos que tomar cuidado com os produtos *anti-aging* (anti-idade). Não precisamos deixar de lado, mas redobrar a atenção. Produtos com ácidos mais fortes geralmente são indicados para usar à noite, que são as fórmulas noturnas. Mas no outro dia é preciso lavar muito bem o rosto e redobrar a proteção solar. Já nas fórmulas diurnas dos dermocosméticos, os componentes são menos fotossensíveis, estão mais estabilizados sob a luz solar”.

E, diariamente, Carolina afirma que a rotina *skincare* se resume em: “Uma boa higienização com sabonetes específicos para o tipo de pele. Aposte também em um hidratante, com uma textura mais leve, *oilfree* e que atenda a qualquer tipo de pele, inclusive as oleosas. Água termal também é muito bem-vinda nos dias quentes como no verão. É um produto rico em minerais que protegem a barreira cutânea, hi-

drata e acalma a pele. E jamais se esquecer do protetor solar”, ressalta.

Por falar em proteção, após higienizada e hidratada a pele, vem o protetor solar. Durante o verão, esse cuidado deve ser redobrado e deve ser aplicado antes da exposição solar. A reaplicação deve ser a cada 2 horas ou após sudorese excessiva, banho de mar ou piscina.

Então, fica a dica sobre as etapas principais, que são: higienizar, tonificar, hidratar e proteger.

“Uma observação muito importante, se o sabonete específico de acordo com o tipo de pele tiver ácidos em sua composição, o indicado é lavar o rosto com a pele seca. A água neutraliza o ácido, e ácido neutralizado não tem efeito e não vai ter o tratamento esperado. Agora, se o sabonete for sem ácidos, daí sim pode usar água durante a higienização”, finaliza a profissional.

E você? Está tomando os devidos cuidados com a sua pele?

Cuidados indispensáveis para manter a hidratação e o aspecto saudável

Psicoterapia:

Irritabilidade | Insegurança
Depressão | Síndrome do Pânico

Acupuntura Tradicional Chinesa sem Agulha

Nervo ciático | Tendinite | Hérnia de disco
Bico de papagaio | Dor na coluna

Reflexologia Podal:

Ansiedade | Insônia | Estresse | Refluxo criança e adulto
Cansaço físico e esgotamento | Enxaqueca | Dores musculares e outros...

Reinaldo Moura

CRTO-SP 3147

ETHIC

POR QUE AUMENTA O NÚMERO DE IDOSOS COM HIV?

De acordo com o Ministério da Saúde, a maioria dos casos tem se apresentado em mulheres a partir dos 60 anos



O Brasil conseguiu evitar 2,5 mil mortes por AIDS entre os anos de 2014 e 2018. Nos últimos cinco anos, o número de mortes pela doença caiu 22,8%, de 12,5 mil em 2014 para 10,9 mil em 2018. Os dados são positivos, no entanto, o Ministério da Saúde acredita que 135 mil pessoas vivem com HIV no Brasil e não sabem.

Um outro dado do último boletim epidemiológico divulgado pelo Ministério da Saúde também mostra que no, Brasil, nos últimos dez anos, o número de idosos com HIV cresceu 103%. Mas por que isso está acontecendo?

São diversos fatores relacionados à vida sexual da população dessa faixa etária, como por exemplo o aumento da maior expectativa de vida em geral até a proliferação, nos últimos anos, do uso de medicamentos para disfunção erétil, fatores que fazem com que esses indivíduos se mantenham sexualmente ativos por mais tempo. “Porém, como se trata de uma geração que, muitas vezes, não aderiu à cultura

do uso do preservativo, a incidência do HIV tem aumentado, indicando a necessidade de se aprofundar a discussão sobre esse assunto junto a essa faixa da população”, explica o Dr. João Prats, CRM/SP 155732, infectologista.

Para se ter uma ideia, de 2007 a 2017, os diagnósticos entre idosos cresceram sete vezes, na casa de 657%. Embora hoje a medicina e a ciência apresentem tratamentos eficientes para o controle da doença, os dados são, no mínimo, preocupantes, uma vez que a sexualidade, as medidas preventivas e as campanhas de conscientização não são direcionadas ou discutidas para este público.

Trabalhar o uso de métodos preventivos com idosos precisa ser algo constante. “Ainda que seja explorada cada vez mais frequentemente por essa faixa da população, a sexualidade ainda é um assunto delicado entre os mais idosos, especialmente em relação ao uso da camisinha. A baixa adesão a esta e a outras medidas preventivas contribui para aumentar o risco de contágio não somente pelo HIV, mas também por outras infecções sexualmente transmissíveis (IST)”, alerta o médico.

veis (IST)”, alerta o médico.

Mas é importante lembrar que, com os avanços da ciência, é possível manter a qualidade de vida das pessoas que vivem com HIV, apesar do tratamento de idosos requerer uma atenção extra, pois muitas vezes existem outras condições de saúde que devem ser tratadas ao mesmo tempo. “Os cuidados para esse grupo são diferenciados, pois são combinados os medicamentos para o HIV com aqueles de outras doenças crônicas como o diabetes, a hipertensão arterial e para o controle do colesterol. O ideal é sempre tratar cada paciente de forma personalizada para que se obtenha o melhor resultado e com o mínimo de efeitos colaterais”, informa.

Sem dúvida, a prevenção é o único caminho para que essa epidemia não se propague ainda mais. É preciso que a população idosa seja trabalhada para essa consciência. A tecnologia aliada à ciência traz muitas oportunidades, mas requer sempre essa atenção, até mesmo entre a comunidade médica.



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)

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

A vibrant illustration featuring a central globe of the Earth. The globe is surrounded by a circle of 18 diverse cartoon children, each holding hands with their neighbors. The children are dressed in various traditional and cultural outfits, including a Native American headdress, a cowboy hat, a yellow and red sari, a sombrero, a red and white uniform, a brown hat, a red and white patterned dress, a red and white patterned jacket, a red and white patterned hat, a red and white patterned dress, a red and white patterned hat, a red and white patterned dress, a red and white patterned hat, a red and white patterned dress, a red and white patterned hat, and a red and white patterned dress. The background is a light blue sky with soft white clouds. The word "Cultura" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the globe.

Cultura



“A VIOLA CHORA”

Chora, viola, teu canto triste, chora.
Teu pranto me traz lembrança,
Chora, desde que ele foi embora.

Chora, como o rio que deixa a nascente,
Como o pássaro que cai prisioneiro,
Chora de dor, simplesmente.

Teu choro é dor que me invade,

Chora, viola, chora de saudade...

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Teu semblante

Teu semblante é da cor da violeta,
Tão belo e mais suave que a verbena...
Qual pét'la exuberante da açucena —
Na floresta encantada de arvoretas!

Brilhantes, são os reflexos dos teus lábios,
Refletindo em minh'alma — teu sorriso,
Na amplidão desse imenso paraíso... —
Teus beijos cintilantes em meus lábios.

Mergulho num Universo, em mores cantos...
Na essência ardente e bela — onde passeio —
Nas curvas do teu corpo, em infindo encanto...

E exalo essa fragrância em devaneios...
Sobre teus seios nus, que adoro tanto...
A vagar pelas matas... — sem receios!...

Pacco





ZABUMBA CURADORIA

Levando arte e consumo consciente para todos os cantos

Zabumba é um instrumento musical de percussão, muito comum no Nordeste do Brasil. A Zabumba faz barulho, acorda, faz mexer, dançar... E esse era e continua sendo o objetivo das Zabumbeiras da Feira Zabumba, que nasceu para mexer com conceitos, acordar as pessoas para as coisas boas, trazer música, fazer rir e dançar.

A feira itinerante surgiu com a ideia de valorizar a ocupação da população aos espaços públicos de Tatuí. “Apesar de amarmos demais onde nasceu a Zabumba, que foi na Avenida das Mangueiras, tem outros lugares que também queremos explorar”, conta Luciana Campos, modelista estilista e uma das criadoras da Zabumba.

“A Feira era uma ideia coletiva de duas já empreendedoras, eu e a Fabiana Grechi, já tínhamos a vontade de valorizar pequenos produtores locais e de trazer para a região um modelo de trabalho coletivo já bem sucedido por outros empreendedores em São Paulo. Conversamos muito sobre como inovar sempre no mercado consumidor, como trazer uma proposta sustentável e como levar as pessoas de uma maneira fácil o consumo consciente”, explica a entrevistada.

Para Luciana, a economia colaborativa é a única forma de pequenos empreendedores se tornarem grandes e fortes e a Zabumba traz tudo isso: arte, música, consciência colaborativa e respeito ao meio ambiente que é dividido.

Os produtos expostos na feira são essencialmente produtos autorais, produzidos manualmente, sempre com o foco na sustentabilidade, *pet friendly*. “A Curadoria tem o cuidado de escolher produtores que respeitem esses itens. A nossa maior alegria foi descobrir muitos empreendedores locais que pensam como nós”, afirma Luciana.

A próxima edição da Zabumba vai rodar a região. Em janeiro, a cidade de Boituva vai receber a feira, em fevereiro, o Centro Hípico de Tatuí e março será a vez de Cerquilha.

“Vamos colocar mais um projeto em prática, a ideia de girar na região, que acreditamos ser muito rica e carente de espaços culturais. Somos uma equipe de mulheres empreendedoras, duas sócias criadoras, sendo eu, Luciana Campos e Fabiana Grechi, e mais duas Zabumbeiras que fazem tudo acontecer - Luana Muzille (produtora cultural), Luzia Souza (produção geral) e parceiros que nos ajudam a cada edição”, finaliza.

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável deste primeiro mês do ano é o Samuel de Souza Oliveira. Um lindo garoto de 11 anos de idade, que está cursando 5º ano do ensino fundamental I, na E.M.E.F Municipal Professora Teresinha Vieira de Camargo Barros, na cidade de Tatuí.

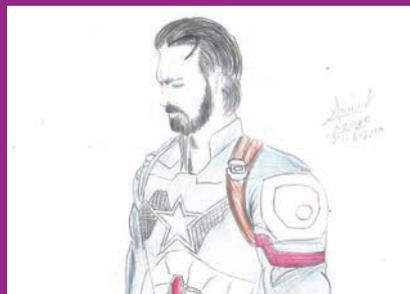
Ele nos contou que adora desenhar e faz seus desenhos sozinho desde pequeno! É um garoto autodidata! Adora desenhar animes. Já participou do concurso de desenhos das Tintas Pig e ficou muito bem colocado! Além disso, gosta muito de jogar futebol, jogar videogame, assistir séries: Animes, Dragon Ball Z, Boku no Hero. Sua mãe nos contou que ele é um garoto muito bom e comportado. Disse-nos que ele a ajuda muito, principalmente a cuidar do irmãozinho. “Tudo o que a gente pede para ele, ele faz e não reclama”, finaliza, ela.

Quando crescer, ele quer ser engenheiro!

É isso aí, garoto! Nós, da Revista Hadar, desejamos a você todo sucesso do mundo e que 2020 seja repleto de realizações! Um feliz e abençoado Ano-Novo para você. Que ele seja repleto de magia, paz, amor e alegria!



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.



CURIOSIDADES



2020 é um Ano Bissexto

O ano será mais longo e conterá 366 dias

Você sabia que 2020 é um ano bissexto, caro leitor? Você sabe o porquê ele é considerado bissexto? E quem trouxe a contagem dele?

Quem trouxe essa contagem para o mundo ocidental foi o imperador Júlio César, de Roma, ainda no ano de 46 a. C.. Ele precisava resolver uma questão de defasagem no calendário romano da época, que continha 304 dias, divididos entre 10 meses. Seis deles possuíam 30 dias, enquanto 4 tinham 31. Entretanto, a contagem não coincidia com o período que a Terra girava em torno do Sol.

Intrigado, o imperador contratou Sosígenes de Alexandria, que propôs o calendário solar egípcio. Nele, a cada quatro anos um dia teria de ser acrescentado para acompanhar o tempo do movimento da Terra no calendário. Esse dia ficaria conhecido como bissexto.

Mas, mesmo assim, a cada oito mil anos, um erro irá ocorrer. Um dia irá sobrar no calendário. Enquanto esse dia não chega, os cientistas ainda procuram um novo método para contar o tempo.

Para encaixar esse tempo extra no relógio, os astrônomos arredondaram para seis horas e multiplicaram pelos quatro anos de intervalo, que totalizam um dia a mais. Assim, é possível ajustar o calendário de modo a não bagunçar as estações do ano, devido à translação da Terra. Esse “dia extra” ocorre a cada 4 anos, quando é adicionado o 29 de fevereiro no calendário.

Isso ocorre a cada quatro anos, porque a volta que a Terra dá em torno do Sol dura 365,2422 dias. Ou seja, a contagem anual dos 365 dias não está correta. Na verdade, os anos possuem 365 dias, cinco horas e 48 segundos.

Para saber quando será ano bissexto, devemos seguir o seguinte princípio: todos os anos múltiplos de 4 que também não são múltiplos de 100, com exceção dos múltiplos de 400, deverão ser anos bissextos.

Por exemplo, 2004 e 2008 são múltiplos de 4 e, por este motivo, considerados anos bissextos. No entanto, 1900 e 1700 não foram anos bissextos, pois eram múltiplos de 100. Já o ano 2000, por outro lado, como é um múltiplo de 400, foi considerado ano bissexto.

DICAS DOMÉSTICAS

Para preparar pratos deliciosos, não bastam ótimas receitas, você precisa de algum talento e, sobretudo, de bons utensílios, como as panelas, por exemplo.

Panelas de alumínio: Esse metal é famoso por equilibrar o calor distribuído por todo o utensílio. Tal característica é muito importante para se alcançar o tempo de cozimento de diversos alimentos. A utilidade da panela de alumínio, entretanto, depende do nível de conservação dedicado a ela. Uma prática inadequada, por exemplo, consiste em raspar o fundo das panelas com facas, colheres ou garfos. Você deve, em primeiro lugar, eliminar esse hábito, ao raspar o fundo da panela, pois são soltos resquícios de alumínio na superfície. Naturalmente, o metal se misturará com os alimentos. Além disso, a raspagem criará vincos, que podem se aprofundar com o passar do tempo — caso o fundo continue sendo deteriorado. Então, a primeira medida a ser adotada é evitar o uso de outros metais sobre o alumínio. Prefira a utilização de colheres de silicone ou madeira. Na hora de lavar, prefira o uso de esponjas macias, e não de aço. Também é importante deixar as panelas secando por bastante tempo, pois isso evita o aparecimento de manchas.

MINUTO DE REFLEXÃO

“Só há um tempo em que é fundamental despertar. Esse tempo é agora.”

Buda

MINUTO DE SABEDORIA

“O homem enérgico e que é bem-sucedido é o que consegue transformar em realidades as fantasias do desejo.”

Sigmund Freud



Louro

Muito além de um simples tempero para o feijão...

Quem nunca comeu uma feijoada que trazia folhas de louro na receita? Essa especiaria comum de ser utilizada na culinária brasileira também pode ser encontrada na cozinha francesa e já foi símbolo de honra e vitória, aparecendo na cabeça de atletas, heróis e imperadores na forma de uma coroa.

Isso mesmo! Os gregos usavam para coroar os campeões olímpicos e como remédio para tratar dores musculares e articulares. Os italianos adicionam aos espetaculares molhos de tomate e para enriquecer caldos e preparações e os franceses aos buquês de especiarias para temperar carnes e legumes, além dos chás.

O seu nome científico é *Laurus nobilis* e pode ser comprado em praticamente todos os mercados e em algumas lojas de produtos naturais. Também é uma planta medicinal, pode ser utilizado no tratamento de problemas digestivos, infecções, inflamações, estresse e ansiedade, por exemplo, devido às suas propriedades.

Ela auxilia na produção de bile pelo fígado (fluido que atua na digestão da gordura e na absorção de nutrientes) e também estimula a atuação de enzimas digestivas. A folha de louro também é uma fonte incrível das vitaminas A e C, minerais como potássio e selênio e antioxidantes.

A folha de louro também pode atuar como anti-inflamatório, pois possui o composto eugenol - que, inclusive, é usado em medicamentos com essa finalidade. Além disso, tem propriedades analgésicas, ajudando a amenizar dores de cabeça, articulações, cólicas menstruais e por aí vai.

Já para quem tem um fluxo menstrual muito irregular, a folha de louro também pode ser uma grande aliada. Isso porque essa planta possui propriedades que estimulam o útero e, assim, conseguem liberar o fluxo menstrual com mais facilidade.

Segundo o site WebMD, pesquisas recentes sugerem que quando tomada junto com a medicação para o diabetes tem o poder de diminuir os níveis de glicose no sangue.

A ingestão da planta também ajuda a aumentar os níveis do colesterol bom (HDL), assim como diminuir a quantidade de colesterol ruim (LDL) e triglicérides.

Muitas pessoas gostam de tomar um chazinho para relaxar a mente. A folha de louro, por exemplo, consegue surtir um efeito calmante, mas sem causar sonolência. Por isso, é perfeita para quem está passando por um período que precisa relaxar sem perder o foco.

Não se deve exagerar no consumo da bebida, tendo em vista que tudo o que for consumido precisa tomar cuidado e ter orientação médica. Além disso, o chá de folha de louro deve ser utilizado com cuidado por mulheres grávidas e que se encontram em período de amamentação, idosos e crianças.

Outro cuidado importante é o de adquirir folhas

de louro de boa procedência, verificando se trata-se da *Laurus nobilis*, que é o nome científico que designa a verdadeira folha de louro. Isso é necessário porque existem folhas que podem aparentar ser similares à folha do louro autêntica, porém, não carregam os mesmos benefícios e podem, inclusive, ser tóxicas.



Você sabia?

Bodas de Casamento

Saiba o significado de cada ano e comemore com o seu amor

Uma das datas mais importantes na vida de um casal que decidiu ficar juntos é a da formalização do relacionamento. Seja com registro em cartório, seja apenas verbalmente, as bodas são aquele momento em que os dois se apresentam ao mundo como casal.

Chamada também de boda, a celebração do casamento tem sua origem no termo promessa, que em latim seria “vota” [no plural, “votum”].

A tradição da comemoração das bodas, remonta à Alemanha medieval, onde em pequenos povoados, os casais que completavam 25 e 50 anos de união eram presenteados por amigos e vizinhos com coroas, que parabenizavam o casal e desejava boa sorte, além de reforçar o desejo que continuassem juntos por muito tempo. Aos 25, a coroa era de prata e aos 50, de ouro.

Com o passar dos anos, a tradição alemã expandiu esses presentes para outros estágios da vida de casado, trazendo novas simbologias e materiais.

Hoje temos bodas do primeiro ano de casamento ao centésimo. Da fragilidade do papel até a raríssima longevidade do jequitibá, diversos conceitos são apresentados em cada ano.

O primeiro registro de materiais dessa comemoração anual data de 1937 e foi criado pela Associação Americana dos Joalheiros por motivos comerciais. Contemplava ano a ano até a vigésima quinta boda e depois seguia de cinco em cinco até a nonagésima. Desde então, o modelo mais utilizado é o estadunidense, mas existem variações.

Mas, independentemente se você completa 01 ou 100 anos de união, todo dia é dia de comemorar. Comemorar as bodas de casamento é uma forma de valorizar os bons momentos e ter gratidão um pelo outro.

Saiba agora o que você está comemorando este ano, caro leitor!

35

Tabela Anos de Casados

001 ano – Bodas de Papel	051 anos – Bodas de Bronze
002 anos – Bodas de Algodão	052 anos – Bodas de Argila
003 anos – Bodas de Trigo	053 anos – Bodas de Antimônio
004 anos – Bodas de Flores e Frutas ou Cera	054 anos – Bodas de Níquel
005 anos – Bodas de Madeira ou Ferro	055 anos – Bodas de Ametista
006 anos – Bodas de Perfume ou Açúcar	056 anos – Bodas de Malaquita
007 anos – Bodas de Latão ou Lã	057 anos – Bodas de Lápis Lazuli
008 anos – Bodas de Papoula ou Barro	058 anos – Bodas de Vidro
009 anos – Bodas de Cerâmica ou Vime	059 anos – Bodas de Cereja
010 anos – Bodas de Estanho	060 anos – Bodas de Diamante ou Jade
011 anos – Bodas de Aço	061 anos – Bodas de Cobre
012 anos – Bodas de Seda ou Ônix	062 anos – Bodas de casamento de Telurita
013 anos – Bodas de Linho ou Renda	063 anos – Bodas de Sândalo ou Lilás
014 anos – Bodas de Marfim	064 anos – Bodas de Fabulita
015 anos – Bodas de Cristal	065 anos – Bodas de Ferro
016 anos – Bodas de casamento Turmalina	066 anos – Bodas de Ébano
017 anos – Bodas de casamento de Rosa	067 anos – Bodas de Neve
018 anos – Bodas de Turquesa	068 anos – Bodas de Chumbo
019 anos – Bodas de Cretone ou Água-marinha	069 anos – Bodas de Mercúrio
020 anos – Bodas de Casamento: Porcelana	070 anos – Bodas de casamento de Vinho
021 anos – Bodas de Zircão	071 anos – Bodas de Zinco
022 anos – Bodas de Louça	072 anos – Bodas de casamento Aveia
023 anos – Bodas de Palha	073 anos – Bodas de Manjerona
024 anos – Bodas de Opala	074 anos – Bodas de Macieira
025 anos – Bodas de Prata	075 anos – Bodas de Brilhante ou Alabastro
026 anos – Bodas de Alexandrita	076 anos – Bodas de Cipreste
027 anos – Bodas de Crispázio	077 anos – Bodas de Alfazema
028 anos – Bodas de Hematita	078 anos – Bodas de Benjoim
029 anos – Bodas de Erva	079 anos – Bodas de Café
030 anos – Bodas de Pérola	080 anos – Bodas de Nogueira ou Carvalho
031 anos – Bodas de Nácar	081 anos – Bodas de Cacau
032 anos – Bodas de Pinho	082 anos – Bodas de Cravo
033 anos – Bodas de Crizo	083 anos – Bodas de Begônia
034 anos – Bodas de Oliveira	084 anos – Bodas de casamento de Crisântemo
035 anos – Bodas de Coral	085 anos – Bodas de Girassol
036 anos – Bodas de Cedro	086 anos – Bodas de Hortênsia
037 anos – Bodas de Aventurina	087 anos – Bodas de Nogueira
038 anos – Bodas de Carvalho	088 anos – Bodas de casamento de Pêra
039 anos – Bodas de Mármore	089 anos – Bodas de Figueira
040 anos – Bodas de Rubi ou Esmeralda	090 anos – Bodas de Álamo
041 anos – Bodas de casamento de Seda	091 anos – Bodas de casamento de Pinheiro
042 anos – Bodas de Prata Dourada	092 anos – Bodas de Salgueiro
043 anos – Bodas de casamento Azeviche	093 anos – Bodas de Imbuia
044 anos – Bodas de Carbonato	094 anos – Bodas de Palmeira
045 anos – Bodas de Platina ou Safira	095 anos – Bodas de Sândalo
046 anos – Bodas de Alabastro	096 anos – Bodas de Oliveira
047 anos – Bodas de Jaspe	097 anos – Bodas de Abeto
048 anos – Bodas de casamento de Granito	098 anos – Bodas de Pinheiro
049 anos – Bodas de Heliotrópio	099 anos – Bodas de Salgueiro
050 anos – Bodas de Ouro	100 anos – Bodas de Jequitibá



ABUNDÂNCIA: O FUTURO É MELHOR DO QUE VOCÊ IMAGINA

AUTOR: Peter H. Diamandis e Steven Kotler

EDITORA: Alta Books

Proporcionar abundância é o maior desafio da humanidade. Desde os primórdios da humanidade, alguns poucos privilegiados vivem de modo que contrasta demais com o da maioria das pessoas. A sabedoria convencional diz que essa disparidade não pode ser anulada. Mas ela vem sendo anulada – e rapidamente. Neste livro, Peter H. Diamandis, empreendedor que se tornou um inovador pioneiro, e Steven Kotler, premiado escritor de ciências, documentam como o progresso nas áreas de inteligência artificial, robótica, computação infinita, redes de banda larga e muitas tecnologias de crescimento exponencial permitirão que tenhamos, nas próximas duas décadas, ganhos maiores que os dos dois últimos séculos. Logo, poderemos suprir todas as necessidades de cada homem, mulher e criança do planeta. A abundância universal está ao nosso alcance. Dividindo as necessidades humanas por categoria – água, alimento, energia, saúde, educação, liberdade, os autores apresentam dúzias de inovações e empreendedores que têm dado passos largos em cada área.

F*DEU GERAL

AUTOR: Mark Manson

EDITORA: Intrínseca

Pensem em uma pessoa totalmente niilista. Desesperançada ao ponto de querer acabar com tudo ou com todos. E de repente, ela se depara com uma ideologia que a faz ter um norte. Ou até mesmo uma religião onde faz a pessoa acreditar em um ser superior. Basicamente a pessoa começa a se sentir especial e que tem algo de bom para ela no futuro. Porém, para chegar ao futuro, ela precisa viver o presente onde basicamente precisará atravessar o inferno para chegar ao paraíso. Seja ele um plano espiritual, ou até mesmo um mundo onde as pessoas possam viver harmoniosamente sorrindo umas para as outras, de mãos dadas cantando Imagine. E ela se depara com esse livro e percebe que está fazendo tudo errado. Ele exhibe a lógica desse mecanismo de esperança, e como ela funciona. Religiões, as ideologias, ou até mesmo um time de futebol. Isso mexe com o emocional da pessoa que a faz ir aonde ela quer. E o autor mostra isso no livro de uma forma agressiva, mas pode ser chocante para uma pessoa que acredita e vive dentro de uma delas.



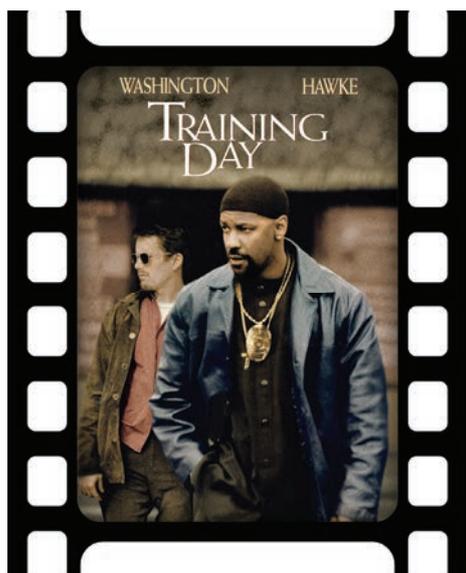
A GAROTA DO LAGO

AUTOR: Charlie Donlea

EDITORA: Faro Editorial

O livro conta a história de Kelsey Castle, uma jornalista investigadora de uma conceituada revista, que voltou de licença após sofrer um grande trauma. Ela não queria encarar seus colegas de trabalho, pois não estava preparada para receber perguntas e olhares. Seu chefe a envia para cobrir uma história sobre um assassinato que ocorreu na cidade de Summit Lak, na esperança de que ela superasse o trauma, o que ele não imaginava era que ela iria se deparar com um grande desafio. A vítima é uma jovem estudante de direito chamada Becca Euckerley, filha de um conceituado advogado que iria se candidatar para o cargo de juiz. Becca estava no primeiro ano da pós-graduação e estava passando por momentos turbulentos de sua vida e precisava de sossego para se concentrar nos estudos para os exames finais, por isso foi para as montanhas na casa da família para poder estudar tranquilamente. Porém não imaginava que não iria sair de lá viva, não imaginava que estava caminhando para a morte! Assim que Kelsey chegou na cidadezinha, se deu conta que se tratava de um caso complexo.





Dia de Treinamento

Alonzo é um policial do departamento de narcóticos em Los Angeles. Veterano, seus métodos se tornaram questionáveis, se não corruptos, através dos anos. É a ele, entretanto, que é dada a tarefa de treinar durante um dia o novato Jake, cujo senso de moralidade ainda intacto vai se chocar diretamente com o comportamento de Alonzo. Como o título do filme já adianta, tudo se passa num único dia. Todo o treinamento será feito não numa sala de aula nem numa repartição policial, mas sim diretamente nas violentas ruas de Los Angeles. Em poucas horas, o jovem Jake vai perceber que ele está nas mãos de uma personalidade perigosa, perturbada e polêmica. Bastante próximo e conhecido dos brasileiros, o tema da corrupção policial ganha uma vigorosa produção norte-americana. Apesar de retratar a realidade de um país distante do nosso, é impossível deixar de relacionar Dia de Treinamento com o atual momento brasileiro. A corrupção corre solta, a violência é a linguagem mais poderosa das ruas e a criminalidade parece ter atingido proporções totalmente desmensuradas. Se nas favelas cariocas a presença da polícia é anunciada por fogos de artifício, nos bairros barra-pesada de Los Angeles os criminosos soltam pombos para alertar seus colegas.



Como Eu era antes de Você

Este filme conta a história de Will Traynor (Sam Claflin), um jovem empresário que, certa manhã, apressado para o trabalho, sofre um acidente. Aos 26 anos, Louisa Clark não tem muitas ambições. Ela mora com os pais, a irmã que é mãe solteira, o sobrinho pequeno e um avô que precisa de cuidados constantes desde que sofreu um derrame. Trabalha como garçonete num café, um emprego que não paga muito, mas ajuda nas despesas, e namora Patrick, um triatleta que não parece interessado nela. Quando o café fecha as portas, Louisa é obrigada a procurar outro emprego. Sem muitas qualificações, ela consegue trabalho como cuidadora do jovem empresário que ficou tetraplégico. Will Traynor, 35 anos, é inteligente, rico e mal-humorado. Preso a uma cadeira de rodas depois deste acidente de moto, o antes ativo e esportivo Will desconta toda a sua amargura em quem estiver por perto. Tudo parece pequeno e sem graça para ele, que sabe exatamente como dar um fim a esse sentimento. O que Will não sabe é que Louisa está prestes a trazer cor a sua vida. E nenhum dos dois desconfia de que irá mudar para sempre a história um do outro. Na mansão dos Traynor, ela tenta se aproximar da figura sarcástica e virulenta que é o seu paciente, passando, aos poucos, a conquistar sua simpatia.



Coringa

Vilão clássico das histórias em quadrinhos do Batman, o personagem do Coringa sempre chamou a atenção das pessoas, afinal, quem é esse homem vestido de palhaço que dá tanto trabalho a um dos Super-Heróis mais importante do universo DC? Mas, se você quer conhecer mais sobre esse personagem, nada melhor do que assistir ao novo filme dele, certo? O filme retrata a vida de Arthur Fleck (Joaquim Phoenix), um homem que vive à margem da sociedade e trabalha como palhaço para uma companhia de palhaços. Arthur vê sua vida perdendo o sentido e todos os rumos quando perde o emprego na companhia onde trabalhava e sua mãe fica doente. Tudo isso desencadeando uma série de acontecimentos que deixaria qualquer pessoa maluca. É um filme sobre como um ser humano se tornou um dos vilões mais cruéis da história do mundo dos quadrinhos. O filme é repleto de violência, tem cenas que realmente impactam e fazem você duvidar de que aquilo está realmente acontecendo. O filme tem pontos problemáticos também, se não tiver claro para você de que isso é um filme sobre um vilão e sobre o ponto de vista dele, a violência do filme pode parecer legitimada, mesmo não acreditando que essa era a intenção dos produtores do filme.

37

Telão

Backbus

Sidebus

Seu anúncio onde todos possam ver!

Elimec
comunicações

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

f/camargoelmec

WhatsApp (15) 99789-5267/3259-7014/32594543

Dia Mundial do Braille

Método criado há 200 anos facilita a escrita e leitura de pessoas cegas

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que atualmente a cegueira afete 39 milhões de pessoas em todo o mundo e que 246 milhões sofram de perda moderada ou severa da visão.

Índices do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que 1.577.016 de pessoas sejam cegas, o equivalente a 0,75% da população nacional. Apesar de um número elevado de deficientes visuais, nem todos os espaços públicos são adaptados para recebê-los, porém, uma área vem crescendo gradualmente para atender e confortar quem não tem a visão. É o método Braille, que representa de maneira tátil os símbolos do alfabeto e números através de seis pontos, podendo também mostrar símbolos musicais, matemáticos e científicos.

O braille está no artigo 2 da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, sendo um meio de comunicação para pessoas cegas, essencial no contexto da educação, liberdade de expressão e opinião, acesso à informação e escrita.

A escrita e leitura tátil possibilita cegos e pessoas com baixa visão a ler livros, rótulos de produtos de higiene e alimentos, bulas de remédio, teclados, entrar e sair de elevadores, ir a restaurantes, frequentar lugares públicos, entre outros.

Porém, nem tudo contém o alfabeto em braille, limitando o acesso de cegos a muitas tarefas.

Por isso, foi instituído em 4 de janeiro, o Dia Mundial do Braille, o sistema de escrita e leitura em relevo criado pelo francês Louis Braille, no século XIX, sendo uma ferramenta essencial para a educação e inclusão social de pessoas cegas.

Hoje em dia, os livros em braille trazem gráficos, mapas, figuras, símbolos, ou seja, itens que permitem o aprendizado e alfabetização de quem não enxerga.

No Brasil, o Ministério da Educação, através da Diretoria de Políticas de Educação Especial da Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão (Secadi), realiza uma série de programas para atender às pessoas cegas ou com baixa visão, como o programa Livro Acessível, que oferece livros didáticos e paradidáticos em braille para alunos cegos da educação básica. Em anos passados, três mil livros foram distribuídos.

Em nossa região, a Associação dos Portadores de Deficiência de Tatuí (Apodet) mantém uma biblioteca em Braille, que possibilita a leitura de diversas obras. É uma alternativa para quem quer se aventurar no mundo das histórias.

Esperamos que muitas outras obras em braille possam surgir, incluindo e auxiliando todas as pessoas.

Dia do Compositor

Hudson Nogueira representa os profissionais da música nesta data especial



Música para dançar, para ouvir, para relaxar, para dormir, para sonhar... Quem é que não gosta de uma boa música? O Dia Mundial do Compositor, comemorado anualmente em 15 de janeiro, está aí para comprovar a importância da música na vida das pessoas. A data homenageia todos os compositores do mundo, especialmente aqueles que trabalham e se esforçam para compor, escrever e criar músicas.

Através das notas musicais, os compositores criam melodias que animam e emocionam, numa mistura maravilhosa de criatividade e sensibilidade.

O Dia Mundial do Compositor surgiu no México, como uma comemoração da fundação da Sociedade de Autores e Compositores do México (SACM), em 15 de janeiro de 1945. Porém, a data só é oficialmente celebrada no mundo desde 1983.

E para representar estes grandes profissionais, nós, da Revista Hadar, batemos um papo com o compositor, arranjador, saxofonista, clarinetista e professor do Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos de Tatuí, Hudson Nogueira. Bacharel em clarinete pela Faculdade Mozarteum de São Paulo, estudou saxofone com José Carlos Prandini e composição com Edmundo Villane Côrtes. Como clarinetista, integrou durante sete anos a Banda Sinfônica do Estado de São Paulo, e como saxofonista foi integrante da Banda Savana.

Nogueira já escreveu arranjos para: Marvin Stamm, Leila Pinheiro, Bete Carvalho, Nana Caymmi, Ivan Lins, Jane Duboc, Guilherme Arantes, Toquinho, Gilberto Gil, Moraes Moreira, Boca Livre, Sujeito a Guincho, Banda Savana, Banda Sinfônica Jovem do Estado de São Paulo, Banda Sinfônica do Estado de São Paulo, Orquestra de Sopros Brasileira, Orquestra Paulista e Banda Sinfô-

nica da CSN e muitos outros.

Também já compôs para Fernando Dissona, Dale Underwood, Fred Mills, Paulo Sérgio Santos, James Gourlay, Eugene Rousseau, Madeira de Vento, Quinteto Villa-Lobos, Osland Saxophone Quartet, University of Minnesota, University of Geórgia, University of Central Florida e University of St. Thomas.

Ainda teve obras executadas na Argentina, Paraguai, Hungria, Ucrânia, Suíça, Noruega, Espanha, Itália, França, Alemanha, Rússia, Japão e Estados Unidos.

Hudson Nogueira tornou-se compositor quando começou a escrever músicas profissionalmente, em 1998, quando foi contratado pelo Conservatório de Tatuí. “Porém, o estudo para preparação é longo, continuo estudando ainda... Anteriormente já compunha, mas não vivia desta profissão”, conta.

Hudson conta que quando mais novo, queria saber como tudo funcionava, por isso escrevia músicas diariamente. “Foi quando procurei professores e fui incentivado a começar na profissão”, lembra.

Para ele, a questão da inspiração é muito relativa de uma pessoa para outra. “Raramente acordei com uma música em minha mente. Mas também é comum eu acordar de manhã e escrever três músicas diferentes, como Choro, Maxixe, Frevo. Recentemente escrevi uma série de 15 valsas dedicadas às mulheres brasileiras que se destacaram nas artes, como Bibi Ferreira, Cora Coralina, Inezita Barroso e fiz isso em cinco dias. Foram inspiradas em personalidades que cada uma tinha. São elementos que usei, na verdade não seria inspiração, mas transpiração. Coloco os elementos que preciso usar e trabalho em cima disso”, explica.

Ele, que gosta de alguns compositores como Johann Sebastian Bach, que deixou um legado imenso para a humanidade, Carl August Nielsen, Frédéric François Chopin que escreveu

obras pianísticas, entre outros, lembra que já contou até 250 peças escritas, mas deve ter umas 400 ao longo de sua carreira.

Apesar de tantas obras, Hudson Nogueira não se recorda de qual obra foi a mais difícil. “É como uma receita culinária, onde precisamos dos ingredientes corretos. O que já enfrentei, talvez, seja o estresse ou cansaço e precisei fazer uma peça e em função do cansaço, acabei não ficando satisfeito com o resultado. Por isso, não há obras mais ou menos difíceis, mas houve empecilhos que, talvez, tivessem dificultado isso”.

Hoje em dia, apesar de extremamente habituado com a música e trabalhar profissionalmente com isso, Hudson conta que não deixou de ouvir música como ser humano. “Com o passar do tempo, acumulamos mais conhecimento técnico e teórico e, em minha opinião, isso pode atrapalhar um pouco a forma de ouvir música. Isso não aconteceu comigo. Gosto de ouvir ainda o que ouvia quando adolescente. A neurociência já comprovou que o ser humano é viciado em música, há reações químicas no cérebro quando se ouve música”, afirma.

Para o compositor, o Brasil é um país que provavelmente seja o maior em aspecto cultural, onde há espaço para a música, com uma variedade imensa de estilos musicais. “É uma pena que nem todos conheçam a cultura e tenham acesso a isso”, finaliza.

Para nós, da Revista Hadar, foi uma honra conhecer um pouco mais desse universo musical e cultural. Parabéns aos compositores!

O Brasil é um país cheio de compositores e música de qualidade e para homenageá-los, comemora-se o Dia do Compositor Brasileiro em 7 de outubro. Entre os principais compositores brasileiros está Heitor Villa-Lobos, Tom Jobim, Vinícius de Moraes, Caetano Veloso, Noel Rosa, entre outros.



O poder da comunicação

Fator determinante para relacionamentos seguros e regados de respeito

Mais do que nunca, saber se comunicar é muito importante em qualquer área da vida, seja na profissional, na familiar ou nas relações com os amigos, por exemplo. Viver em sociedade implica, quase que necessariamente, a comunicação. Infelizmente, nem sempre as pessoas conseguem ser bem sucedidas nesse ponto e acabam criando atritos nos relacionamentos, gerando distanciamento e até mesmo rompendo laços importantes porque não souberam como entender o que a outra pessoa queria dizer.

“O grande propósito da comunicação não-violenta é resgatar a capacidade inata que todo ser humano tem de se expressar sem violência, ou seja, de uma maneira que consiga dizer o que sente, mas sem carregar na fala suas dores, frustrações, angústia e outros sentimentos não saudáveis e, portanto, não ferir o outro. Para isso, existem quatro pontos importantes que precisam ser avaliados quando se pensa em melhorar a comunicação”, explica Camila Cury, psicóloga e presidente da Escola da Inteligência - mais completo e especializado programa de

educação socioemocional, idealizado por Augusto Cury.

O primeiro deles é observar as pessoas e as situações sem julgar, fazer o exercício de ler tudo que está acontecendo de uma maneira neutra, sem muitos apontamentos. Olhar para as pessoas de forma que, mesmo que você não entenda os motivos, saiba que deve existir uma boa razão para determinadas atitudes.

O segundo ponto é saber identificar e dar nome aos sentimentos. Em meio a uma situação ruim, é preciso ter maturidade para entender que, às vezes, era você que estava colocando uma expectativa muito alta em uma pessoa ou um momento específico. “Com o tempo conseguimos adquirir maturidade suficiente para entender que nossos pensamentos e sentimentos têm muito mais a ver com a gente, com a nossa história, do que necessariamente com o outro. Então, desse lugar seguro, é mais fácil ter essa leitura equilibrada das coisas. Muitas das coisas que atribuímos ao outro na verdade são nossa responsabilidade”, explica a psicóloga.

Outra importante iniciativa é não culpar os outros pelas situações que acontecem na vida.

Responsabilizar-se pelas suas atitudes, comportamentos, escolhas e decisões, por exemplo, fará com que toda a expectativa seja real e não idealizada, portanto diminuirá o impacto dos momentos nos quais a outra pessoa não faz o que foi imaginado.

Por último, o que muitos não conseguem: saber fazer pedidos e dizer, com clareza, o que se quer ou espera. Vale a pena dizer sempre a verdade, as pessoas não dizem exatamente o que estão esperando e imaginam que, mesmo assim, serão compreendidas rapidamente e correspondidas, mas se não houver clareza no que se espera é bem mais provável que haja frustrações. O exercício é falar sem medo o que se espera.

“Nós nunca saberemos o que se passa na mente do outro, por isso, quanto mais soubermos como expor o que está dentro de nós, mais chances teremos que ter uma comunicação limpa, sem ruídos e interferências. Olhar para si e se colocar no lugar do outro é sempre uma chave para relacionamentos mais saudáveis e transparentes”, finaliza Camila.

universo

Teen



Mochilas

Use e abuse desta moda

Não tem jeito, elas sempre se renovam e acabam sendo as preferidas da galera jovem. A praticidade ajuda, mas as estampas e cores é que acabam sendo o atrativo principal das mochilas.

Este ano, elas vieram cheias de estampas, cores e alegria. A cara da moçada!

Para quem gosta, tem unicórnios diversos em alto relevo, com chaveiros pendurados, alças largas e muito espaço para guardar o que quiser. Ah, os flamingos continuam em alta e também seguem estampando as mochilas.

E para os fãs das cores, tem mochilas holográficas numa espécie de arco-íris ambulante. Falando nisso, tem também mochila com paetês, começando pelo prata, dourado, seguindo ao preto, azul, rosa, verde e muito mais.

Também tem os modelos mais ousados, feitos em plástico e partes transparentes, além de um zíper frontal

Já para quem é mais discreto, tem as mochilas em couro, que são mais resistentes, geralmente vêm em cores mais sóbrias, como preto, marrom e marinho e caem bem em qualquer ocasião.

Para os meninos e meninas também há os modelos em xadrez de vermelho ou no tradicional preto e branco.

Seja qual seu estilo, tem uma mochila especialmente feita para você. Vale usar e abusar desta moda.





Que língua é essa?

Gírias que só os jovens entendem

Basta ouvir um grupo de jovens conversando que uma nova palavra será inventada? Aliás, além de palavras criadas, passou a ser corriqueiro falar gírias ou até mesmo encurtar palavras.

Maria Eduarda Menezes é estudante e costuma falar gírias com suas amigas. Elas têm frases que somente o grupo entende e até mesmo piadas internas. “Acho que hoje em dia as pessoas estão falando mais gírias do que antigamente e abreviando as palavras. Assim tudo fica mais fácil e descomplicado”, conta.

Segundo Duda, como é conhecida entre os colegas, há palavras que nem mesmo sua família entende e há ainda as mais ditas, como “mano, velho, tá ligado e se pá”.

Quem também mantém esse costume de gírias é Luis Fernando Mendes. O estudante do ensino médio acredita que essa seja uma maneira dos jovens entrarem em um consenso. “Um identifica o outro, acaba criando aquela parceria, já que, às vezes, não é

preciso nem dizer uma palavra completa”.

Para Guilherme Soares, apesar de facilitar na hora de dialogar, as gírias acabam atrapalhando um pouco na hora de escrever. “Estamos tão acostumados com palavras curtas e até mesmo com a invenção de gírias, que já me confundi ao escrever. No celular até que não tem problema. O duro é escrever errado numa prova”, afirma o estudante.

“Cara, mano, slc (sélouco ou você é louco), memo (mesmo), putz (nossa), significam mais do que a metade da minha conversa diária com meus amigos. A gente se identifica em uma sigla”, conta aos risos, o jovem Luis Fernando.

“Ah, o meu crush é top! Hahaha”, diz Lavínia de Barros. Ou seria: “Meu namorado é bonito”? “O que vale é que as duas frases querem dizer a mesma coisa, mas a gente abrevia e deixa mais interessante”, diz aos risos.

E você? Tendeu ou flopou? (Entendeu ou algo deu errado?)

Elmec Comunicações

As diversas formas de se comunicar

Chega de férias tediosas

Saiba como aproveitar suas férias com as novidades do mês para a Netflix



Depois da loucura e correria do final de ano, janeiro chegou e junto com ele as merecidas férias que todos almejam. E para aproveitar da melhor forma possível, a Netflix - uma das mais populares plataformas de streaming no Brasil - revelou a lista completa de lançamentos que serão disponibilizados no catálogo já nesse primeiro mês de 2020.

As novidades incluem a temporada final de “Anne With an E” e novos episódios das séries “Sex Education” e “O Mundo Sombrio de Sabrina”. Entre os filmes, os destaques são o premiado “A Teoria de Tudo”, cinebiografia do astrofísico Stephen Hawking, e o musical “Mamma Mia!”, estrelado por Meryl Streep.

A plataforma lança dois originais: O Limite da Traição e Joias Brutas – filme protagonizado por Adam Sandler que é cotado para o Oscar, além de trazer também quatro longas da franquia Jason Bourne, para a alegria dos fãs do espíao. Ao todo, são nove séries, 10 filmes, quatro documentários, seis títulos infantis e dois animés. Confira os principais lançamentos:

Filmes

1/1: A Teoria de Tudo

1/1: Mamma Mia!

1/1: Contatos Imediatos do Terceiro Grau

1/1: Quero Ficar com Polly

17/1: O Limite da Traição

31/1: Joias Brutas

Em breve: A Identidade Bourne:

Renascido em Perigo

Em breve: A Supremacia Bourne

Em breve: O Ultimato Bourne

Em breve: O Legado Bourne

Séries

10/1: AJ and The Queen (estreia)

10/1: Titãs (segunda temporada)

17/1: Sex Education (segunda temporada)

24/1: O Mundo Sombrio de Sabrina
(terceira temporada)

30/1: Não Fale com Estranhos (estreia)

Em breve: Drácula (estreia)

Em breve: Grace and Frankie (sexta temporada)

Em breve: The Ranch (temporada final)

Em breve: Anne With an E (temporada final)

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

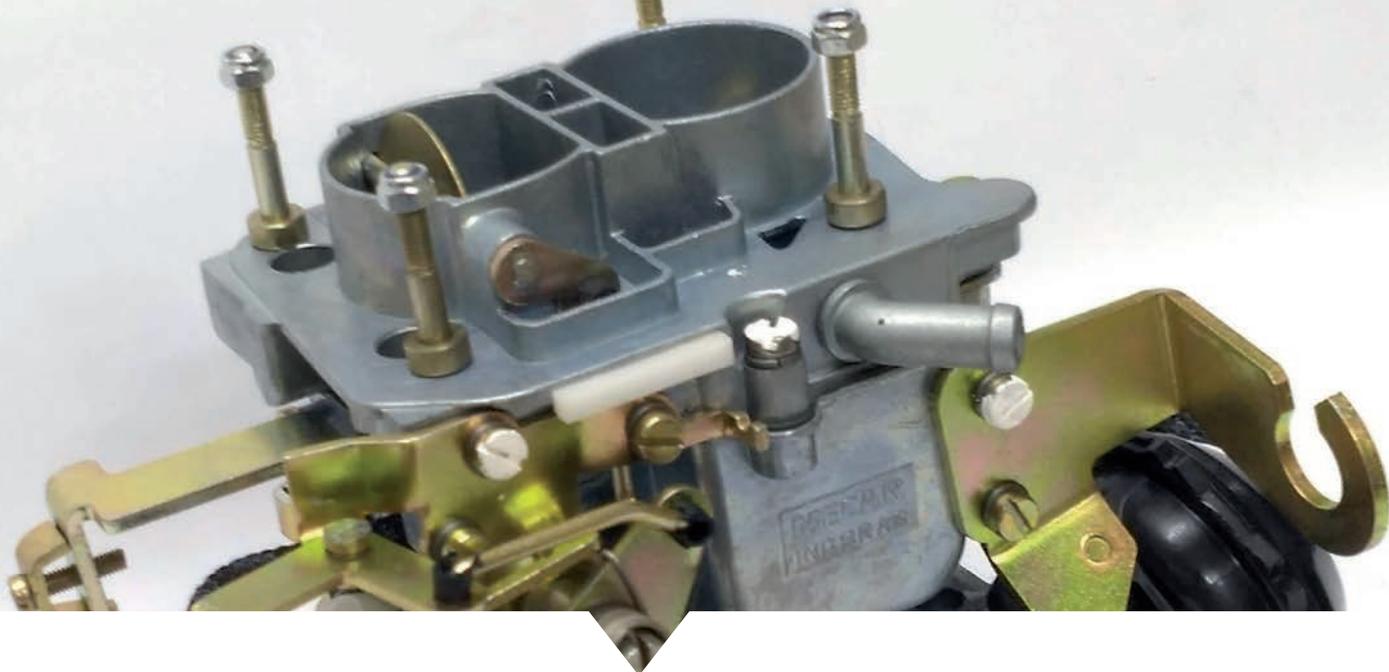
 (15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com



AUTOS



& CIA



Como evitar problemas em carros carburados

Muitos proprietários ainda possuem carros com carburador

Você é daqueles motoristas que adoram um modelo clássico e até o usam para trabalhar durante a semana, procurando sempre manter o veículo o mais original possível?

Se a resposta for sim, você provavelmente faz parte do grupo de condutores que possuem um carro fabricado há mais de 20 anos, que não carregam muita tecnologia e ainda usam câmbio manual e carburador. São os carros clássicos que, graças aos cuidados dos proprietários, ainda podem rodar por nossas ruas e estradas.

Se o seu automóvel foi fabricado antes de 1993, ano em que teve início a transição dos motores com carburador para os que usam injeção eletrônica, certamente seu carro possui carburador.

O carburador é o responsável pela mistura do ar com combustível; ele trabalha para que esta mistura seja perfeita, sem exagero e sem faltar. O desequilíbrio na mistura

prejudica o funcionamento do motor. Portanto, se você tem um carro com mais de duas décadas, é imprescindível cuidar bem do carburador.

Manutenção

Fazer a manutenção do carburador não é difícil e pode ser feita em oficinas mecânicas. A dica aqui é escolher um profissional de confiança.

O trabalho consiste em retirar a tampa para examinar a cuba (reservatório de combustível), que é onde se acumula a maior parte das impurezas e acaba prejudicando outras partes, como o giclê, que também fica sujo. A sujeira pode fazer com que o carro pare de funcionar por entupimento. Constatado o problema, é realizada uma limpeza nos locais onde as impurezas se concentram. Importante: carburador desregulado faz com que o motor funcione mal e gera mais custos para o proprietário. Carburador limpo faz o carro funcionar “redondinho”. Fica a dica.



A CASA DO BORRACHEIRO

ATACADO & VAREJO

PNEUS DE TODAS MEDIDAS E TIPOS
(NACIONAIS E IMPORTADOS)

PRODUTOS E EQUIPAMENTOS
PARA BORRACHARIA

BATERIAS, LUBRIFICANTES
E MUITO MAIS

PNEUS NOVOS
REMOLD E USADOS

Rua Onze de Agosto, 2977 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3305-3304/ 99712-7001

TUDO
EM PNEUS E
BORRACHARIA





Fique atento: Câmara estuda alterações no Código de Trânsito

47

Entre as mudanças está a volta da multa para o transporte de crianças sem cadeirinha

O DPVAT, seguro obrigatório feito por proprietários de veículos, deixa de existir em 2020, conforme decisão do presidente Jair Bolsonaro, que assinou, em novembro passado, a medida provisória 904, que trata da extinção do seguro. A medida ainda precisa ser aprovada pelo Congresso, que tem prazo de quatro meses para fazê-lo, ou seja, até março deste ano. O problema é que o DPVAT costuma ser cobrado em janeiro junto com o IPVA. Mas até ser aprovada (ou revogada pelos parlamentares) a medida está valendo.

Instituído há mais de 40 anos, o DPVAT paga indenizações de até R\$ 13,5 mil em casos de morte ou invalidez permanente e despesas médicas até R\$ 2,7 mil. Casos de fraudes e ineficiência da gestão do seguro estão entre os motivos alegados para sua extinção.

O que é?

O Seguro DPVAT (Danos Pessoais causados por Veículos Automotores de Via Terrestre) cobre casos de morte, invalidez permanente ou despesas com assistências médica e

suplementares por lesões de menor gravidade causadas por acidentes de trânsito em todo o país. Ele foi instituído por lei em 1974. Até agora, o pagamento era anual e obrigatório para todos os proprietários de veículos e era feito junto com o IPVA. O seguro era um requisito para o motorista conseguir renovar o licenciamento do veículo.

Em 2007, com a proposta de centralização de gestão envolvendo o atendimento ao usuário, além de representações nas esferas administrativa e jurídica, foi criada a Seguradora Líder, um consórcio de 73 seguradoras, incluindo todas as mais conhecidas, que administra o DPVAT até agora.

Assim como as demais seguradoras particulares, a Líder é fiscalizada pela Superintendência de Seguros Privados (Susep), uma autarquia federal vinculada ao Ministério da Economia.

Quem pode pedir o DPVAT e quanto recebe?

Qualquer pessoa que sofreu um acidente de trânsito, seja pedestre, motorista ou passageiro. O seguro cobre despesas médico-hospitalares e dá indenização por morte ou invalidez

permanente. A vítima ou familiares dela podem pedir o seguro até três anos depois da data do acidente ou da ciência da invalidez ou da morte. Os valores não mudam há cerca de 11 anos, de acordo com a Seguradora Líder, gestora do DPVAT. Um projeto para aumentar as indenizações está sendo analisado no Congresso. Mais informações de como receber o DPVAT podem ser obtidas pelos telefones 4020-1596 (regiões metropolitanas) ou 0800-0221204 (outras regiões).

E quem sofrer acidente e não tiver seguro privado, como fica?

“Para os segurados do INSS, também há a cobertura do auxílio-doença, aposentadoria por invalidez, auxílio-acidente e de pensão por morte”, diz o governo. “E, mesmo para aqueles que não são segurados do INSS, o Governo Federal também já oferece o Benefício de Prestação Continuada – BPC, que garante o pagamento de um salário mínimo mensal para pessoas que não possuam meios de prover sua subsistência ou de tê-la provida por sua família, nos termos da legislação respectiva.”

Fonte: portal G1

APARELHO ESPELHA SMARTPHONE VIA WI FI

*Equipamento pode compartilhar
várias mídias*



Poder conectar seu celular via wi fi (sem fio) com um aparelho que pode compartilhar diversas mídias, como YouTube e redes sociais e até o Waze (aplicativo que ajuda no trânsito) é um sonho que pode ser realizado através de um equipamento já disponível no mercado e que pode espelhar o smartphone, possibilitando ao usuário o acesso as já citadas mídias, com a vantagem de ser sem fio, deixando o celular livre.

Este equipamento foi apresentado por uma empresa de Goiânia e pode ser conectado na entrada de vídeo da central multimídia do veículo. O som é projetado no sistema de au-

tofalantes do carro. O aparelho permite que o motorista receba as informações sem a necessidade de tirar as mãos do volante.

Bird View

Este equipamento consiste em um kit de quatro câmeras e uma tela LCD. As câmeras são instaladas em pontos específicos, como os retrovisores e na parte traseira e dianteira, possibilitando uma visão de cima do automóvel, como se fosse um pássaro (daí o nome em inglês: Bird View) ou um drone, facilitando manobras, como estacionar. A empresa diz que pode ser instalado em qualquer carro, com preço a partir de R\$ 2,5 mil.

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

REFRILUX



**(15) 3305-5522
3251-6757**

 **99705-5085**

www.refrilux.com.br

AS CERTEZAS E INCERTEZAS PARA ESTE ANO

Com o mundo se transformando rapidamente, é preciso estar aberto às mudanças



Dois mil e vinte chegou! Para muitos, parece um sonho que o mundo tenha chegado tão longe. Basta lembrar que, há pouco mais de 20 anos, muitos davam como certo o fim dos tempos, durante a passagem do milênio.

Em 1999, o grande fantasma do fim do mundo era caracterizado como o Bug do milênio, uma pane nos computadores que poderia levar a economia mundial a um colapso. O temor era de que os computadores da época não entendessem a mudança de data. De fato, houve um ou dois problemas, mas foram pontuais e sem gravidade. O mundo, obviamente, não acabou.

O nosso querido planeta azul não acabou, mas mudou muito nos últimos anos. O aquecimento global é um fato que não pode ser ignorado e tem como principal fator propulsor a ação do homem.

Mudanças profundas na política mundial criaram um novo quadro geopolítico: o atentado às Torres Gêmeas em setembro de 2001, a caçada à Osama Bin Laden, o surgimento do Estado Islâmico, os atentados de Paris, as

guerras na Síria e no Iêmen (este última, com bem menos visibilidade, mas tão horrenda quanto a outra, ou até pior), o franco atirador que atacou uma mesquita na Nova Zelândia. Tudo isso – e muito mais – aconteceu nos últimos 20 anos.

Nos últimos anos, o mundo tem assistido a escalada da extrema direita, que avança na Europa e em outras nações, como o Brasil. Aqui, embora não seja extremista, a direita chegou ao poder com o discurso de combate à corrupção, à velha política e prometendo mudanças. Mas estas mudanças, cheias de viés ideológico (embora o presidente negue) parecem ter como objetivo desconstruir tudo o que foi feito por governos anteriores, ainda que muitas dessas ações estejam funcionando.

Para 2020, há sinais claros que o país começa a se recuperar da crise. Esta é uma das certezas que temos, pelo menos para o primeiro semestre do ano. Como vivemos em um mundo globalizado, com mudanças acontecendo a toda hora e muito rápido, é difícil prever como chegaremos em 2021.

No cenário político internacional, as incertezas são ainda maiores. A saída da Inglaterra

da União Europeia parece uma novela sem fim. e o final, se houver, pode ser surpreendente. Em Israel, a incapacidade de se formar um governo resultou na dissolução do parlamento e a convocação de novas eleições. Nos Estados Unidos, cresce a pressão para um processo de impeachment do presidente Donald Trump. Se a história do mundo fosse um livro de mistério (e quem disse que não é?) seria um best seller com final desconhecido até pelo autor.

Diante de tantas incertezas, algumas certezas se mostram claramente. Novas lideranças estão surgindo no mundo todo, como a ativista Greta Thunberg, que certamente deu novo fôlego à luta pelo meio ambiente, ou a nova primeira-ministra da Finlândia, Sanna Marin, de apenas 34 anos, a mais jovem a ocupar o cargo.

Também podemos ter a certeza de que o discurso de ódio, seja de esquerda ou de direita, não resistirá por muito tempo. Basta ver as milhares de pessoas que apoiaram a senadora italiana Liliana Segre, de 89 anos, sobrevivente do Holocausto, que recebeu ameaças. Podemos esperar então um ano cheio de surpresas. E, em um piscar de olhos, já estaremos em 2021!



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

Solicite um orçamento!

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



01 - Wilson e Tatiane, casamento Cris e Gustavo, Boituva Business Park; 02 - Darci e Fátima, Ano-Novo, Boituva; 03 - Eliana, Tatiane, Aline, Patrícia e Sil, coquetel de Alto Verão, Espaço Marilsa Gigo, Tatuí; 04 - Gilda e Rose, confraternização de final de ano, Colina das Estrelas, Tatuí

CLCB

AVCB

PPRA/PPP

PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

Perícias

Laudo de Caldeiras

 15 99144-8747

 15 98191-1248



GHS

Serviços de Engenharia e Segurança do Trabalho





05 - Formatura 2019 do Colégio Portinari, Planalto Country Club, Boituva; 06 - Flori, Heloíse, Claudia, André e Osni, niver Claudia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 07 - Aline e Felipe, jantar de confraternização GAATA, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 08 - Bruno e Junior, Adega Santa Cruz, Tatuí; 09 - Adriane, Lúcia Helena e Virgínia, Festa da Padroeira Nossa Senhora da Conceição, Tatuí

Buffet de sushi misto almoço
segunda a quinta por apenas
R\$33.00*
(por pessoa)

Rodízio prata por apenas
R\$55.00*
(por pessoa)

Buffet jantar, final de semana
e feriado almoço por apenas
R\$39.90*
(por pessoa)

Rodízio ouro casal
R\$85.00* ou
R\$150.00*
(casal completo com frutos do mar)



10 - Ariane e Carlos, Adega Santa Cruz, Tatuí; 11 - Caroline, Aline, Magda, Isabella e Tatiane, coquetel de Alto Verão, Espaço Marilsa Gigo, Tatuí; 12 - Paula, Adriana, Claudia, e Bernadete, jantar de confraternização GAATA, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 13 - Rafael, Claudia, Ricardo, Simone, Claudio, Bernadete, William, Rose, Sérgio, Joselma, Gilda, Helder, James e Carla, confraternização de final de ano, Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Matheus e Mano, Festa da Padroeira Nossa Senhora da Conceição, Tatuí

(15) 99793-1109

YAKISOBA

E muito mais...



Emc

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3



15



16



17



18

15 - Geraldo, Xavier, Moura, Kiko, Gugo, Robson, Sérgio e Sérgio, Festa da Padroeira Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 16 - Formatura 2019 do Colégio Portinari, Planalto Country Club, Boituva; 17 - Equipe organizadora do Almoço de Natal dos Funcionários da Colina das Estrelas, Tatuí; 18 - Casamento Cris e Gustavo, Boituva Business Park



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

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



19



20



21



22



23



24

19 - Casamento Gustavo e Cristina, Cartório, Boituva Business Park; 20 - Lu Peixoto e Andreia, coquetel de Alto Verão, Espaço Marilsa Gigo, Tatuí; 21 - Andreia, Cris e Rebeca, O Boticário, Tatuí; 22 - Pedro e Geni, jantar de confraternização final de ano, Associação Regional de Engenheiros de Tatuí; 23 - Márcio e Adriana, Adega Santa Cruz, Tatuí; 24 - Claudia e Máximo, niver Claudia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí



+100
SABORES
+300
LÓJAS

EMEC

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

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Manjar de coco com calda de ameixa

Ingredientes:

Manjar

1 litro de leite integral
1 caixa de leite condensado
1 garrafa de leite de coco
1 caixa de creme de leite
1 xícara (chá) maizena

Calda

1 xícara (chá) açúcar refinado
2 xícaras (chá) de água
Ameixas pretas para decorar

Preparo da calda:

Derreter o açúcar e acrescentar água, mexer até derreter todo o açúcar, deixar esfriar a calda antes de colocar no manjar. Após, leve à geladeira por mais ou menos meia hora antes de servir.

Bom apetite!

Manjar de coco com calda de ameixas pretas é uma sobremesa que todos esperam para comer. É fácil de fazer, simples para preparar e uma delícia para degustar... A textura desse manjar é tão leve, que combina perfeitamente com a ameixa em calda, mas se quiser poderá usar outro ingrediente, como o morango, por exemplo. Anote aí, caro leitor, essa deliciosa receita que a nossa amiga e leitora de Boituva, Adriana da Silva Camargo, nos enviou. É de dar água na boca! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos.

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador, levar ao fogo e deixar cozinhar por 20 minutos ou até engrossar. Colocar em uma forma de pudim molhada com água, deixe esfriar por uns 30 minutos e leve à geladeira por 1 hora, desenformar, colocar a calda e decorar com as ameixas.



55



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!

Em 2020 venha pra
Pastelaria Tambelli

Tradição
e bom
atendimento

TAMBELLI
PASTELARIA E LANCHONETE

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

Elmecc



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



Foto: Davi Gangi

TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções

SOLUÇÕES AGRÍCOLAS



Pensando sempre no bem-estar do homem do campo, disponibilizamos uma linha completa de peças para máquinas e implementos agrícolas.



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**