



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

A blue-tinted anatomical illustration of a human head and neck, showing the skull, jaw, and cervical spine. The word "DOR" is superimposed on the neck area, with the letter "O" replaced by a glowing, multi-layered circular graphic that resembles a cross-section of a joint or a source of pain, with a red center and yellow and orange outer rings.

DOR

ANO 13 • EDIÇÃO 147 • FEVEREIRO DE 2020

Um mal que afeta milhões de brasileiros



Daiane Martins:
De Tatuí para o sambódromo do Anhembi

Novo teste da bochechinha:
Exame pode detectar até 300 doenças precocemente

DPVAT:
Pagar ou não pagar?
Eis a questão!

Beijos de luz e paz a todos da "REVISTA HADAR"! Parabéns pelos 12 anos!

Carminha

Olá, Bernadete, bom dia, estava olhando o seu trabalho, top, lindo, PARABÉNS! Você sempre fazendo o seu melhor no seu profissionalismo, que Deus abençoe o seu trabalho e sua família lhe dando muitas bênçãos.

Regiane

Ótima tarde, Berna... Ficou top a revista, hein... Parabéns e muito, muito sucesso nesse novo ano que se inicia, amiga!

Claudia Rauscher

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

Walmir Machado

Parabéns a toda equipe Hadar! Ótima matéria sobre a hanseníase, janeiro roxo. Muito boa e instrutiva. Top, top!

Claudette Alvez

Parabéns pela edição de janeiro. Está ótima! Gratidão eterna, Bernadete. Ótimo ano para você e sua família.

Roberto

Parabéns, Bernadete! Você realmente é uma mulher de fibra, guerreira, merece vencer na vida! Acompanho toda a sua trajetória, o seu trabalho é maravilhoso! E sua perseverança, responsabilidade e comprometimento com o que faz, certamente faz toda diferença. Parabéns para sua equipe toda, certamente a Hadar é a melhor revista da nossa região! Sucesso e prosperidade sempre! Que venham mais, 20, 30, 40...!!!

Júlio Carrascoza

Bom dia, minha amiga... eu não te falei que meu celular caiu na água e nunca mais ficou normal... Quando estou lendo algumas matérias some tudo e fica dando cambalhotas... Tem dia que consigo até usar numa boa... Tem dia que não consigo entrar em nada... A revista como sempre está ótima... Muito boa. São 56 páginas riquíssimas de conteúdos, sendo que a maior parte de tudo é necessária para nossas vidas... Parabéns, amiga, mais uma vez pelo seu trabalho... beijos e fica com Deus.

Carmem Rigo

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2020

Fevereiro

- 01 - Dia do Publicitário
- 02 - Dia de Iemanjá/ Dia de Nossa Senhora dos Navegantes/ Dia do Agente Fiscal
- 03 - Dia de São Brás
- 04 - Dia do Amigo do Facebook/ Dia Mundial do Câncer
- 05 - Dia do Datiloscopista/ Dia Nacional da Mamografia
- 07 - Dia do Gráfico
- 10 - Dia do Atleta Profissional
- 11 - Dia do Zelador/ Dia Mundial do Enfermo/ Dia de Nossa Senhora de Lourdes/ Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência
- 13 - Dia Mundial do Rádio/ Dia do Surdo-Mudo
- 14 - Dia de São Valentim/ Dia Mundial do Amor
- 16 - Dia do Repórter
- 17 - Dia Mundial do Gato
- 18 - Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo
- 19 - Dia do Esportista/ Dia de São Conrado
- 20 - Dia Mundial da Justiça Social/ Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo
- 21 - Dia Nacional do Imigrante Italiano/ Dia Internacional da Língua Materna
- 23 - Dia Nacional do Movimento Municipalista Brasileiro/ Dia Nacional do Rotary
- 24 - Promulgação da Primeira Constituição Republicana
- 25 - Carnaval/ Dia da Criação do Ministério das Comunicações
- 26 - Quarta-feira de cinzas/ Início da Quaresma/ Dia de Santo Alexandre
- 27 - Dia do Agente Fiscal da Receita Federal/ Dia do Livro Didático/ Dia de São Leandro
- 28 - Dia da Ressaca/ Dia de São Romão e Lupicino
- 29 - Dia Mundial da Doença Rara

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

Carta ao leitor

Prezado leitor!

Está chegando a suas mãos mais uma edição da nossa Revista Hadar. Esta é mais uma edição recheada de informação, com assuntos que despertam seu interesse.

A nossa reportagem de capa, por exemplo, aborda um tema que afeta a vida de milhões de brasileiros: a dor crônica.

Estudo feito pela Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), realizado em 2018, aponta que 37% da população brasileira sofre por algum tipo de dor crônica, aquela que persiste por mais de três meses. E esse número pode ser ainda maior, pois em 2018 os brasileiros contabilizavam pouco mais de 208 milhões de cidadãos e, hoje, já ultrapassamos os 211 milhões de pessoas, segundo dados do IBGE.

O fato é que a dor afeta a vida de milhões de pessoas, tirando delas a qualidade de vida e bem-estar. E se você sente alguma dor persistente, aquela chata mesmo, seja ela provocada por uma queda, pancada, ou uma mágoa, decepção, tragédia... Não deixe de ler esta reportagem que está mais que especial, ela aborda o assunto de diferentes ângulos, trazendo orientações para quem sofre com a dor, seja ela qual for.

Mas esta edição traz também muita alegria. Afinal, neste mês, celebramos uma das maiores festa do planeta, o Carnaval, e a Hadar preparou um bate-papo com a musa do Carnaval, a tatuiana Daiane Martins, que representará as origens negras no sambódromo do Anhembi. Não deixe de ler!

E não para por aí! Na Hadar, tem muito mais, tem emoção, tem amor, tem qualidade de vida, tem solidariedade, tem política, tem moda, tem calor humano... Para nós, caro leitor, é sempre um prazer e uma honra trazer cada edição à luz do mundo. Afinal, uma estrela, assim como o ser humano, foi feita para brilhar. E é com esse brilho, essa energia positiva, que desejamos a você um excelente mês, um excelente Carnaval e uma excelente leitura! Nosso muito obrigado por fazer parte do nosso universo e por estar conosco em cada linha, em cada página e em todas as edições.

Esperamos que goste de tudo o que ler aqui, mas se não gostar de algo ou se tiver alguma sugestão para a próxima edição, envie-nos seu recadinho ou e-mail, através das nossas redes sociais, que teremos o maior prazer em divulgar o assunto. Interaja conosco, caro leitor, você é a razão da nossa existência!

Boa leitura e até a próxima!



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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

Site
Danilo 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- Tatuf
(15) 3259-4543
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos
Rosiane Alexandrino, Bernardo Sampaio, Marcelo Toniolo, Fernando Bignardi, Ane Alencar, Aline Lamaíta, Ana Carolina Coelho Seri, Adriana Cooliver, Juliana Alves Ribeiro, Daiane Martins, Cristian Lourenço, Ana Carolina Coelho Seri, Letícia de Souza Silveira, Sérgio Gonçalves de Oliveira, Andréia Lúcia Gouveia, Elis Lucia Diniz de Souza, Marcus Vinícius Landin Milani, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Cerquillo, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuf e site: www.x-pres.com.br.

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Araçoiaba da Serra, Pereiras, Quadra, Tatuf, 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) retorna 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 @GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui).

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

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 de 2020, 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.conservatoriodetatui.org.br.

Acontece, de 11 a 15 de fevereiro, no Expo Center Norte, a ABCasa Fair, milhares de lançamentos, tendências mundiais, conteúdo de qualidade e a infraestrutura completa que só a sétima maior feira do mundo do setor pode oferecer. Maiores informações: <https://abcasa.org.br>

De 14 a 17 de fevereiro, no São Paulo Expo, teremos 40ª Home & Gift / 9ª Têxtil & Home, a melhor e mais completa feira de decoração, design, mesa posta, utilidades domésticas e têxteis para casa da América Latina. Informações: www.abup.com.br.

O SEBRAE Aqui Tatuí promoverá uma missão empresarial para a feira "ANUFOOD BRAZIL", uma feira de negócios exclusiva para o setor de alimentos e bebidas, que será realizada no período de 09 a 11 de março de 2020, das 10h às 19h, no São Paulo Expo, em São Paulo. A missão empresarial promovida pelo SEBRAE Aqui Tatuí acontecerá no dia 10 de março. O transporte e a feira serão gratuitos, por conta de uma parceria com a ABRASEL (Associação Brasileira de Bares e Restaurantes). A saída será às 8h, em frente ao SEBRAE Aqui Tatuí, situado na Praça Martinho Guedes, nº 12, Centro, com destino a São Paulo Expo, e retorno previsto para às 19h. As vagas são limitadas (44 no total) e as inscrições devem ser efetuadas no SEBRAE Aqui Tatuí, das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira. Para se inscrever, é preciso levar o CNPJ da empresa, RG e CPF. Serão disponibilizadas até duas inscrições por CNPJ. Não será permitida a participação de menores de 18 anos de idade na missão empresarial. Para participar é necessário ter empresa constituída (MEI, ME e EPP) do ramo de alimentação fora do lar, indústrias de alimentos e bebidas, hotéis e pousadas. Vale lembrar que os clientes que participarem da missão empresarial, terão direito a participar das seguintes ações: II Encontro ABRASEL - ESBRE, de Gestão e Estratégias para o Food Service, com palestras de profissio-

nais da Escola de Bares e Restaurantes (ESBRE), sobre gestão, marketing, tendências para o *food*, reforma tributária, *delivery* e previdência; e do Congresso da FGV (Faculdade Getúlio Vargas). Informações podem ser obtidas pelo telefone: (15) 3305-4832/ imprensa@tatui.sp.gov.br. Vale ressaltar que na feira a permissão é para maiores de 16 anos e poderão se cadastrar através do site: <https://www.anufoodbrazil.com.br/credenciamento/>, e por se tratar de um evento de negócios não será permitida a entrada de pessoas trajando chinelo, camiseta regata e bermuda.

Em Cerquillo, o projeto Guri está com inscrições abertas para novos alunos no primeiro semestre de 2020, os interessados em participar podem se inscrever até 28 de fevereiro ou enquanto tiverem vagas. Os documentos necessários para realizar a matrícula são: uma foto 3x4, cópias do comprovante de endereço, do RG do responsável e do RG ou da certidão de nascimento da criança e a declaração escolar. Podem participar do Guri crianças e jovens de 8 a 18 anos. Ao todo são 23 vagas disponíveis, todas para o período da manhã, sendo: 12 vagas para cavaquinho e 7 para percussão, ambas modalidades das 8h às 9h, de segunda e quarta-feira. E, de terça e quinta-feira, das 8h às 9h, tem 2 vagas para trompete, 1 para trombone e 1 para eufônio. O Polo do Projeto Guri fica localizado na Travessa Cobrasil, 100, Centro. Para realizar a matrícula, o atendimento é de segunda a quinta-feira, das 8h às 11h e das 13h30 às 17h30. Informações pelo fone: (15) 3384-1796/ (15) 3384-9111 - Ramal 1104/ imprensa@cerquillo.sp.gov.br.

Em São Paulo, no período de 17 a 19 de março, acontece a Intermodal South America 2020, a maior e mais importante feira da América Latina, focada nos mercados de comércio exterior, logística e transportes, realizada no melhor espaço físico para exposições hoje existente no Brasil. Na Intermodal South America, o ambiente é de negócios. Além de aumentar a rede de relacionamentos, sua empresa consegue ampliar a carteira de clientes, apresentando seus produtos e serviços para o público

visitante mais qualificado e com poder de decisão desses mercados. Com comprometimento em inovação constante, a Intermodal oferece o que há de melhor e mais moderno em tecnologia, informação, facilidades e serviços para sua empresa potencializar cada vez mais seus negócios. O evento acontece no São Paulo Expo, km 1,5, da Rodovia dos Imigrantes, Vila Água Funda. Informações: (11) 5067-1717 ou pelo site: <https://www.intermodal.com.br/pt/home.html>.

Em São Paulo, no período de 05 a 15 de março, acontece a MITsp 2020 – Mostra Internacional de Teatro de São Paulo, que desde 2014, reúne um recorte significativo da cena contemporânea mundial, produções que enveredam pela experimentação de linguagem, mas também se mostram críticas ao seu próprio tempo. Em 2019, o eixo Mostra de Espetáculos inclui espetáculos internacionais e estreias nacionais. A MITbr – Plataforma Brasil, eixo que começou no ano passado, se consolida, incluindo a apresentação de espetáculos nacionais e um seminário dedicado à internacionalização das artes cênicas brasileiras. Complementam a programação as ações dos Olhares Críticos, voltadas à reflexão de questões suscitadas pelos espetáculos e pela realidade do país e do mundo; e o eixo Ações Pedagógicas, com residências, oficinas, intercâmbios e atividades que mobilizam corpos para pensar poéticas, práticas e políticas. Você pode fazer sua reserva através do site <https://mitsp.org/2020/> ou telefone: (11) 5033-3137 / (11) 5033-3140 das 18h30 às 08h30.

Vem novidade por aí!

Revista **hadar**

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.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



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 Fiúza, 21, Tatui

f | @ [cervejariacomendador](#)



Sítio Santa Rosa: um espaço lúdico e educativo

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



Abril é o mês de conviver com os índios!



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



Índios do
XINGU



Projeto Vida na Roça

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

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



Agosto convida ao folclore e à imaginação!



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

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

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



A ordem é se divertir a valer!



Vivência com animais



Pequenos Espeleólogos

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



Tirolesa




Piscina na pedra




Caverna



Passeio de trator

Veja mais fotos em:  @sitosantarosa

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



Ousar ser feliz



mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direção para a qual nos movemos.

Oliver Wendell Holmes

Um pássaro está seguro em seu ninho, mas não é para isso que suas asas foram feitas.

Amit Ray

Ousar, sair da inércia, abandonar o conforto da dor que se sente há anos (mas que a falta de coragem se recusa a mudar), buscar algo que traga satisfação e sensação de plenitude: atitudes que vão nos livrar da loucura.

Qual loucura? Todas elas: insatisfações, frustrações, infelicidade, baixa autoestima, inveja, sensação de impotência – tudo o que destrói a saúde da alma.

Ser feliz todo mundo quer, mas bem pouca gente tem coragem de ser. Principalmente porque, no caminho da felicidade, existe um passo muito importante e muito negligenciado: o auto perdão. Palavras de Emmanuel: “se tua misericórdia não inclui a ti mesmo, ela é incompleta”.

Nós também temos necessidade de perdão, não a autodesculpa imatura de quem faz coisas erradas, de propósito e deliberadamente, e que tenta achar uma justificativa para aplacar a voz da consciência que condena o egoísmo e a maldade; o auto perdão é totalmente justificável quando tomamos consciência de que erramos, nos arrependemos e precisamos caminhar para frente, sem sentir a trava do remorso.

E o remorso é o primeiro passo de que já tem Luz no coração.

Sentirmos remorso mostra que já entramos em contato com os valores divinos dentro de nós, e então percebemos que fizemos algo errado – pois já conseguimos diferenciar o certo do errado; muito pior é quem nem sente isso.

Porém, o remorso, com a imensa sensação de culpa que traz junto, paralisa as pessoas, e aí entra a bênção do auto perdão.

Perdoando-nos, saímos do remorso para o arrependimento, que é uma virtude ativa, e que nos estimula a corrigirmos os erros e a nos tornarmos melhores para que esses episódios de dor na consciência não aconteçam mais, à medida em que começamos a trabalhar para nos melhorarmos e não sermos mais agentes de dor.

Entendendo que “gentileza gera gentileza”, que carinho e honestidade nas relações trazem respeito e afeto, e que só a sinceridade traz leveza ao coração, a alma abre janelas para voos extraordinários, para os locais aonde a felicidade se encontra. E ela está perto, bem dentro de cada um de nós...

Quem compreender as palavras de Khalil Gibran terá compreendido o caminho:

“E disse o Divino: ‘ame a seu inimigo!

E eu obedeci e amei a mim mesmo.”

Khalil Gibran

Luis Carlos Magaldi Filho

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

PARÓQUIA SAGRADA FAMÍLIA



Avenida das Mangueiras, 115 - Centro - Tatuí/SP

Acesse nossa Fanpage:
f /paroquia.sagradafamilia.1/ Tel: (15) 3251.3558



12ª FESTA DO MILHO VERDE 2020

Venha saborear as delícias do milho ...

DE 07 A 16 DE FEVEREIRO



COMIDAS TÍPICAS DIVERSAS ...



SUCO DE MILHO



PAMONHA



BOLO DE MILHO



MINGAU C/ FRANGO

* MILHO COZIDO * CURAU * CROQUETE * BOLINHO DE FRANGO * PASTEL * SORVETE * SUCO DE LARANJA *

*Imagens Ilustrativas

PROGRAMAÇÃO RELIGIOSA

DE SEGUNDA A SEXTA - MISSA ÀS 19:00H
SÁBADOS - MISSA ÀS 18:00H
DOMINGOS - MISSAS: 10H - 17H - 19H

PROGRAMAÇÃO FESTIVA

DE 2ª A 6ª FEIRA - A PARTIR DAS 18:00H
SÁBADOS - A PARTIR DAS 15:00H
DOMINGOS - A PARTIR DAS 11:00H

AOS SÁBADOS E DOMINGOS, SHOWS MUSICAIS (AO VIVO)



Campanha da Fraternidade 2020

“Viu, sentiu compaixão e cuidou dele”

(Lc 10,33-34)

“Fraternidade e vida:
dom e compromisso”

VISTO E APROVADO:
Pe. Edvilson de Godoy



5 DE ABRIL
Coleta Nacional da Solidariedade
Domingo de Ramos





Daiane Martins

Tatuiana representará as origens negras no sambódromo do Anhembi

A paixão pelo Carnaval corre nas veias de Daiane Martins. Cirurgiã dentista por profissão e carnavalesca por amor, ela cresceu embalada pelas marchinhas e pelo samba, graças à herança e amor do avô, Paulo Vagalume, por uma das maiores festas do país.

“Meu avô sempre gostou de Carnaval e colocou blocos nas ruas que se tornaram tradicionais em Tatuí. Cresci vivendo essa magia cultural e posso dizer que sou apaixonada por essa festa. Sempre estive envolvida nesse meio”, conta a entrevistada.

Daiane, que já participou de outros concursos carnavalescos e foi eleita a Rainha do Carnaval de Tatuí em anos anteriores, atualmente representa o camarote *Black* no sambódromo do Anhembi, em São Paulo. A iniciativa tem objetivo de festejar as origens negras das escolas de samba.

Para Daiane, tal escolha é extremamente importante, pois reforça a identidade das mulheres

negras brasileiras, sendo mais uma conquista para celebrar com muita alegria. “Fico honrada por representá-las nesse primeiro camarote do Carnaval”, diz.

Ela conta que ficou muito emocionada por essa imensa responsabilidade e representatividade e acredita ter sido escolhida por tantas outras participações referentes ao Carnaval. “Estava em um salão de beleza quando recebi uma ligação dos organizadores e foi uma surpresa”, lembra Daiane.

E com a folia carnavalesca batendo na porta, a musa se prepara para os dias de festa: “Psicologicamente estou muito bem, me preparando para o grande dia. Sobre restrições, tenho alguns cuidados a mais na alimentação para me manter saudável e sigo orientações específicas de um preparador físico”, ressalta.

Nós, da Revista Hadar, desejamos muito sucesso para a musa do Carnaval, Daiane Martins e muito samba no pé!



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.alexomineracao.com | vendas.alexomineracao@gmail.com

Academia La Danse viaja para o Mundo de Oz em seu 32º Espetáculo



A tradicional academia La Danse Studio, da cidade de Cerquillo, encerrou suas atividades de 2019 no Teatro Municipal com a apresentação "A verdadeira história de Oz" – uma surpreendente adaptação do musical Wicked – nos dias 14 e 15 de Dezembro.

O Espetáculo encantou a plateia por quase três horas, contando com 19 coreografias e mais de 17 cenas, surpreendendo a todo momento o público presente, que não media aplausos. A belíssima apresentação foi concebida e dirigida por Magda Bertanha, professora de Ballet registrada pela Royal Academy da Inglaterra e membro do Conselho Internacional da Dança.

A Academia atua há 32 anos como Escola Internacional de Ballet, com programas de aulas e certificações mundialmente reconhecidos, recebendo a cada ano alunos de diversas cidades da região, sempre deixando pais e alunos satisfeitos e inspirando a muitos por todo seu trabalho, conquistas e espetáculos.

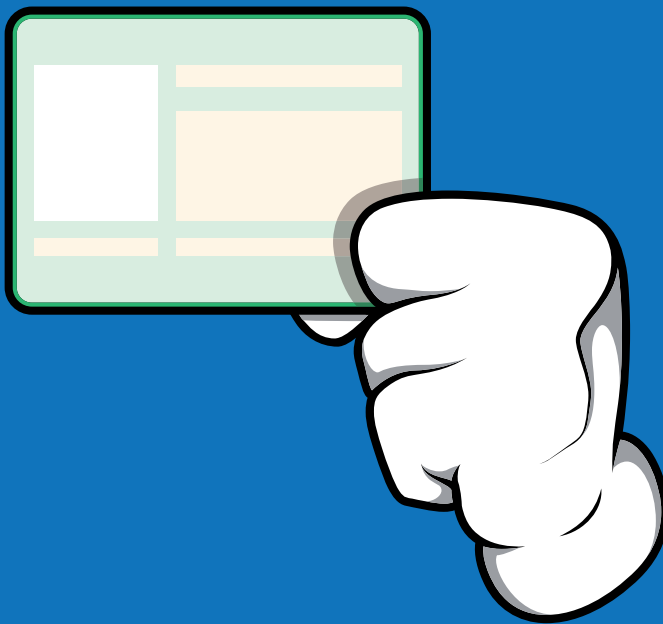
Em 2019, a Academia recebeu o prêmio ISO Quality de Excelência, e seu grupo competitivo mais uma vez consagrou-se entre os melhores do Estado de São Paulo.

Elmec



ROYAL ACADEMY OF
DANCE

WOMAN
FITNESS



Carteira Nacional do Autista agora é lei

Documento vai garantir prioridade de atendimento em serviços públicos e privados, em especial nas áreas de saúde, educação e assistência social

É de conhecimento de praticamente todo mundo que identificar pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é extremamente necessário. Primeiramente que não é algo visivelmente fácil de ser identificado, e quem convive com pessoas nessa condição sabem que diversas situações do dia a dia podem desencadear crises que não são compreendidas facilmente por todos.

Por conta desse, e de inúmeros outros motivos, foi criada por lei no início de janeiro desse ano, a Carteira Nacional do Autista. De acordo com a Lei 13.977/2020, a Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (CIPITEA) será emitida gratuitamente pelos órgãos estaduais, distritais e municipais,

mas a implantação do serviço ainda é lenta. Alguns estados e municípios já haviam se adiantado e produzido leis locais oferecendo um serviço semelhante. Em outros, ainda não há previsão de quando a carteira será emitida.

O texto determina que pessoas com autismo tenham prioridade no atendimento em estabelecimentos públicos e privados. Essa carteirinha facilitará muito a vida de pessoas com autismo. Antes, muitas famílias precisavam andar carregando uma pasta com vários documentos e laudos para comprovar que seu filho tinha direito a algum benefício ou prioridade.

No entanto, o trecho da lei que obriga cinemas a oferecerem, uma vez por mês, sessões específicas para pessoas com autismo, com todas as adaptações, foi vetado pelo presidente. Isso porque no último dia 31 de dezembro,

Bolsonaro assinou uma medida que estende por mais um ano o prazo para que as salas de cinema ofereçam recursos de acessibilidade para pessoas com deficiência. O prazo venceria neste 1º de janeiro de 2020.

Segundo o governo do estado de São Paulo, alguns de seus municípios já tiveram iniciativas semelhantes. No entanto, a Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência, vinculada ao governo estadual, ainda aguarda a regulamentação da CIPITEA nos municípios. A ideia é padronizar o documento em todo o estado.

Ainda que não tenha controle de quando isso ocorrerá, a determinação do governo de São Paulo é que a carteira nacional seja adotada por todos os municípios. Apesar disso, os documentos semelhantes já criados continuarão sendo aceitos.

**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**



caderno de
MODA

Cristian Lourenço

De Tatuí para o mundo da moda



Como bom capricorniano, ele é uma pessoa que tem grande compromisso com a perfeição e busca muito isso através do trabalho direto na confecção das peças de seu ateliê, até o atendimento de clientes, compra de tecidos, enfim, além de ser um indivíduo que ama o trabalho.

Considera-se uma pessoa muito próxima à família, sendo que seus pais o apoiam desde sempre na escolha da profissão e também é totalmente ligado aos amigos.

Aos 23 anos, Cristian Lourenço trabalha no ramo da moda há quatro anos e possui um ateliê no coração de Tatuí, na Rua Onze de Agosto. Como sempre gostou de eventos e decoração, isso o ajudou na escolha da carreira. Mas, foi aos 16 anos que a escolha foi definida, pois ele estava entre o ramo de arquitetura e moda. “Fiz curso técnico em edificações, mas quando tive que pôr a mão na massa, eu pulei fora. Ao mesmo tempo, comecei o curso de corte e costura e foi quando tomei gosto. A parte de construir uma peça, atender e ver a pessoa feliz, para mim, não tem preço. É uma das coisas que mais amo”, descreve o profissional.

Para ele, tudo gira em torno da moda e conta que o fato de ter duas irmãs e acompanhá-las em compras, ajudou a impulsionar sua carreira.

Sua primeira peça produzida foi uma camisa. “Sempre gostei das peças de manga curta, por serem casuais e com bons tecidos. Tanto que, ainda no curso, fiz uma camisa e, na época, o objetivo era costurar para mim”, relembra Cristian.

O estilista conta que muitos profissionais o inspiram, além de seu pai, Luiz, sua mãe Aparecida, que inclusive trabalha com ele no ateliê.

No ramo da moda, é apaixonado por Coco Chanel, uma mulher revolucionária e que trabalhava com a sofisticação e elegância da mulher, realçando a beleza da pessoa, exaltando o que cada um é. Outra inspiração é Christian Dior, um estilista considerado por Lourenço, muito fantástico e que supriu as necessidades das mulheres nas décadas de 50 e 60, que no pós-guerra precisaram reconquistar a feminilidade.

Cristian conta que, depois de costurar durante três anos em casa e de desligar-se do seu antigo trabalho, sua amiga Rose Rossi cedeu um espaço para que ele começasse seu ateliê. “Comecei sem capital de giro, fui com a cara, coragem e com o dom que Deus me deu. Os clientes foram chegando e quando entreguei a primeira peça, depois de receber muitos elogios, foi que percebi que era aquilo que eu queria seguir”, conta Cristian.

A parte administrativa e burocrática foi a

maior dificuldade enfrentada por ele, mas que ao longo do tempo, o estilista tirou de letra. Além de tudo, no início, era complicado entender o que os clientes realmente queriam.

“Como sou uma pessoa que não gosta de monotonia, acabei abraçando todos os públicos. A primeira coisa boa disso é que não me faltam clientes. A segunda é que cada dia faço um trabalho diferente, exercitando muito o meu cérebro e a ideia de construção de roupas. Por isso, hoje em dia, tenho minha marca de camisaria masculina e feminina, criações de roupas sob medida para festas ou casual e agora estou lançando uma marca de roupas prêt-à-porter”, afirma Cristian.

Hoje em dia, Cristian trabalha muito com editoriais de moda, seja com roupas ou acessórios. Também já participou de feiras divulgando seu trabalho.

Para finalizar, ele diz: “A vida toda as pessoas nos perguntam o que queremos ser quando adultos e isso é uma carga pesada. Mas, com o tempo, vamos trabalhando com o que amamos, e o que está predestinado a nós encontrará nosso caminho. Hoje, sou muito feliz, amo o que faço e gosto demais de receber elogios e atender meus clientes. Tudo o que é feito com amor, carinho e dedicação só tem a dar certo”.

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.



— E S P A Ç O —
MarilsaGigo



Elmec

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

Tecidos holográficos

Moda muito usada nos anos 90 e totalmente atual em 2020

Sim, a moda vai e volta. E talvez nem todo mundo se recorde, mas os tecidos holográficos já foram febre em anos passados, mais propriamente nos anos 90. Eles possuem um efeito 3D e dão a impressão de que há um arco-íris nas roupas, bolsas, tênis, brincos e outros acessórios.

Na verdade, a moda holográfica voltou aos poucos, começando pelos esmaltes, que surgiram com a proposta de usar, mas de maneira discreta. Depois, vieram as bolsas ou carteiras e, aos poucos, as cores foram ganhando os guarda-roupas.

O tecido holográfico possui efeito furta-cor ao receber luz, ou seja, é possível usar uma cartela de cores de uma vez só, criando um estilo futurista. Mas, se você for mais discreta, pode optar por um item holográfico, misturando com algo mais neutro ou monocromáticos para deixar o look mais interessante.

Soa um pouco estranho uma moda retrô ser também futurista, já que o que era usado há 30 anos, hoje em dia, é considerado algo inédito, mas este tecido também garante um ar meio futurista para os looks, graças ao intenso brilho dos tecidos.

Atualmente, muitas peças podem ganhar o padrão holográfico, desde casacos até brincos. Porém, para escolher qual a melhor peça para usar, é importante levar em conta o quão à vontade você ficará ao usar os elementos holográficos. Se seu estilo for mais discreto, pode investir em bolsas, pochetes e sapatos. Mas, se você gosta de “causar”, vale optar por mini saias, blusas e jaquetas holográficas.

E como os holográficos são descolados, eles devem ser usados em ocasiões informais. Ou seja, se for uma reunião, casamento ou evento mais formal, nada de hologra-

fia. Mas se for um cineminha, balada, aniversário, reunião entre amigas, vale usar e abusar dos itens holográficos.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

*Carla Francine
Bertanha*



Advogada
OAB/SP 199.318

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



Coleção Bivik 2020

Roupas
Calçados
Acessórios



Venha conferir!

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

📞 (15) 99759-5349
📌 Taty moda e Acessorios



Gatil

No auge da moda

Você já ouviu falar em gatil? Essa palavra te lembra gatos? Isso mesmo, acertou! Gatil é o nome dado ao abrigo de gatos, e canil, como já sabemos, abriga cães.

A linha pet é uma das áreas de maior faturamento do mercado atual, os cães, hoje, são tratados como integrantes da família, diferente de algumas décadas atrás, quando o quintal era o “teto” e a cama um velho capacho.

Atualmente, existem linhas voltadas para esse setor, banhadas de luxo, contendo: pedrarias, brilhos, toques de cetim, laços, camas fofinhas e por aí vai. Essa mudança também teve reflexo na arquitetura, porque os apaixonados por pets constroem ao invés de escadas rampas de acesso de um andar para o outro, para evitar que a coluna do pet se machuque.

Em alguns casos, são criados acessos e circulações especiais para que os animais convivam em harmonia dentro das casas, caso exista um

número maior de cães. Também são requisitadas estruturas para criar brincadeiras e passeios para os gatos dentro dos apartamentos ou mesmo quando se cria um ambiente exclusivo para eles.

Prateleiras feitas com madeira ou mesmo de concreto, revestidas com sisal, pequenas redes, descidas e subidas em diferentes alturas, fechadas e abertas, proporcionam bem-estar aos animais, especialmente os que vivem em apartamento.

Vale muito a pena pensar em um projeto feito especialmente para seu pet, por isso, procurar por um profissional que já tenha experiência na área, faz toda a diferença no resultado final do trabalho.

É comum o consumidor gateiro querer procurar modelos na internet, mas estes, na verdade, foram feitos para outro perfil de família e também outro perfil de animal. Um projeto pode sofrer grandes alterações em relação ao porte dos animais e quantidade.

Algumas dicas:

- Procure um local que receba boa insolação para planejar.
- Escolha revestimentos de fácil higienização.
- Procure deixar um ponto de água, para alimentar um bebedouro automático.
- Tenha uma pia e armário alto para armazenar a medicação e alimentação separadamente.
- Reserve um cantinho para lembretes para vacinas e vermífugos.
- Se morar em apartamento instale telas protetoras em todas as janelas.
- Em caso seja obra do início, planeje deixar um ralo para facilitar a limpeza do local.
- Em Campinas, há uma cafeteria bastante interessante, onde existe um gatil envolto por vidros. Vale a pena conferir, além de inusitado, tem uma proposta social e colaborativa interessante.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Uma loja completa
para você!





ElmeC

“Confio nos cuidados que eles têm com os meus cabelos, nunca me decepcionam e sempre fazem um loiro perfeito”

@thaisserafim_

**Thiago Martins**
SALÃO CASA

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

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

Dor: o mal que afeta milhões de brasileiros

Quase 40% da população sofre com algum tipo de dor crônica

Estudo feito pela Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), realizado em 2018, aponta que 37% da população brasileira (cerca de 60 milhões de pessoas, na época) relatam algum tipo de dor crônica, aquela que persiste por mais de três meses.

Esse número pode ser ainda maior, pois em 2018 os brasileiros contabilizavam pouco mais de 208 milhões de cidadãos, e hoje, já ultrapassamos os 211 milhões de pessoas, segundo dados do IBGE.

O certo é que a dor afeta a vida de milhões de pessoas, tirando delas a qualidade de vida. Se você sente alguma dor persistente (chata mesmo!!) por mais de três meses, você faz parte deste seletto, mas não muito feliz, grupo de cidadãos que sofrem de dor crônica.

Mas, afinal, o que é dor? Segundo o dicionário, dor é a “sensação corporal penosa, sendo classificada pelo seu tipo, intensidade, caráter e ocorrência: dor de barriga; dor difusa”.

Já no campo dos sentimentos, dor significa “mágoa; sofrimento provocado por uma decepção, pela morte de alguém, por uma tragédia: dor de perder o pai. Compaixão; piedade de si mesmo ou do sofrimento de outra pessoa: demonstrou uma dor imensa diante da pobreza”.

Se gosto e opinião cada pessoa tem a sua, parece que a dor também pode ter suas variedades, com origens diversas. Realmente, a dor não resume aquela pancada no joelho durante o jogo de futebol no final de semana. Afinal, existe dor maior do que perder uma pessoa amada?

Por isso, esta reportagem especial da Hadar aborda o assunto de diferentes ângulos, trazendo orientações para quem sofre com a dor, seja ela qual for.

O que é Dor

Segundo Juliana Alves Ribeiro, (CREFITO 3 98597-F), fisioterapeuta responsável pelo CEC DOR (Centro Especializado em Coluna e Dor Crônica), “dor é uma experiência emocional, sensorial, individual, subjetiva, desagradável associada a dano real ou potencial dos tecidos, ou descrito em termo de tais lesões”.

Juliana ressalta que existe a dor aguda e a crônica. “Ambas contemplam uma questão de ordem cronológica, com classificação em nível temporal. Dor Aguda: duração de 1 a 4 semanas. Dor crônica: persiste ou recorre há



mais de 3 meses”.

A fisioterapeuta esclarece ainda que a emoção não causa dor, mas pode modulá-la, ou seja, “faz com que a dor persista. Não podemos falar que a dor é psicológico, aliás, eu acho esse termo pejorativo. A dor crônica tem cura sim. No entanto, cabe salientar que todos os estudos mostram que as propostas de tratamento até o presente momento têm uma eficácia baixa. Às vezes, o tratamento multidisciplinar é necessário”.

Medindo a dor

Juliana observa que “existem algumas escalas subjetivas quantitativas para medir a dor. “Mas um ponto importante que medimos é uma análise de funcionalidade. Como por exemplo, “eu não consigo brincar com meu neto no chão”. E nas sessões seguintes a pessoa relata que está brincando no chão com seu neto. Isso é uma referência incrível para o tratamento, e veja, não foi usado nenhum equipamento para essa medição”.

Ainda segundo a fisioterapeuta, “o tratamento de dor crônica, na maioria dos casos, nem sempre

é cirúrgico. Dor não é sinônimo de ter um machucado onde dói, ou seja, a dor não é um marcador preciso do estado dos tecidos. Não há evidências mostrando que o tratamento invasivo, cirúrgico é superior ao tratamento conservador (fisioterapia). Dor é doença. A dor aguda não é doença, ela é uma resposta fisiológica normal, o alarme soa buscando informar de forma consciente o organismo de que há algo danoso a ele, assim como a febre. Já a dor crônica é uma doença degenerativa progressiva com perda de massa encefálica. Portanto, a dor crônica é sim algo a ser tratado”.

Não mata

Mas como a dor ocorre no corpo? Para esta explicação, a profissional convida a uma reflexão: a Dor é como um sistema de alerta e o alarme, quando íntegro, serve para nos fornecer um risco real ou potencial. E a dor é uma experiência real independente da causa, que envolve aspectos cognitivos e consciente (não é possível sentir dor e não saber), ou seja, dor é uma possível resposta dependente ou não de um estímulo nociceptivo advindo da periferia”.

Enfatizando que a dor é um sistema de

alarme, a fisioterapeuta cita como exemplo o aparelho digestivo: “muitas vezes está trabalhando além do normal, levando o indivíduo a uma diarreia, em outras vezes ele está trabalhando bem devagar levando a uma prisão de ventre. Pois bem, a dor também é um sistema, muitas vezes, ele está trabalhando muito, onde a pessoa pode ter dor em coisas que teoricamente são agradáveis, como por exemplo, toque, lavar o cabelo em salão, entre outras. E em outros momentos a pessoa pode não sentir dor em situações que levaria à dor. Vemos vários exemplos na internet, pessoas extremamente machucadas, mas que continuam a realizar o que estavam fazendo. Por isso, a ciência é categórica em afirmar que dor é resultado 100% do cérebro”.

“Toda dor é real”, afirma Juliana, “independente da causa”. Segundo ela, as dores mais comuns são: nas costas (lombas e cervicais), cabeça e joelho. “A natureza da dor é multifatorial, ou seja, ela contempla aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Podendo ter repercussão em cada uma dessas dimensões, de acordo com a especificidade e a individualidade de cada ser humano”.

Tratamentos

Sobre os tratamentos, a fisioterapeuta afirmou que, “atualmente as evidências científicas nos mostram que a Educação em dor, neurociência da dor, a estratégia de movimento, a exposição gradual do exercício, são padrão ouro nesse tipo de condição. Em alguns casos, o trabalho junto ao psicólogo é fundamental. Porém, infelizmente, ainda somos pouquíssimos profissionais habilitados para tratar essa condição”.

O futuro do tratamento da dor, segundo ela, é “que os profissionais de saúde estejam alinhados à Prática Baseada em Evidências. Os tratamentos alternativos são eficientes para ajudar a modular o sintoma dos pacientes. Mas a maioria dessas técnicas são passivas, então, depender apenas disso não é um caminho interessante”, ressalta Juliana, lembrando que esses tratamentos alternativos “podem ser complementares, mas não o principal”.

Dor fantasma

Não chega a ser uma coisa do outro mundo, mas a “Dor Fantasma”, de acordo com a fisioterapeuta, “é um produto do sistema nervoso central, advindo muitas vezes de uma lesão estrutural periférica, por exemplo, a avulsão (extração) de forma traumática de um segmento, ou de uma forma cirúrgica, como uma amputação. Existe um mapa do corpo no cérebro, uma representatividade cortical de cada estrutura do corpo no nosso cérebro. Os pacientes com dor crônica se tornam dependentes de medicamento devido a

conduta, muitas vezes, inadequada de profissionais da saúde. Porém quando o remédio é bem empregado, o fármaco é de grande valia”.

Concepção mudou

Juliana diz que, embora a concepção de dor tenha mudado através dos tempos, segundo a ciência, na prática não houve mudança. “A dor era, segundo a ciência, entendida como um modelo linear, cartesiano, onde se tinha uma lesão, logo tem dor, você tinha um input (entrada), logo tinha dor. Hoje, a teoria mais aceita é proposta por um fisiologista chamado Ronald Melzack, que é a teoria da NEURONALIZ DA DOR, que apresenta a dor como sendo uma resposta, um output (saída) do organismo e não um input como teorias prévias compreendiam”.

A fisioterapeuta faz questão de salientar que “dor é fruto de uma série de fatores, como memória de experiências prévias, atenção, ansiedade, emoção, ausência ou não de um estímulo nociceptivos da periferia”.

“Se a minha dor não tem cura, o que é possível fazer?”, pergunta Juliana, para em seguida vir com a resposta para esta pergunta, que certamente aflige muita gente. “A dor crônica em muitos casos não tem cura, mas podemos proporcionar melhor qualidade de vida, uma melhora do manejo da dor”.

Segundo ela, “a maioria dos profissionais são treinados para serem tecnicistas. Para acharem uma causa aparente, seja no exame

de imagem, ou na avaliação clínica”.

Para Juliana, existem profissionais de saúde que “infelizmente, cronificam as dores dos pacientes. Estes profissionais crônicos devem ser tratados imediatamente”. Ela enfatiza que a dor é um assunto que precisa ser levado a sério, tanto pelos familiares, quanto pelos amigos e colegas de quem sofre com o problema. “Muitos acham que a dor é psicológico, pois a pessoa já passou em vários profissionais de saúde e não há melhora. No meu consultório, muitas vezes, a Educação em dor tem que ser feita para toda família”.

E para quem tem dúvidas ou não sabe o que é fisioterapia, Juliana Ribeiro explica que fisioterapia “é uma ciência ampla e complexa com suas especialidades, tais como: neurologia, ortopedia, cardiologia, desportiva. E, além disso, a fisioterapia traz estudos científicos de altíssima qualidade metodológica, ou seja, com bastante plausibilidade científica para a prática clínica em prol da sociedade. Fisioterapia é uma formação que estuda, diagnostica, previne e recupera pacientes com distúrbios cinético funcionais. Tanto na cura quanto na prevenção”.

Ela ressalta que a fisioterapia mudou e se bifurcou em duas vertentes: “Modelo Biomédico (trata o problema no problema) e Modelo Biopsicossocial (que trata o paciente como um todo). A minha expectativa para a fisioterapia é que haja mais Fisioterapeuta Clínico Moderno, que pense mais, que queira entender a fundo o paciente. Que seja profissional menos técnico e mais pensante”.



Visão Holística

Você tem cefaleia (dor de cabeça), lombalgia, dor nas costas e articulações? Se a resposta é afirmativa e você procura um tratamento diferente, a terapia holística pode ser uma opção.

“A terapia holística é uma das ferramentas que auxilia o indivíduo em vários aspectos, seja no físico, emocional ou espiritual. Na terapia holística trabalhamos a raiz do problema, ou seja, levantamos as causas que gerou os sintomas que a pessoa está passando, e com isso desenvolvemos um atendimento personalizado e diferenciado para cada de nossos clientes, que busca em nossas terapias o equilíbrio e o bem-estar para o seu dia a dia”, a frase é de Adriana Cooliver, Terapeuta Holística (CRT 31. 485) e responsável pelo Instituto que leva o seu nome, na cidade de Tatuí. Além do instituto, a terapia holística também pode ser encontrada no Sistema Único de Saúde (SUS), segundo informa Adriana. Ela ressalta que “todas as técnicas da área holística são complementares e naturais, para a melhoria da qualidade de vida, não devendo substituir em hipótese alguma o tratamento médico convencional”.

O ser humano no todo

Segundo Adriana, “o nome vem da palavra holos, que é uma palavra de origem grega que significa “todo”, inteiro. O princípio deste tipo de terapia é tratar do ser humano como um todo e não em partes, visando encontrar o equilíbrio entre o psíquico (espírito), o social (meio em que vive) e o corpóreo (matéria/ corpo físico), ensinando o indivíduo a conhecer-se e trabalhar todos esses pontos em busca do seu bem-estar. Na terapia holística não concentramos apenas nos sintomas, mas sim também nas causas que a afligem naquele momento”.

Para ela, “a causa das dores pode variar de acordo com cada caso, dentro dos quais eu atendo a maior parte é por causas emocionais, quando é algo que precisa de uma avaliação médica eu indico para um profissional que atende aquela área”.

A força do pensamento

“A primeira coisa que eu indico para os meus clientes é o cuidado com os pensamentos, pois acredito que todos os sentimentos positivos ou negativos geram uma emoção que se materializa no nosso corpo. Nós atraímos tudo de positivo ou de negativo conforme a nossa faixa vibratória”, afirma Adriana.

A terapeuta ressalta ainda que “não podemos negar a importância de termos uma alimentação saudável, práticas de exercícios físicos, que contribuam com grande eficiência na saúde física, mental e emocional de qualquer pessoa. Contudo, é importante perceber que a causa raiz de qualquer doença está nos pensamentos e nas emoções”.

Estresse

Adriana avalia que “nem sempre as dores vêm de lesões e ferimentos, existem diversos estudos que comprovam as ligações das emoções com as dores que sentimos ao longo da vida. Em nosso atendimento, lidamos todos os dias com isso”, conta a terapeuta. Veja a seguir alguns exemplos:

Dores na Cabeça: Muitas vezes, as dores na cabeça estão associadas com o estresse e com os problemas emocionais. Normalmente, estas pessoas têm um orgulho muito forte, não permitindo que pessoas autoritárias mandem em suas vidas, e tem muita dificuldade em relaxar aos prazeres da vida. Este problema também indica uma baixa autoestima, medo e excesso de autocrítica.

sabilidades e os problemas, as dores nesta área têm a ver com a demanda excessiva sobre nós mesmos, às vezes nos fazemos acreditar que podemos dar conta de tudo e isso é um ledo engano. Ficamos chateados quando não somos reconhecidos e valorizados pelos nossos esforços, ou quando não recebemos a colaboração que esperamos.

Dores na Parte Superior das Costas: São pessoas tensas e que buscam a felicidade no outro, se preocupa demais com responsabilidades que muitas vezes nem são suas, tem medo do futuro, tem dificuldade de tomar decisões pois se preocupa muito com o que o outro vai pensar, as vezes seus pensamentos são limitantes e tem dificuldade em receber novas opiniões. Normalmente, se



Dores no Pescoço: Dor no pescoço simboliza a inflexibilidade dos pensamentos, e as dificuldades que a pessoas têm de relaxar em relação às cobranças dos outros e de si. Pessoas perfeccionistas normalmente têm muitos torcicolos. Aqui, também encontramos aquelas pessoas que tem medo da ouvir a verdade, ignorando a situação ao invés de enfrentá-la.

Dores no Ombro: Os ombros simbolizam tudo o que carregamos em relação as respon-

coloca no lugar de vítima, acusando o outro pelas suas tristezas.

Dores na Parte Inferior das Costas: pessoas que sentem dores nesta parte vivem em um conflito interno em relação às questões amorosas, pois ao mesmo tempo que deseja ter alguém por perto, ama a sua liberdade e a sua individualidade. Também está relacionado a dificuldades financeiras e insegurança profissional.

Dores nos Cotovelos: Quando uma pessoa sente dor no cotovelo, significa que ela precisa mudar uma situação, porém não se sente pronta para a tal mudança, achando que ainda não é necessário, criando assim uma resistência. Neste caso, a pessoa tem dificuldade de acreditar que o novo caminho seja bom, causando muitas dúvidas em seus pensamentos.

Dores nas Mãos: Dores nas mãos estão relacionadas as pessoas que passam por dificuldade de expressar ou demonstrar amor. Está relacionada também às dificuldades que a pessoa tem em interagir com o mundo exterior e com os outros.

Dores no Quadril: Dores no quadril representa que a pessoa tem medo de mudança e

dades à vida e teimam em sustentar apenas a sua própria opinião.

Dores na Panturrilhas: As dores nas panturrilhas geralmente estão relacionadas à tensão emocional ou estresse, neste caso, por questões como ciúmes e ressentimento. Estão ligadas à falta de coragem e a insegurança.

Dores nos Tornozelos: Os tornozelos indicam que a pessoa não tem certeza do caminho que está seguindo, se sente impedida de agir, e às vezes não é flexível. Também significa dificuldade de sentir prazer na vida.

Dores nos Pés: Dores nos pés estão relacionadas a excesso de negatividade, falta de satisfação com a vida, significa também que a

guinte forma: O meu PENSAMENTO cria um SENTIMENTO, que cria uma AÇÃO que cria RESULTADO. Este resultado pode ser a doença (-) ou a saúde (+) para o nosso corpo, tudo vai depender da base, ou seja do pensamento que foi criado. Aqui, no ocidente, estamos acostumados a tratar as doenças, não temos o habito da prevenção, e quando digo prevenção, não quero dizer fazer exames em épocas de campanhas, não é isso, temos muito que aprender com o nossos amigos do oriente que, há milhares de anos, vêm trabalhando com a prevenção das doenças, fazendo o uso de diversas terapias holísticas para o equilíbrio do corpo da mente e do espírito”, afirma Adriana sobre a influência das emoções na saúde das pessoas.

“Em minhas experiências, a primeira ajuda que uma pessoa deve procurar é o autoconhecimento, quando ela entende sua real situação e os motivos que tais coisas vêm acontecendo, fica mais fácil de indicar o caminho. Não gosto de trabalhar com fórmulas prontas, porque para mim cada indivíduo é único, o que serve para um, talvez não sirva para o outro, partindo do princípio que tudo começa na mente e que tudo está relacionado na energia de cada pessoa, eu procuro escutar e analisar meus clientes, e baseado em seus relatos, analiso a melhor forma de atendimento. O nosso foco sempre é o equilíbrio do ser como um todo e não só em partes, não cuidamos apenas dos pensamentos sem dar atenção a parte física, a parte energética e espiritual, tudo está ligado. Cada área de atendimento tem o seu valor, o seu peso, e sua necessidade, no nosso caso o nosso foco não são só os sintomas, mas, sim, as causas que ele vem sentido neste momento. Temos diversas ferramentas de trabalho, entre elas as mais procuradas são: Auriculoterapia, Florais de Bach, Reiki, Cromoterapia, Reflexologia Podal e as Massagens em geral. Além destes tratamentos, temos também muitas pessoas que nos procuram para ampliar seus conhecimentos dentro das terapias holísticas, e em nosso Instituto oferecemos, além dos cuidados terapêuticos, cursos para os interessados na área”.

Perguntada se é possível curar uma dor crônica com terapia holística, Adriana respondeu: “As terapias holísticas combatem as dores, aliviam o estresse, melhoram a insônia, a ansiedade e a depressão. Baseado neste conceito de equilíbrio, podemos afirmar que a terapia holística é uma coadjuvante aos tratamentos das dores crônicas”.



do futuro, está relacionado às pessoas resistentes e com dificuldade de tomar decisões. O quadril também simboliza a avareza e a mente inflexível.

Dores no Joelhos: Aqui, encontramos pessoas com dificuldades de aceitar opiniões alheias e pessoas que se anulam, deixando de realizar seus objetivos e suportando as contrariedades doméstica ou profissional. Os joelhos também estão ligados as pessoas com poucas flexibili-

dade e teimam em sustentar apenas a sua própria opinião. pessoa está com dúvidas em relação ao rumo que vai tomar na vida, tem dificuldade com limitações, age de forma infantil e não percebe que está sendo imatura.

Lado emocional

“Certamente, grande parte dos problemas físicos se iniciou no emocional. A maior parte dos nossos problemas se inicia dentro de nós através dos nossos pensamentos, emoções, atitudes e crenças. Podemos simplificar da se-



O MEIO AMBIENTE NÃO TEM FRONTEIRAS

Na Amazônia, queimadas são provocadas pelo desmatamento. Na Austrália, os mega incêndios são consequência das mudanças climáticas

A Austrália enfrenta, desde setembro do ano passado, um evento de queimadas sem precedentes, que já consumiu 6,3 milhões de hectares, matou 23 pessoas e segundo ecologistas da Universidade de Sydney e da organização WWF estima-se que mais de um bilhão de animais naturais do país, como coalas e cangurus, foram mortos pelo fogo. Com focos especialmente concentrados na região leste da Austrália. Mas qual a diferença entre esse incêndio, com o que houve na Amazônia?

Os incêndios florestais acontecem todos os anos, na Austrália – diferentemente do que acontece na Amazônia, o fogo faz parte da ecologia. Mas o que tem tornado a situação desta vez tão catastrófica é a combinação de seca e calor recordes que, segundo pesquisadores, é um dos efeitos previstos das mudanças climáticas. E as notícias não são boas: as projeções mostram que esta pode ser a temporada de

fogo mais longa já registrada pelo país.

O fogo na Austrália não é “causado” pelas mudanças climáticas, mas as mudanças climáticas estão tornando esses eventos cada vez mais extremos e mortais. Estudos já apontavam que os incêndios florestais no país durariam mais, seriam mais severos e imprevisíveis, à medida que o planeta aquece. E essa é a realidade.

Diferentemente, na Amazônia, o que tem causado o fogo é o desmatamento. Segundo dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), a Amazônia brasileira registrou 89 mil focos de incêndio em 2019, o que representa aumento de 30% em relação ao ano anterior. As queimadas voltaram a aumentar nos últimos dois meses do ano. Só em dezembro, o número de focos foi 80% maior, na comparação com o mesmo período de 2018. Historicamente, nessa região, o uso do fogo está diretamente ligado ao desmatamento, pois é uma das técnicas do desmatamento.

Segundo o Instituto de Pesquisas da Amazônia (IPAM), os 10 municípios da Amazônia com mais focos de fogo são os mesmos com mais desmatamento.

“A grilagem tem se mantido na Amazônia ano a ano, com um incremento recente em terras não-designadas”, explica a diretora sênior de Ciência do IPAM, Ane Alencar. “Precisamos preservar essas florestas para garantir que as chuvas continuem a alimentar o campo brasileiro e a geração de energia. Isso se dá com fiscalização eficiente e constante, além da destinação dessas áreas para conservação.”

Porém, especialistas alertam que, apesar das causas distintas e também da composição dos diferentes biomas, “o Brasil pode vir a se tornar uma Austrália amanhã”, uma vez que as áreas desmatadas, mesmo quando restauradas, não recuperariam toda a biodiversidade e densidade de biomassa da cobertura original. Assim, ficariam mais suscetíveis a incêndios espontâneos, como os que ocorrem na Austrália.



Qualidade de Vida





Como é ser um atleta profissional?

No dia 10 de fevereiro é comemorada o dia do atleta profissional, saiba como é ser um desses gigantes

Se perguntarmos a qualquer pessoa o que é um atleta profissional, teremos respostas semelhantes. Em resumo, atleta profissional é aquele que faz do esporte a sua profissão. E apesar de lá ser um pouco mais abrangente, essa é a resposta mais clara.

No Brasil, as normas gerais da prática desportiva são definidas pela Lei 9.615, de 1998, do Governo Federal, que diferencia o caráter não-formal (lúdico) do formal (regulado por normas nacionais e internacionais de cada modalidade). São quatro formas de “manifestação” esportiva: educacional, de participação, de formação e de rendimento.

O esporte de rendimento é praticado e organizado a partir de dois modos: o profissional, caracterizado pela remuneração definida em contrato formal de trabalho, firmado entre o atleta e a entidade de prática desportiva; e o não profissional, identificado pela li-

berdade de prática, sem contrato de trabalho, mas com permissão de incentivos materiais e de patrocínio.

Independente das formalidades, a formação de um atleta é extremamente complexa, envolvendo desde o treinamento do esporte em si até aspectos como assessoria de carreira, planejamento e orientação profissional e assistência psicológica.

O atleta desempenha muitos sacrifícios diariamente, e mais do que uma performance perfeita, ele precisa ter equilíbrio psicológico. Os treinos são desgastantes, exaustivos, e em diversos casos precisam viajar por muito tempo longe da família e amigos. São horas e horas de treinamento intenso que ultrapassam todos os limites do corpo e da mente.

Um estudo feito na Escola de Educação Física e Esporte da USP (EEFE), pela pesquisadora Rosiane Alexandrino, mostrou que os clubes brasileiros formadores de atletas não possuem um programa sintetizado que os dire-

cione e que, juntamente com uma cultura imediatista e má alocação dos recursos, resultam em deficiência na formação dos esportistas.

A amostra analisada foi feita através da lista de clubes filiados, vinculados e em processo de filiação ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), que recebem verbas de leis de incentivo ao esporte para a formação de atletas. A pesquisadora entrou em contato com todas as 83 organizações que constavam no último relatório da organização de 2015 e relatou as dificuldades encontradas: “Foi muito difícil, porque a gente percebe uma distância muito grande entre prático e teórico na área do esporte, principalmente porque grande parte não faz as coisas com clareza, ainda mais quando recebe verba do governo”, explica.

E em ano de Olimpíadas - e sempre - temos que valorizar nossos atletas, que treinam muitas vezes mais de oito horas por dia, sete dias por semana para dar duro pela nossa pátria. Não é fácil, mas com certeza vale muito a pena.

SINÔNIMO DE SAÚDE NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Postos de coleta e atendimento na rede pública em 11 cidades



laboratório
CRUZEIRO

Confira os endereços em nosso site
laboratoriocruzeiro.com.br | (15) 32516023



Prefeita
MARIA JOSÉ VIEIRA DE CAMARGO



Empresário Empreendedor
LUPÉRCIO DE ALMEIDA NETO



Empresário Empreendedor
RENATO MINGOTE



Ar-Condicionado, Venda, Instalação e Manutenção
ARKOTEC



Hotel
DEL FIOLE



Laboratório
CRUZEIRO



Serviços Funerários
GRUPO MORENO



Ensino Infantil e Fundamental
ESCOLA TERNURA



Segurança e Monitoramento
SPI



Escritório Contábil
SANTA CRUZ



18 ANOS



Gesso Confiança
TONINHO DO GESSO



Pedras Decorativas
PEDRAS PRUDENTE



Cabeleireiro Unissex e Barbearia
PAULO COIFFEUR



Autocar, Vidros e Parabrisas
JUPA AUTOCAR



Comércio de Peças para Veículos
AUTO PEÇAS PAULISTA



Escola de Idiomas
CCAA

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “Destaque Empresarial”, realizado na churrascaria a realização do evento. Acesse o perfil



Casa de Carnes
CARNES PROGRESSO



Farmácia de Manipulação
PERSONAL PHARMA



Vidraçaria
MORAES VIDROS



Instrumentos Musicais
PERIN



Rede de Postos de Combustíveis
LA COMENDADOR



Restaurante Bar e Café
MATRIZ 26

**Vena Focus
pesquisa e
marketing
divulga as
empresas
preferidas do ano
de 2019 em Tatuí**



Rádio
NOTÍCIA FM



Rádio
CIDADE TERNURA



Centro Empresárial
LUCEMI



Produção de Eventos
NEXXUS EVENTOS



Rádio
TERNURA FM



Churrascaria
O COSTELÃO



Revista
HADAR



Pizzaria
BELLA MASSA



Despachante Policial
DESPACHANTE EXPEDITO



Jornal
O PROGRESSO DE TATUÍ

O Costelão, na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com [f/Vena Focus](#) e confira mais detalhes sobre o evento!



Otite

Otite é uma infecção do ouvido, podendo ser da parte do conduto ou dentro do ouvido (ouvido interno ou até otite externa). Ela ocorre mais em crianças nas idades entre 6 e 36 meses, embora possa ocorrer em qualquer idade, geralmente devido a hábitos de higiene que são prejudiciais. Em geral, a otite é um problema comum e de fácil resolução, entretanto, sempre que a dor se estender, é necessário adotar algumas precauções para que maiores complicações sejam evitadas.

Segundo a pediatra Andréia Lúcia Gouveia, há a otite viral ou bacteriana, então gripes, resfriados, alguns vírus ou até bactérias como a pneumococo podem causar otite. No caso da bacteriana, o tratamento é feito com antibióticos.

“Os sintomas entre as otites acabam sendo parecidos, mas o quadro viral é nariz escorrendo, olhos lacrimejando, espirros, secreção clara. No quadro bacteriano, há dor intensa, febre alta e sintomas gripais também, deixando a criança mais prostrada. Lembrando que a otite de repetição pode causar surdez, no caso da bacteriana que pega o ouvido interno”, afirma a especialista.

Cuidados com o ouvido podem evitar infecções

A infecção ocorre quando o ouvido possui alguma lesão mesmo que seja pequena. Outra causa comum é o contato constante com a água que facilita a remoção do cerume (nossa proteção do canal auditivo).

Para evitar uma otite, é recomendado que não seja inserido nenhum objeto pontudo para coçar ou limpar o ouvido, pois pode ferir, secar a orelha com cuidado, evitar o uso de cotonetes, utilizar protetores na hora de nadar e, sempre que necessário, consultar um otorrinolaringologista em caso de dor ou coceira nos ouvidos ou perda de audição.

Em caso de bebês, a otite pode ser contraída através da posição em que eles mamam, pois quando ficam totalmente deitadas, isso facilita a entrada de alimentos, sucos digestivos e bactérias na tuba auditiva.

É importante ressaltar que dentro do calendário vacinal há vacinas contra algumas das principais bactérias e vírus causadoras das otites médias, tais como Haemophilus influenza, Streptococcus pneumoniae (pneumococo) e vírus Influenza (gripe). Elas conseguem reduzir substancialmente a incidência de otites médias.

PROF^ª. DR^ª. ANICE MARIA VIEIRA DE CAMARGO MARTINS
CRM 87248



- Ginecologia e obstetrícia
- Ginecologia Endócrina
- Reprodução Humana

Sua saúde vem em primeiro lugar!

Rua Cel. Pedro Dias Batista, 1494 | Centro | Itapetininga/SP | (15) 3271-0238



Proteja seus olhos

Diz o ditado que os olhos são a janela da alma. E por eles vemos tudo e mais um pouco. Por isso, todo cuidado é pouco quando o assunto é a visão.

A região ocular é muito sensível e a radiação ultravioleta (UV) pode causar danos aos olhos, caso eles não estejam devidamente protegidos. A incidência constante e direta dos raios aumenta as chances de pterígio, que é quando a membrana sobre a córnea cresce demasiadamente e pode obstruir ou distorcer a visão. Outros problemas podem aparecer, como acelerar o aparecimento da catarata e causar degeneração da mácula e até câncer de pele nas pálpebras.

Segundo dados do Ministério da Saúde, quando se usa óculos escuros, a pupila dilata e os raios luminosos entram com mais facilidade nos olhos e se o acessório não tiver proteção correta contra os raios solares, o efeito é o contrário. Ou seja, a pessoa está facilitando

a entrada de mais raios sem proteção, prejudicando a visão.

Nem todo mundo sabe, mas ao final de um dia de exposição ao sol sem uso de óculos ou chapéus, os olhos podem ficar irritados e vermelhos, indicando que houve queimadura de sol. Além disso, essa falta de cuidado, em longo prazo, pode causar danos à retina, que podem levar à perda da visão no futuro.

Por isso, o ideal é proteger a visão com o uso de chapéus ou bonés e óculos escuros, que devem ser grandes e com proteção 100% contra os raios UVA e UVB. Já quem fica com os olhos vermelhos após nadar em piscinas, o ideal é usar soro fisiológico ou colírio para amenizar a irritação.

A exposição excessiva aos raios solares pode causar também: câncer de pele, câncer da conjuntiva (membrana mucosa e transparente que reveste e protege o globo ocular), pinguécula (espessamento da conjuntiva), pterígio (fibrose da conjuntiva), ceratite (inflamação da córnea), catarata (opacificação do cristalino),

degeneração do vítreo (responsável por manter a forma esférica do olho), retinopatia solar (queimadura da retina) e degeneração macular (deterioração da visão central).

Mas, acima de tudo, é indispensável visitar um oftalmologista a cada seis meses ou em alguns casos que necessitam de maior atenção. Entre eles, crianças que apresentem algum sinal de dificuldade em enxergar ou que frequentem a escola, a fim de evitar qualquer problema de visão ou até corrigir, adultos que atingirem os 40 anos, já que a partir desta idade, os olhos passam por mudanças e podem começar a apresentar sintomas de patologias como o glaucoma e a catarata.

Também há quadros clínicos específicos, como a alta miopia (aquela com grau maior que 6) ceratocone, diabetes, glaucoma e pós-operatórios.

Por isso, ao sair de casa, mesmo em dias nublados, opte por usar óculos de sol e lembre-se: todo cuidado é pouco.

Cuidados indispensáveis para evitar problemas oculares

ÓTICAS | CAROL

ENXERGAR BEM MUDA TUDO

Proteja os seus olhos,
use lentes *transitions*

Praça da Matriz, 55 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3305-1244/   98139-0146



OTICASCAROL.COM.BR

Meditação faz bem, MESMO!

Alteração no corpo, cura de doenças e comprovações de uma melhoria no corpo humano

Você pode ser cético, pragmático e racional. Pode estar preocupado com as ações práticas do dia a dia e com os números e relatórios gerenciais altamente reveladores. Tudo bem, a gente entende a responsabilidade do seu cargo. Mas uma coisa você não pode negar: meditar funciona.

A meditação é um elemento de muitas religiões, e é praticada há milhares de anos, além de ser um método de terapia e relaxamento. No entanto, a compreensão científica de como a meditação muda o corpo é cada vez maior.

O geriatra e médico homeopata Fernando Bignardi, CRM-SP 41262, que há 40 anos adotou a meditação, é especialista nos processos associados ao envelhecimento, e afirma: “Meditação é uma possibilidade de o ser humano entrar num funcionamento cerebral particular que possibilita, nessa fre-

quência, entrar em contato com dimensões mais sutis da realidade, como por exemplo seu propósito de vida”.

Pesquisador e coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), Fernando concluiu que a meditação ajuda na cura ou no controle de várias doenças. “Cerca de 50 a 60% das pessoas que participaram desse experimento aqui no hospital de São Mateus, literalmente se curaram de hipertensão, de diabetes, e tivemos casos de desaparecimento de glaucoma, de depressão e de insônia”.

No mundo agitado em que vivemos, a prática da meditação é um excelente caminho para manter o equilíbrio e preservar a paz interior. Ajuda a controlar estresse, ansiedade e depressão. Pode ser praticada uma ou duas vezes por dia, por cerca de 20 minutos, ou pelo tempo que a pessoa desejar. Há diferentes formas e modelos de meditação. Na tradição cristã, é

baseada na reflexão sobre determinado tema ou situação, à luz dos ensinamentos de Jesus. No Budismo, é praticada de muitas maneiras e sobre uma ampla gama de ensinamentos, tendo como meta a iluminação.

Hoje, também é muito praticada e estimula a meditação por meio de exercícios de respiração e concentração, batizada de *mindfulness* (consciência plena). O método, amplamente pesquisado em universidades dos Estados Unidos e Europa, chegou ao Brasil em 2006 e já é aplicado em faculdades, empresas e até no SUS (Sistema Único de Saúde)

Empresas como Google, Disney e General Mills já descobriram os benefícios de parar, respirar e meditar, antes e até durante o período de trabalho, inclusive implantando programas de meditação regular aos funcionários. Os resultados? Maior foco, alívio do estresse, ansiedade e, obviamente, aumento significativo da produtividade.

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

Como lidar com o inchaço no calor?

Alguns exercícios, mudanças na dieta e dicas podem melhorar a retenção de líquidos

Você já teve aquela sensação de inchaço que não vai embora? A origem mais comum desse incômodo é a retenção de líquidos, que pode ser provocada pelo acúmulo de água no organismo. O inchaço pode ocorrer de diversas formas, no corpo inteiro ou apenas em algumas partes como nas pernas e nos pés.

No calor, esse desconforto tende a aumentar, e isso tem a ver com o calor que provoca alteração na circulação sanguínea. “Ocorre uma vasodilatação dos vasos para favorecer a transpiração e equilibrar a temperatura do organismo estável”, afirma a cirurgiã vascular e angiologista Dra. Aline Lamaita, CRM/SP 101355,

membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

Segundo a médica, muitas ações colaboram para esse processo, como a exposição ao sol por tempo prolongado em praias, clubes e piscinas ou até mesmo a ausência de atividade física e a pouca ingestão de água.

Para ajudar nessa situação, a especialista passa algumas recomendações de práticas que evitam o inchaço e o cansaço das pernas:

- Tire pausas e repouse com as pernas elevadas;

- Pratique atividade física: “Uma caminhada diária na praia em 30 minutos é suficiente, faz bem para a circulação e para a alma”, explica;

- Evite alimentos muito condimentados ou ricos em sódio. “O ideal é investir em alimentos diuréticos naturais (kiwi, melancia, pepino, mirtilo, cenoura, berinjelas, alcachofra, salsa, uva e aspargos)”;

- Beba muita água;

- Evite bebidas alcólicas;

- Compressas frias nas pernas podem aliviar o cansaço. “Elas ajudam o retorno venoso”, conta;

- Relaxe! “Uma pressão arterial controlada é essencial para uma boa circulação”, sugere.

Vale lembrar que, caso o incômodo não cesse, é importante procurar um especialista, pois essas situações podem esconder doenças mais graves.



18 anos

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

DRENOW C[®]

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

Faça-nos uma visita e comprove!!
Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.
Fale com seu médico ou farmacêutico.

Imagem meramente ilustrativa.



O que é o novo teste da bochechinha?

Exame genético pode detectar até 300 doenças ao nascer

Atualmente, quando uma criança nasce no Brasil, ela tem o direito a passar por pelo menos cinco exames simples, rápidos e gratuitos que reconhecem precocemente doenças capazes de comprometer o desenvolvimento ou até mesmo levar à morte. E o melhor: todas podem ser contornadas com o tratamento correto. Os exames que fazem parte da triagem neonatal são: teste do pezinho, teste do olhinho, teste da orelhinha, teste do coraçãozinho e teste da linguinha, e devem ser oferecidos e feitos ainda na maternidade. E agora surgiu uma novidade nesses exames: o teste da bochechinha. Você já ouviu falar? Ele pode ser feito até mesmo pelos pais, em casa.

Para fazê-lo, uma esponjinha deve ser passa-

da na parte interna da bochecha da criança. Ela faz parte do kit do teste, assim como os outros utensílios necessários, recebidos prontos para uso. Depois, ela é colocada dentro de um tubo, para ser misturada com um líquido, e então é enviada para análise. O resultado do teste da bochechinha fica pronto em cerca de três semanas e se você está se perguntando quanto custa fazê-lo, é bom preparar o bolso: em média os pais desembolsam R\$1.000,00.

O exame, desenvolvido e comercializado por um laboratório brasileiro, é baseado na análise do DNA e vai atrás de quase 300 condições genéticas raras. Além das enfermidades já verificadas pelo teste do pezinho, esse novo procedimento ainda consegue identificar enfermidades silenciosas, como doenças raras e hemofilia. A vantagem é a detecção precoce

dessas doenças, o que permite uma intervenção mais rápida e, consequentemente, maiores chances de sucesso no tratamento.

A novidade é promissora, mas ainda não há um consenso de que todo recém-nascido deveria passar por um teste genético sem apresentar sintomas ou anormalidades. Por isso, a regra deve ser o caminho inverso: em vez de examinar qualquer bebê saudável, só se faz um teste genético diante de suspeitas e sintomas específicos.

Porque se, por um lado, saber que o pequeno pode desenvolver um problema permite entender melhor eventuais manifestações ou até agir preventivamente, por outro é capaz de gerar ansiedade a troco de algo que talvez nem dê as caras. É que nem toda alteração genética se materializa em uma enfermidade.



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)

@ultura





CARNAVAL DO BONDE

Muita alegria e música para animar a folia carnavalesca

Mais um mês carnavalesco chegou e, com ele, muita alegria, cor, animação e som! As tradicionais músicas dão espaço para as marchinhas que, apesar de antigas, animam a multidão que vai atrás dos blocos de rua ou dos bailes à fantasia.

O Carnaval é uma das festas populares mais animadas e representativas do mundo, principalmente no Brasil. No passado, as pessoas jogavam água, ovos e farinha umas nas outras, num período anterior a quaresma e, portanto, tinha um significado ligado à liberdade. Este sentido permanece até os dias de hoje no Carnaval.

Por aqui, a primeira escola de samba surgiu no Rio de Janeiro e chamava-se “Deixa Falar”, criada pelo sambista carioca Ismael Silva. Depois de alguns anos, a escola transformou-se na Escola de Samba Estácio de Sá.

Em Tatuí, a Banda do Bonde representa o Carnaval de Rua desde 2002 e hoje é uma grande família. Comandada por Sérgio Gonçalves de Oliveira, músico há 45 anos, e Jaime Pinheiro, cenógrafo, o bloco con-

tava inicialmente com 15 pessoas. “Devido ao ambiente familiar, resgate dos carnavais das antigas, acabamos agregando muitas pessoas e hoje somamos 900 integrantes”, conta Sérgio, ou melhor, Lagartixa.

Para o músico, a novidade este ano é que o Bonde vai ser sucesso novamente. “Passamos de 100 para 140 integrantes na bateria. A ala infantil teve um aumento de 60% e para fazer parte, basta ser convidado por um de nós”, conta.

No repertório, sambas enredo lembrando os grandes desfiles da década de 90, incluindo axés e a promessa de muita animação.

E por falar em alegria, há um ano, também sob o comando de Sérgio, surgiu a Banda do Lagartixa. “Começamos no ano de 2019 a partir da necessidade de um grupo carnavalesco pequeno, já que somos em 10 músicos, para fazer casamentos, aniversários e confraternizações. O diferencial é que tocamos músicas mais atuais, incluindo funks”, afirma o músico.

Se depender da disposição, animação e união, a folia carnavalesca está garantida em Tatuí.



Odontologia Koza

Eimac

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

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



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

Odontologia Koza

Odontologia Koza

Pequenos Notáveis



Nossa Pequena Notável deste mês é a linda Pietra Raphaella Alves Vieira, ela mora na cidade de Quadra. E neste mês, em especial no dia 5, ela completou 6 anos de idade, já está iniciando o primeiro ano do ensino fundamental, na escola EMEF João Inácio Soares, na cidade de Quadra. Na pequena cidade todos conhecem a Pietra, segundo a sua mãe, ela é muito comunicativa, alegre e muito espontânea. Pietra participa dos projetos da diretoria de cultura da cidade, faz aula de ballet e judô. Ela tem um grande sonho...

Sonha em ser uma "Rapunzel", para que um dia, se alguém precisar de cabelo ela poder doar... Essa pequena tem um imenso coração... Não tem como não se apaixonar por ela.

Parabéns, Pietra, que Deus continue te iluminando e fazendo de você um ser humano cada dia melhor... Nós, da Revista Hadar, lhe desejamos muito sucesso em sua vida!



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

DICAS DOMÉSTICAS

Com os compromissos, trabalho, família, correria do dia a dia, a possibilidade de facilitar a vida com pequenas ações é algo que, com certeza, agrada muito e a muitos...! Praticidade é a palavra-chave nos dias atuais. Anote aí, estas dicas, caro leitor, além de ajudarem a criar soluções, trarão alternativas criativas para facilitar os pequenos afazeres do seu lar.

Acabou seu lustre móvel? Não se preocupe, você poderá utilizar a cerveja para polir a mobília de madeira ou mesmo objetos de ouro. É uma boa alternativa se o produto convencional estiver em falta na faxina.

Se o seu tapete ou tapete estiver cheio de pelos ou mesmo cabelos, passe um rolinho em toda a sua extensão. Os pelos sairão com maior facilidade.

Para tirar manchas mais facilmente do seu fôlego, ferva os queimadores juntamente com água, sal, gotas de limão, vinagre e algum produto saponáceo em pó. Para conseguir deixá-los como novos, basta esfregar uma esponja de aço que a sujeira rapidamente.

MINUTO DE REFLEXÃO

"Não tenha medo da vida. Tenha medo de não vivê-la!"

Augusto Cury

MINUTO DE SABEDORIA

"Elogie em público e corrija em particular. Um sábio orienta sem ofender, e ensina sem humilhar!"

Mario Sergio Cortella

CURIOSIDADES



Cochilar faz bem!

Saiba os benefícios da soneca da tarde em nossa vida

Você sabia, caro leitor, que tirar um "cochilo" à tarde, não é só prazeroso, como também traz diversos benefícios para nossa vida?! Isso mesmo. Uma boa soneca faz o corpo relaxar, recuperar o ânimo e disposição, nos deixa mais criativos, produtivos, reforça o sistema imunológico e ainda pode reverter o impacto hormonal de uma noite de sono ruim.

Ao longo dos anos, diversos estudos têm sido realizados para concluir que os benefícios do cochilo, por mais curto que seja, são essenciais para nossa vida! De acordo com as pesquisas, dormir de 10 a 40 minutos depois da refeição revigora o cérebro, dá mais energia e capacidade de concentração, entre diversos outros benefícios. Não é à toa que a hora da "sesta" (ou siesta) é tradição em vários países, principalmente os de climas mais quentes, como Espanha, México, Argentina...

Uma pesquisa feita pela NASA em pilotos comprovou que quem tirava aproximadamente 20 minutos para cochilar em voos longos, tinha aumento de 34% no desempenho e 54% no estado de alerta em comparação com quem não praticava a "siesta". Outro estudo, conduzido pela Escola de Medicina de Harvard, na Grécia, com 23.000 adultos, concluiu que pessoas que dormiam no meio da tarde tinham 30% a menos de chance de ter de doenças coronárias.

Tirar um cochilo à tarde faz muito bem, principalmente para os hipertensos, pois interrompe a tensão, abaixa o nível de estresse, reduz a agitação e limpa a mente. Com isso, haverá uma recuperação cardiovascular e a pressão arterial irá se equilibrar e se normalizar.

Mas para que o cochilo seja proveitoso de verdade é preciso quase um ritual. Antes de mais nada, o tempo de descanso não pode passar de 40 minutos. O ciclo do sono é composto por cinco estágios, a partir dos 45 minutos, entramos na terceira fase e a atividade neuronal é bem reduzida, então, acordar nesse momento pode causar ainda mais cansaço, sonolência e estresse.

O ritual consiste em criar condições adequadas para dormir: ficar de preferência deitado do lado esquerdo, para melhorar a digestão, e procurar fazer isso em lugares onde o barulho e claridade sejam mínimos.

Para quem se preocupa que o cochilo no meio da tarde atrapalhe o sono noturno, especialistas desmistificam: tirar um cochilo de até 30 minutos à tarde, entre 12 e 14h, não inter-

fere no sono da noite. Mas, caso isso aconteça, eles aconselham que o tempo do cochilo deve ser reduzido, para uns 15 minutos, duas ou três vezes por semana, e não mais todos os dias. E ainda alertam: “Se o sono da tarde for persistente e incontrolável, é válido passar por uma consulta médica”.

Sonolência excessiva durante o dia pode ser sintoma de algum distúrbio do sono. Um cochilo pode fazer maravilhas. Mas só quando você não é refém dele.



Você sabia? Tarefas domésticas

Cada vez mais, pesquisas apontam que as atividades físicas ajudam a manter seu cérebro saudável

Você já imaginou chegar em casa após um longo dia de trabalho e se deparar com aquela bagunça?! Uiiii... Você tem preguiça de fazer faxina? Saiba que dar aquela arrumada na casa, assim como outros exercícios leves, fazem um bem danado à saúde.

Cada vez mais, pesquisas apontam que exercitar-se, mesmo que seja poucas vezes ao dia, já faz um bem danado para a saúde. E nesse “pouquinho” acredite, podemos considerar atividades rotineiras do dia a dia como uma faxina: varrer a casa e gastar uns minutos pra lá e pra cá limpando a cozinha, o quarto ou a sala. A revista científica *Jama Network Open* relata que essas atividades podem garantir um cérebro saudável na terceira idade!

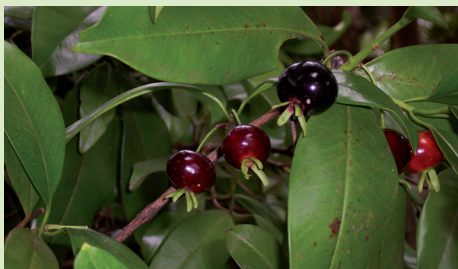
O estudo foi realizado com a participação de mais de 2 mil pessoas, homens e mulheres, com idade na média dos 53 anos. As atividades rotineiras dos participantes foram monitoradas durante três dias e, nesse período, eles também passaram por exames de ressonância para um acompanhamento da variação de volume do cérebro.

Sabe-se que a diminuição da massa cinzenta está relacionada ao envelhecimento: cerca de 0,2% do volume cerebral é perdido a cada ano a partir de 60 anos de idade.

No estudo, os pesquisadores observaram que cada hora extra de atividade por dia, mesmo que seja uma faxina leve, garante 0,22% a mais no volume cerebral. Além disso, o trabalho ainda constatou um outro detalhe: os participantes que davam ao menos 10 mil passos por dia, que é a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), apresentavam um cérebro 0,35% maior se comparado aos que se restringiam a 5 mil passos.

Apesar das informações, os próprios pesquisadores admitem que a pesquisa possui limitações, sendo três dias um período extremamente curto para uma análise do verdadeiro impacto dos exercícios na saúde do cérebro, em específico da massa cinzenta. Com isso, se fazem necessários estudos maiores e mais longos para entender a verdadeira relação de causa e efeito entre a atividade física e o tamanho do cérebro.

Caso seja difícil manter uma rotina de atividades físicas todos os dias, prefira caminhar em vez de ir de ônibus ou carro, quando possível, subir as escadas ao invés de usar o elevador, e fazer uma forcinha para manter a casa em ordem. Seu corpo e seu cérebro agradecem.



Grumixama

Saborosa para ser consumida in natura, doces e bebidas, a planta também pode ser usada para fazer móveis

Brasileiríssima, mas não muito conhecida, a grumixama (*Eugenia brasiliensis*) é uma fruta com grande potencial para ser explorada comercialmente em todo o território nacional. Nativa da Mata Atlântica, prima da nossa pitanga (*Eugenia uniflora*), ambas da família botânica das Myrtaceae, também conhecida como grumixaba, grumixameira, cumbixaba, ibaporoiti, é uma árvore de porte médio (altura de 6 a 20 m), que ocorre do sul da Bahia até Santa Catarina, muito resistente à variação climática.

As grumixamas, com suas flores brancas,

aromáticas, são vistosas na mata e frutificam em novembro/dezembro, para alegria de quem tem a árvore no quintal e dos pássaros que dela se alimentam. É uma árvore de crescimento lento, porém, muito usada nos projetos de restauração florestal por sua influência benfazeja com a fauna.

Ela tem sua polpa doce e levemente ácida, semelhante ao sabor da jabuticaba misturado com o da pitanga, ambas já há muito tempo presentes na alimentação da população por todo o país. Sua fruta, saborosa e rica em antocianinas, fica ótima em compota, sucos e geleias e, melhor ainda, comida no pé, in natura.

A fruta da grumixama também é usada na produção de aguardentes, vinagres e licores, e sua madeira é adequada para uso na marcenaria e carpintaria, ideal para ser trabalhada em torno, por sua densidade e textura firme. Costuma ser encontrada nas matas ciliares preservadas, mas, está bastante rarefeita nas matas nativas porque sua madeira foi muito usada para forros e caixotaria.

Esta frutinha cor de vinho, quando madura, é rica em antioxidantes, com elevados teores de vitaminas C, B1 e B2 e flavonoides.

Esta fruta também tem ação adstringente e diurética, sendo muito benéfica para quando é preciso aumentar o volume de urina a ser excretada.

Ótima para fazer geleias. A melhor geleia é feita com a grumixama preta, que é muito mais doce do que as variedades de fruta amarela ou vermelha. Caso as frutas estejam bem maduras, você poderá dispensar o uso de açúcar, desde que cozinhe sempre em fogo bem baixo, e mexendo constantemente. A geleia feita sem açúcar tem menor tempo de duração do que a outra.

Mas, você sabia, caro leitor, o mais gostoso, fora a saborosa fruta, é que a grumixama floreira e frutifica pertinho do Natal – a árvore se enche de frutos maduros, lindos e brilhantes, que substituem as cerejas importadas. Por isso, vale a pena a gente conhecer as nossas frutas nativas. Fica aqui a dica!

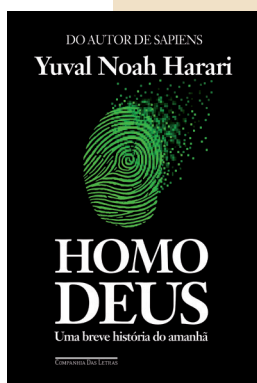
FRASES DOS FAMOSOS

“Estou recebendo inúmeras mensagens perguntando como estou. Graças a Deus, cada dia melhor. Tratamento quase no final. Recuperação quase total. Falta pouco para tudo terminar. No final de fevereiro já volto ao trabalho apresentando o Globo Repórter”.

Gloria Maria, repórter e apresentadora da Rede Globo, falando do tratamento após retirada de um tumor no cérebro, em momento de celebração “por estar viva”, em entrevista a <https://tvefamosos.uol.com.br>.

“Tenho sempre pena de artista que entra nessa jogada [da política]. Temos tanta coisa para fazer, e o jogo sujo da política só pode trazer coisa ruim. O fato é que com dotação orçamentária de 0,6% ninguém consegue gerir um patrimônio cultural do tamanho do Brasil. Não falo só de teatro e cinema, mas de patrimônio histórico, museus, sinfônicas, companhias de dança, de circo. Este enorme patrimônio que cria a nossa sociedade e faz com que nos reconheçamos no outro. Governo que destina essa quantia à Cultura não se interessa pelo Brasil. E esta, infelizmente, não é prerrogativa desse governo, acontece desde 1500”.

Antônio Fagundes, ator da Rede Globo, fazendo alusão ao fato da atriz Regina Duarte ter aceitado o convite de ser Secretária da Cultura do governo Jair Bolsonaro, em entrevista ao jornal O Globo. <https://tvefamosos.uol.com.br>.



HOMO DEUS

AUTOR: Yuval Noah Harari

EDITORA: Companhia das Letras

Este livro mostra de uma forma rápida e prática o futuro visto por um dos grandes pensadores da atualidade: isto é Homo Deus, que narra uma breve história do amanhã. Yuval Noah Harari, autor do estrondoso best-seller Sapiens: uma breve história da humanidade, volta a combinar ciência, história e filosofia, desta vez para entender quem somos e descobrir para onde vamos. Sempre com um olhar no passado e nas nossas origens, Harari investiga o futuro da humanidade em busca de uma resposta tão difícil quanto essencial: depois de séculos de guerras, fome e pobreza, qual será nosso destino na Terra? A partir de uma visão absolutamente original de nossa história, ele combina pesquisas de ponta e os mais recentes avanços científicos a sua conhecida capacidade de observar o passado de uma maneira inteiramente nova.



PENSO E ACONTECE: O PODER DE TRANSFORMAR AS SUAS IDEIAS EM REALIDADE

AUTOR: Bob Proctor/ Greg S. Reid

EDITORA: Citadel

Como a mentalidade determina se uma pessoa terá sucesso ou não? Será que as pessoas bem-sucedidas pensam de um jeito diferente daquelas que nunca desenvolvem seu potencial? Como podemos mudar nossa maneira de pensar a fim de que cada pensamento nos leve a vencer e não perder? Bob Proctor e Greg S. Reid, autorizados pela Fundação Napoleon Hill, mergulham fundo na ciência e psicologia do pensamento e exploram a importância vital da forma de pensar para uma vida de significado e sucesso. Em suas entrevistas com neurocientistas, cardiologistas, professores espirituais e líderes empresariais, os autores mostram como podemos pensar para viver!

Suzanne O'Sullivan

Isso

é coisa
da

sua

cabeça

Histórias verdadeiras sobre doenças imaginárias

ISSO É COISA DA SUA CABEÇA

AUTOR: Suzanna O'Sullivan

EDITORA: Best Seller

Histórias verdadeiras sobre doenças imaginárias: o nosso corpo responde instintivamente às emoções vividas em nosso cérebro. Este livro mostra como o nosso corpo responde instintivamente a essas emoções. O frio na barriga, por exemplo, é uma reação corporal à ansiedade, ninguém duvida disso. Alguns sintomas físicos, contudo, não têm motivo aparente. A partir do relato das dificuldades enfrentadas pelos pacientes que tratou, a Dra. Suzanna O'Sullivan, confirma que, apesar da manifestação ostensiva, algumas doenças são impossíveis de ser detectadas pelos diagnósticos clínicos. Ao expor casos reais de transtornos psicossomáticos, a Dra. Sullivan demonstra os efeitos concretos de patologias psicogênicas. A leitura deste livro não apenas promove uma reflexão profunda sobre saúde psíquica, mas também revela nossa dificuldade em identificar a relação íntima entre corpo e mente.



Canaleta (vala)

Fossa Séptica

Poços convencionais (feito à mão)



Solicite um orçamento!

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



Homem-Aranha Longe de Casa

Peter Parker (Tom Holland) está em uma viagem de duas semanas pela Europa, ao lado de seus amigos de colégio, quando é surpreendido pela visita de Nick Fury (Samuel L. Jackson). Precisando de ajuda para enfrentar monstros nomeados como Elementais, Fury o convoca para lutar ao lado de Mysterio (Jake Gyllenhaal), um novo herói que afirma ter vindo de uma Terra paralela. Além da nova ameaça, Peter precisa lidar com a lacuna deixada por Tony Stark, que deixou para si seus óculos pessoais, com acesso a um sistema de inteligência artificial associado à Stark Industries. Em *Homem-Aranha: Longe de Casa*, Watts foca no que Mysterio e suas ilusões têm de mais gráfico, não necessariamente no seu potencial mais narrativo. Os leitores das HQs vão reconhecer, num par de cenas do herói encurralado, aqueles quadros claustrofóbicos em fundo todo preto em que o Aranha fica preso nas vertigens de Mysterio, sufocado por imagens que trazem à tona traumas do inconsciente.

O Irlandês

Conhecido como “O Irlandês”, Frank Sheeran (Robert de Niro) é um veterano de guerra cheio de condecorações que concilia a vida de caminhoneiro com a de assassino de aluguel número um da máfia. Promovido a líder sindical, ele se torna o principal suspeito quando o mais famoso ex-presidente é assassinado, um dos crimes mais emblemáticos dos EUA: o desaparecimento do líder sindical Jimmy Hoffa (Pacino). A intenção de Scorsese é retratar três décadas de relacionamento entre ele e Frank. Diferente de *Os Bons Companheiros*, clássico de Martin Scorsese, *O Irlandês* adentra em uma abordagem mais específica do mundo da máfia, menos enérgica e mais carregada. Aqui, o foco recai mais na melancolia que certas escolhas podem trazer do que propriamente na brutalidade de quem vive no meio gângster. O filme de gângster (uma especialidade do diretor) é inspirado no livro *I Heard You Paint Houses*, de Charles Brandt.

Era uma vez em... Hollywood

Los Angeles, 1969. Rick Dalton (Leonardo Di Caprio) é um ator de TV já na meia-idade e decadente, Dalton fez sucesso como caubói de um seriado de faroeste e, agora, é escalado para papéis de vilão, juntamente com seu dublê e motorista Cliff Booth (Brad Pitt) não leva desaforo para casa e resolve tudo na base da pancadaria — seu embate com Bruce Lee é uma das cenas mais divertidas, ele está decidido a fazer o nome em Hollywood. Para tanto, ele conhece muitas pessoas influentes na indústria cinematográfica, o que acaba levando aos assassinatos realizados por Charles Manson na época, entre eles o da atriz Sharon Tate (Margot Robbie), que na época estava grávida do diretor Roman Polanski (Rafal Zawierucha). *Era Uma Vez em... Hollywood*, o nono, brilhante e genial longa-metragem de Quentin Tarantino, um dos únicos diretores americanos que conseguem imprimir uma marca autoral — ele, inclusive, faz autorreferência de sua obra em seu mais recente trabalho.

41

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda

Elnec

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

INESQUECÍVEL AMOR

Ah, meu querido, te quero tanto!
 Teu sorriso, teu olhar, meu encanto.
 Vens em meu sonho, doce alegria,
 Cobrindo minha alma com carinho.
 Com tua ausência, sofro e definho.
 Para mim, feliz, tua boca ria.

Em teus beijos, achei amor, vida...
 Em teus braços, havia guarida.
 Nas lembranças, teu rosto querido, diviso.
 Ardendo, amor, minha alma loucamente
 Voa em busca de tua luz ardente.
 Minha saudade dói, ausente de teu sorriso.

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*

O Saber por não saber

"Só sei que nada sei." Já li essa frase!

*Ah, se soubesse de alguma coisa...
 Tudo não seria assim tão simples, mas se assim o é...!
 É por uma boa razão, por não saber o que não se sabe.*

Ou seria uma ilusão saber?

*Ilusão por saber que... Tudo sabem!
 Ora, saberia que nada sei!*

*Se soubesse de alguma coisa...
 Essa coisa seria ou teria algo a saber?...*

*Se não sei de coisa alguma no saber que se sabe,
 Que julgam saber o que nada sabem...
 De certa forma, não saberemos onde e nem quando
 Devemos buscar a sabedoria no saber de quem sabe.*

— Quem sabe?...

*Saber é um defeito por saber que sabe —
 E que não deveria nunca saber.*

— Nunca se sabe!

*Por imaginar saber que sabes e,
 Por que, ele não procura saber o que ainda não sabe...
 Isso os levaria para o real saber que não sabem
 Como é verdadeiramente aprender a saber o que não sabem.*

— Não quero nem saber de quem sabe!

*Por pensar que sabe...
 É uma cenografia da cumplicidade por um sabor
 Da mais amarga ilusão de imaginar e achar que sabe.
 Simplesmente por não saber e pela simples razão de ser
 E não conhecer o saber...
 É sofrer por não saber viver!*

— Vai saber!...

*Sofrer igualmente é saber que vivemos sem saber o real sofrer
 Por não saber, por não querer sofrer sem saber por quê.*

*O sofrer por achar que o saber é simplesmente uma razão de viver...
 Viver o sabor do saber, mesmo sabendo que o sofrer também é viver;
 Saber por saber o que ainda não sabemos e, talvez nunca saberemos.
 Aprender a sabedoria do saber — é saber que nada se sabe!*

universo Teen





Jeans Coloridos

Eles já foram marca registrada do grupo musical Restart, já foram moda nos anos 80 e agora voltaram ao mundo dos antenados. O jeans colorido voltou com tudo e carrega consigo sempre um ar *retrô*.

Para quem quer montar um *look* divertido, basta optar pelas cores que essas peças carregam. E vale lembrar que a composição não vai se tornar infantil, nem fora de moda, basta saber usar.

Para quem tem quadris largos ou coxas grossas, vale escolher camisetas e casacos mais largos para combinar com o jeans. Também é possível misturar com camisetas mais compridas e casacos mais curtos.

Para não deixar o *look* pesado, combine os jeans coloridos com tons nas cores brancas, pretas, beges ou *nude*. No caso das calças

skinny, elas são ótimas para serem usadas com salto alto. Já quem quer algo despojado, pode dobrar a barra do jeans para usá-lo com rasteirinhas, sapatilhas ou tênis.

Além de ser usado no dia a dia, o jeans colorido pode ser usado desde um passeio ao shopping, numa reunião entre amigos ou para estudar.

E quais cores escolher? O jeans azul bebê ou verde menta cai bem com uma regatinha *nude* ou branca, salto ou rasteirinha e acessórios pequenos. O jeans vermelho fica ótimo com camiseta justinha, jaqueta jeans, sapatos e acessórios em tamanho médio. Já o jeans *skinny* rosa casa bem com camisa de manga longa branca, sapatos pretos, brincos e anéis discretos.

Se for usar na balada, o roxo vai ficar incrível com blusinhas transparentes e top, além de sandálias de salto alto e uma bolsa a tira colorida.

Para o jeans verde, uma bolsa marrom ou

A volta dos que não foram

bege, blusinha animal *print*, branca ou preta, óculos de sol e um colarzinho discreto. Já o amarelo vai bem com bolsa preta, óculos coloridos e blusinha marrom.

No momento está calor e as cores caem bem, mas para cada cor de calça, há uma estação do ano indicando as cores que mais combinam.

Primavera: laranja, vermelho, azul *royal*, *soy-bean* (soja), lilás pastel, verde pimentão, coral e o *off white*. No verão: laranja/vermelho, bordô, tons amarelos, tons alaranjados, *candy colors*, *pink*, mostarda e as cores fluorescentes. No outono: esmeralda, verde água, verde bandeira, azul, turquesa, laranja, vermelho, rosa, café, açaí e cinza. Inverno: marsala, pera vermelha, vermelho, rosa, roxo, *mellow rose* (rosa envelhecido), violeta, lilás, verde militar, verde oliva e marrom.

Agora, é só escolher o tom que mais te agrada e curtir!



Elmec Comunicações

As diversas formas
de se comunicar

Como nossa coluna vai sobreviver a era dos smartphones?

É difícil alguém que não passe algumas horas do dia com um smartphone na mão. E o perigo que esse “exercício” traz para a nossa coluna é grande.

Estudos norte-americanos indicam que passar tempo demais olhando para baixo enquanto confere a tela do smartphone pode causar danos permanentes à coluna, pois a inclinação da cabeça aumenta o peso exercido sobre a coluna e, que, a longo prazo, pode gerar problemas graves irreversíveis

A cabeça adulta pesa, em média, 6 kg, então, quando a pessoa está em postura ereta, a coluna cervical sofre uma pressão entre 4,5 kg a 5,5 kg, conforme a cabeça é inclinada para

frente, essa pressão aumenta, podendo chegar aos 27,2 kg.

Além de dores no pescoço, a posição curvada pode causar dores de cabeça e até hérnia de disco. Para evitar danos futuros na coluna cervical, o ideal é que o aparelho seja elevado até que o centro da tela fique na altura dos olhos.

É importante ficar alerta para os sintomas. Porém, segundo o fisioterapeuta Bernardo Sampaio, Crefito 125.811-F, ainda não se sabe ao certo os efeitos a longo prazo do uso de smartphones e tablets para a saúde da coluna. “O que podemos dizer é que sintomas de dor na região do pescoço e ombros momentaneamente aparecem, mas que não persistem”. Segundo a Organização Mundial da Saúde

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 37% dos brasileiros convivem com dores ou danos na coluna cervical devido à má postura ao manusear gadgets.

(OMS), 80% da população mundial têm, teve ou terá dores nas costas provocados por problemas de coluna e postura errada.

E se não há como viver sem esses aparelhos tão úteis, é imprescindível ajustar essa convivência entre a tecnologia e a saúde da coluna. O fisioterapeuta indica que não se faça a utilização de aparelhos eletrônicos durante muito tempo sem interrupção. Fora isso, para alívio dos sintomas, mudar de postura já pode ajudar bastante, mas é crucial manter o corpo sempre ativo com a prática frequente de exercícios físicos.

É importante lembrar que caso os sintomas sejam frequentes, é necessário que se busque um médico ou profissional especialista.

Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão
Backbus
Sidebus

Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
f /camargoelmec
☎ (15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Bem-vindo à era dos podcasts

O consumo do novo formato de conteúdo aumentou mais de 177% nos últimos 12 meses

Você já deve ter escutado algum na vida, ou pelo menos já ouviu falar dos podcasts, a grande mania do momento. Eles estão por todos os lados, nas plataformas de streamings, nos sites de notícias, nos blogs. O podcast é uma das mídias que tem mais crescido nos últimos anos e um levantamento feito pela plataforma Deezer mostra isso em números.

O estudo foi feito com dados de serviços de streaming como Spotify, Apple iTunes e Google Podcasts. A própria Deezer, que distribui programas em áudio, também usou seus dados no levantamento e viu o consumo da mídia crescer 177% em sua plataforma durante os últimos 12 meses.

Pode não parecer, mas o Brasil já é o segundo maior mercado de consumo de *podcasts* no mundo. A afirmação é baseada no levantamento feito pela plataforma *Podcast Stats* Soundbites e foi repercutida por portais de fora, como o ZDNet. O país fica atrás apenas dos Estados Unidos e, segundo o artigo apontado pelo portal, grandes empresas que fazem suas apostas no formato, como a Google, esperam que mercados não in-

gleses, como Brasil e Índia, cresçam exponencialmente nos próximos anos.

Os programas digitais em formato de áudio não são novidade. Eles surgiram em 2004, no auge da era do iPod — o tocador de músicas da Apple. Naquela época, os usuários precisavam baixar cada arquivo por meio do *software* iTunes.

O processo não era dos mais simples e desencorajava a maioria das pessoas — o que acabava impedindo a massificação do formato. Contudo, as constantes melhorias nas conexões de internet e nos aparelhos trouxeram o podcast à tona novamente.

De acordo com a Associação Brasileira de Podcasters, cada vez mais o formato é visto como um importante canal de mídia para empresas, onde 79% dos ouvintes de podcast o fazem enquanto viajam no trabalho, enquanto 68% o ouvem enquanto realizam tarefas domésticas. Em vez de consumir notícias sobre o trânsito — algo dispensável quando se tem um aplicativo atualizado em tempo real —, os podcasts ganham vez. O consumo médio de podcast no Brasil é de cerca de 2 horas e 52 minutos.



CONECTE-SE COM A GENTE!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.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

AUTOS & CIA





Lançamentos 2020: veja as novidades que vêm por aí

São cerca de 60 novos modelos que devem ser lançados este ano

De olho no aquecimento do mercado brasileiro, as montadoras preparam novos lançamentos para este ano. São cerca de 60 novos modelos que vão desde supercarros, como a Ferrari SF 90, híbrida (com motores a combustão e elétrico), até os utilitários esportivos (SUVs) e modelos médios que caíram no gosto do público.

O mercado de SUVs, em ebulição nos últimos anos, deve ser agitado pelas chegadas dos novos Chevrolet Tracker, Ford Territory e Renault Duster, entre outros. Outras novidades de peso são as novas gerações do Honda Fit e da Fiat Strada. Esta, por sinal, deve conviver com o modelo atual, que será posicionado para uma faixa de preços mais baixa.

Audi

O A4 é um velho conhecido dos brasileiros e passou por uma mudança no visual. Depois de ser lançada na Europa em meados do ano passado, a reestilização de meio de geração do sedã vai desembarcar no Brasil ao longo do ano. As atualizações deixaram o A4 mais parecido com os “irmãos” maiores, A6 e A8. Com mais de dois anos de atraso, o sedã de luxo A8 finalmente vai chegar ao Brasil em nova geração. Além de ótimo padrão de acabamento e tecnologias semiautônomas, sua configuração topo de linha deve ter sob o capô um motor

V8 4.0 de 466 cv.

Outros modelos também devem aparecer, como o Q3, o Q3 Sportback e o e-tron, modelo totalmente elétrico da marca. Os preços são para poucos: entre R\$ 179 mil e R\$ 459 mil.

A Fiat já confirmou que uma nova geração da Strada chega em 2020. Detalhes ainda são escassos, mas é possível que a picape mescle partes do Mobi, Argo, Strada e Fiorino.

Ford

A Montadora americana traz para o Brasil o inédito Escape, um SUV que terá versão única, movida por um conjunto híbrido, com um motor 2.5 a combustão e outro elétrico. Somados, entregam até 225 cv. O Escape é maior do que o EcoSport, mas menor do que o Edge. Ele deve ser posicionado logo acima do Territory.

Chevrolet

A terceira geração do Tracker marcará também sua terceira família. Enquanto na primeira ele nada mais era do que um Suzuki Vitara, na segunda ganhou base de Cruze, na terceira, se tornará o maior membro da família Onix.

O SUV deverá ser apresentado ainda no primeiro semestre com ao menos duas opções de motorização: 1.0 e 1.2, ambas com turbo. O modelo tem sido constantemente flagrado em testes pelo Brasil segundo o G1.

Fonte: G1

DPVAT

DPVAT: pagar ou não pagar? Eis a questão

Decisões jurídicas causam variação nos valores

49

O seguro sobre Danos Pessoais causados por Veículos Automotores de Via Terrestre (DPVAT), que começou a ser cobrado em janeiro último, está no meio de uma discussão jurídica que mexe com o bolso dos proprietários de veículos.

Em menos de 15 dias, decisões do Supremo Tribunal Federal mudaram o valor do seguro, que é obrigatório, ora suspendendo a redução do mesmo, ora mantendo os valores reduzidos. A própria existência do seguro está em xeque, pois em novembro o governo editou medida provisória extinguindo o DPVAT a partir deste ano. A decisão é vista como uma queda de braço entre o presidente Bolsonaro e Luciano Bivar, desafeto do presidente que atua no ramo de seguros.

Discussões jurídicas e políticas à parte, muitos proprietários correram para pagar o imposto com os valores do ano passado, mas, no dia nove de janeiro, o presidente do STF, Dias Toffoli, reviu a própria decisão e manteve a redução de valores. Agora, quem pagou a mais pode pedir o ressarcimento.

Ressarcimento

O pedido de restituição para quem pagou com valores mais altos será feito pela internet, informou a Seguradora Líder, empresa gestora do seguro obrigatório. O recurso está disponível desde o dia 15 de janeiro. De acordo com a

Líder, mais de 2 milhões de pessoas já haviam pago o DPVAT com o valor mais alto e têm direito de receber o estorno.

Após enviar a solicitação pelo sistema, o ressarcimento com a diferença de valores será feito na conta corrente ou conta poupança do proprietário do veículo em até 2 dias úteis, afirmou a gestora do DPVAT.

Como pedir

Os interessados podem pedir a devolução do valor pago a mais pelo site <https://restituicao.dpvatsegurodotransito.com.br>. De acordo com a gestora, a diferença do valor será feita por depósito diretamente na conta corrente ou conta poupança do proprietário do veículo.

Para realizar a solicitação, será necessário informar:

- CPF ou CNPJ do proprietário;
- Renavam do veículo;
- E-mail de contato;
- Telefone de contato;
- Data em que foi realizado o pagamento maior;
- Valor pago;
- Banco, Agência e Conta corrente ou conta poupança do proprietário.

A gestora do seguro obrigatório disse que o proprietário receberá um número de protocolo para o acompanhamento da restituição, no mesmo site. A previsão da Líder é que, após o cadastro, a restituição seja feita em até dois dias úteis.

A Fundação de Proteção de Defesa do Consumidor de São Paulo (Procon-SP) considerou que utilização de meio eletrônico facilita o processo para ter o dinheiro de volta, mas ressalta que a gestora do seguro obrigatório não poderá reter os valores de quem não se manifestar.

Parcelas

Para quem pagou, por algum motivo, o DPVAT duas ou mais vezes, a solicitação de restituição dos valores deve ser feita pelo endereço <https://www.seguradoralider.com.br/Contato/Duvidas-Reclamacoes-e-Sugestoes>. Para os proprietários que possuam frotas de veículos, o pedido de ressarcimento precisa ser realizado pelo e-mail restituicao.dpvat@seguradoralider.com.br.

Valores

Automóvel, táxi e carro de aluguel: R\$ 5,23 - redução de 68%; era R\$ 16,21 em 2019; Ciclomotores: R\$ 5,67 - redução de 71%; era R\$ 19,65 em 2019; Caminhões: R\$ 5,78 - redução de 65,4%; era de R\$ 16,77 em 2019; Ônibus e micro-ônibus (sem frete): R\$ 8,11 - redução de 67,3%; era de R\$ 25,08 em 2019;

Ônibus e micro-ônibus (com frete): R\$ 10,57 - redução de 72,1%; era de R\$ 37,90 em 2019. Motos: R\$ 12,30 - redução foi de 86%; era de R\$ 84,58 em 2019.

(Valores finais com as taxas)

Fonte: portal G1

ANO NOVO; MESMOS PROBLEMAS

Avanço da direita reedita situações do passado



O mundo não é perfeito! Nós apenas moramos nele e não há nada que possamos fazer para mudá-lo, certo? Errado! O mundo é imperfeito, sim, mas o fato de “apenas” morarmos nele não nos dá uma licença para não fazer nada para torná-lo um mundo melhor. Ao contrário. A raça humana, a única espécie que consegue transformar o meio ambiente para adaptá-lo às suas necessidades, tem o dever de usar suas habilidades e inteligência para usufruir dos recursos do planeta, mas isto deve ser feito de maneira a não esgotar estes recursos e não extinguir outras espécies.

Podem parecer um discurso antigo, mas, hoje, mais do que em outros tempos, é um discurso atual. Cada vez mais surgem evidências científicas de que a ação do homem acelera (para pior) as mudanças do planeta. O aquecimento global é prova disso.

Desde a Revolução Industrial, a temperatura média da Terra tem subido mais, e em maior velocidade, do que em toda a história. Muitos podem dizer que o planeta é um organismo vivo (e de fato é) e as mudanças são naturais, como a separação dos continentes, a Era Glacial, o surgimento dos desertos etc.,

tudo isso é fato, mas também é fato que a ação do homem tem forte influência nas mudanças climáticas, mudanças que podem pôr em xeque a própria existência da humanidade.

E não adianta querer negar os fatos com a retórica de desacreditar a ciência, os cientistas ou qualquer pessoa que discordar da sua visão de mundo. E a guerra da contrainformação ou desinformação é o artifício que muitos usam (sejam de direita ou de esquerda) para distorcer os fatos e impor sua visão subjetiva do mundo.

Vejam por exemplo a base brasileira na Antártida, reinaugurada recentemente. Por que é importante para o Brasil ter uma base científica em um continente desabitado e gelado? A Antártida é um local estratégico para pesquisas e sua posição geográfica também desperta interesse.

Ao escavar o gelo do continente, principalmente das camadas mais fundas, os cientistas conseguem determinar, por exemplo, que há milhares de anos, havia muito menos monóxido de carbono no ar, consequentemente, a temperatura média do planeta era mais baixa. E isto é uma prova do aquecimento global.

No mundo de hoje, diversos governos de direita tentam impor sua visão de mundo

ignorando fatos verdadeiros e reeditando discursos e situações de décadas passadas.

O caso recente de Roberto Alvim, ex-secretário nacional de Cultura, exonerado por ter usado, em vídeo, palavras praticamente idênticas ao do ministro da propaganda nazista, Joseph Goebbels. Alvim diz ter sido coincidência, mas as falas são quase iguais.

O grande perigo é que discursos deste tipo estão se proliferando em várias partes do mundo, criando um clima de polarização e radicalismo que não tem sentido em um mundo onde não deveria haver fronteiras, mas os homens insistem em construir muros no lugar de pontes.

Parece que a humanidade voltou uns 100 anos. Estamos divididos entre bons e maus, mas nem tudo é o que parece. Os mocinhos não são 100% certinhos e os bandidos não são tão maus. O mundo, hoje, é mais complexo do que era até a primeira metade do século 20. Não enxergar a diversidade cultural da vida, hoje, implica um passo perigoso na direção do radicalismo, da negação da história e na direção de um passo de intolerância, quando quase tudo se resolvia com guerra. É bom pensarmos bem antes de enaltecer condutas do passado. Fica a dica!

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





01 - Paulo, Pedro e Hélio, Destaque Empresarial 2020 – Vena Focus Pesquisa e Marketing, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 02 - Guilherme, Gilson, Eduardo, Theo, William, Leonardo e Pedro, almoço de batizado do Theo, Tatuí; 03 - Kevin, Marilaini e Jéssica, Cosmetria Day, Luis Duarte Studio, Tatuí; 04 - William e Rose, Reveillon 2020, Colina das Estrelas, Tatuí



Pizzaria
Ebo & Lima

Elmec



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



05 - Claudio, Isa, Guilherme e Bernadete, Destaque Empresarial 2020 – Vena Focus Pesquisa e Marketing, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 06 - Bruna, Ana Laura, Neuza e Luiz Fernando, Reveillon 2020, Colina das Estrelas, Tatuí; 07 - Luciano, Theo e Maria Eliza, batizado do Theo, Igreja da Matriz – Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 08 - Benedito e Diva, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva

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



Elimec

www.ghsengenhariast.com.br



09 - Lucimara e Jéssica, Cosmetria Day, Luis Duarte Studio, Tatuí; 10 - Aline, Alan, Daniele, Ricardo, Renata, Joel, Mônica e Grilo, Reveillon 2020, Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Batizado do Theo, Igreja da Matriz – Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 12 - Junior, Venâncio, Maria e Morgana, Destaque Empresarial 2020 – Vena Focus Pesquisa e Marketing, Churrascaria O Costelão, Tatuí

(15)99793-1109

YAKISOBA

E muito mais...





13



14



15



16

13 - Célia e Clóvis, niver Clóvis, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 14 - Isabelle, Chico, Renata e Amadei, Reveillon 2020, Colina das Estrelas, Tatuí; 15 - Camila, Patrícia, Camila, Maria Eliza, Larissa, Theo, Débora e Larissa, almoço de batizado do Theo, Tatuí; 16 - Ana e Kevin, Cosmetria Day, Luis Duarte Studio, Tatuí



+100
SABORES
+300
LOJAS

ElmeC

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

Cuca Alemã

A

cuca alemã é um bolo delicioso, uma comida típica dos gaúchos, possui uma textura marcante e remete às lembranças da infância. O preparo é fácil e rápido, anote aí, caro leitor, essa saborosa receita que nosso leitor Luciano Neves, da cidade de Tatuí, nos enviou. É de dar água na boca!

Ingredientes:

Massa da Cuca

- 200g de manteiga sem sal (1 tablete)
- 3 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 copo de iogurte natural
- 4 xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de fermento

Farofa e os Recheios

- 1 xícara de farinha
- 5 colheres de sopa de manteiga mais derretida
- 1 xícara de açúcar
- Canela a gosto
- Recheio (fruta a seu gosto)
- 6 maçãs médias descascadas
- 6 bananas grandes
- 1kg de uvas

Modo de fazer:

Num *bowl*, com as mãos, misturar a farinha, o açúcar, a manteiga e a canela até obter uma textura de farofa (flocada ou em flocos).


Na assadeira, despejar a massa, depois as frutas e cobrir com a farofa de forma uniforme, garantindo que a quantidade seja igual. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C ente 40-45 minutos Servir fria

Bom apetite

Modo de fazer:

Na batedeira, bater a manteiga, o açúcar e os ovos muito bem até obter um creme liso. Adicionar o iogurte aos poucos até incorporar bem. Em seguida, misturar a farinha e o fermento e transferi-los para o *bowl*, mexendo sempre com a ajuda de um *fouet* ou espátula (fora da batedeira). Assim que a massa estiver com uma consistência líquida, mais firme, colocá-la em três assadeiras de fundo removíveis untadas e enfarinhadas.



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!

Aqui você encontra
pastel do tamanho
da sua fome



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

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



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



TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções

QUALIDADE E PREÇO BAIXO.



**UMA LINHA COMPLETA DE
FERRAMENTAS MANUAIS
E ELÉTRICAS.**



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**