



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 13 • EDIÇÃO 148 • MARÇO DE 2020



# COVID-19:

o vírus que assustou o mundo



### Vacina:

As picadinhas que salvam vidas

### Enchentes:

Seria o próprio homem culpado por tanta destruição?

### Oração:

Um ato de fé e de esperança

Ficou muito top!  
Parabéns, Bernadete!

Lucimara

Que super legal receber a  
revista por WhatsApp!

Bete Cortese

Boa noite, Bernadete.  
Está muito bonita e interessante  
sua revista. Parabéns.

Carina

Gatinhos eu não tenho, mas tenho  
amigas que têm e são muito lindos...  
Eu tenho duas peludinhas que eu amo  
muito... Muito boa a matéria e a dica.

Carmen Rigo

*(Fazendo alusão à matéria sobre o Gatil,  
edição de fevereiro).*

Bom dia!  
Parabéns pelo contínuo sucesso

Roberto

Parabéns, gostei muito  
da revista, está  
evoluindo bastante.

Antônio Bicudo

Obrigado. Como sempre  
fazendo a melhor  
revista impressa do  
interior. Parabéns.

João Levi

Hola, Bernardete, gracias por  
compartir la revista, mucho  
éxito!! Abrazo

David Lozano

Parabéns pela edição deste mês  
(fevereiro), Bernadete. Ficou  
maravilhosa! Amei a capa. Amei!  
Vou ler todinha.

Maria

*(Fazendo alusão à matéria de capa  
que fala sobre a DOR)*

Adorei o texto... Só que a porcentagem das  
mulheres é ainda muito grande em relação  
a esconder como é sua vida pessoal...  
Insatisfação, frustrações, tristezas até  
chegar numa depressão, tem matérias que  
fazem com que o leitor abra sua mente e  
procure ajuda. E é verdade, tem revistas tão  
boas que trazem esse tipo de informações  
ricas em palavras e com um pequeno espaço  
conseguem abrir mentes mais fechadas... É só  
ler com atenção. Parabéns, equipe Hadar.

Carmen Rigo

*(Fazendo alusão à matéria Papo Sério - Ousar ser  
Feliz, edição de fevereiro 2020)*

Amei... Ficou top.  
Parabéns

Adriana Cooliver

Tirei do meu baú... Fevereiro de 2019...  
De um ano atrás... Se a revista já era  
boa, melhorou muito mais... Parabéns,  
Bernadete Camargo Elmec, pelo seu  
desempenho e dedicação... Beijos, amiga.

Carmem Rigo

*(Fazendo alusão à matéria sobre a 1ª. Corrida  
e Caminhada Galeria das Mangueiras - Tatu,  
edição de fevereiro de 2019).*

DATAS COMEMORATIVAS

2020 | Março

01 - Aniversário do Rio de Janeiro/ Dia Mundial de  
Zero Discriminação

03 - Dia Mundial da Vida Selvagem

05 - Dia do Filatelista Brasileiro

06 - Dia Mundial da Oração

07 - Dia do Paleontólogo/ Dia do Fuzileiro Naval

08 - Dia Internacional da Mulher/ Aniversário da cidade de Tietê

09 - Dia Mundial do DJ

10 - Dia do Sogro/ Dia do Telefone

12 - Dia Mundial Contra a Censura/ Dia do Bibliotecário/  
Aniversário de Recife/ Dia Mundial do Rim

14 - Dia do Pi/ Dia do Vendedor de Livros/ Dia da Incontinência  
Urinária/ Dia Nacional dos Animais

15 - Dia da Escola/ Dia Mundial do Consumidor/ Dia de  
São Longuinho

17 - Dia de São Patrício/ Aniversário de Aracaju

19 - Dia de São José/ Dia do Carpinteiro e do Marceneiro

20 - Dia Internacional da Felicidade/ Dia Mundial da Saúde Bucal

21 - Dia Universal do Teatro/ Dia Internacional Contra a  
Discriminação Racial/ Dia Internacional da Síndrome de  
Down/ Dia Internacional das Florestas e da Árvore/  
Dia Mundial da Infância/ Dia Mundial da Poesia/ Aniversário  
da cidade de Iperó

22 - Dia Mundial da Água/ Aniversário da cidade de Quadra

23 - Dia Mundial da Meteorologia/ Dia do Optometrista/  
Aniversário de Florianópolis

24 - Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas  
de Graves Violações dos Direitos Humanos/ Dia Mundial de  
Combate à Tuberculose

25 - Dia da Constituição/ Dia de São Dimas/ Dia do Especialista  
de Aeronáutica

26 - Dia do Cacau/ Aniversário de Porto Alegre/ Dia Mundial de  
Conscientização da Epilepsia/ Aniversário da cidade de  
Capela do Alto

27 - Dia do Circo

28 - Dia do Diagramador/ Dia do Revisor

29 - Aniversário de Salvador/ Aniversário de Curitiba

31 - Dia da Saúde e Nutrição/ Dia da Integração Nacional

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

# Carta ao leitor

Prezado leitor!

Já chegamos ao terceiro mês do ano! Um trimestre quase já se foi! Março, um mês de muitos acontecimentos... Celebramos a chegada do Outono, Dia Internacional da Mulher, que é uma data marcada pelas conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres ao longo dos anos... Mulher, um ser forte, capaz de gerar a vida!

E é com imenso prazer, com muita alegria e vontade de gritar bem alto "viva a vida" que, mais uma vez, trazemos até suas mãos esta edição que está recheada de assuntos interessantes, dicas importantes que fazem você refletir o quanto vale viver uma vida...!

O mundo vive hoje sob a tensão provocada pela expansão da Covid-19, doença respiratória aguda provocada pelo novo Coronavírus.

Mas o maior medo por parte da humanidade não é esta nova doença, cuja letalidade é bem baixa, embora sua disseminação seja muito rápida. O perigo maior é o pânico, causado, sobretudo pela proliferação de boatos e notícias falsas.

Até o fechamento desta edição, eram 25 casos confirmados da Covid-19 no país. Além disso, são casos importados na sua maioria, ou seja, de pessoas que contraíram o vírus no exterior e retornaram ao Brasil. E apenas um caso de contaminação direta, de uma pessoa que trabalhava para uma pessoa infectada. Ainda não há evidências de que o vírus circula no país, tampouco de que existem 10 mil infectados por aqui. E, também, não se trata de uma conspiração do governo para esconder a real situação, como alardearam alguns teóricos das conspirações.

Por isso, a matéria de capa desta edição aborda a questão do novo vírus. Lembrando que a matéria traz o retrato da situação até o final de fevereiro. Mas o alerta é importante: mantenha a calma, com cuidados básicos como lavar as mãos e o uso de álcool gel e principalmente não se deixe levar por boatos ou notícias falsas e viva a vida, caro leitor!

E a vida não para, não é mesmo? É isso aí, a Hadar traz muito mais coisas para você. Aqui está tudo junto e misturado! Esperamos que você tenha uma ótima leitura, que goste muito do conteúdo desta edição e que continue sempre brilhando com a gente! Assim desejamos te encontrar sempre!

Até a próxima!

	<b>MODA</b>	
	<b>Outono/Inverno:</b> Especialistas da moda garantem que vale apostar em tudo nesta estação	<b>12</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		
<b>Higiene Bucal:</b> A saúde começa sempre pela boca		<b>28</b>
	<b>CULTURA</b>	
	<b>Adaptação escolar:</b> A família tem um papel fundamental nesse período	<b>33</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		
<b>Velocidade:</b> Joias raras sobre duas rodas		<b>46</b>
	<b>UNIVERSO TEEN</b>	
	<b>Make:</b> As tendências da moda para ousar e arrasar nesta estação	<b>40</b>

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

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

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Ana 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- Tatuí  
(15) 3259-4543  
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos  
Maria Eliza Rosa, Iris Araujo Fernandes Vieira, Walquiria Ferreira da Silva, Lucilene Guimarães Viana, Mariana Pavanelli Gaiotto, Taís Samira Crivellari, Akira Koza, Cassiano Tamura Vieira Gomes, Edvilson de Godoy, Jacqueline Lincoln Saad, Rafael de Almeida Proença, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Cerquillo, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuí e site: www.x-pres.com.br.

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

Tiragem  
8.000 exemplares

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

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

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.

Em Tatuí, no dia 24, às 10h, acontece o Concerto com a banda Jazz Combo do Conservatório de Tatuí, na Escola Estadual Barão de Suruí, com entrada restrita a alunos da escola. Informações: (15) 3205-8444 / <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Na Praça da Matriz, em Tatuí, no dia 14, às 11h, acontece Música na Praça com a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, sob regência do convidado Marco Almeida Júnior e no dia 28, às 11h, acontece a Música na Praça com a Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Edson Lopes. Informações: (15) 3205-8444 / <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: dia 12, às 20h, Concerto com a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, sob regência do convidado Marco Almeida Júnior; dia 15, às 11h, Concerto com o Grupo de Música Raiz do Conservatório de Tatuí, sob coordenação de Zeca Collares; dia 19 e 20, às 20h, Mostra "Cenas e... Ação!", oficina de Direção Teatral do Conservatório e Tatuí, sob responsabilidade do professor João Fabbro e coordenação de Fernanda Mendes; dia 25, às 20h, Concerto com a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, sob regência do convidado Marco Almeida Júnior; dia 26, às 20h, Concerto com a banda Jazz Combo do Conservatório de Tatuí; dia 28, às 20h, concerto com a Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, sob regência de Edson Beltrami; dia 29, às 14h, Solenidade de Formatura dos Alunos do Conservatório de Tatuí - Formandos 2019. Todos os eventos acontecem no Teatro Procópio Ferreira, com entrada gratuita, localizado à Rua São Bento, 415, Centro. Informações: (15) 3205-8444 / <http://www.conservatoriodetatuí.org.br/>.

Em São Paulo, no período de 31 de março a 03 de abril, das 10h às 20h, no São Paulo Expo, acontece a Feicon Batimat - 26ª edição (Feira da Construção Civil e Arquitetura). A Feicon Batimat é o único evento da América Latina que proporciona uma visão completa do mix de setores da construção civil e arquitetura em um só lugar. O evento é referência por ser considerado uma plataforma de relacionamento, conhecimento e inspiração para seus milhares de visitantes. O São Paulo Expo está localizado à Rodovia dos Imigrantes, Km 1,5, Água Funda. Informações: <https://www.feicon.com.br>.

No período de 17 a 19 de março, no São Paulo Expo, acontece a 26ª Edição da Intermodal South América, a maior e mais importante feira da América Latina, focada nos mercados de comércio exterior, logística e transportes, realizada em um dos melhores espaços físicos para exposições: Rodovia dos Imigrantes, Km

1,5, Água Funda. Informações: <https://www.intermodal.com.br>.

Em Cerquillo, no teatro municipal, acontece: dia 14 de março, às 20h30, Marcus Cirillo em: "Caba Não Mundão". Os ingressos já estão à venda, na bilheteria do Teatro ou pelo site: <https://www.megabilheteria.com>, dia 28 de março, às 19h, Masha e o Urso. Os ingressos já estão à venda, na bilheteria do Teatro ou pelo site: <https://www.megabilheteria.com>. A entrada inteira no Setor VIP é de R\$ 80 e a meia R\$ 40. Já o Setor Plateia, a inteira é R\$ 50, o ingresso solidário (com a doação de um quilo de alimento) é R\$ 35 e a meia R\$25. Informações: (15) 3384-9111 - Ramal 1104.

A Prefeitura Municipal de Cerquillo, através da Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Econômico, abriu as inscrições para 30 vagas para o Curso de Costura Automotiva para candidatos que já tenham experiência mínima em costura. Os interessados devem levar pessoalmente o currículo impresso com informações pessoais e profissionais. Informações: (15) 3284-5767 ou pessoalmente no Centro de Formação Profissional falar com "Eliana Sacconi Ruy Sanson" localizado na Avenida Corradi II, 380 - Jardim Esplanada.

Estão abertas as inscrições para o "18º Prêmio Literário Paulo Setúbal - Contos, Crônicas e Poesias", que faz alusão, neste ano, ao centenário do edifício do Museu Histórico "Paulo Setúbal". O Prêmio, de abrangência nacional, tem por objetivo dar oportunidade de expressão e manifestação a todo segmento de escritores, visando divulgar trabalhos inéditos nas categorias Conto, Crônica e Poesia. As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas via Correios ou entregues no Museu Histórico "Paulo Setúbal", em Tatuí. O Museu está localizado à Praça Manoel Guedes, 98, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-4969. Informações: <http://bit.ly/32QTQsg>.

Em Tatuí, já estão abertas - até o dia 8 de maio - as inscrições para o "19º Concurso Paulo Setúbal - Literatura e Artes Visuais", com o tema "Alma Cabocla" (obra poética do escritor Paulo Setúbal). O Concurso é dividido nas modalidades Artes Visuais e Literatura, nas seguintes categorias: Artes Visuais - Ensino Funda-

mental (1º e 2º anos) e Ensino Fundamental (3º, 4º e 5º anos), nas quais o trabalho consiste em um desenho; e Literatura - Ensino Fundamental (6º e 7º anos), Ensino Fundamental (8º e 9º anos) e Ensino Médio (1º ao 3º anos), nas quais o trabalho consiste na produção de texto. A primeira etapa do Concurso é realizada na Unidade Escolar, sob a orientação dos professores de Língua Portuguesa e Artes. Após a realização da atividade em torno da obra "Alma Cabocla", a escola seleciona, no máximo, três trabalhos de cada categoria, ou seja, cada escola pode inscrever, no máximo, 15 alunos. Depois da seleção, somente o responsável pela unidade de ensino poderá realizar a inscrição, até o dia 8 de maio, no Museu Histórico "Paulo Setúbal", situado na Praça Martinho Guedes, nº 98, Centro, de terça a sexta-feira, das 9h às 17h. O regulamento completo do Concurso e a ficha de inscrição estão disponíveis no site da Prefeitura (<https://www2.tatuí.sp.gov.br/concurso-paulo-setubal/>). Informações: (15) 3251-4969, ou e-mail: [cultura@tatuí.sp.gov.br](mailto:cultura@tatuí.sp.gov.br) e [museupaulosetubal@tatuí.sp.gov.br](mailto:museupaulosetubal@tatuí.sp.gov.br).

O Polo Industrial de Tatuí está recebendo inscrições para o 1º Concurso Cultural e Turístico Fotográfico "Engenheiro Luiz Arnaldo Von Ihering Azevedo" até o dia 27/03. O concurso tem como tema "Tatuí, Minha Cidade Ternura", com o objetivo de incentivar a arte da fotografia, estimular o surgimento de novos talentos e despertar a população para o potencial turístico, cultural, histórico e arquitetônico do município. O regulamento completo do Concurso e a ficha de inscrição estão disponíveis no site da Prefeitura ([www.tatuí.sp.gov.br/concursotografico](http://www.tatuí.sp.gov.br/concursotografico)).





## Não caia em golpes *online*

### *Saiba como continuar navegando e se proteger do famoso “phishing”*

**D**esde que a internet passou a fazer parte da rotina dos brasileiros, atividades que antes exigiam horas em longas filas, como pagar contas e até mesmo ir ao supermercado, passaram a ser realizadas em ambiente virtual. Atualmente, quase tudo se resolve sem precisar sair de casa, via computador remoto ou aplicativos instalados no aparelho celular. Porém, apesar da rede mundial de computadores ter trazido melhorias para o dia a dia, ela também trouxe uma gama de golpes incontáveis, envolvendo roubo de dados pessoais ou bancários.

Segundo Marcelo Toniolo, diretor de Riscos Corporativos e Compliance do PayPal Brasil, é o chamado phishing, golpe online cuja principal ferramenta de propagação é o e-mail, mas que encontrou campo vasto para procriar no WhatsApp e, mais recentemente, nas redes sociais. “Ele consiste em fazer o consumidor acreditar em uma oferta superatrativa ou em uma mensagem importante de um conhecido player de mercado (geralmente um grande va-

rejista ou instituição bancária). Basta ao destinatário clicar em um dos falsos links para que seus dados fiquem expostos”, explica.

Como se proteger? Não é difícil, basta ligar seu “modo cético”. A seguir, algumas dicas para evitar o phishing no dia a dia:

1. Recebeu e-mail com um link desconhecido? Antes de qualquer outra coisa, verifique-o antes de clicar, passando sobre ele o ponteiro do mouse. Se na barra do programa aparecer outro destino, você estará diante de um link fake. Preste atenção também se o link contém erros de ortografia - se for o caso, é outro sinal claro de que se trata de uma página falsa.

2. Só digite suas informações de login quando a rede onde você estiver conectada for segura. Se o prefixo da página for “https”, isso significa que o site é seguro (s de “secure”, em inglês). Vá em frente! Mas, se não houver o “s”, fique atento. Há grande chance de ser um golpe online.

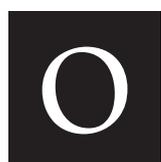
3. Mesmo que a mensagem (por e-mail, WhatsApp ou redes sociais) tenha sido envia-

da por um(a) grande amigo(a) seu/sua, não clique nos links internos antes de checar os dois itens acima. Porque seus amigos podem ter sido infectados por vírus ou hackeados e nem saber que aquela mensagem foi enviada por meio de seus canais pessoais. (O mesmo se aplica para e-mails enviados por organizações oficiais, como bancos, financeiras, varejistas online, agências de viagem, cias aéreas, entre outros players de mercado)

4. Outro ponto fundamental: tenha sempre em seu equipamento (seja ele um PC, notebook, tablet ou smartphone) um antivírus atualizado. Em geral, esses programas ajudam muito os usuários e evitam que programas maliciosos sejam instalados e “roubem” suas informações.

5. Uma última dica: se puder, evite acessar sua conta de e-mail ou bancária em redes públicas de wi-fi, cybercafés ou na rua. Dê preferência à conexão 4G da rede celular ou ao wi-fi protegido da sua casa ou do seu escritório. Eis o mantra de todos nós que trabalhamos com riscos online: vida longa ao firewall!

## Dia da Mulher



O Dia Internacional da Mulher é comemorado anualmente em 8 de março. A Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu a data em 1975, com o objetivo de lembrar as lutas sociais, políticas, econômicas das mulheres no mundo todo. No entanto, a primeira comemoração ocorreu em 28 de fevereiro de 1909, nos Estados Unidos, por iniciativa do Partido Socialista da América. Mas, foi a partir da Revolução Industrial de 1789, que elas passaram a ir para as ruas, exigindo melhores condições de trabalho, igualdade entre os sexos, melhores salários, entre outros fatores.

Ser mulher, após tantos anos, ainda continuando sendo uma luta. Seja por direitos, pela igualdade ou pela vida. Isso porque o Brasil tem a quinta maior taxa de feminicídio do mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de assassinatos chega a 4,8 para cada 100 mil mulheres no país.

O Mapa da Violência de 2015 apontou que, entre 1980 e 2013, 106.093 pessoas morreram por sua condição de ser mulher. As mulheres negras são ainda mais violentadas. Entre 2003 e 2013, houve aumento de 54% no registro de mortes de mulheres negras, passando de 1.864 para 2.875 nesse período. Muitas vezes, são os próprios familiares (50,3%) ou parceiros/ex-parceiros (33,2%) os que cometem os assassinatos.

Ou seja, a luta sempre continua...

Mas hoje, nós, da Revista Hadar, vamos destacar as histórias de mulheres que lutam e não se deixam abater. De mulheres guerreiras e vitoriosas.

“Para mim, ser mulher significa ser tudo o que conseguimos ao mesmo tempo. Ser imagem e semelhança do Deus vivo, ser mãe, ser

filha, ser amiga, ser esposa. Enfrentar obstáculos e contornar situações e ainda assim nos mantermos firmes e confiantes. Hoje sou mãe/pai e crio meus filhos sozinha e com orgulho”, descreve a educadora física, Tais Samira Crivellari.

Numa rotina agitada, Tais segue firme. Mãe de dois meninos, ela acorda todos os dias às 5 horas, dá aulas durante o dia todo e ainda consegue um tempo para treinar. “Na hora do almoço, pego meu caçula na escola e o levo numa outra escola (recreação). Almoço e arrumo meu filho mais velho para o colégio. Às 14 horas volto para minha academia e fico por lá até 20 horas. Depois, retorno pra casa e tento dar atenção para os meus filhos”, conta a professora que, mesmo em meio à correria, está sempre bem arrumada.

Ela acredita que, hoje em dia, as mulheres são valorizadas, pois estão conquistando lugares muito importantes. “Mulher é aquela que já enfrentou muitos problemas, mas resolveu a maioria deles. É aquela que, mesmo nos dias ruins, sabe manter a cabeça erguida e não deixa que nada mude a sua essência. Ela luta pelo seu propósito e tem alvos para atingir. É aquela que não deixa ninguém a colocar para baixo porque sabe o seu valor nesse mundo”.

Quem também se vira nos 30 é a advogada Mariana Pavanelli Gaiotto, que já enfrentou dificuldades por ser mulher. “Profissionalmente, já fui desrespeitada por colegas homens e clientes. Um colega, em uma oportunidade, me mandou calar a boca em uma audiência, coisa que não faria com outro homem”, relembra.

Para ela, apesar da conquista diária no mercado de trabalho, ainda há desvalorização, principalmente, quando o assunto envolve a família da mulher profissional. “Um exemplo é que o trabalho da mulher jamais

## *Elas revelam como dão conta de tudo e todos*

pode estar à frente da família, como tantas vezes vemos o trabalho do homem em primeiro lugar, o que é “normal” perante a sociedade”, afirma a entrevistada.

E, neste caso, se pudesse escolher entre ser homem por um dia ou ser mulher e enfrentar as batalhas do dia a dia, o que Mariana ia preferir? “Ser mulher, sempre! Fazemos o que tem que fazer, independente da opinião alheia! Amamentamos onde queremos e precisamos, dançamos quando queremos dançar, corremos quando queremos correr, trabalhamos até mais tarde quando necessário, e, ainda assim, continuamos com o charme e a beleza que toda mulher tem”, diz Mariana.

Por sinal, ela leva uma vida bem agitada também e vive numa missão quase impossível! “Por muito tempo cuidei apenas dos filhos, marido, casa e trabalho! Mas percebi que se não estivesse bem comigo mesma, não estaria bem para todo o resto! Por isso, depois de quase 5 anos de maternidade, resolvi me cuidar. E com a ajuda do meu marido, que supre minha falta em casa, consigo conciliar o escritório, a casa, os filhos, o casamento e, ainda, me cuidar, treinar, correr e ser feliz”, afirma.

Mas como a Mariana faz tudo isso? “Só Deus para me dar força e sabedoria! Uma rotina louca e cronometrada. Em casa somos muito parceiros, então, todos contribuem para o bom andamento das nossas vidas. Logo, como dou conta? Não dou conta sozinha! Damos conta todos juntos! E quando não damos, priorizamos o que há de mais urgente para aquele dia e tudo certo”, finaliza.

Nós, da Revista Hadar, desejamos um Feliz Dia da Mulher para todas que se esforçam diariamente para serem o que são. Mulheres! Seja em casa, no trabalho, na rua, ou onde elas quiserem.



## Vena Focus pesquisa e marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2019 em Porangaba

Abaixo, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “**Destaque Empresarial**”, realizado no restaurante Utopia, na cidade de Porangaba. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil [f/Vena Focus](#) e confira mais detalhes sobre o evento!



Restaurante  
**UTOPIA**



Pizzaria Forno a Lenha  
**QUERO MAIS**



Marcenaria  
**DOLEMBA**



Marmoraria e Vidraçaria  
**CRISTAL STONES**



Assistência Técnica Celular  
**HOSPITAL ELETRÔNICO**



Padaria  
**UNIÃO**



Serviços de Acabamento Especializados  
**FUTURÍSTICO**



Materiais de Construção  
**CAÇULINHA**



Ferragens  
**DOLEMBA**



Rádio FM  
**VALE VERDE**



Serviços Funerários  
**GRUPO MORENO**



Empresário do Ano  
**IVAN CÉSAR JULIANI**



Pisos & Revestimentos  
**FORTALEZA**



Imobiliária  
**FORTALEZA**



Banho e Tosa  
**PATINHAS PET SHOP**



Engenharia em Concreto  
**JKS MIX**



## A Elegância do Comportamento

**C**ompartilho, abaixo, uma mensagem muito importante para nossa reflexão e que, infelizmente, tem se tornado algo difícil de presenciarmos e vivenciarmos em sociedade, devido à aridez com que as pessoas têm se tratado e também, principalmente, ao fato de os pais não educarem mais seus filhos, não colocarem mais limites, e por isso estarmos convivendo com uma geração (e mais gerações assim estão vindo aí...) de jovens egoístas e insensíveis, muitas vezes, insuportáveis. Mas, é claro, a vida vai corrigir tudo isso, e provavelmente de forma muito dura...

Porém, para aqueles que quiserem fazer uma auto-análise e se questionarem como têm se comportado, mudando o que for necessário para se tornarem pessoas melhores e mais queridas, segue o texto abaixo. Sua autoria é atribuída a Martha Medeiros, e a mensagem é muito especial.

*Existe uma coisa difícil de ser ensinada e que, talvez por isso, esteja cada vez mais rara: a elegância do comportamento. É um dom que vai muito além do uso correto dos talheres e que abrange bem mais do que dizer um simples obrigado diante de uma gentileza.*

*É a elegância que nos acompanha da primeira hora da manhã até a hora de dormir e que se manifesta nas situações mais prosaicas, quando não há festa alguma nem fotógrafos por perto. É uma elegância desobrigada.*

*É possível detectá-la nas pessoas que elogiam mais do que criticam. Nas pessoas que escutam mais do que falam e que, quando falam, passam longe da fofoca, das pequenas maldades ampliadas no boca a boca.*

*É possível detectá-la nas pessoas que não usam um tom*

*superior de voz ao se dirigir a frentistas, por exemplo. Nas pessoas que evitam assuntos constrangedores porque não sentem prazer em humilhar os outros. É possível detectá-la em pessoas pontuais.*

*Elegante é quem demonstra interesse por assuntos que desconhece, é quem presenteia fora das datas festivas, é quem cumpre o que promete e, ao receber uma ligação, não recomenda à secretária que pergunte antes quem está falando e só depois manda dizer se está ou não está.*

*Oferecer flores é sempre elegante. É elegante não ficar espaçoso demais. É elegante você fazer algo por alguém, e este alguém jamais saber o que você teve que se arrebentar para o fazer... porém, é elegante reconhecer o esforço, a amizade e as qualidades dos outros.*

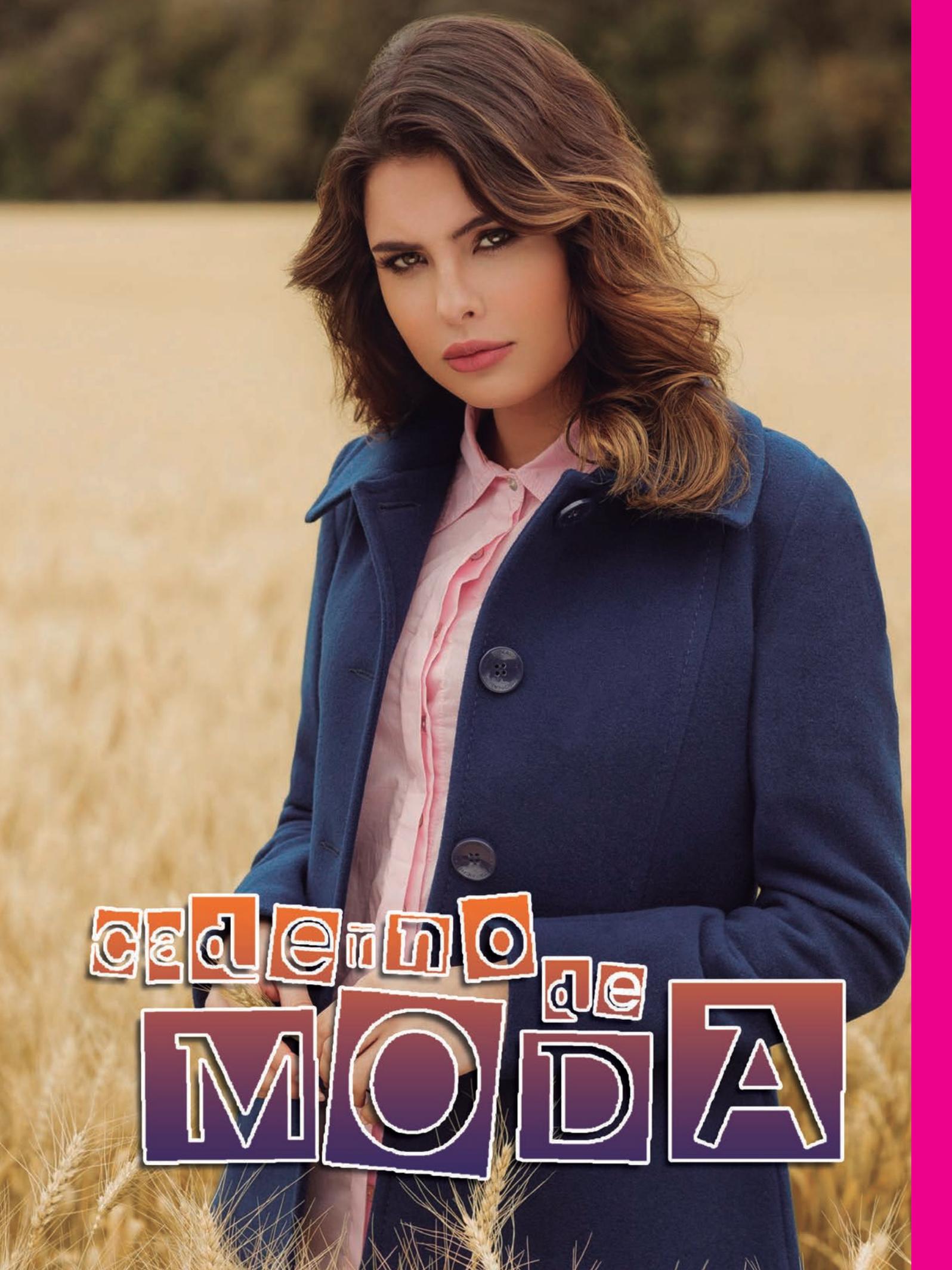
*É elegante não mudar seu estilo apenas para se adaptar ao outro. É muito elegante não falar de dinheiro em bate-papos informais. É elegante retribuir carinho e solidariedade. É elegante o silêncio, diante de uma rejeição...*

*Sobrenome, joias e nariz empinado não substituem a elegância do gesto. Não há livro que ensine alguém a ter uma visão generosa do mundo, a estar nele de uma forma não arrogante. É elegante a gentileza. Atitudes gentis falam mais que mil imagens... abrir a porta para alguém é muito elegante... dar o lugar para alguém sentar é muito elegante... sorrir sempre é muito elegante e faz um bem danado para a alma. Oferecer ajuda é muito elegante, olhar nos olhos ao conversar é essencialmente elegante.*

*Pode-se tentar capturar esta delicadeza natural pela observação, mas tentar imitá-la é improdutivo. A saída é desenvolver em si mesmo a arte de conviver, que independe de status social: se os amigos não merecem uma certa cordialidade, os desafetos é que não irão desfrutá-la.*

Luis Carlos Magaldi Filho

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



caderno  
de  
**MODA**





## Rafaella Kalimann

**N**atural de Campina Verde, no Triângulo Mineiro, Rafaella Kalimann nasceu no dia 02 de abril de 1993. Ex-aluna do curso de Psicologia, a digital influencer e modelo começou sua carreira nas redes sociais com a publicação de seus ensaios fotográficos. Desde então, sua carreira nas mídias sociais deslançou.

Hoje são 6,5 milhões de seguidores, que acompanham sua vida através do Instagram, bem como suas benfeitorias. Ela está à frente do Bazar “Espalhe Luz”, promovido para ajudar o Hospital do Câncer de Goiás e a Ong Missão África de Uberlândia. Além disso, é a figura feminina principal do Festival Villa Mix Goiânia, um dos maiores eventos de música sertaneja.

Apesar de representar marcas de cosméticos e roupas, Rafa não vive só disso. Como o próprio nome já diz, ela acaba influenciando milhões de pessoas e, através de suas ações, vem fazendo isso com maestria. Ela promove

*Digital Influencer é uma das mais conhecidas do país*

missões religiosas em Moçambique, na África, oferecendo atendimento médico e ações de educação para mais de 500 crianças.

Em entrevista, ela contou: “Eu sou cristã e acredito que se temos um propósito e estamos com o coração aberto para receber, na hora certa chega.” E na primeira vez que embarcou para a África, entendeu sua missão e se comprometeu a continuar todo ano com os bazares e viagens para Moçambique, revertendo 100% da renda para ações sociais.

Rafa ainda acredita que “Não podemos esperar que o mundo faça por nós aquilo que queremos ver. É nosso dever dar o primeiro passo. Quer ver um mundo mais educado, seja mais educado. Mais gentil? Seja mais gentil. Através do seu exemplo, outra pessoa pode continuar, como uma grande corrente. Eu quero espalhar o máximo de amor que eu conseguir.”

Atualmente, Kalimann está na vigésima edição do Big Brother Brasil. Ela luta para faturar R\$1,5 milhão e, quem sabe, continuar com sua missão humanitária.

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





— ESPAÇO —  
MarilsaGigo

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



## Cor e estilo

O clima ainda está ameno, com dias de sol, noites mais frescas, mas logo chega o Outono, neste mês de março, seguido do Inverno, mais propriamente no dia 20 de junho e segue até 22 de setembro. Meses para tirar aquele casaco quentinho do armário e se arriscar nas composições mais elegantes e até mesmo ousadas.

Para este inverno, os especialistas em moda garantem que vale apostar em tudo, desde vestidos e saias, passando pelas calças jeans, seguindo para os *blazers*, até os cachecóis. Isso tudo porque o nosso país não tem um inverno tão rigoroso e as temperaturas definidas.

Se for usar um jeans ou vestido, pode apostar nas jaquetas, lenços e botas para compor o *look*.

Destaque especial para as mangas bufantes. Elas permanecem e ganham um toque de glamour com transparências e apliques.

### *Outono e Inverno chegam com tudo*

Os babados também vieram para ficar e vão ser vistos em saias, blusas e até casacos. Assim como os brilhos, usados em peças ou acessórios.

O bom e velho xadrez reapareceu repaginado, mas com um fundo claro e cores menos pesadas, dando um ar mais clean para a padronagem clássica de inverno.

Já a cartela de cores vem bem diversificada e quem dá o tom é o *Nébulas Blue*, uma cor cheia de energia e que fica entre o marinho e o azul caneta.

Depois vem o *Red Pear*, muito intenso e que remete ao vermelho queimado.

A cor *Russet Orange* promete ser o destaque deste ano, começando a ser usada já no outono. Ela lembra o barro e as folhas de outono que caem das árvores. Um laranja um tanto quanto ousado.

E você? Tem aquela peça coringa guardada no armário? Ou vai se jogar nas novas cores?



**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



# Cidades Esponjas

## *Do que se trata?*

**D**evido a várias catástrofes ocorridas no mês de fevereiro, pudemos observar a força da natureza chegando sem pedir licença. Casas, comércios e estacionamentos se transformaram em verdadeiras marinas e os limites visuais entre rios e ruas se perderam. Toneladas de comida e centenas de veículos sofreram perda total nos alagamentos, mas a parte mais triste além de tudo, são as mortes. O saldo foi negativo em vários aspectos, mas por outro lado, a onda de pensamentos e a vontade latente de correr atrás do prejuízo para sanar esse problema, têm surgido de maneira latente. As políticas públicas vêm tomando força na busca de meios para contornar de forma gradativa essa situação.

As grandes cidades são providas dos chamados piscinões ou reservatórios subterrâneos que recebem a água através das bocas de lobo. Mas esse sistema acaba se tornando um transtorno, em função da proliferação de ratos, insetos e por falta de higiene da população que joga lixo na rua e esse lixo acaba parando nesses reservatórios. Em Tóquio, existe este sistema com um reservatório em forma de túnel, que equivale a 216 piscinas olímpicas e possui 4km de extensão, mas lá com a boa educação o sistema funciona, diferente da situação encontrada aqui no Brasil, onde engatinhamos nos bons costumes.

O sistema de bocas de lobo e encanamentos está caindo em desuso por ter manutenção incontrolada e alto custo e além de tudo não estar sendo efetiva. Por esse motivo, foi lançada a idéia das cidades-esponja que através de calçadas permeáveis, telhados verdes, parques alagáveis e praças piscina, acabam sendo mais eficientes e com baixa manutenção.

Já citamos em matérias anteriores, os blocos de concreto drenante, utilizados para pavimentar calçadas e estacionamentos. Esta é uma forma de conseguir criar grandes áreas permeáveis a baixo custo e sem manutenção.

Os telhados verdes são seculares, eles nasceram na Renascença e veem ganhando mercado nos grandes centros urbanos. Na Alemanha, existem bairros inteiros formados por edifícios todos cobertos por telhados verdes.

Os parques alagáveis são inseridos próximos aos rios os quais são providos de passarelas com alturas seguras onde a população pode transitar pelo local mesmo em épocas de chuva. E na seca tem a possibilidade de desfrutar de um parque recheado de sombras frescas e muito verde.

Já as praças piscina, podem ser inseridas nos grandes centros como tanques de reservatório nas cheias e na seca são grandes quadras poliesportivas. Este sistema é provido de drenagem feito através de calhas galvanizadas, entre outros.

Infelizmente, atrás de uma catástrofe vem o aprendizado, temos que ficar em alerta e pensar que qualquer forma de jardim, vasos, gramados ou canteiros feitos por nós cidadãos, já é uma forma de ajudar no controle das inundações. Vale lembrar que o Brasil está em décimo segundo lugar no ranking dos países que mais sofrem com alagamentos durante o ano. Por isso, não temos que cobrar apenas das autoridades, pois as benfeitorias podem partir de nós.

Já para o lado das políticas públicas, formas de colaborar são alterando as regras de construção como por exemplo nos locais com alto índice de alagamento, aprovar obras feitas em cima de pilotis (pilares) e a parte térrea ser toda drenável. Outra forma é reduzir o valor do IPTU quando no empreendimento existir grandes áreas verdes e também providas de calçadas permeáveis.

Em Lingang, na China, existe a maior cidade esponja do mundo, que além da beleza dispõe de todas as formas de escoamento da água de chuva.

Esta é uma tendência mundial.

Faça sua parte, abraços!

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista



Étnec

“Tudo é possível quando você se dedica de cabeça e coração.”

@lukashairoficial

**Thiago Martins**  
SALÃO CASA

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



# Alerta Global para o Coronavírus

*Casos são registrados em todos os continentes, com exceção da Antártida*

**O** mundo refém de um vírus! A Covid-19, epidemia causada pelo coronavírus, afetava, até o fechamento desta edição, mais de 100 países em quase todos os continentes; apenas a Antártida não tinha nenhum caso registrado.

No Brasil, um homem de 61 anos, residente em São Paulo, voltou da Itália no dia 21 de fevereiro e apresentou sintomas como febre e tosse dois dias depois, tendo procurado o Hospital Albert Einstein. Exames confirmaram que ele estava com o coronavírus. Até o fechamento desta matéria, ele estava em quarentena domiciliar e seu estado era considerado bom. Autoridades da área da saúde monitoravam familiares e pelo menos quatro pessoas que estavam no avião que trouxe o homem da Itália. No dia 28 de fevereiro, testes descartaram o coronavírus em três familiares.

Com o mundo em alerta, a Organização Mundial de Saúde (OMS) analisa a possibilidade de declarar pandemia, que é quando uma epidemia se espalha sobre todo o globo terrestre. Segundo a organização, a epidemia

contaminou, até o final de fevereiro, mais de 81 mil pessoas no mundo, a maior parte na China. Foram registradas também mais de 2,7 mil mortes, a maioria concentrada em território chinês. Ainda no final de fevereiro, o registro de novos casos em território chinês desacelerou, apresentando o menor número no período de um mês.

A situação é grave, mas as autoridades dizem que não há motivo para pânico, mas as pessoas devem tomar precauções como: lavar bem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou utilizar álcool gel para higienizar as mãos, superfícies e objetos, como o celular, utilizar, se possível, lenços de papel na hora de espirrar ou tossir, entre outros cuidados.

As autoridades também alertam para o perigo dos boatos e notícias falsas (fake news) que circulam nas redes sociais e podem espalhar mentiras e disseminar o pânico.

Alguns especialistas estão atentos ao comportamento do vírus no país. Segundo eles, por ter origem em países frios, o vírus talvez não resista ao calor de um país tropical, como o Brasil, mas ainda não se tem

certeza se o clima terá um papel tão importante para reduzir o avanço.

## **Região**

Em Itapetininga, a Prefeitura preparou um plano de contingência para o caso de surgirem pessoas suspeitas de estarem com o coronavírus. O plano envolve hospitais e os postos de atendimento da rede municipal, que estão preparados para atender, identificar e orientar casos suspeitos do coronavírus. O SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) também está preparado para agir nestas situações.

As autoridades também aconselham que a pessoa que apresentar sintomas como tosse, febre e dificuldades respiratórias podem procurar a Vigilância Epidemiológica do município. Até o fechamento desta matéria, não havia o registro de casos suspeitos na cidade.

## **Itararé**

Um caso suspeito da doença foi constatado em Itararé na quinta-feira, 27 de fevereiro, segundo informou a Secretaria de Estado da

Saúde. A confirmação oficial depende agora de análise por parte do Ministério da Saúde.

Outros casos suspeitos estão sendo analisados nas seguintes cidades: Bauru (2 casos), Pederneiras (1), Nhandeara (1), Rio Preto, Sorocaba e Itu, todas também com um caso suspeito, segundo a Secretaria de Estado da Saúde.

#### **Vacinação antecipada**

O governo federal anunciou que vai antecipar a campanha de vacinação para 23 de março. Segundo o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, com a vacina da gripe, os pacientes que chegarem às unidades de saúde com sintomas gripais e informarem que tomaram a vacina irão facilitar o diagnóstico do coronavírus, já que as doenças contempladas na vacina não serão consideradas.

“Ela é uma campanha nacional e nós definiremos que trabalharemos para o dia 23 de março. Antecipando em 23 dias a data prevista original para essa campanha”, disse Mandetta. Segundo o ministro, a vacina está sendo recomendada agora porque protege contra várias cepas do vírus Influenza, que são muito mais comuns do que o coronavírus, facilitando, dessa maneira, o diagnóstico da Covid-19, causada por esse vírus.

#### **Ministério da Saúde**

No final de fevereiro, subiu para 132 o número de casos suspeitos de coronavírus monitorados pelo Ministério da Saúde no Brasil.

Os dados foram repassados pelas Secretarias Estaduais de Saúde até o dia 27. Esse número chegou a 930, até o fechamento desta edição, com 25 casos confirmados.

Segundo o ministério, esses números “demonstram o aumento da sensibilidade da vigilância da rede pública de saúde devido à inclusão de 15 países, além da China, que apresentam transmissão ativa do coronavírus. No total, 16 estados informaram ao Ministério da Saúde sobre os casos suspeitos. Com esta mudança, os critérios para a definição de caso suspeito enquadram agora, as pessoas que apresentarem febre e mais um sintoma gripal, como tosse ou falta de ar e tiveram passagem pela Alemanha, Austrália, Emirados Árabes, Filipinas, França, Irã, Itália, Malásia, Japão, Singapura, Coreia do Sul, Coreia do Norte, Tailândia, Vietnã e Camboja, além da China, nos últimos 14 dias”.

Questionado sobre o aumento expressivo do número de casos suspeitos em apenas um dia, o secretário-executivo do Ministério da Saúde, João Gabbardo, elencou alguns fatores que ocasionaram o avanço do número de casos. “Em primeiro lugar, durante o carnaval, as unidades de saúde, em tese, não estavam funcionando. Então, na segunda-feira, um número muito maior de pessoas procurou as unidades de saúde. Também houve a ampliação do número de países que entraram no nosso monitoramento por terem transmissão ativa do vírus e, em terceiro, que talvez seja o mais importante, todas as pessoas que vieram da Itália

e que apresentaram sintomas, ao saberem que já tem um caso confirmado do coronavírus que também veio da Itália, gerou nas pessoas uma necessidade maior de buscar a opinião e avaliação de um profissional de saúde. Todos esses fatores fizeram com que essa demanda tenha aumentado bastante”, detalhou.

Até o dia 27 de fevereiro, 60 casos suspeitos de coronavírus já foram descartados em todo o Brasil, que permanece apenas com o registro de um caso confirmado da doença no estado de São Paulo. Para evitar a proliferação do vírus, o Ministério da Saúde recomenda medidas básicas de higiene, como lavar as mãos com água e sabão, utilizar lenço descartável para higiene nasal, cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.

Todas as notificações de casos suspeitos no país foram recebidas, avaliadas e discutidas com especialistas do Ministério da Saúde, caso a caso, junto com as autoridades de saúde dos estados e municípios. Esses descartes aconteceram principalmente por causa do resultado positivo para outros vírus respiratórios.

Para manter a população informada a respeito do novo coronavírus, o Ministério da Saúde atualiza, diariamente, os dados na Plataforma IVIS, com números de casos descartados e suspeitos, além das definições desses casos e eventuais mudanças que ocorrerem em relação a situação epidemiológica.



Veja agora as dúvidas mais comuns sobre o coronavírus.

### 1. O que é o coronavírus?

Coronavírus é o nome de uma família de vírus que têm formato de coroa. Eles causam infecções respiratórias e já provocaram outras doenças, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (Mers).

### 2. Como é a transmissão?

Por meio de três formas:

Por vias respiratórias, como pelo ar e por gotículas provenientes de espirros e da fala de indivíduos infectados;

Por contato físico, como beijos e abraços;

Por meio do contato de superfícies contaminadas, como segurar em corrimão.

### 3. Quais são os sintomas da doença causada por coronavírus?

Tosse seca, febre e cansaço são os principais sintomas, mas alguns pacientes também podem sentir dores no corpo, congestionamento nasal, inflamação na garganta ou diarreia.

Nos casos mais graves, que geralmente ocorre em pessoas que já tenham outras doenças associadas, há síndrome respiratória aguda e insuficiência renal.

### 4. Como se prevenir contra coronavírus?

Higienizar as mãos e superfícies, como móveis e corrimão, são as principais formas de se

prevenir contra o novo coronavírus. É preciso:

Lavar as mãos com água e sabão ou álcool gel, mas nunca apenas com água;

Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos;

Mesmo com as mãos limpas, evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;

Limpar regularmente o ambiente e mantê-lo ventilado;

Já o uso de máscaras é mais recomendado para quem estiver em contato com alguém com sintoma gripal ou para quem for viajar para áreas de risco de contaminação pelo vírus. Vale lembrar que as máscaras descartáveis devem ser trocadas a cada duas horas.

O Ministério da Saúde alerta também para que não seja feito o compartilhamento de itens pessoais, como talheres e toalhas. Também é



recomendável manter a uma distância mínima de um metro de pessoas que estejam espirrando ou tossindo.

### 5. É possível se contaminar por meio de aperto de mãos ou com beijos no rosto?

Sim. Por isso, segundo os infectologistas, é hora de rever alguns hábitos sociais, como cumprimentar com beijos no rosto ou com um aperto de mãos.

“O costume latino-americano de abraçar, beijar, manter contato mais próximo pode vir a ser um risco maior para essas culturas”, disse Wladimir Queiroz, infectologista do Instituto de Infectologia Emílio Ribas. “É recomendável

evitar esse tipo de contato físico.”

### 6. Como é feito o tratamento?

Não existe tratamento específico contra o Covid-19, a doença provocada pelo novo coronavírus. Os pacientes infectados recebem tratamento para aliviar os sintomas.

Segundo o Ministério da Saúde, o tratamento indicado é repouso e consumo de bastante água. As medidas adotadas para aliviar os sintomas são:

Medicamentos para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).

Umidificador no quarto ou banho quente para aliviar a dor de garganta e tosse.

### 7. Que produtos de limpeza matam o coronavírus?

O novo coronavírus pode ser morto por produtos de limpeza desinfetantes de fácil acesso, como álcool 70%, água sanitária e até com a combinação de água e sabão.

### 8. É possível ser infectado mais de uma vez por coronavírus?

Os cientistas ainda não têm essa resposta. Há notícia de um caso de reinfecção no Japão: uma mulher pegou o novo coronavírus duas vezes.

### 9. Há vacina contra o coronavírus?

Ainda não, mas vários países, como Rússia, China e Estados Unidos, já pesquisam uma vacina contra coronavírus. A expectativa da comunidade científica é que os primeiros testes comecem nos próximos meses.

#### 10. Vitamina D protege contra coronavírus?

Segundo o Ministério da Saúde, não. Até o momento, não há nenhum medicamento específico para prevenir a infecção pelo novo coronavírus.

#### 11. Qual a taxa de mortalidade do coronavírus?

Embora ainda não exista um percentual oficial, até a última atualização desta reportagem a taxa de mortalidade era de 2% dos casos confirmados na China, primeiro país a registrar casos da doença, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Já fora da China, a taxa registrada foi de 0,7%.

#### 12. Estou com suspeita de infecção por coronavírus. Como devo proceder?

Em 80% dos casos, os sintomas de coronavírus são leves, semelhantes a uma gripe. Nestes casos, o essencial, segundo a Organização Mundial da Saúde, é evitar sair de casa. O Ministério da Saúde recomenda ficar em repouso e tomar bastante água. Se precisar sair, deve-se evitar circular em lugares fechados, com muitas pessoas e com pouca ventilação. Além disso, é preciso entender que ir ao trabalho ou à escola com sintomas de gripe implica expor potencialmente outras pessoas à doença. Além disso: Ao espirrar, deve-se colocar o antebraço ou um lenço na frente do nariz e boca; Utilize lenço descartável para higiene nasal; Não compartilhe talheres, copos, toalhas e demais objetos pessoais;

Mantenha uma distância mínima de um metro de qualquer pessoa.

#### 13. Coronavírus tem cura?

Segundo a OMS, ainda não há cura e não há um tratamento medicamentoso definido. Mas, segundo o infectologista Queiroz, existe a chamada “cura espontânea”, que ocorre quando o corpo reage à infecção.

#### 14. Crianças ou adultos: quem corre mais risco ao ser infectado por coronavírus?

Segundo a Sociedade Brasileira de Infectologia, os grupos de maior risco são crianças menores de 2 anos, gestantes, adultos com 60 anos ou mais.

#### 15. Coronavírus pode contaminar encomendas que vêm da China?

A probabilidade de uma pessoa contaminar as mercadorias comerciais é pequena, segundo a OMS. E, mesmo se o item fosse infectado, o



19

vírus não resistiria a movimentações e diferentes condições de temperatura enfrentadas durante a viagem.

#### 16. Animais de estimação podem transmitir o novo coronavírus?

Não há confirmação de transmissão do vírus entre animais – incluindo de estimação – e humanos. Segundo especialistas, não há provas ou evidências de que os pets podem transmitir a doença. A única suspeita é que a carne de animais infectados pode contaminar humanos. Não há, porém, informações sobre a forma como os bichos se contaminam com o vírus.

#### 17. Por que brasileiros que vieram da China ficaram em quarentena, mas os que voltaram da Itália, não?

Os brasileiros repatriados da China, onde teve início a epidemia do novo coronavírus, tiveram de passar um período de 14 dias em quarentena, mas a mesma medida não foi adotada no caso daqueles que chegaram da Itália. O

país europeu já registrou mais de dez mortes por Covid-19 – e é de lá que veio o morador de São Paulo que é o primeiro caso da doença no Brasil. Especialistas atribuem a diferença de conduta ao fato de a China ser o epicentro da doença aumentava o risco de as pessoas vindas de lá espalharem o vírus por diferentes estados do Brasil era bastante alto.

#### 18. O clima no Brasil pode ajudar a combater o novo coronavírus?

De acordo com infectologistas e especialistas, o clima e a temperatura podem não ter um papel tão fundamental assim.

Fonte: Portal G1

# O MUNDO PÓS CORONA VÍRUS

*Crise pode ter reflexos na economia mundial*



O novo coronavírus já está presente em mais de 100 países e com mais de 100 mil casos registrados até o último dia nove deste mês. No Brasil, até o fechamento desta edição, eram 25 casos confirmados e 930 suspeitos.

A situação levou a Organização Mundial da Saúde a afirmar que o mundo “está próximo de uma pandemia”, que é quando uma doença avança em escala global. China, Itália, Irã e Coreia do Sul são os países mais afetados pela Covid-19, síndrome respiratória causada pelo coronavírus. O impacto desta epidemia na economia chinesa (a segunda maior do mundo, sempre com crescimento impressionante), pode e deve ter reflexos na economia mundial, incluindo o Brasil. Afinal, a China é um dos principais parceiros comerciais do nosso país e destino de alguns dos mais importantes produtos brasileiros exportados, como a carne, por exemplo.

O isolamento e o fechamento de cidades inteiras na província de Hubei (epicentro da crise), com empresas fechadas e trabalhadores impedidos de sair às ruas, é somente um dos fatores que devem fazer a economia chinesa crescer abaixo do índice previsto de 6%.

Na Itália, a quarentena imposta a 16 milhões de pessoas na região da Lombardia certamente afetará a economia do país. Um dos segmentos econômicos mais afetados no mundo é o tu-

rismo. As pessoas simplesmente desapareceram dos principais pontos turísticos do mundo.

E para acrescentar mais um ingrediente à receita amarga de crise mundial, a guerra de preços do petróleo fez as bolsas de valores do mundo todo despencassem no começo do mês.

## Consequências

Qual a consequência disto para o mundo e, particularmente, para o Brasil? Bem, quando a economia chinesa, considerada a atual locomotiva da economia mundial, desacelera, o planeta todo sente os reflexos disso. Basta lembrar que, no caso de um trem, quando uma locomotiva freia, todos os vagões puxados por ela também desaceleram.

No Brasil, a previsão de crescimento em torno de 2,3% ou 2,5% para 2020 já está sendo revista e a expectativa é de um crescimento do PIB (Produto Interno Bruto) para 2% ou menos. Vale lembrar que, além da China, outro importante parceiro comercial brasileiro, a Argentina, está em recessão e, portanto, deve reduzir a compra de produtos industrializados brasileiros. Por outro lado, mesmo que o crescimento de nossa economia seja abaixo do esperado para este ano, o importante é que ela cresça. Pouco crescimento é melhor do que nenhum.

Uma prova de que o novo coronavírus tem impacto sobre a economia mundial foi a queda nos índices da Bolsa de Valores de São Paulo em fevereiro, logo após um aumento no nú-

mero de casos da doença, que surpreendeu investidores em todo o mundo. Acompanhando a queda em outras partes do mundo, o índice Bovespa caiu 1,03%. Vale ressaltar que o aumento no número de casos se deve ao fato dos chineses mudarem o protocolo de diagnóstico da doença, o que provocou uma grande expansão no número de casos. Com a epidemia sendo controlada no resto do mundo, a tendência é o mercado de ações estabilizar, mas esta é uma situação que pode mudar a qualquer momento, dependendo do desenvolvimento da epidemia e do combate à mesma.

## Outras questões

A velocidade com que essa infecção respiratória se espalha também deve levar países e órgãos da área da saúde mundial a reverem protocolos de ação nestes casos, incluindo o que fazer em casos de quarentena e como retirar pessoas de uma área com risco de contágio, localizada em outro país.

O governo brasileiro, por sinal, foi alvo de críticas ao demorar para retirar cidadãos brasileiros e suas famílias que se encontravam na área afetada pela epidemia, na China.

O mundo foi pego de surpresa pelo novo coronavírus, mas epidemias de doenças são uma constante na história da humanidade. O mais importante é aprendermos com essas situações para nos prepararmos da melhor forma possível para eventualidades futuras.

**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



**Qualidade de Vida**



## Alimentação saudável X Câncer

*Agregar cores ao prato pode ajudar a prevenir a doença*

**A**limentação saudável é ter uma relação tranquila com o alimento, comendo com equilíbrio, consciência, consumindo alimentos de verdade, como frutas, verduras e legumes, evitando ao máximo os industrializados, ou seja, desembalar menos e descascar mais.

De acordo com a nutricionista Ana Paula Grando (CRN 48738), os alimentos indispensáveis são os que possuem fontes de fibras (frutas, verduras, legumes, cereais e aveia), proteínas de origem animal como carne bovina, frango, peixe, ovo, leite e derivados, ou fonte de origem vegetal, como grão de bico, brócolis, tofu e vegetais verdes escuros como espinafre, couve, chicória e gordura de boa qualidade, como abacate, azeite extra virgem,

oleaginosas como castanhas, nozes, amêndoas.

Nem todo mundo sabe, mas a alimentação saudável colabora com a saúde como um todo, mas os nutrientes de alguns alimentos podem ir além, fazendo mais pela nossa saúde, inclusive, ajudando na prevenção de vários tipos de câncer. “Os alimentos indicados para prevenir o câncer da próstata são os ricos em licopeno, como o tomate e mamão, e os ricos em fibras e antioxidantes, como frutas, verduras, sementes e castanhas, que devem ser consumidos de forma regular para que sejam capazes de atuar na prevenção”, explica a profissional.

A quantidade de licopeno que deve ser consumida para prevenir o câncer é de 35 miligramas por dia, o que equivale a 12 tomates ou 230 mililitros de extrato de tomate. “Esse nutriente fica mais disponível quando o ali-

mento é submetido a temperaturas elevadas, e por isso o molho de tomate tem mais licopeno que o tomate fresco. Além do tomate e seus derivados, outros alimentos ricos em licopeno são goiaba, mamão, pitanga e melancia. Juntamente com o aumento do consumo de frutas, legumes e chá verde”, indica Ana Paula.

Já no caso da pessoa com câncer, há alimentos que devem ser evitados, além de reduzir ao máximo a ingestão de gorduras saturadas, que estão presentes principalmente em carnes vermelhas, bacon, embutidos como salsicha, linguiça e presunto, fast food e alimentos industrializados ricos em gordura, como lasanhas e pizzas congeladas.

Fica o alerta e a indicação de alimentos saudáveis para manutenção da saúde e bem-estar.



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1248

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

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



# Gordura Corporal

*Descontrole alimentar e ausência de exercícios pode causar problemas à saúde*



**A** obesidade é um problema que aumenta a cada dia. Segundo Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, do Ministério da Saúde, houve aumento no índice de obesidade de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018.

A gordura é um macronutriente constituído principalmente por átomos de carbono e hidrogênio. No nosso corpo, é responsável por proteger os órgãos, articulações, controle de temperatura, armazenamento de vitaminas e também fonte de energia. Podemos medir a quantidade de gordura corporal por vários

métodos, mas os níveis adequados para cada pessoa variam de acordo com o sexo e idade.

Porém, quando há excesso de gordura corporal podem haver malefícios à saúde, como: obesidade, doenças cardíacas, diabetes e níveis elevados de colesterol, por exemplo. A gordura corporal em níveis adequados não tende a trazer nenhum mal ao corpo.

Segundo a nutricionista Jacqueline Lincoln Saad (CRN-3 47.240), muitas coisas contribuem para o acúmulo de gordura, como a falta de exercícios físicos e uma dieta desequilibrada.

Também há alimentos que são mais gordurosos e ajudam a desequilibrar os níveis de gordura corporal. “Frituras, muito açúcar industrializado, fast food ou até mesmo os ricos em sódio, contribuem

para o aumento de peso e, conseqüentemente, aumento da gordura corporal”, alerta a nutricionista.

É importante ressaltar que a gordura é quebrada por um processo fisiológico de gasto de energia. “Logo, a quantidade de gordura corporal do indivíduo é principalmente resultado dos exercícios físicos realizados e alimentação”, observa a profissional.

Para Jacqueline, ter como hábito a prática de exercícios físicos, alimentação balanceada e sono regulado são fundamentais para a manutenção da saúde, a boa forma e qualidade de vida a longo prazo. “Temos como consequência desse processo o controle de peso e da gordura corporal. Não deixe de procurar um nutricionista para te auxiliar neste processo”, finaliza.



**PERSONAL PHARMA**  
farmácia de manipulação  
[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)

## Zembrin<sup>®</sup>

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



## Slendacor<sup>™</sup>

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

Faça-nos uma visita e comprove!!

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



## Skincare de verão

**V**erão, pé na areia e água de coco! Essa é a época de renovar as energias com um relaxante banho na água do mar, mas na volta da praia é necessário dobrar os cuidados para manter a pele hidratada e livre de manchas.

Você sabe como cuidar da pele do rosto antes e depois da praia? No verão, ter uma rotina de skincare que conta com limpeza, proteção e hidratação da pele é importante, para todos os dias. Porém, além de aplicar o protetor solar antes de tomar sol, há outros hábitos e produtos que deixam o rosto pronto para encarar um dia de praia sem danos.

Segundo a Dra. Ana Carolina Coelho Seri, fisioterapeuta com Pós-Graduação em Fisioterapia Dermato-Funcional, CREFITO 182531-F, os cuidados nessa época devem ser dobrados. Usar e

abusar do protetor solar, tanto facial como corporal. É recomendado que seja aplicado 30 minutos antes da exposição solar e reaplicar a cada 2h (esse tempo diminui se tiver sudorese excessiva, entrar no mar ou piscina). E dê preferência para os protetores com fator de no mínimo 30 de proteção. “Além disso, não se esqueça da hidratação, ou seja, daquela hidratação de dentro para fora, aumentando a ingestão de líquidos, como água, água de coco, suco natural. Para quem entrar na piscina ou mar é muito importante que, ao sair, tome uma ducha de água doce, pois o cloro e o sal podem deixar a pele ressecada e descamativa”, explica.

A exposição solar é importante para a produção de vitamina D, mas não pode haver exageros. Como sempre é a indicação dos especialistas, o ideal é se expor ao sol antes das 9h e após as 16h, mas sem abrir mão da proteção solar

*A temporada de verão e praia pede cuidados especiais com a pele do rosto!*

com filtros físicos, mesmo na sombra.

E depois? É comum sentir a pele do rosto e do corpo aquecida, vermelha e com uma sensação de calor, por mais que o protetor solar tenha sido aplicado adequadamente. Isso acontece porque os raios solares tendem a ressecar a pele, retirando os líquidos naturais que a cútis precisa para manter-se hidratada. Então, segundo a fisioterapeuta, é importante hidratar muito bem a pele. Após praia, a pele pode ficar mais ressecada, vermelha e, às vezes, até com uma certa ardência, então investir na hidratação é muito importante. “Para manter o viço e a hidratação da pele, aposte em produtos que contenham vitaminas B3 e E. E abuse da água termal, que além de hidratar a pele é um ótimo calmante. Evitar banhos muito quentes, para não sensibilizar ainda mais a pele”, conta Ana Carolina.

*A Hadar parabeniza  
Capela do Alto, Iperó, Quadra e Tietê,  
pelos seus aniversários!*





# Festa do milho da Sagrada Família de Tatuí

*Tradição e sabor num só lugar*



**A**

festa está em sua décima segunda edição e a cada ano surge ainda mais grandiosa. A Festa do Milho da Paróquia Sagrada Família foi abençoada, segundo as palavras do pároco Edvilson de Godoy, com a participação de mais de 200 voluntários e de centenas de visitantes.

Os recursos arrecadados serão utilizados na reforma do espaço litúrgico da Igreja, presbitério, Capela do Santíssimo, novo forro, iluminação da Igreja e, quem sabe, a restauração dos bancos.

25



Não só este ano, como em todos os outros, o prato mais vendido da festa foi o mingau com frango. Ao todo, a festa manipulou 20 toneladas de milho.

Segundo o padre Edvilson, durante os 10 dias do evento, muitos voluntários doaram um pouco de seu tempo para ajudar e arrecadar recursos para os investimentos da comunidade.

Para o próximo mês, está prevista a festa de Santo Expedito, santo das causas urgentes. A Igreja localiza-se no São Conrado e muitos visitantes são aguardados.

Já em agosto, durante a novena da padroeira Sagrada Família, o pároco pretende, junto com os



voluntários e fiéis, realizar uma festa temática. “Não diria festa das nações, pois não temos estrutura. Mas, gostaríamos de iniciar com comidas de algumas nacionalidades: portuguesa, italiana, japonesa, árabe. Isso acrescido de apresentações artísticas. Aproveito a oportunidade para pedir ajuda de voluntários experientes nessas colunárias”, ressalta o entrevistado.

Por fim, o padre agradeceu o empenho de todos que participaram dessa ação referente à Festa do Milho: “Obrigado aos voluntários pelo serviço generoso à Igreja. Agradecer ao povo que participou com alegria e boa vontade, aos comerciantes pelos patrocínios e a imprensa pelo apoio de sempre”.





## Dermatite de contato

*Saiba mais sobre essa inflamação da pele*

**A** dermatite de contato é uma inflamação da pele que acontece após o contato do local com algum produto que cause agressão ou reação alérgica.

Segundo o dermatologista Cassiano Tamura Vieira Gomes (CRM-SP 100.534), os principais produtos que causam agressão são os ácidos e bases fortes, além de detergentes, já nas reações alérgicas os metais (níquel), resinas, borracha, látex e produtos cosméticos, são as causas mais frequentes.

“O ideal é manter a pele e as mãos bem hidra-

tadas, pois isso ajuda a manter uma boa barreira de proteção, além de evitar o contato com os produtos que estão causando a dermatite. Em alguns casos, o uso de luva de vinil também ajuda. Medicamentos à base de corticoide podem ser prescritos”, orienta o especialista.

Os principais sintomas da dermatite de contato são coceira e vermelhidão no local, que pode chegar a formar bolhas, tardiamente pode levar à aspereza e fissuras.

É importante lembrar que não é transmissível ou contagiosa. E que o indicado é evitar o uso excessivo de detergentes e sabão, manter a pele e as mãos bem hidratadas. “Também

evitar contato com produtos fortes (ácidos e bases) sem a devida proteção. Usar produtos cosméticos de boa procedência e se necessário usar produtos hipoalergênicos”, afirma Cassiano Tamura.

Ainda há um tipo especial de dermatite de contato que é ativada pelo sol, a mais comum é a dermatite pelo contato com limão seguido de exposição solar, portanto, após manusear o limão, devemos lavar as mãos antes de sair ao sol.

Lembrando que é indispensável consultar um especialista antes de fazer uso de qualquer medicamento.



## Elmec Comunicações

As diversas formas  
de se comunicar

**Elmec**  
comunicações

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

# Vacinação em dia

## *Picadinhas indispensáveis que salvam vidas*



**A** vacina é o mecanismo mais eficaz de defesa do organismo contra agentes infecciosos, tanto virais quanto bacterianos. É ela quem estimula a produção de anticorpos (células de defesa) em nosso organismo. Foi através da vacinação que se tornou possível controlar algumas doenças, como, por exemplo, a poliomielite, coqueluche, difteria e até erradicar outras como a varíola.

Segundo o médico infectologista Marcus Vinícius Landim Stori Milani (CRM 177527), as principais vacinas que devem ser tomadas logo nos primeiros meses de vida são preconizadas pelo Ministério da Saúde. “É fundamental o conhecimento de todos para que a população possa realizar as vacinas como orientado”.

No primeiro mês de vida, um bebê deve ser imunizado contra a tuberculose, sendo a vacina BCG de única dose, devendo ser ministrada até uma semana de vida, porém em geral são feitas ao nascer. A vacina, que deve ser aplicada no braço direito, é indicada para evitar tuberculoses graves e contém bactérias vivas enfraquecidas. Também é aplicada a vacina contra Hepatite B (1ª dose). No 2º mês, vem a segunda dose da Hepatite B, DTP (1ª dose): a DTP, vacina que protege o bebê contra a difteria, o tétano e a coqueluche, é produzida com toxinas inativas do tétano e da difteria e de componentes da bactéria que causa a coqueluche. Também vem a HIB (1ª dose): a HIB, hemófilos do tipo B, protege da bactéria *Haemophilus B*, que causa doenças bem graves, como pneumonia, epiglote (inflamação na glote que deixa a criança com falta de ar), meningite e infecções generalizadas. A vacina é desenvolvida com partes da bactéria e deve ser administrada em 3 doses, depois em dois reforços.

Pólio (1ª dose): a criança fica protegida contra a paralisia infantil. Há dois tipos de vacina: a primeira (VOP), aquela famosa da campanha do Zé Gotinha, é ingerida via oral e produzida com o vírus vivo (Sabin ou trivalente oral), uma dose é igual a 2 gotas. A injetável (VIP) é produzida com o vírus inativo (Salk), e devem ser tomadas 3 doses e depois em 2 reforços com a VOP aos 15 meses e 4 anos.

Rotavírus humano, que frequentemente provoca diarreia em crianças. Ela é administrada via oral e em 2 doses.

Pneumocócica conjugada (1ª dose): protege da bactéria pneumococo, que provoca diversas doenças, entre elas a pneumonia, infecção generalizada e meningite. É produzida a partir de 13 sorotipos da bactéria (13 sorotipos apenas no consultório ou clínicas de vacinação particulares, no posto de saúde a vacina tem apenas 10 sorotipos) é ministrada em 3 doses e 1 reforço.

Já no 3º mês de vida, vem a Meningocócica C (1ª dose): previne uma infecção grave, a meningite meningocócica, provocada pela bactéria meningococo C. Deve ser administrada em 2 doses e 1 reforço. No 4º mês tem DTP (2ª dose): deve ser tomada após 60 dias da primeira dose, HIB (2ª dose): deve ser tomada após 60 dias da primeira dose, Pólio (2ª dose): deve ser tomada após 60 dias da primeira dose, Rotavírus (2ª dose): deve ser tomada após 30 dias da primeira dose e Pneumocócica conjugada (2ª dose): deve ser tomada após 60 dias da primeira dose.

No 5º mês tem a segunda dose da Meningocócica C e no 6º mês a primeira dose da Influenza: protege a criança contra alguns tipos de vírus que causam a gripe. É produzida com o vírus morto e deve ser aplicada em 2 doses a partir de 6 meses, depois será repetida anualmente.

Hepatite B (3ª dose), DTP (3ª dose), HIB (3ª dose), Pólio (3ª dose), Rotavírus (3ª dose), Pneumocócica conjugada (3ª dose).

No 7º mês, tem a segunda dose da Influenza (2ª dose) e no 9º mês tem a única dose contra a febre amarela (única dose). Ao completar um ano, tem a vacina Meningocócica C (dose de reforço), SCR (1ª dose): protege de três infecções virais, a caxumba, o sarampo e a rubéola, e é produzida com vírus vivos. São 2 doses, a primeira aos 12 meses de vida e a segunda entre 4 e 6 anos de idade, Varicela (1ª dose): protege de uma infecção viral grave, a varicela, que provoca a formação de vesículas por todo o corpo, com febre alta, Hepatite A (1ª dose): protege da hepatite A, uma infecção provocada por vírus que causa infecção grave e aguda no

figado. É produzida a partir do vírus inativo e a segunda dose deve ser dada depois de 6 meses.

De acordo com a enfermeira Elis Lucia Diniz de Souza (COREN: 0141119), uma criança não vacinada não só traz riscos para ela própria como para todos ao seu redor. “Estando desprotegida, ela terá uma probabilidade maior de contrair determinadas doenças e ser meio de transmissão para toda uma população”.

É importante destacar que caso as vacinas estejam em falta, com certeza isso é prejudicial para a população. “Contudo, não existe um tempo determinado para a aplicação da vacina caso não sejam realizadas no período correto, exceção feita a vacina de Rotavírus. Portanto, é de suma importância a conscientização da população quanto à necessidade de realização da vacinação e a atualização do calendário vacinal assim que possível”, explica Elis.

A vacinação é o meio mais seguro e eficaz de proteção contra determinadas doenças. Elas podem ser obtidas a partir de partículas do próprio agente agressor, sempre na forma atenuada (enfraquecida) ou inativada (morta).

“Quando nosso organismo é agredido por um vírus ou bactéria, nosso sistema de defesa (Sistema Imunológico) dispara uma reação em cadeia com o objetivo de frear a ação desses agentes estranhos. Quando esse sistema falha, nós adoecemos”, explica o infectologista Marcus Milani.

A enfermeira entrevistada, Elis Diniz, orienta que as vacinas estimulam a produção de células de defesa de tal maneira que se por ventura entrarmos em contato com o agente agressor em algum momento de nossas vidas não adoeceremos, pois nosso organismo já possui uma “memória” contra determinados agentes.

“Estamos vivendo um novo momento na história da medicina. Muitas doenças que eram frequentes há dezenas de anos atrás estão apenas ficando nos livros de história e muitos estudantes não terão oportunidade de vivenciá-las graças ao sucesso do surgimento das vacinas. Portanto, a vacinação é de suma importância para a população de maneira geral não se resumindo apenas em evitar doenças, mas também em salvar vidas”, finalizam os entrevistados da área da saúde.



# Saúde Bucal

*Higiene é indispensável para manter os dentes saudáveis*

**U**ma boa higiene bucal é o primeiro passo para manter a boca em dia, já que ela pode servir como porta de entrada para bactérias e outros micro-organismos prejudiciais à saúde. Segundo informações do Ministério da Saúde, as más condições de higiene bucal podem causar doenças bucais, que, por sua vez, podem levar a enfermidades (ou agravá-las), principalmente doenças cardiovasculares e diabetes.

De acordo com o cirurgião dentista Akira Koza (CRO-SP: 92361), a escovação e o uso do fio dental devem ser hábitos diários. “Passar o fio dental e escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, após as refeições, principalmente após a última refeição noturna”, orienta.

E, antes de mais nada, é importante desta-

car que o creme dental pode ser usado a partir da erupção do primeiro dente, até os três anos, equivalente a um grão de arroz. Depois desse período, deve ser equivalente a um grão de ervilha.

O profissional entrevistado aconselha que a visita ao dentista seja feita a cada seis meses para prevenção e acompanhamento da saúde bucal ou ao primeiro sinal de que algo não vai bem: “Em caso de dor, sangramento gengival, edema/aumento de volume, mau hálito, entre outros”.

Akira Koza também orienta que não se crie o hábito de abrir garrafa, embalagens, roer unhas ou objetos com os dentes. “Isso pode levar ao desgaste, fratura, mudar a posição e até causar o amolecimento dos dentes”, destaca.

Além disso, manter uma alimentação saudá-

vel, controlando a ingestão de doces também ajuda a conservar a saúde bucal. Lembrando que quem usa aparelho ortodôntico se atentar ainda mais aos cuidados bucais, porque o aparelho retém restos de alimentos.

Entre os principais problemas bucais, podemos destacar: cárie, mau hálito, gengivite (inflamação da gengiva provocada pela placa bacteriana), placa bacteriana, tártaro e outros mais.

Para quem tem mais de 40 anos de idade, é ou foi consumidor de cigarro e bebidas alcoólicas, e encontrar alguma lesão, deve procurar um dentista para fazer um exame preventivo para o câncer de boca. O exame é visual, rápido e indolor. Quando o câncer é diagnosticado logo no início, maiores são as chances de cura.

Cuide da sua boca. Ela agradece!

## 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



**Odontologia Koza**

Elméc

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

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

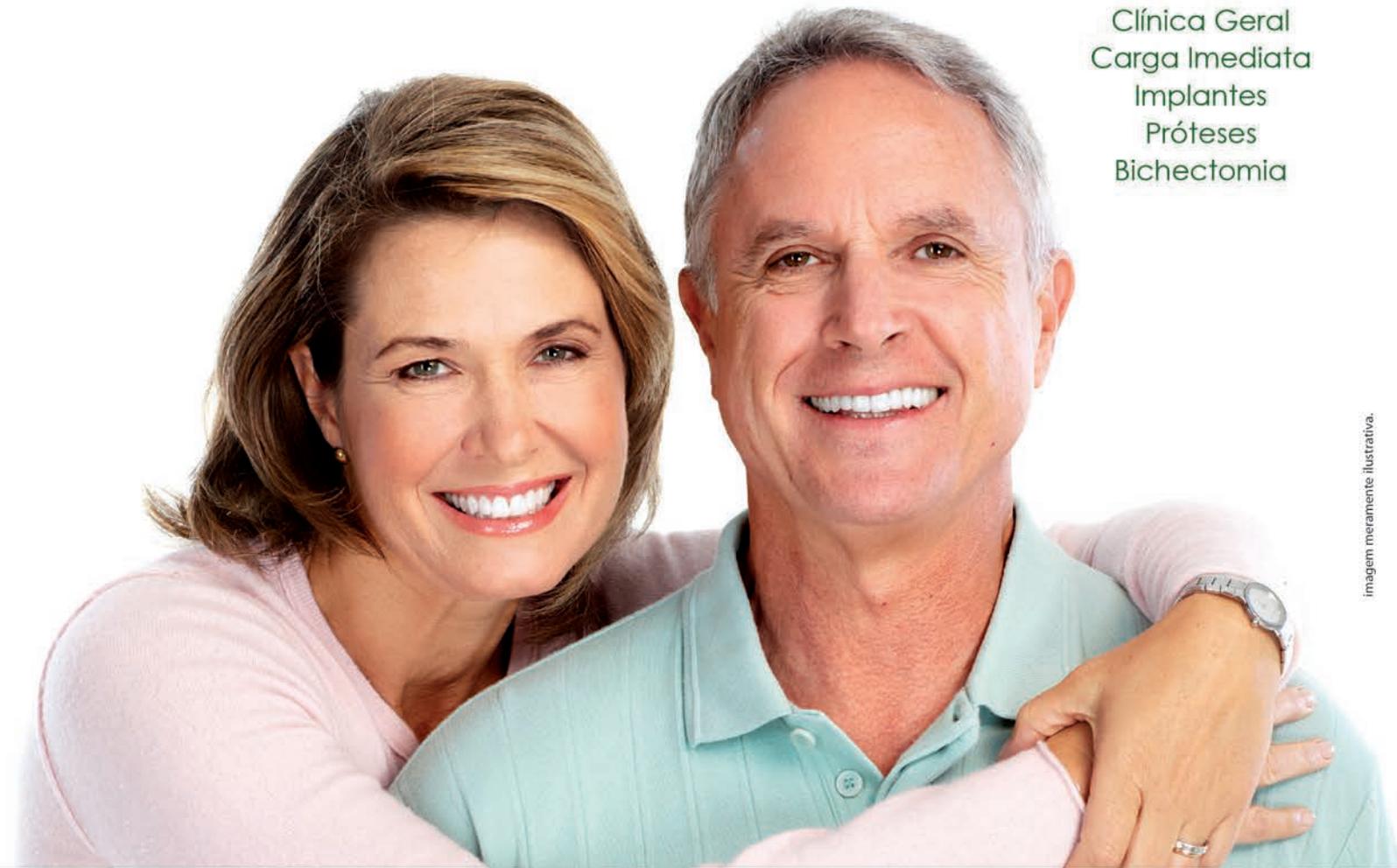


imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

Dr. Akira Koza  
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias

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

**Tatuí**

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

**São Paulo**

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

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



# ENCHENTES

*Opções para amenizar um problema que existe há séculos*

**H**á dez anos, 8,2 milhões de pessoas viviam em áreas com risco de enchentes ou deslizamento de terras, segundo o Centro Nacional de Monitoramento e Alerta de Desastres Naturais (Cemaden). Eram 871 municípios nessas condições. O sudeste era a área com maior número de pessoas nessa situação, sendo 4,2 milhões de pessoas, seguido do nordeste, com 2,9 milhões.

Anualmente, as enchentes seguem fazendo números sejam de desabrigados ou mortos, e esse é um problema que nunca é solucionado.

E como elas surgem? Se o leito natural de um rio ou córrego recebe uma quantidade muito grande de água da chuva e não consegue su-

portá-la, acaba transbordando e causando a enchente. Por isso, é necessário haver uma área de inundação para a água escoar. Muitas vezes, há esse espaço, mas são construídas casas ao redor, o que acaba causando alagamentos.

Também há a questão de cidades que foram construídas sem planejamento, onde não há declive de ruas e galerias pluviais, que permitiriam a captação e transporte da água das chuvas.

Outro problema que está relacionado às enchentes, é a ação humana. O descarte incorreto de lixo, má distribuição de lixeiras pela cidade, acabam causando o entupimento de bueiros. Quando chove, o lixo é levado pela enxurrada e acaba sendo descartado em lugares indevidos.

Também há a questão da impermeabilização do solo, já que ruas, quintais e calçadas pavimentadas não permitem a infiltração da água da chuva no solo. Isso provoca a elevação do nível de água dos rios.

Entre as alternativas para sanar o problema das enchentes, está a detecção e desocupação das áreas de risco, construção de barragens e o desassoreamento do leito dos rios, remoção do lixo, além de outras medidas, como construção de sistemas eficientes de drenagem, criação de reservas florestais nas margens dos rios e planejamento urbano mais consistente e consciente.

Se cada um fizer sua parte, muita coisa vai melhorar.



Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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



Um dia, tu chegaste em minha vida,  
Trazendo luz e muita alegria,  
Reacendendo a chama esvaecida  
Do amor que eu perdi em agonia.  
O fulgor desse amor cobriu minh'alma...  
Vi teu sereno olhar lindo  
E teus lábios para mim sorrindo.  
Teu amor límpido, traz-me a calma.

Vem a noite, escurece o firmamento.  
Deito a cabeça em teu morno peito,  
Ecoa a sussurrar o ameno vento.  
O desalento, aos poucos, foi desfeito.  
Tens a pela macia e perfumada.  
As flores adormecem no jardim,  
E tu adormeces junto a mim.  
Beijo, amor, tua boca orvalhada.

## DOCE MAGIA

O céu brilha, é manto estrelado.  
O luar banha serenamente,  
Meu coração feliz apaixonado...  
Teu olhar é sol dourado, resplendente,  
És o meu imenso amor, minha ternura.  
Estar contigo, ó, doce magia!  
Sinto, em teu amor a luz que alumia...  
Meu ser, quando te vê, se transfigura.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

## Píncaros brilhantes

Regozijemos no esplendor que insiste  
A levar-nos aos píncaros brilhantes...!  
Sedentos a encantar — tudo que existe —  
No céu, no mar e orvalhos cintilantes!...

No arroubo — ao léu, noss'alma não resiste;  
Pairar sobre as estrelas flamejantes... —  
Num Empíreo a aventurar, que inda inexistente:  
Brilho e Universo, em chamas semelhantes!

Voejar sobre tu'aura escandescente...  
Cintila um azul candente, em teus adejos,  
— Repletos de fragrâncias seduzentes!...

E exala u'a olência ardente em meus desejos,  
Flamante — como u'a bruma opalescente...  
No afago incandescente — em infindos beijos!...

*Pacco*



## Adaptação escolar

*Integração entre pais e escola é indispensável para receber bem os alunos*

**M**uito se questiona sobre quando e como ser o início da vida escolar, deixando de lado as leis que têm as datas de corte etário para ter esse ingresso, é necessário que seja realizado de forma tranquila e gradativa, para então, o aluno ir se habituando com seu novo espaço.

“É importante frisar que quando a criança inicia os estudos na educação infantil, entre 2 e 3 anos, isso é muito vantajoso por vários motivos, pois irá enriquecer seu vocabulário, coordenação motora e também o começo da vida em sociedade, além de ajudar a ter empatia pelo próximo, que são alguns dos benefícios da entrada da criança antes da data obrigatória”, explica a psicopedagoga Letícia de Souza Silveira.

Para a adaptação escolar, principalmente na fase da Educação Infantil, é extremamente importante que a criança seja bem recebida e bem acolhida pela equipe escolar, tornando esse processo menos complicado, dando uma atenção especial ao aluno e família. “Cada criança

tem o seu tempo, o processo de adaptação escolar é individual e vale lembrar que sempre é imprescindível a parceria da família e escola nesse momento, é um trabalho conjunto visando o bem do aluno”, orienta a profissional.

Segundo Letícia, o choro neste momento é algo normal e faz parte desse processo de adaptação; pois através do choro a criança está se expressando, se questionando sobre o que está acontecendo; “afinal, tudo ali é novo para ela, ela está se sentindo frustrada pela separação, com medo do novo e usa o choro por ter dificuldade e assimilar esse processo e isso não significa que não quer estar ali, mas sim de conseguir entender sobre o processo de mudança. Isso é normal, uma fase que também passa”.

A família tem um papel fundamental nesse período. Mas, antes de tudo, é preciso que a família confie na Instituição que decidiu matricular seu filho, confiança na equipe pedagógica, pois estão preparados para dar todo o suporte que precisarem. “Crianças que sofrem nesse período, muitas vezes, são reflexo de pais

inseguros, portanto, confie na Instituição, converse com os filhos explicando essa nova fase e sejam persistentes em sua decisão, dessa forma, será uma adaptação muito mais tranquila”, afirma a psicopedagoga.

O período de adaptação é importantíssimo na vida de uma criança e exige muita paciência, amor e dedicação, pois é um momento marcante na vida dos pequenos. “O professor deve então preparar uma boa e acolhedora recepção aos alunos para se sentirem acolhidos naquele espaço, que ainda é desconhecido para eles; o professor deve agir como uma ponte para amenizar o momento da despedida, não banalizando o choro, mas sim trazendo conforto ao aluno”, finaliza Letícia.

Nos primeiros dias, há um período de integração dos alunos que já estavam no colégio com os alunos novos, há também sempre conversas explicando que novos alunos irão chegar e que devem ser bem recebidos.

Aos que chegam e aos que ficam, sejam sempre bem-vindos!

## Pequenos Notáveis



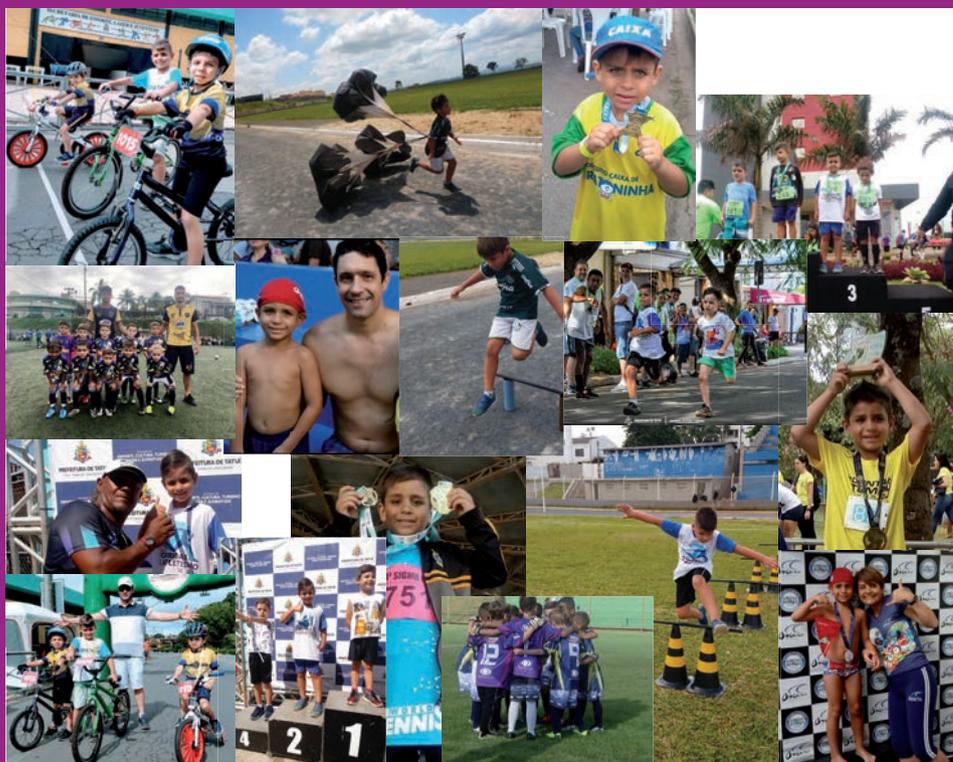
O Pequeno Notável deste mês é o Leone Brandão de Oliveira, um lindo garoto, de apenas 6 anos, da cidade de Tatuí. Ele está cursando o 2º ano do ensino fundamental, na Escola Municipal Eugênio Santos, e é um garoto muito inteligente, falante, esperto e talentoso! Imagine, com tão pouca idade já conquistou 30 medalhas!

Segundo a sua mãe, Bruna Brandão, Leone iniciou na natação com 2 anos, esporte que até hoje pratica e participa de competições de triathlon e adora. Com 4 anos, iniciou no futebol e também teve suas competições, e com a mesma idade se interessou pela corrida de rua na qual hoje compete na equipe “Pé Vermelho” e é um dos seus esportes favoritos, compete por toda região de Tatuí, sempre se colocando em excelente posição e, na maioria das vezes, conquistando o título de campeão, sendo conhecido como o “pequeno velocista”.

Ainda segundo a sua mãe, ele é uma criança disciplinada, respeita os horários, hora de dormir, de se alimentar, pois tem consciência que é essencial para seu desempenho nas provas. No ano de 2019, se interessou também em participar por competição de bike, competindo pela primeira vez nessa categoria na cidade de Itapetininga e conseguindo galgar o primeiro lugar. Além disso tudo, Leone nos contou que adora pescar, e pesca no mar, no rio, no pesqueiro... Contou-nos também que ama comer, come de tudo, mas opta sempre pelos alimentos saudáveis, como: brócolis, pepino, toma suco de limão... mas em off confessou: “também amo comer um hamburgão” (risos). Também gosta muito de cuidar dos seus passarinhos “o Thor e a Boneca”, um casal de calopsita. E como toda criança, ama jogar futebol, soltar pipa na rua, atirar com estilingue, slime, tabuleiro, desafio da garrafa, e por aí vai... E este ano vai iniciar no projeto “Jovem Bombeiro” e ainda fazer aulas de iniciação musical no Conservatório.

Em um papo muito descontraído, Leone nos revelou que adora cozinhar e ajudar a sua avó na lanchonete, o garoto nos contou que limpa as mesas, passa pano no chão... e vai até nos enviar uma receita para publicar na Hadar!

Esse garoto vai longe... parabéns, Leone, nós da Revista Hadar desejamos muito sucesso em sua vida! Foi um grande prazer te conhecer e fazer essa linda entrevista!



Seu filho também é um pequeno notável?

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



## Açaí

*Nutritivo e popular em todos os cantos do Brasil, a fruta consegue aliar sabor, com diversas substâncias importantes para o nosso corpo*

Açaí é o fruto do açaizeiro (*Euterpe oleracea*). Também chamado de juçara, o mesmo é uma das mais importantes fontes de alimentação para os habitantes da região Amazônica, terra de origem do açaí. A fruta também é encontrada em outros países próximos do Brasil, como Venezuela, Colômbia, Equador e Guianas. O açaizeiro é uma árvore que pode chegar a atingir até 30 metros de altura e que prefere áreas úmidas, fato que faz com que cresça nas margens dos rios.

Um dos ícones da rica e diversificada gastronomia brasileira, o açaí é uma fruta ideal quando pensamos num alimento delicioso e altamente nutritivo. Muito relacionada a atletas e praticantes de atividades físicas, essa fruta é uma boa aliada da saúde, pois repõe grande quantidade da energia que nosso organismo necessita diariamente, além de diversas outras funções importantes para o funcionamento geral e regular do corpo.

Consumido em quantidades equilibradas e horários adequados, o açaí é uma explosão de propriedades benéficas para a saúde. A fruta é rica em vitaminas do complexo B, C, além de ter muitos sais minerais, como o ferro, cálcio e potássio. Além das antocianinas, essas vitaminas também contribuem para a ação antioxidante, que está muito relacionada à prevenção do envelhecimento precoce.

O açaí também é rico em antocianinas, substâncias responsáveis pela circulação sanguínea. Sua principal vantagem é a reposição de energia, por isso, para quem se exercita intensamente, o melhor momento para degustá-la é após a atividade física. Já para quem não vincula o consumo da fruta ao esporte, o melhor é consumir como substituto de uma refeição intermediária, como um café da manhã ou lanche da tarde. Sempre atento à quantidade e forma de misturar para não agregar muitas calorias à dieta. Se comparada com outras frutas, o açaí é muito mais calórico: cada 100 gramas têm, em média, 160 calorias.

Os nutrientes presentes no açaí, por conterem ação antioxidante, também podem ajudar na proteção contra alguns tipos de câncer.

O Brasil é o grande produtor mundial de açaí, responsável por 85% da oferta mundial.

## CURIOSIDADES



15 de março

*Dia de São Longuinho, o santo dos objetos perdidos*

“São Longuinho”, se eu achar, dou três pulinhos...

“Longuinho”, assim como é conhecido, foi um dos soldados romanos destacados para acompanhar o castigo, a crucificação e a morte de Jesus. Chamava-se, na verdade, Longinus, nome que significa “Uma Lança”. Por isso, acredita-se que ele tenha sido o soldado que perfurou com uma lança o lado de Jesus, de onde brotou sangue e água, como São João afirma em seu Evangelho (Jo 19,34). “São Longuinho” foi provavelmente o soldado que reconheceu Jesus como o “Verdadeiro Filho de Deus”, logo após a morte do Mestre. Ele é citado pelos evangelistas São Mateus 27,54, São Lucas 23,47 e São Marcos 15,39 no momento da morte de Jesus.

Conta-se a história que Longinus era um soldado de baixa estatura que servia na alta corte de Roma antes de ser destacado para servir em Israel. Servindo na corte de Roma, ele vivia nas festas dos roma-

nos. E, por causa de sua baixa estatura, ele conseguia ver tudo o que se passava por baixo das mesas. Com isso, ele achava vários pertences das pessoas e sempre devolvia os achados para seus donos. Daí surgiu sua fama de bom soldado e de sempre encontrar coisas perdidas. Esta fama do soldado Longinus, do mundo pagão, passou para o convertido “São Longuinho”.

O Evangelho de São João, testemunha ocular da morte de Jesus, diz que quando o soldado perfurou o lado do Senhor, dali saíram sangue e água. (Jo 19,34). A Tradição diz que essa água que saiu do lado de Cristo respingou em Longinus e ele ficou curado de um problema que tinha nos olhos. E a água do lado de Cristo curou não só os olhos físicos de Longinus, como também, e principalmente, os olhos de sua alma, pois se atribui a ele as palavras de um soldado presente na hora da morte de Jesus: “Verdadeiramente este homem era Filho de Deus”. A partir de então, sua vida não foi mais a mesma. Tocado pela graça de Deus, ele se converteu, passou a acreditar em Jesus, e abandonou o exército romano. São Longuinho é uma prova do poder do amor e da misericórdia de Deus.

Após abandonar o exército romano por causa de sua conversão, São Longuinho fugiu para Cesárea e, depois, Capadócia, hoje Turquia. Mas foi descoberto pelo Governador da Capadócia e denunciado a Pôncio Pilatos. No processo, foi acusado de desertor e condenado a pena de morte. Se ele renunciasse à sua fé em Jesus Cristo seria perdoado. Mas ele se manteve firme e não renegou Jesus Cristo. Por isso,

foi torturado, teve seus dentes arrancados e sua língua cortada. Depois, foi decapitado. O soldado que ajudara na crucificação e morte de Jesus, tempos depois, dava sua vida por causa do mesmo Senhor.

São Longuinho foi canonizado pelo Papa Silvestre II, quase mil anos depois, no ano de 999. O processo de canonização já tinha caminhado bastante conforme os trâmites exigidos pela Igreja. Porém, vários documentos que faziam parte do processo ficaram perdidos ao longo de anos. Então, o Papa pediu a intercessão do próprio São Longuinho para que o ajudasse a encontrar os documentos perdidos. E aconteceu que, pouco tempo depois, os documentos foram encontrados e a canonização aconteceu conforme a lei da Igreja.

Existe uma lança numa igreja da cidade de Viena, na Áustria, que é considerada como sendo a lança de São Longuinho. É uma relíquia da Igreja muito venerada, pois teria sido a lança que perfurou o Sagrado Coração de Jesus.

Nas pinturas e estátuas artísticas, São Longuinho é representado como um soldado com uma lança voltada para seus olhos. Sua festa é comemorada no dia 15 de março.

Por causa da fama do soldado Longinus, espalhou-se a devoção de se rezar para “São Longuinho” pedindo para ele ajudar a encontrar objetos perdidos. Depois de encontrados, se dá três pulinhos e se faz uma oração para agradecer ao Santo. Os pulinhos podem até ser dispensados, o importante é a fé e o belíssimo testemunho de vida do soldado, Longinus, independente da religião.



## Você sabia?

### Déjà-vu

*Um galicismo que descreve a reação psicológica da transmissão de ideias de que já se esteve naquele lugar antes...*

Você já viu uma pessoa pela primeira vez e pensou que a conhecesse de algum lugar? Ao conversar com alguém, percebeu que já havia falado exatamente as mesmas palavras? Isso é o déjà-vu.

Essa expressão de origem francesa, que significa “já visto”, é usada para indicar um fenômeno que acontece no cérebro da maior parte da população mundial. O termo foi aplicado pela primeira vez por Emile Boirac (1851-1917), um estudioso, parapsicólogo, interessado em fenômenos psicológicos. O fenômeno ainda não foi totalmente esclarecido, mas sabe-se que ocorre devido a uma

troca de informações errônea no cérebro. Segundo os relatos, a expressão surgiu no século 18, criada pelo parapsicólogo. Ele acreditava que o déjà vu era um flashback de outras reencarnações. O fenômeno já era estudado na Grécia antiga e, com o tempo, foi ganhando outras explicações. Para a parapsicologia, o déjà vu pode ser uma forma de premonição. Já os espíritos acreditam que pode estar relacionado a uma experiência do espírito, capaz de sair do corpo durante o sono. Cientistas ainda tentam descobrir os motivos, mas têm uma certeza: a origem não tem nada de paranormal e é 100% biológica.

Diversas teorias, como falta de atenção, vidas passadas ou visões sobrenaturais, surgiram para explicar o fenômeno. Já a hipótese de que verdadeiramente já se viveu aquela cena antes é inválida, uma vez que essas ocorrências nunca poderiam recriar a situação com exatidão, devido à falta de sentimento associada a cada acontecimento na vida das pessoas.

Déjà-vu também não é uma visão do futuro, uma vez que o fenômeno ocorre somente em momentos exatos, e jamais em situações anteriores.

Na verdade, a sensação é causada por um estado do cérebro, por fatores neuroquímicos. Os especialistas afirmam que o déjà-vu é uma experiência baseada na memória e que os centros de memória do cérebro são os responsáveis pelo fenômeno. Os déjà-vu acontecem principalmente nas pessoas mais jovens, entre 15 a 25 anos.

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Descobrir consiste em olhar para o que todo mundo está vendo e pensar uma coisa diferente.”

*Roger Von Oech*

## MINUTO DE SABEDORIA

Os fracos nunca podem perdoar

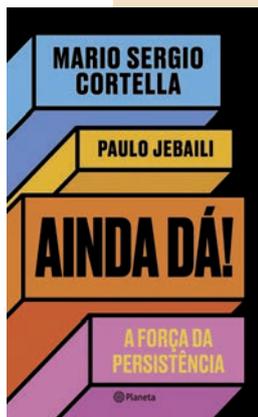
*Mahatma Gandhi*

## DICAS DOMÉSTICAS

Atualmente, com os compromissos: trabalho, estudo, família..., a possibilidade de facilitar a vida com pequenas ações é algo que, com certeza, agrada a muitos. Seja em relação à limpeza, organização, concerto de objetos ou mesmo improvisando quando você não possuir a ferramenta adequada para tal função. Estas dicas, além de lhe ajudarem a criar soluções, trarão alternativas criativas para facilitar os pequenos afazeres do seu lar. Anote aí, caro leitor, essas dicas que preparamos para você.

**Recolha cacos de vidros mais facilmente:** utilize uma fatia de pão para recolher cacos de vidro espalhados pelo chão. Os cacos se prendem ao pão, ficando mais fácil a limpeza do ambiente.

**Prolongue o tempo de vida de seu carregador de celular:** reaproveite uma mola de uma caneta antiga e enrole-a ao redor do cabo do seu carregador. Isto evitará que ele se dobre e quebre com o tempo.



## AINDA DÁ! - A FORÇA DA PERSISTÊNCIA

**AUTOR:** Mario Sergio Cortella e Paulo Jebaili

**EDITORA:** Planeta

O “Ainda dá” tem a ver com esperança, com persistência e com competência. Traz em si também um elemento de temporalidade. É a partir dessa conjunção de aspectos que Cortella e Jebaili tratam neste livro da busca da excelência, aquele esforço de ir além, de ultrapassar limites, de avançar, de fazer melhor do que o feito até então. Afinal, qualquer atividade vai demandar energia e, sobretudo, tempo.

Com as reflexões filosóficas e citações de grandes pensadores, Buscar a excelência é um horizonte, mas, acima de tudo, uma atitude. Com a genialidade de sempre, Cortella ilumina os caminhos para o leitor dar esse passo adiante e Jebaili inspira com histórias reais de quem perseguiu e conseguiu realizar seus sonhos. Superação total!



## O ÚLTIMO DESEJO: A SAGA DO BRUXO GERALT DE RÍVIA (THE WITCHER)

**AUTOR:** Andrzej Sapkowski

**EDITORA:** Martins Fontes

Geralt de Rívia é um bruxo. Um feiticeiro cheio de astúcia. Um matador impiedoso. Um assassino de sangue-frio treinado, desde a infância, para caçar e eliminar monstros. Seu único objetivo: destruir as criaturas do mal que assolam o mundo. Um mundo fantástico criado por Sapkowski com claras influências da mitologia eslava. Um mundo em que nem todos os que parecem monstros são maus e nem todos que parecem anjos são bons... O último desejo é o primeiro livro da saga do bruxo Geralt de Rívia, que terá continuidade com A espada do destino e O sangue dos elfos. As aventuras do sagaz Geralt de Rívia, imenso sucesso de crítica e de público e reconhecidas internacionalmente como fenômeno literário, inspiraram a criação do videogame The Witcher.



## NÃO SE HUMILHA, NÃO

**AUTOR:** Isabela Freitas

**EDITORA:** Intrínseca

Humilhar-se: se menosprezar, se rebaixar.

Você já se rebaixou por amor? Já comprou uma passagem só de ida para o fundo do poço? Ah, mas o amor dói... Dor é o joelho ralado, bolada no nariz, pedra nos rins. Ah, o amor, não. Sem essa, vai. É inadmissível que passemos a vida toda procurando por algo que, no final, vai doer. O que dói não é o amor, são as pessoas que não sabem amar. Elas te obrigam a ser pequenininha, a se desfazer das suas peças para se encaixar. E você tem tanta certeza de que um dia o amor dos seus sonhos vai florescer que nem se importa de se quebrar um pouquinho. Se é tudo em nome do amor, por que você não se sente amada? Este livro mostra que existem possibilidades de consertar as coisas. E consertar as coisas, significa ter a coragem de sair de qualquer situação, até de um relacionamento tóxico e abusivo, que o parceiro fazia qualquer coisa em nome do “amor”.



Canaleta (vala)

Fossa Séptica

Poços convencionais (feito à mão)

IRMÃOS  
**TATU**  
O negócio é cavocar

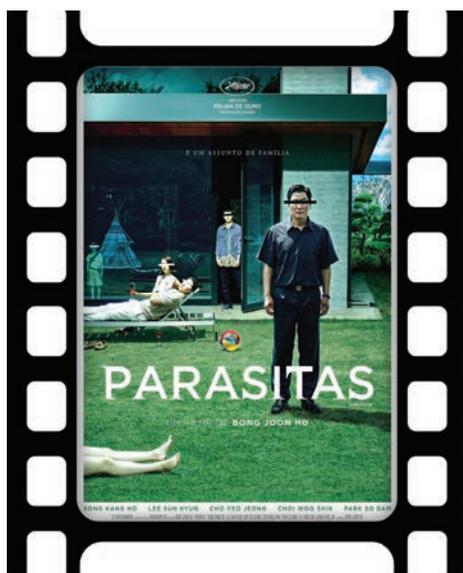
**Solicite um orçamento!**

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



### Jojo Rabbit

O diretor e roteirista Taika Waititi traz seu estilo de humor para o seu mais recente filme, Jojo Rabbit, uma sátira da Alemanha, durante a Segunda Guerra Mundial. Jojo (Roman Griffin Davis) é um jovem nazista solitário de 10 anos, que trata Adolf Hitler (Taika Waititi) como um amigo próximo, em sua imaginação, o que proporciona os melhores momentos do filme. Seu maior sonho é participar da Juventude Hitlerista, um grupo pró-nazista composto por outras pessoas que concordam com os seus ideais. A visão de mundo de Jojo vira de cabeça para baixo quando ele descobre que sua mãe (Scarlett Johansson) está escondendo uma judia (Thomasin McKenzie) no sótão de casa. Depois de várias tentativas frustradas para expulsá-la, o jovem rebelde começa a desenvolver empatia pela nova hóspede.



### Parasita

Toda a família de Ki-taek está desempregada, vivendo num porão sujo e apertado. Os quatro membros da família estão constantemente sujeitos, transitando entre cômodos apertados enquanto buscam alguma rede gratuita de WiFi nas vizinhanças. Uma obra do acaso faz com que o filho adolescente da família comece a dar aulas de inglês à garota de uma família rica. Fascinados com a vida luxuosa destas pessoas, pai, mãe, filho e filha bolam um plano para se infiltrarem também na família burguesa, um a um. No entanto, os segredos e mentiras necessários à ascensão social custarão caro a todos. Enquanto a riqueza dos Park os torna ingênuos e ignorantes (sem curiosidade pelo mundo ao redor devido ao comodismo de suas posses), a pobreza dos protagonistas motiva a malandragem, a habilidade de criar de todas as artimanhas possíveis para ascenderem socialmente.



### Toy Story 4

Agora morando na casa da pequena Bonnie, Woody apresenta aos amigos o novo brinquedo construído por ela: Forky, baseado em um garfo de verdade. O novo posto de brinquedo não o agrada nem um pouco, o que faz com que Forky fuja de casa. Decidido a trazer de volta o atual brinquedo favorito de Bonnie, Woody e os brinquedos se unem para resgatar um colega em perigo. O plano parece difícil, porém eles não poupam esforços até reestabelecerem a ordem. Parte em seu encalço e, no caminho, reencontra Bo Peep, que agora vive em um parque de diversões. Para a Disney, a quarta aventura dilata o universo dos brinquedos, com mais personagens, mais cenários e mais possibilidades amorosas/fraternas. É na chave da multiplicação e da saturação que a franquia justifica sua longevidade.

37

**Pavanelli**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Uma loja completa  
para você!



# O poder da oração

*Histórias de quem venceu através da Fé*



**“N**o dia 24 de maio de 2004, meu filho foi diagnosticado com meningite. Na época, ele tinha 4 anos e eu era uma pessoa totalmente longe de Deus, com o coração machucado, pela falta do carinho de pai e cheia de ferida pela violência em que ele já havia me feito, um coração machucado, machuca os outros. Mas quando Deus permite que venha sobre nós algumas dor, Ele já prepara o caminho. O João Marcos, meu filho, acordou com febre muito alta e dor de cabeça. Após exames, a médica disse que ele poderia ficar mudo, surdo, paralisado ou até morrer”, relembra a secretária e mãe, Iris Araújo Fernandes Vieira.

Ela conta que, naquele momento, mesmo sem saber rezar, começou e pediu que Nossa Senhora curasse seu filho. “Prometi que iria testemunhar o que ela havia feito em minha vida, o João ficou internado por 7 dias no isolamento, foram dias terríveis, em que sobe ao Céu a minha gratidão a Deus, porque Ele já fez tudo. Meu filho saiu sem sequelas nenhuma dessa doença, hoje é um dos rapazes mais inteligentes que eu conheço, faz esportes, estuda, trabalha, está com 20 anos. Tudo obra de Deus! Porque eu mereço? Não! Porque Deus é amor e cuida dos seus”, conta Iris.

Passado um ano da doença do João, a entrevistada descobriu nódulos em sua tireoide, suspeita de câncer, mas aí, ela rezava e a Renovação Carismática Católica já fazia parte da sua vida. “Já havia me transformado, foi mais fácil, pedi com fé e confiança, se Deus quisesse me curar Ele me curaria, para mais uma vez testemunhar a Glória Dele. Passei por cirurgia, com a possibilidade em precisar passar por tratamento de iodoterapia, mas como Deus é amor, quando cheguei o resultado da biópsia, era uma má formação da tireoide e não um câncer. Mais uma vez, experimentei os cuidados de Deus”, emociona-se.

Quem também provou do amor divino, foi Walquiria Ferreira da Silva, que trabalha no setor de triagem de um laboratório de prótese dentária. Ela conta que teve um tempo em que estava sem se alimentar da palavra de Deus. E foi em 2014, quando começou a frequentar grupo de oração e foi convidada para ir ao grupo três vezes e, na última, sentiu Deus

lhe chamando, e no primeiro dia de Louvor, Deus falou com ela. “Não consegui ficar sem ir, foi quando me chamaram para ajudar no terço onde começa o grupo de oração, e com o decorrer do tempo a ser intercessora. Foram muitos momentos de Graça e de sentir a presença de Deus e o Espírito Santo. Posso dizer que, antes, eu ia a grupos de oração, mas não estava íntima de Deus, mas fui me entregando cada vez mais, a fé que eu pensava que não tinha, hoje, afirmo que eu tenho, mas tudo é no Poder da oração, no entregar sua vida nas mãos de Deus”, afirma.

Através da oração “Maria Passa na Frente”, Walquiria conheceu um pouco mais desse carinho. “Me encantei pela oração, e foi através dela que, num piscar de olhos, meu amor nasceu e tomou conta de mim por Nossa Senhora. Foi um momento de muitas graças que vivi e vivo, mas algo que nunca imaginei ser e hoje sou, ministra da eucaristia. Realmente foi uma Graça que só quem vive pode dizer, pois não é somente ir à missa e servir. O mais belo desta missão é levar Jesus Eucarístico a um enfermo”, conta.

Walquiria conta que, hoje, entende as revelações através da oração e diz às pessoas que muitas vezes querem desistir no meio do caminho: “Não desista, persista, tem um padre em uma homilia que marcou para mim: Pega sua cruz e siga Jesus e não pessoas. E afirmo quem está em missão seja qualquer uma, haverá perseguição, mas nada temas, pois temos um Deus que pode tudo e nos protege e por intercessão de Nossa Senhora sempre à frente cuidando e guiando nossos passos e o poder do Espírito Santo”, finaliza.

No ano passado, Lucilene Guimarães Viana, mãe da Camilly e do Samuel, também pôde testemunhar a bondade de Deus. Em junho de 2019, sua filha começou a reclamar de dores na garganta, mas era incomum, pois os remédios não cessavam a dor.

“Todo tempo fiquei em oração, pedi orações para minha família, para os irmãos e amigos do nosso grupo na igreja Matriz. No dia do médico, eu acordei com uma voz que me dizia a palavra internação. Fiquei assustada, mas achei que fosse preocupação. Continuamos em oração e o médico indicou a internação, pois ela estava

com abscesso periamigdaliano”, relembra.

Além da notícia inesperada, a família soube que tal procedimento ficaria em R\$5 mil reais. Lucilene lembra que todos entraram na igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição, em Tatuí. “Era uma quinta-feira de adoração e o diácono estava passando com o Ostensório e minha filha foi ao encontro de Jesus Eucarístico aos prantos. Depois de uma nova consulta médica, soubemos que o problema estacionou. Ela tomou 13 injeções de antibiótico, remédios para dores e com a graça de Deus deu tudo certo”.

Já com o filho Samuel, a mãe Lucilene alcançou outra graça através da oração. “Dia 25 de setembro do ano passado, ele teve uma febre e o médico disse que a garganta estava vermelha e o ouvido um pouquinho infeccionado. Depois de medicado, voltamos pra casa. Na segunda, 26, dia de São Padre Pio, continuamos com medicação. À noite, ele piorou, fomos correndo para o hospital já com o Samuel virando os olhos. Estava com medo de perder meu filhinho, mas todos entraram em oração por ele”, conta a entrevistada.

Lucilene conta que, nesse tempo, seu filho não estava conseguindo respirar, seus batimentos cardíacos foram para 250 por minuto, sua oxigenação caiu para 66, 70, 75. “Vi meu filho muito mal, mas não desisti. Oramos, confiamos e Deus com sua misericórdia o fez nascer de novo. A médica disse que não tinha diagnóstico. Ele foi consagrado desde meu ventre a Nossa Senhora, pedia a Ela, ao São Padre Pio e eles intercederam. Samuel foi melhorando, ficou de pé no terceiro dia e o diagnóstico final foi uma intoxicação alimentar”, finaliza.

Exemplos como os da Iris, Walquiria e Lucilene, são para ser contados, recontados e jamais esquecidos.

Por isso, o Dia Mundial da Oração é comemorado em todo o mundo na primeira sexta-feira do mês de março. A oração consiste em conversar com Deus para agradecer pelas coisas boas da vida, para pedir orientação sobre os problemas e por aquilo que se almeja.

Orar é uma forma que o homem encontra em buscar a força divina e, sem discriminação de religião, este ato é de fundamental importância para uma vida cristã, pois a pessoa que ora é a mais beneficiada pela força de sua própria oração.



universo

# Teen



## Make

*Muitas cores e ousadia para arrasar*

**O** assunto hoje é um tanto quanto colorido! Para quem curte maquiagem, este ano vai poder lacrar. É que as cores e *glitters* vieram para ficar.

As tendências em maquiagem valem desde um encontrinho básico, até uma festa mais arrumadinha.

E o carro-chefe é o delineado! Sim, o tal gatinho. Mas, desta vez, vem cheio de cores e brilhos, podendo ser feito com lápis e efeito esfumado.

E os delineados mais descolados são a grande aposta. Lembrando que vale usar canetas delineadoras de diversas cores, como azul,

rosa, laranja e amarelo, deixando um pouco de lado o bom e velho pretinho básico.

Voltando um pouquinho, a dica é preparar a pele, limpar, hidratar e usar uma *make* com ar *fresh*, ou seja, o mais natural possível, sem aquelas grossas camadas de base ou pó compacto. Ah, e um *blush* não pode faltar, só pra dar aquele ar de saúde.

Partindo para os batons, eles também seguem coloridos e em tons intensos, como vermelho, roxo, rosa e azul. Porém, se for abusar do delineador colorido e de um batom mais forte, é preciso deixar o restante do *look* mais neutro, sem cores marcantes na sombra.

Outra dica importante é o delineado branco.

Ele carrega um ar descontraído e exótico ao visual. E quem quiser ousar, pode usá-lo com os delineadores coloridos também.

Continuando o arco-íris, o colorido na linha dos cílios inferiores deixa a maquiagem fantástica.

E por falar em tendência, a *make all glossy* é o que faltava para deixar o *look* maravilhoso. Sim, o *gloss* pode criar aquele efeito molhado, tanto nos olhos, lábios, como até na pele!

**Anota aí:** o segredo é ter um bom *gloss* em mãos, passar tanto por cima do batom quanto por cima da sombra de sua preferência. Ele vai dar um acabamento laqueado e molhado na maquiagem. Pronto! Só usar e abusar.



*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](http://www.revistahadar.com.br)

[falecom@revistahadar.com.br](mailto:falecom@revistahadar.com.br)

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

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



# MDMA

## A droga da vez entre os jovens

**T**

udo na vida tem o seu preço! Muita tecnologia, evolução... É bem como diz o ditado, “junto com o progresso, vem a delinquência...”

MDMA (metilendioximetanfetamina), denominada popularmente “ecstasy”, uma substância psicotrópica usada frequentemente como droga recreativa, é vendida até pelo WhatsApp e com potentes efeitos estimulante e alucinógeno, o “lança-perfume da nova geração” vira um desafio para a polícia.

Considerado muito mais puro, o MDMA desembarcou no Brasil há mais de dez anos e, por essas e outras “vantagens”, transformou-se nos últimos tempos no mais procurado combustível sintético de adolescentes e adultos de classe média alta. O uso disseminado fez a droga fabricada em laboratório ser apontada como o lança-perfume dos novos tempos, sendo um dos aditivos mais usados em blocos e bailes de Carnaval. Virou também elemento da cultura pop, com citações em letras de música, sobretudo funk, além de menções em estampas de camisetas de marcas famosas. Há riscos enormes no consumo do entorpecente, mas que são desprezados por grande parte dos usuários. O MDMA provoca distúrbios importantes no organismo e, em casos extremos, leva à morte por falência hepática, hipotermia ou parada cardíaca.

Para as autoridades encarregadas da repressão às drogas no Brasil, um dos alarmes que despertaram atenção foi o aumento substancial de apreensões desses sintéticos no país. Só no Estado de São Paulo essas ações tiveram crescimento de cerca de 360% no primeiro semestre de 2019 em comparação ao mesmo período de 2018. Nesse espaço de tempo, flagras relacionados à cocaína e crack evoluíram em torno de 80%. A denominação “sintéticos” abriga vários tipos de droga, incluindo o *ecstasy*, mas os especialistas atribuem ao MDMA o papel de ter inflado os números. Por isso, recentemente, criou-se uma categoria específica para ele a fim de monitorar de perto o fenômeno. Mais preocupante ainda é que os dados podem não refletir o tamanho da encrenca. Diferentemente da maconha e da cocaína, o MDMA é inodoro e pode passar despercebido pela fiscalização. Para comprovar que a substância é ilícita, é necessário fazer um teste

químico minucioso. “Às vezes, o MDMA vem escondido em frascos de remédio ou dentro de comprimidos”, diz o delegado Fabrizio Galli, chefe da área de entorpecentes da Polícia Federal de São Paulo. Outro problema: pouca droga faz a cabeça de muita gente. Com um grama, vendido a partir de 150 reais, é possível garantir a euforia de um grupo de dez pessoas ao longo de uma noite inteira.

A situação é preocupante porque um pedaço da produção hoje é made in Brazil. Se antes a substância chegava de países como Holanda e Bélgica, a partir de 2019 os policiais começaram a descobrir laboratórios de MDMA em locais como Santa Catarina e Distrito Federal. Ao todo, foram desbaratadas ao menos dez centrais de produção nos últimos meses. A maioria delas se resume a uma quitinete ou chácara afastada, equipada com tubos de ensaio, balanças, termômetros, filtros, estufas, máscaras, luvas, compressores, aquecedores e muitos galões de produtos químicos.

A despeito dos riscos, jovens de classe média alta que eram usuários de *ecstasy* ou cocaína vêm migrando com velocidade para o MDMA, atestam os frequentadores mais atentos da cena noturna das grandes cidades brasileiras. O *ecstasy*, muito popular até cinco anos atrás, caiu em desgraça por ser encontrado no mercado cada vez mais impuro. Quem tem dinheiro prefere o MDMA. A substância faz parte de um circuito fechadíssimo e de elite.

No Brasil, a fabricação, a distribuição e a venda da droga não são controladas (ao menos por enquanto) por grandes facções criminosas, como o PCC, dono dos mercados de maconha e cocaína. Com isso, a palavra traficante não existe no vocabulário dos usuários, que preferem o termo em inglês: *dealer*. Para efeito de consciência dessa turma, ainda que por vias bastante tortas, o fornecedor não é um criminoso, e sim alguém que frequenta seu mesmo círculo social.

O aumento do consumo do MDMA não representa um desafio apenas para as autoridades brasileiras. Jovens do mundo inteiro têm utilizado mais esse pó sintético. De acordo com a Global Drug Survey, o Reino Unido viu crescer em 50% o número de mortes em consequência do uso de MDMA: passou de 63, em 2016, para 92, em 2018. O instituto avalia que as pessoas têm tomado doses cada

vez maiores, superiores a 150 miligramas, de uma só vez. Um dos problemas de saúde mais comuns está, curiosamente, associado ao consumo exagerado de água. Isso porque o MD aumenta a temperatura e a agitação do corpo, o que provoca muita sede. Com uma agravante: a droga potencializa a secreção do hormônio antidiurético, o ADH, que ajuda o organismo a reter líquidos. O usuário então fica com vontade de beber muita água, mas não a libera na velocidade desejada. A literatura médica já descreveu casos de convulsões devido a edema encefálico por intoxicação por água. O mesmo relatório da Global Drug Survey mostra Irlanda, Escócia e Inglaterra como os países onde há maior consumo da droga.

Ao contrário do que ocorre com a cocaína e a maconha, vendidas em locais que vão de favelas à entrada de grandes casas noturnas no Brasil, a comercialização do MDMA se dá no mundo digital, via aplicativo WhatsApp. Quando o *dealer* é íntimo do cliente, os pedidos são feitos por mensagens diretas no Instagram e no Messenger.

Geralmente, o volume de vendas do MDMA é maior nas temporadas de grandes festivais e no Carnaval.

Em maior ou menor escala, cada droga da moda traz embutida uma cultura criada ao redor do seu consumo. A maconha ganhou espaço com os hippies e virou o símbolo *anti-establishment* da pregação da paz e amor. O LSD veio no bojo do movimento de expandir as portas da percepção, expressão criada pelo escritor Aldous Huxley, que comparou o cérebro humano a uma válvula de escape e atribuiu aos lisérgicos o dom de fazer com que as pessoas quebrassem as barreiras de acesso a novos mundos sensoriais que haviam sido fechadas pela carência da vida adulta. A cocaína virou símbolo da ambição acelerada da era *yuppie*, enquanto as mais recentes drogas sintéticas se harmonizam perfeitamente com o culto às *raves* e às batidas alucinantes das modernas músicas eletrônicas. O MDMA surge como uma evolução dessa última cadeia, prometendo o que é impossível: combinar o uso de drogas com um estilo de vida mais saudável. “Na ilusão de tomarem algo que não é vendido pelo PCC e agride menos o corpo que o *ecstasy*, os jovens dão um tiro no escuro”, alertam os especialistas.



# Lollapalooza

**M**úsica alternativa, cores, tribos, danças, artesanato e muita energia. O Lollapalooza é um festival de música que acontece anualmente e nasceu em 1991 através do cantor Perry Farrell. Depois de uma pequena pausa, o evento voltou em 2003, na América do Norte. Em 2010 o Lolla seguiu para Santiago, no Chile, e em 2011 foi criada a primeira versão brasileira do evento, no Jockey Club, em São Paulo.

O Lollapalooza tornou-se um sucesso de público graças às renomadas bandas que animam o festival, como Los Bunkers, Empire of the Sand, Two Door Cinema Club, Kings of Leon, Bad Religion, Metallica, Flume, Oliver Heldens, Dillon Francis, entre outras.

Este ano, muitas bandas bacanas passarão pelos quatro palcos do festival, como Guns N' Roses, Travis Scott, The Strokes, Lana Del Rey,

Rita Ora, Emicida, Pablo Vittar, Fresno, Gwen Stefani e muito mais. Serão três dias de festa – 3, 4 e 5 de abril, nos 600mil m<sup>2</sup> Autódromo de Interlagos, em São Paulo.

E por falar em espaço, serão distribuídas áreas de descanso ao redor do autódromo inteiro com redes, balanços, cadeiras e espaços de sombra. Ou seja, dá pra cansar e descansar. Também haverá o Lolla Lounge, para quem procura uma experiência mais top dentro do festival, com área VIP com open bar e food, vista para 2 dos 4 palcos, ativações exclusivas, traslado de ida e volta e um telão enorme para acompanhar o festival.

Os ingressos podem ser comprados separados por dias de festa ou num único pacote, pela bagatela de R\$1.890,00 ou R\$945,00 para quem paga meia entrada. Já quem optar pelo Lolla Lounge, que citamos acima, precisará desembolsar nada menos que R\$3.890,00. E há

*Festival acontecerá em abril no Autódromo de Interlagos*

também outras opções de ingressos na página oficial do evento.

A partir de 15 anos, todo mundo pode entrar no Lolla. De 5 a 14 anos, tem que estar acompanhado dos pais ou responsáveis legais. Menores de 5 anos não podem entrar. Quem tem menos de 10 anos não paga entrada, a não ser nas áreas exclusivas e Lolla Lounge, que não será liberado para menores de 18 anos desacompanhados dos pais ou responsáveis legais.

Quem estiver empolgado para ir, não poderá esquecer-se de levar a Pulseira Lolla Cashless by Bradesco (único e exclusivo ingresso do festival), documentos pessoais, óculos escuros, barra de cereal, capa de chuva, protetor solar, protetor labial, câmera portátil, frutas cortadas, alimentos industrializados lacrados, chapéu ou boné, mochila ou bolsa.

Bom festival!

SERRALHERIA  
**CASARINI**

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

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

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



# AUTOS



# & CIA



# Quer ter um carro novo? Faça uma assinatura!

*Locadoras de veículos inovam e agitam mercado*

**D**epois da TV por assinatura, agora chegou a vez do carro por assinatura! Não, você não leu errado! Ter um carro por assinatura é uma forma que as locadoras de veículos encontraram para atrair clientes e concorrer diretamente com as concessionárias. A iniciativa é uma opção para quem pensa em ter um carro novo, mas está com o bolso não tão cheio. Na prática, são alugueis de longo prazo para veículos zero quilômetro comprados pelas locadoras direto nas montadoras. E com desconto.

Mas antes de escolher por este tipo de serviço, a pessoa interessada deve considerar algumas coisas. A sua necessidade de ter um automóvel e o uso que fará dele são algumas questões a serem consideradas, além, é claro, de saber se vale a pena, no aspecto financeiro, alugar ou comprar um carro.

## **Impacto no mercado**

Com mais esse serviço, além de terem se tornado rivais das revendedoras de usados, abrindo lojas para negociar carros que saem da frota, as locadoras, agora, disputam clientes com as concessionárias. A força é tão grande que as vendas feitas pelas montadoras direto para empresas, entre elas as locadoras, representam quase metade do total de emplacamentos de carros no ano passado no

Brasil, o maior percentual histórico.

## **Como saber se vale a pena**

Se você está pensando em aderir ao carro por assinatura, é importante deixar claro que cada caso exige um cálculo: o quanto você tem para investir em um veículo e a sua necessidade de uso, por exemplo, são itens que devem ser levados em conta.

O primeiro passo é calcular o custo de propriedade, isto é, tudo o que envolve ter um carro em seu nome, para depois comparar com os planos oferecidos pelas locadoras.

## **Tenha em mãos**

Valor do veículo (à vista ou financiado), considerando a versão desejada — para saber, consulte as seções “monte seu carro” nos sites das marcas; custos com documentação (primeiro licenciamento) e emplacamento, que podem ser obtidos nos sites dos Detrans; valor do IPVA, que pode ser consultado no site das secretarias estaduais da Fazenda; valor do seguro (peça uma cotação de acordo com seu perfil); valor das manutenções do veículo, que pode ser conferido no site das fabricantes; depreciação média do veículo usado.

## **Como funciona**

As principais locadoras do Brasil oferecem carros por assinatura; uma seguradora tam-

bém tem o serviço. Funciona assim: ao fechar um contrato de pelo menos 30 dias, o cliente paga uma mensalidade e tem direito a um veículo zero quilômetro com seguro, manutenção e documentação inclusos. Há contratos de até 3 anos e meio. Além de se livrar dos gastos com seguro, manutenção, documentação, emplacamento e tributos, não é preciso se preocupar com depreciação e ter trabalho para vender o veículo depois: basta devolver para a empresa. Por outro lado, é preciso levar em consideração que alguns serviços são pagos à parte. É o caso de incluir condutores adicionais.

A ideia tem agradado muita gente, inclusive que procura modelos de luxo, como o Jetta, por exemplo, uma das opções neste tipo de serviço, que tem atraído também motoristas de aplicativos.

Quem abriu mão de ter um carro em seu nome diz que a vantagem está em deixar de arcar com gastos extras, como IPVA e seguro, além da possibilidade de trocar por um novo em um prazo determinado. Ou seja, ter sempre um carro zero nas mãos.

A principal desvantagem, citada por alguns clientes, está no fato de que, desse modo, o automóvel deixa de ser um patrimônio que pode ser vendido em caso de necessidade. Seja qual for o motivo para você escolher ter um carro por assinatura, todas estas questões devem ser consideradas.



## Higienização do volante é importante

*Procedimento evita doenças*

**E**m tempos de alerta devido às rotineiras notícias sobre o aumento de casos de doenças como Dengue, Sarampo, Febre Amarela e, mais recentemente, a Síndrome Respiratória provocada pelo Coronavírus, manter hábitos saudáveis, como lavar as mãos diversas vezes ao dia ou evitar criadouros de mosquitos, são mais do que bons conselhos: são orientações importantes para se conter o avanço de tantas doenças.

Mas e quanto ao seu carro? O volante, uma das mais importantes peças do seu carango (afinal, sem o volante, não tem como dirigir, não é) também pode concentrar elevadas quantidades de germes e precisa ser higienizado periodicamente. Entretanto, é preciso

estar atento à maneira correta de se fazer esta limpeza ou você poderá causar, por exemplo, o ressecamento do couro que reveste o volante, se usar o produto errado.

O assunto é sério, pois o volante (onde você fica com a mão quase o tempo todo) pode ter até seis vezes mais germes do que a tela do celular, que também é outro objeto no qual você vive com a mão. Estudos apontam que o volante pode ter mais bactérias, vírus e fungos do que a tampa do vaso sanitário de banheiro público! Afinal, são milhares de bichinhos (até 700 bactéria por centímetro quadrado). Então, todo cuidado é pouco, não é?

O produto mais comum usado na limpeza é o álcool 70%, mas especialistas alertam que ele pode causar danos no revestimento do vo-

lante, ressecando o material, se for couro, ou manchando, se for tecido sintético. Por isso a recomendação é usar água com sabão de coco ou neutro, passando com pano limpo pelo menos uma vez por semana. Se você prefere usar uma esponja feita de melanina (aquela branquinha), cuidado: o material é polimerizado e pode atuar como uma pequena lima, danificando o tecido. Oficinas especializadas usam produtos específicos para a limpeza.

Mas, seja em casa ou na oficina, quando você limpar o volante aproveite e limpe também maçanetas e outras partes do carro, como câmbio e freio de mão. Lembre-se também de ter cuidado com a parte eletrônica que fica no volante e no console do carro. E não custa lembrar: mantenha as mãos sempre limpas!



Areia fina e média  
Areia grossa usinada  
Pedra e pedrisco



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



## Joias raras sobre duas rodas

*Conheça algumas das motos mais exclusivas (e caras) do Brasil*

**E**xclusividade, elegância, conforto e desempenho. Estes são alguns atributos que podem ser encontrados em algumas das motocicletas mais caras do país. São modelos que vão desde estradeiras, que primam pelo conforto nas viagens, até superesportivas com mais de 230 cavalos de potência. O Volkswagen UP 1.0 TSI 12v E-Flex, versão turbo do modelo de entrada da montadora alemã, tem 105 cavalos quando abastecido com etanol, ou seja, 125 cavalos a menos. Ainda em termos de comparação, o UP pesa 987 kg (quase uma tonelada), e a Ducati Superleggera V4, a moto mais cara do Brasil, pesa apenas 159 kg, puxados por um motor que gera 234 cv. É uma moto para poucos, não apenas pelo preço (R\$ 700 mil), mas também porque requer um piloto habilidoso, já que é quase um modelo de competição.

Com a sua chegada, a Superleggera desbancou concorrentes como BMW, Harley-Davidson, Honda e Kawasaki no ranking das superbikes mais caras do país.

A BMW HP4 (R\$ 495 mil) perdeu o posto de moto mais cara do Brasil para a Superleggera, mas se mantém como uma das mais exclusivas. Utilizando como base a antiga geração da S 1000 RR, essa esportiva tem chassi de fibra de carbono que pesa apenas 7,8 kg, para um peso total de 171 kg. Seu motor de 4 cilindros e 999 cc rende 215 cavalos de potência.

Com preço de R\$ 250 mil, a Ducati Panigale V4 R é o mais próximo que se pode chegar da V4 Superleggera. Ela também pode chegar a 234 cavalos de potência com o “kit pista”, mas não traz tantos elementos de carbono.

Mesmo assim, ainda é uma moto “fora de série”, com seu motor de 4 cilindros e 998 cc de cilindrada. Ela é a moto usada como base para o Mundial de Superbike.

### Tradição americana

Não dá para falar de motos estradeiras no estilo Easy Rider (o filme), sem falar nas tradicionais Harley-Davidson. O modelo CVO Limited (R\$ 177.300) é o mais luxuoso de sua linha. A moto utiliza o motor Milwaukee-Eight, que é capaz de gerar 16,9 kgfm de torque, tem pintura especial e conta com controle de tração e freios combinados. O pacote é completo por central multimídia sensível ao toque. Tudo o que há de melhor nas HD você encontra neste modelo.

### Honda Gold Wing Tour – R\$ 162.812

Claro que a montadora japonesa não podia ficar de fora. Esta nova geração da Gold Wing, de 2018, traz as mais profundas mudanças na moto desde o lançamento do modelo antigo, que era de 2001 e teve atualização em 2010. O motor é boxer de 6 cilindros e 1.832 cc de cilindrada, que chega a 126 cavalos de potência e 17,34 kgfm de torque. A versão topo de linha Tour conta com câmbio de dupla embreagem de 7 marchas. Feita para longas viagens, a moto tem central multimídia de 7 polegadas.

### Mais uma Harley

A Harley-Davidson CVO Street Glide (R\$ 159.800) é a versão mais ágil e leve da CVO Limited. O modelo mantém a mesma base mecânica, mas suas carenagens são menores e mais fluidas.

### BMW K 1600 B – R\$ 150.000

O sétimo lugar em nosso ranking de motos caras e exclusivas é derivada da linha K 1600. A moto é a mais estilosa dentre as estradeiras da BMW. Seu motor é o 6 cilindros em linha de 1.649 cc, que é capaz de render 160 cavalos de potência, trabalhando em conjunto com câmbio de 6 marchas. Sua transmissão secundária é feita por eixo cardã.

Logo atrás dela, em oitavo lugar, outra alemã: a BMW K 1600 GTL (R\$ 144 mil). O modelo é mais tradicional em comparação à K 1600 B. Ela é um concorrente da Honda Gold Wing Tour e da Harley-Davidson CVO Limited. O motor é o mesmo de sua irmã, mas os diferenciais estão na melhor proteção aerodinâmica, além de assento mais espaçoso.

### Honda Gold Wing – R\$ 142.012

A opção de entrada da Gold Wing segue com os mesmos requisitos mecânicos e tecnológicos de sua irmã, mas o modelo é mais esportivo. Com carenagens menores, mas ainda boa proteção aerodinâmica, o modelo conta com câmbio de dupla embreagem e 6 marchas.

Em 10º lugar, encerrando a nossa lista, está uma verdadeira pechincha, se comparada às outras, naturalmente. A Kawasaki Ninja H2 SX SE+ (R\$ 139.990) é a única moto com propulsor “turbinado” com compressor da lista, a Ninja H2 SX SE+ tem motor de 4 cilindros e 998 cc. Ele é capaz de gerar 210 cavalos de potência e 14 kgfm de torque. Com uma pegada sport-touring, para uso em estradas, a moto tem um aparato aerodinâmico bem avançado.



01 - Rafael, Meire, Ricci, Claudia, Erica, Bernadete, Hederson, Rosangêla, Nádia, Carla, Simone, Claudia e Joselma, chácara da Carla, Cerquilha;  
02 - Ronaldo, João e Mônica, Azul e Branco, Clube de Campo, Tatuí; 03 - Tatiane, Aline e Neia, coquetel de lançamento Outono/Inverno, Marilsa Gigo, Tatuí; 04 - André, Caetano, Renato, Bernardo, Danilo, André e Flávio, 18ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 05 - Patrícia, Eli e Sílvia, Baile do Vermelho e Preto, A. A. 11 de Agosto, Tatuí



Pizzaria  
*Ebo & Lima*

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

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



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



06



07



08



09



10

06 - Yustrich, Clara, Vanilda, Luiz e Godoy, reunião referente à Imagem Pública, Rotary Club, Tatuí; 07 - Guilherme, Carla e Lorena, niver Claudia e Carla, chácara da Carla, Cerquilha; 08 - Ricardo e Patrícia, Azul e Branco, Clube de Campo, Tatuí; 09 - Aline, Marilaine, Marilsa e Maísa, coquetel de lançamento Outono/Inverno, Marilsa Gigo, Tatuí; 10 - Lucas e Karina, 18ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí

Seu anúncio onde todos possam ver!



**Backbus**

**Sidebus**

**Telão**



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

**REFRILUX**

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



Loja 1: (15) 3305-5522/3251-6757/ (15) 99705-5085  
 Loja 2: (15) 3259-1684

www.refrilux.com.br

Loja 1: Rua XV de Novembro, 2017 | Tatuí/SP  
 Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182

Elmec

11



12



13



14



15



11 - Isabela, Rosa Maria e Patrícia, coquetel de lançamento Outono/Inverno, Marilsa Gigo, Tatuí; 12 - Reunião referente à Imagem Pública, Rotary Club, Tatuí; 13 - Camila e João, 18ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Adriana, Maiara, Erica, Lara, Andreia, Elide, Fabiana e Tatiana, 18ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 15 - Simone, Gilda, Carla, Joselma, Rose, Claudía e Bernadete, niver Claudía e Carla, chácara da Carla, Cerquilha

49



laboratório  
CRUZEIRO

# EXAME TOXICOLÓGICO

PARA MOTORISTAS CATEGORIAS C, D, E

[www.laboratoriocruzeiro.com.br](http://www.laboratoriocruzeiro.com.br)  
RUA DO CRUZEIRO, 493 . CENTRO, TATUÍ

**10X NO CARTÃO**  
**ligue 15. 3251-6023**



16



17



www.revistahadar.com.br



18



19



20

16 - André e Beatriz, 18ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 17 - Marta e Elenice, Azul e Branco, Clube de Campo, Tatuí; 18 - Matheus e Carla, niver Claudia e Carla, chácara da Carla, Cerquilha; 19 - Clóvis e José, niver José, sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 20 - Claudia e Rafael, niver Claudia e Carla, chácara da Carla, Cerquilha

**BOLO**  
DO MÊS MAR  
2020



**+100**  
SABORES  
**+300**  
LOJAS

www.sodiedoces.com.br  
f /Sodiê Doces

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

Elimec

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

# Torta de Ricota com Uva Passa

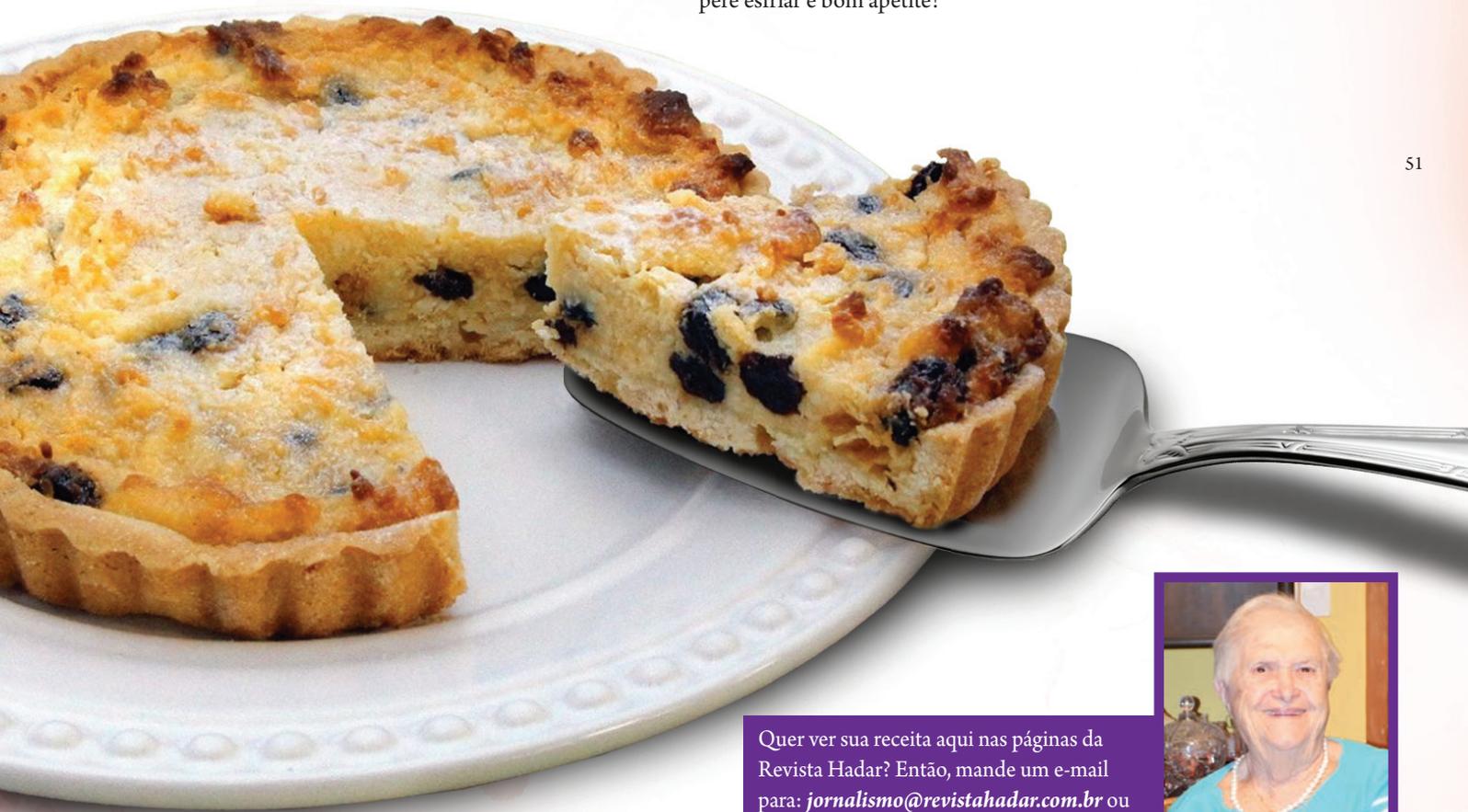
O apetite deste mês está muito saboroso, essa receita que a nossa leitora e amiga Cyla Elmec, da cidade de São Paulo, nos enviou é muito simples, fácil de fazer e uma delícia! Anote aí, caro leitor. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 3 ovos (separar as claras das gemas);
- 500 g de ricota
- 150 g de uvas passas escuras

## Modo de fazer:

Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, os ovos, a ricota até formarem uma massa homogênea. Unte um refratário e enfarinhe levemente. Despeje a mistura na forma e salpique as uvas passas. Asse em forno a 180° até ficar dourar. Espere esfriar e bom apetite!



51

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



A alegria do meu dia resumido em uma imagem!



**TAMBELLI**  
PASTELARIA E LANCHONETE

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



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



Foto: Davi Gangi



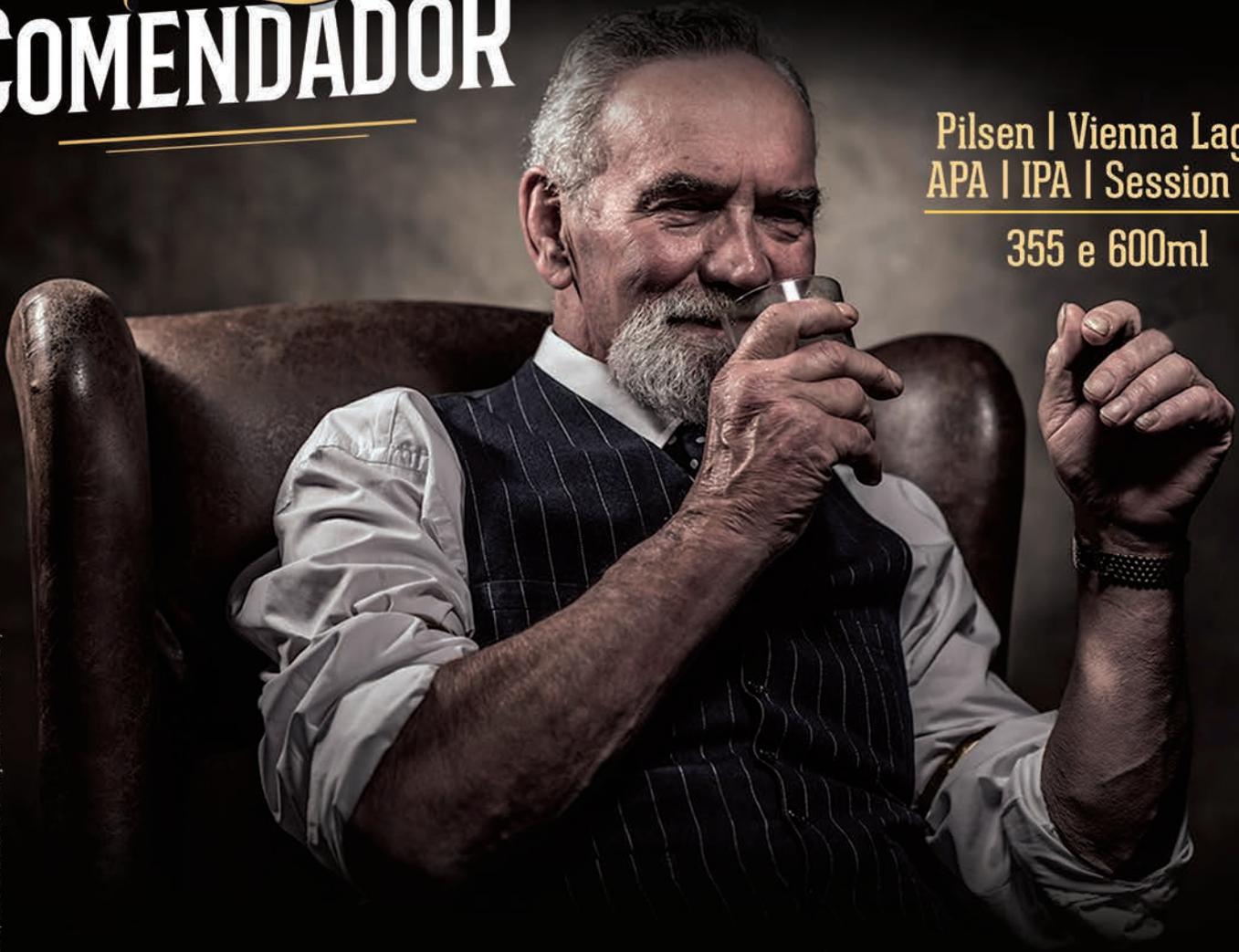
# COMENDADOR

## Você encontra nas Conveniências da Rede de Postos Comendador

Em breve nos melhores Pontos de vendas

Pilsen | Vienna Lager  
APA | IPA | Session IPA

355 e 600ml



Beba com moderação. Se beber, não dirija.  
São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos  
(Art. 8º, II do Estatuto da Criança e do Adolescente.)

Elméc



A CERVEJA DE UM GRANDE APRECIADOR



R. Ângelo Poles, 558c | Jardim Tokio | Tatuí | SP  
(15) 3205-7890 | f @cervejariacomendador