



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA-R\$9,90

Economia:

Os impactos e desafios causados pelo coronavírus (COVID-19)



ANO 13 • EDIÇÃO 150 • MAIO DE 2020



Mãe:
Os tipos mudam, mas o amor, não!

Aulas on-line:
Adaptação do ensino, em tempos de pandemia

13 de maio:
132 anos de abolição da escravidão

Bom dia Bernadete!
A revista Veja já está de olho em Você. Parabéns pela competência.

Antônio Bicudo
(Fazendo alusão à edição de abril)

Devemos ser conscientes, quando se trata de saúde. Para muita gente ainda, a ficha não caiu!

Carmen Rigo
(Fazendo alusão à postagem do anúncio, da Escola Educrecere, "Vamos enfrentar esse momento da melhor maneira e ter muito para celebrar no nosso reencontro", edição de abril)

A Revista Hadar é muito atual, contemporânea, pois no momento, o setor imobiliário está em alta! Muito obrigada de coração!

Maria Eugênia Voss Campos Bacha
(Fazendo alusão à matéria de capa, edição de abril)

Que saudades da revista, parabéns. Que DEUS continue iluminando seu caminho, Bernadete. Um grande abraço.

Altair
(Fazendo alusão ao recebimento da edição de abril, versão on-Line)

Parabéns! Linda Revista! Ótimos conteúdos! Gostei da publicação do meu artigo! Forte abraço!

Dário Bicudo Piai
(Fazendo alusão à edição de abril)

Olá, boa noite, Bel! Que ótimo, assim posso ler e ver as novidades, beijos e abraços à família.

Solange Pantojo
(Fazendo alusão ao recebimento da edição de abril, versão on-Line)

Bom dia! Parabéns, pela edição! Obrigado por nos divulgar!

Carlos Mendes
(Fazendo alusão à edição de abril)

Muito obrigado, a melhor revista da Região Sul do estado.

João Levi
(Fazendo alusão à edição de abril)

Parabéns, pela revista. Que Deus continue abençoando ricamente sua vida, Bernadete.

José Carlos
(Fazendo alusão à edição de abril)

Linda, edição! Parabéns, Bernadete!

Alan
(Fazendo alusão à edição de abril)

Bom dia! Obrigado pelo envio da revista, só lendo para passar o tempo.

Alvinho
(Fazendo alusão à edição de abril)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2020 | Maio

- 01 - Dia do Trabalho/ Dia da Literatura Brasileira
- 03 - Dia Internacional da Liberdade de Imprensa/ Dia do Parlamento/ Dia Nacional do Taquígrafo/ Dia do Sertanejo/ Dia do Pau-Brasil
- 04 - Dia de Star Wars
- 05 - Dia da Língua Portuguesa/ Dia Nacional do Líder Comunitário/ Dia Nacional das Comunicações/ Dia Nacional do Expedicionário/ Dia do Marechal Rondon/ Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos/ Dia Mundial de Higienização das Mãos/ Dia Mundial de Combate à Asma
- 06 - Dia da Matemática/ Dia do Cartógrafo/ Dia da Coragem
- 07 - Dia do Oftalmologista/ Dia do Silêncio
- 08 - Dia Nacional do Turismo/ Dia do Profissional de Marketing/ Dia do Artista Plástico/ Dia Internacional da Cruz Vermelha/ Dia da Vitória/ Dia da Talassemia
- 10 - Dia das Mães/ Dia do Guia de Turismo/ Dia da Cozinha/ Dia da Cavalaria/ Dia do Campo/ Dia Internacional de Atenção à Pessoa com Lúpus
- 12 - Dia Internacional da Enfermagem e do Enfermeiro/ Dia do Engenheiro Militar
- 13 - Dia do Automóvel/ Abolição da Escravatura/ Dia do Zootecnista/ Dia da Fraternidade/ Dia Nacional do Chefe de Cozinha/ Dia de Nossa Senhora de Fátima
- 14 - Dia Continental do Seguro
- 15 - Dia do Gerente Bancário/ Dia do Assistente Social/ Dia Internacional da Família
- 16 - Dia do Gari
- 17 - Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade da Informação/ Dia Internacional Contra a Homofobia

- 18 - Dia dos Vidraceiros/ Dia Internacional dos Museus/ Dia Nacional do Cocktail/ Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual Infantil/ Dia Nacional da Luta Antimanicomial
- 19 - Dia do Físico/ Dia dos Acadêmicos de Direito/ Dia do Estudante de Direito/ Dia do Defensor Público/ Dia de São Crispim de Viterbo/ Dia Nacional de Doação de Leite Humano
- 20 - Dia do Pedagogo/ Dia Nacional do Técnico e Auxiliar de Enfermagem/ Dia Mundial das Abelhas/ Dia Nacional do Medicamento Genérico/ Aniversário de Palmas
- 21 - Dia da Língua Nacional/ Dia do Afilhado/ Dia Mundial para a Diversidade Cultural e para o Diálogo e o Desenvolvimento
- 22 - Dia do Apicultor/ Dia Internacional da Biodiversidade/ Dia do Abraço
- 23 - Dia da Tartaruga/ Dia da Juventude Constitucionalista
- 24 - Dia da Infanteria/ Dia do Datilógrafo/ Dia do Telegrafista/ Dia do Vestibulando/ Dia do Detento/ Dia Nacional do Café
- 25 - Dia da Indústria/ Dia do Massagista/ Dia da Toalha/ Dia Nacional da Adoção/ Dia do Trabalhador Rural/ Dia Internacional do Sapateado/ Dia Internacional das Crianças Desaparecidas/ Dia do Orgulho Geek/ Dia da Costureira/ Dia Nacional do Respeito ao Contribuinte/ Dia Internacional da Tireoide
- 26 - Dia Nacional de Combate ao Glaucoma/ Dia do Revendedor Lotérico
- 27 - Dia do Desafio/ Dia Nacional da Mata Atlântica/ Dia do Profissional Liberal/ Dia do Serviço de Saúde/ Dia do Serviço de Saúde do Exército
- 28 - Dia do Ceramista/ Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna/ Dia de São Germano de Paris/ Dia do Hambúrguer/ Dia Internacional de Luta Pela Saúde da Mulher
- 29 - Dia do Estatístico/ Dia do Geógrafo/ Dia Mundial da Energia/ Dia Internacional dos Soldados da Paz das Nações Unidas/ Dia de São Maximino/ Dia Mundial da Saúde Digestiva
- 30 - Dia do Geólogo/ Dia do Decorador/ Dia da Santa Joana d'Arc
- 31 - Dia do Comissário de Bordo/ Dia do Espírito Santo/ Dia de Pentecostes/ Dia Mundial sem Tabaco / Dia da Aerojoça/ Dia Mundial de Combate ao Fumo

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez, chega às suas mãos a edição da nossa querida Revista Hadar. E, com ela, muitas informações, entretenimento e reportagens que interessam para o seu dia a dia: moda, universo teen, qualidade de vida, saúde, comportamento, solidariedade, cultura, poesia, emoção, amor... Isso mesmo, esta edição traz uma reportagem sobre o amor incondicional..., afinal, maio é o mês das Mães! No dia 10, comemora-se o dia da nossa genitora, que carregou em seu ventre uma vida, a sua! Além disso, neste mês, celebramos também o Dia do Trabalho, Dia da Abolição dos Escravos, Dia Internacional da Família, Dia Nacional da Adoção.

Estamos chegando ao meio do ano e as expectativas ainda são muitas com relação ao nosso país, sobretudo quanto os acontecimentos na área da saúde, da economia e na estabilidade política. É importante, para o Brasil, que as áreas política e econômica caminhem em harmonia, pois um país com instituições fortes e uma democracia consolidada atrai investimentos, os quais, por sua vez, impulsionam a economia, gerando empregos e renda.

Estamos atravessando momentos delicados; não restam dúvidas de que a humanidade sairá deste período de “trevas” e verá, novamente, o nascer do sol.

Só que o mundo que veremos será novo! Pode não ser um “Admirável Mundo Novo” (como no romance do autor inglês Aldous Huxley), mas será sim, novo.

Admirável será, contudo, se a humanidade continuar no mesmo caminho e fazendo as mesmas escolhas de antes da pandemia. Bastou um pequeno vírus para mostrar que devemos repensar muita coisa, em nossa sociedade.

As relações humanas, as atuações das lideranças locais e mundiais no combate a esse inimigo invisível. Até mesmo a economia mundial será outra, após a Covid-19, apontam os economistas.

Não por acaso, Economia é o tema da reportagem de capa desta edição, caro leitor. Esperamos que goste de todo o conteúdo, e que devore cada página, que, como sempre foi criada com muito amor, carinho, profissionalismo e ética, dedicada especialmente a você, que tem nos acompanhado há anos, e que nos motiva a continuar, cada dia mais e melhor.

Até a próxima. Fique em casa, e boa leitura!

	MODA	
	Moletom: Praticidade e elegância	
QUALIDADE DE VIDA		14
Ortorexia Nervosa: A busca obsessiva pela alimentação saudável		
	CULTURA	
	Nhó Lau: O personagem criado por Jaime Pinheiro, tatuiano, espanta a solidão e conquista fãs no mundo todo	31
AUTOS & CIA		
Museus de motos virtuais: Em tempos de pandemia, esta pode ser boa pedida para apreciadores de motos e viagens		42
	UNIVERSO TEEN	
	Bota branca: Calçados que combinam com diversos estilos	38

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
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e Maria Eliza Rosa MTB 0083950/SP
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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
(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
Ive Mariana Camargo Sad Belás, Manuella Rosa, Larissa Ribeiro, Ana Rita Vieira de Moraes, Bruna Aleixo, Bruna Romeiro Hryniewicz Bergel, Jacqueline Saad, Miguel Nunes Junior, Ione Gomes Protta Vieira, Vanessa Yamamoto, Rodolfo Enrique Postigo Castro, Pedro Carlos de Oliveira, Jaime Pinheiro, Anapaula Iacovino Davila, Marcelo Alciati 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.



Lar São Vicente de Paulo

Tradicional Festa da Caridade será comprometida, mas asilo espera solidariedade de outras maneiras

S

ão 115 anos de existência e há 91 anos que o Lar São Vicente de Paulo abre suas portas para realizar a tradicional Festa da Caridade.

“Há 90 anos, o Senhor Nicolau Eleutério, então colaborador aqui do Lar, viu a necessidade de angariar doações para manter o bem-estar dos moradores ao longo do ano. Assim, propôs criar o Dia da Caridade, que posteriormente se transformou na Festa da Caridade. Nesse dia, o Lar abria suas portas para receber pessoas da região, que traziam seus donativos. É interessante que, desde aquela época, as pessoas já tinham consciência de que os que aqui residiam precisavam do auxílio das pessoas de bom coração. Aproveitando esse dia importante para o Cristianismo (Festa de Corpus Christi), as pessoas passaram a fazer seus gestos concretos de partilha com os menos favorecidos”, conta o presidente do asilo, Miguel Nunes Junior.

Mas, devido ao cenário de pandemia, neste ano, o evento está comprometido. “É uma festa grande, que gera aglomeração de pessoas, e não podemos promover isso, colocando em risco a saúde de nossos assistidos e da população em geral. Por isso, neste ano, estamos propondo aos colaboradores e líderes de barracas um Dia da Caridade, retomando os antigos moldes da festa”, explica o entrevistado.

O intuito, nesse momento em que precisamos manter o isolamento, é convidar todos para transformar esse dia de Corpus Christi em mais um Dia da Caridade! E as portas do Lar já estão abertas para receber doações de todas as espécies.

“Contamos, mais uma vez, com aqueles que sempre nos ajudam no dia da festa: doadores, voluntários, frequentadores, e todos que pres-

tigiam esse dia e fazem a sua parte para contribuir com a qualidade de vida dos nossos assistidos”, pede Miguel.

Hoje, devido ao isolamento social, são necessários muito mais recursos para manter o bom andamento do Lar e os moradores protegidos. “Nossa casa abriga 71 moradores assistidos por uma equipe de 40 funcionários e 4 Irmãs da Providência (Mães). Ou seja, são mais de 200 familiares impactados diretamente pelo bom funcionamento daqui”, afirma.

Na Festa do ano passado, foram mais de 800 voluntários trabalhando, distribuídos em 32 equipes (barracas), sem contar os voluntários que ajudam nos dias que antecedem à festa.

Porém, este ano, o público não poderá interagir diretamente com os idosos, devido ao risco de exposição ao Covid-19. “Mas garantimos que todos eles sentem muita falta dessa interação e são muito gratos a todos aqueles que nos ajudam, de todas as formas”, destaca o presidente do Lar.

Além da ausência da festa, há uma outra saudade que está convivendo com os moradores do lar: da família. Entretanto, graças aos funcionários, que sempre foram comprometidos, nestes tempos, eles estão sendo os cuidadores e também familiares dos assistidos, devido ao distanciamento causado pela pandemia.

Outra forma de ajudar é o cadastro no sistema de Nota Fiscal Paulista. “É uma forma de doar sem ter que dispor do seu dinheiro. É um novo modelo de NFP, que substitui aquele modelo antigo de doação de notas em urnas”, ressalta Miguel.

Doar a nota é bastante simples. A pessoa acessa o site da NFP, faz seu login e se cadastra como doador com CPF. Ali, basta selecionar a doação automática e o Lar São Vicente de Pau-

lo de Tatuí como instituição favorita. A partir daí, todas as compras em que a pessoa colocar o CPF, automaticamente será gerada uma doação para o Lar, sem custo nenhum para o consumidor.

Por exemplo: se a pessoa faz uma compra de alguns pães e coloca o CPF, é possível que o sistema NFP destine esse valor pra instituição também. O mesmo pode acontecer se a compra for num supermercado, açougue, entre outros. “É muito interessante e realmente funciona, pois já temos algumas pessoas que nos ajudam dessa forma e percebemos um bom resultado”, diz Miguel.

No momento, a preocupação nesse cenário é grande, pois o Lar abriga a parte mais delicada da população, ou seja, os que são mais prejudicados com a Covid-19, caso venham a contrai-la. “Nossos moradores têm entre 65 e 104 anos, sendo grande parte deles acima dos 80 anos. É um grande grupo de risco e estamos nos desdobrando em mil para ter o maior cuidado possível”, afirma o entrevistado.

Por isso, toda ajuda será muito bem vinda, neste momento, em que “temos que nos distanciar para que depois possamos nos abraçar”.

Quem puder e quiser ajudar, aí vão alguns meios disponíveis: e-mail: lar-sv-paulo@hotmail.com; telefone fixo: (15) 3305-4920; <https://www.facebook.com/lsvptatu/>.

Aproveita também para se cadastrar na Nota Fiscal Paulista: <https://www.nfp.fazenda.sp.gov.br/login.aspx>

App para Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.sp.fazenda.nfp.app&hl=pt_BR

App para iOS: <https://apps.apple.com/br/app/nota-fiscal-paulista/id1190556528>.



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
Biclectomia



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

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

São Paulo

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

☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

Família



Referência fundamental para qualquer indivíduo, independente da sua configuração, valores, representações, juízos e expectativas

A família é a primeira instituição na sociedade em que convivemos e de que participamos por toda vida. Assim sendo, é base para a formação de qualquer indivíduo. Uma família repleta de amor, paciência, respeito, valor, cumplicidade..., educa e forma indivíduos seguros e aptos para o convívio social.

As lembranças da infância, que são porções de alegria, serão levadas sempre na recordação e no coração. Momentos simples, ainda que conversas ao redor da mesa, podem proporcionar vínculos de confiança entre pais e filhos e fortalecer os laços familiares. Brincar juntos permite muito, além de risadas, pois permite vivenciar novas experiências.

Ter um animalzinho de estimação pode proporcionar senso de responsabilidade. Brincar com os irmãos, primos, conscientizará sobre a importância do respeito pelo próximo. Enfim, são inúmeras oportunidades que a família tem de formar um indivíduo feliz.

Sabe aquele cheiro de café que lembra o colo da vovó? A canção que sua mãe cantava para você antes de dormir? A brincadeira em que você tanto se divertia com seu pai? São essas lembranças que permitirão que a pessoa seja segura, alegre, agradecida. Observe desde os menores e fundamentais detalhes para que se tenha uma vida plena de contemplações e gratidão.

Mas o papel da família vai muito além de ensinar o que é certo e o que é errado; é formar indivíduos afetuosos, conscientes, tolerantes, pacientes, respeitosos, autoconfiantes e felizes!

A atitude comportamental da criança, na maioria das vezes, está ligada diretamente à influência que os pais exercem sobre os filhos. Pois, não têm consciência de que seus comportamentos, sua maneira de ser e de falar, de tratar as pessoas, de enxergar o mundo, exerce enorme influência sobre o desenvolvimento do caráter deles.

A família desempenha um papel decisivo, na educação formal e informal. O estilo familiar, os padrões de punição ou castigos, o sistema de crença, os valores, a forma como estão es-

truturadas e o modo como as crianças são tratadas são elementos que constituem impactos importantes, no desenvolvimento das habilidades sociais e culturais.

Se as famílias forem agressivas e restritivas, irão formar crianças que, por certo, tendem a manifestar comportamento de isolamento social, de dependência e habilidade reduzida ao solucionar problemas.

As famílias super protetoras tendem a formar crianças inibidas, sufocadas, dependentes, com baixa autoconfiança, baixa autoestima e timidez.

Já as famílias que incentivam seus filhos em suas atividades, que os compreendem e os encorajam para progredir, tendem a formar jovens mais fortes e confiantes para superarem suas dificuldades.

Dialogar com seu filho é sempre muito importante. A criança, em sua fase de desenvolvimento, necessita de respostas para cada coisa que apreende ao seu redor; os questionamentos são importantes nesse processo. Assim, nunca se deve deixar uma criança sem resposta e, principalmente, não minta a ela se você não sabe. Não é vergonha dizer que vai procurar saber. Assim respondendo, ela sente-se satisfeita.

Procure acompanhar a que seu filho está assistindo, na televisão, internet, celular, sempre que puder; sente-se juntamente com ele e procure alertá-lo sobre valores errados que são transmitidos, despertando nele o senso crítico.

A disciplina é algo de que a criança necessita; horários pré-estabelecidos devem ser cumpridos, o que pode ou não fazer, etc. Regras são fundamentais para que a criança aprenda a viver em sociedade. Dar limites não é dizer NÃO para tudo. É dizer NÃO para o que é necessário dizer 'não', e 'sim', para tudo o que é possível dizer sim.

Independente do tempo que você tem disponível para com seu filho, procure valorizar cada instante que passam juntos, mostrando-lhe sempre quanto ele é importante para você. Se você jamais disser que o ama, ou mesmo, não demonstrar isso, ele nunca vai saber. Para a criança, mesmo que ela não saiba expressar em palavras, o carinho, o amor e a atenção são muito mais importantes do que

presentes/objetos materiais.

A criança é puramente um reflexo do meio em que vive. Seja um exemplo de como você quer que seu filho seja.

É demasiado importante que os pais encorajem as iniciativas dos filhos, elogiem lhes, deem a eles tarefas que não ultrapassem a capacidade deles. Sejam coerentes em suas exigências e aceitem os fracassos, pois assim estarão contribuindo para o surgimento da sensação de autoconfiança e autoestima em seus filhos. Percebam que a família é parte fundamental no processo ensino aprendizagem, podendo interferir de maneira direta nas relações das crianças com o ambiente escolar e com o mundo que as cerca.

A participação dos pais na vida escolar dos filhos é condição indispensável para que a criança se sinta amada e estimulada a obter avanços em sua aprendizagem. Faz-se necessário que a escola conheça a realidade familiar em que o aluno está inserido, quais são os anseios, angústias e necessidades vivenciadas por ele. Assim, poderá compreender o porquê das dificuldades demonstradas no processo ensino-aprendizagem.

“A família tem, como função primordial, a de proteção, tendo, sobretudo, potencialidades para dar apoio emocional para a resolução de problemas e conflitos, podendo formar uma barreira defensiva contra agressões externas, ajudando a manter a saúde física e mental do indivíduo, por constituir o maior recurso natural para lidar com situações potenciadoras de estresse associadas à vida na comunidade.” Essa definição é do Professor Doutor Adriano Vaz Serra, umas das figuras mais proeminentes da Psiquiatria Portuguesa, Diretor do Serviço de Psiquiatria dos hospitais da Universidade de Coimbra, entre 1973 e 2010, que morreu em 2019, aos 79 anos.

Neste momento, em que o mundo luta contra a pandemia do novo coronavírus, a visão de Vaz Serra nunca foi tão precisa naquilo que se espera da família. Com milhões de pessoas obrigadas a se isolar ou confinar dentro de casa, o real significado desse laço criado pelo homem nunca foi tão necessário. E, abruptamente, ele foi colocado à prova, para milhões estará em xeque.

Pizzaria Ebo & Lima



Experimente nossas pizzas especiais!



Feliz Dia das Mães!

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

Serviço Delivery:
(15) 3251-9688 / 99669-6390

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



Dia do Trabalho

Profissionais que se reinventaram com a crise da quarentena

Dizem que “o trabalho dignifica o homem” e tal expressão mostra que se deve buscar uma função em que haja amor e crescimento profissional. Porém, o trabalho, hoje em dia, por mais que não seja na área desejada, é algo indispensável, tanto para se ter uma vida confortável, como para que as necessidades sejam supridas.

Porém, gostando do setor trabalhado ou não, muitos profissionais tiveram que se reinventar diante da crise em todos os setores de serviços. Isso porque o período de quarentena, exigido em praticamente todos os países devido ao Covid-19, fechou milhares de portas dos comércios locais.

O jeito foi criar novas oportunidades para manter o comércio ativo. É o caso de Ione Gomes Protta Vieira, doceira há seis anos. Ela já pensou, por vezes, em desistir do negócio, mesmo nunca tendo enfrentado uma crise como a atual. “A alternativa foi elaborar kits de festas para famílias. Tudo em pequena quantidade, com os temas que as crianças escolhem e tudo preparado com muita cor e carinho, sabor e qualidade como se fosse um evento enorme”, conta Ione, que afirma que as vendas diminuíram muito. Foi necessário criar opções

visando à “não aglomeração” de pessoas.

Ela também encontrou certa maneira de fazer o bem ao próximo, confeccionando máscaras para proteção da boca e nariz. “Primeiramente, é uma forma de gratidão a Deus por todas as bênçãos. Acreditamos que, se todos tiverem uma atitude correta, respeitando as normas, o vírus não iria se espalhar de forma desordenada. Pensamos naquelas pessoas que não têm condição para comprar o essencial e isso nos motivou ao projeto”, explica a entrevistada.

Ela espera que as pessoas se conscientizem de que este não é um momento político e que se preocupem, em primeiro lugar, com a vida humana. “O mundo vive um caos e os danos na economia serão sentidos em todos os quatro cantos. Tudo vai passar... Empresas quebradas, dívidas, boletos atrasados. Tudo isso tem solução, mas a morte, não”, finaliza.

A empreendedora Vanessa Yamamoto também está confiante. Ela tem uma loja de roupas e acessórios; no momento está trabalhando somente com vendas on-line e com entrega de mercadorias para as clientes.

Ela trabalha com moda há dez anos e pela qual optou por ter feeling, por amar, e por ser essa uma aérea de muitas oportunidades. Ape-

sar da crise, nunca pensou em desistir. “Luto por tudo em que acredito e amo desafios”, conta.

Ela está fazendo postagens nas redes sociais com mensagens sempre positivas. “A filosofia da loja é conectar-se cada vez mais com nossas clientes, oferecer sempre uma bela experiência. Sentimos o momento delicado que estamos vivendo e desejamos proporcionar essa bela experiência no atendimento físico e on-line: looks lindos para os dias lindos que virão”!

Além disso, Vanessa colocou muitas peças à venda com desconto. Todo o valor arrecadado será convertido em cestas básicas para ajudar projetos direcionados a pessoas carentes.

“Acredito que todos os setores foram direta e indiretamente atingidos, infelizmente. No entanto, vamos enfrentar isso com planejamento, criatividade, estudo de novas possibilidades, investimento no mercado on-line, e apoio de uma equipe maravilhosa”, finaliza.

Nós, da Revista Hadar, desejamos que essa fase passe em breve e que todos os trabalhadores sempre tenham a oportunidade de se reinventar e vencer.

Um feliz mês a todos os trabalhadores, que lutam diariamente e conquistam arduamente seu espaço no mercado de trabalho.



Abolição: luta e sofrimento

A cada mês, um acontecimento diferente marca a história do Brasil. Um país de 520 anos possui “muita história para contar” e para se orgulhar. E em maio, um marco da libertação de um povo que tem participado intensamente da construção da sociedade brasileira: a abolição da escravatura.

Os negros, inicialmente, substituíram o trabalho indígena, porque os religiosos passaram a defender os índios e os retiraram da imposição do trabalho dos europeus. Foi dessa forma que eles entraram no Brasil.

Chegaram às terras brasileiras, dentro dos porões de navios – negreiros - em condições subumanas. Devido a isso, muitos deles morriam durante a viagem. Ao chegar, os negros eram vendidos como mercadorias e, em sua maioria, comprados por fazendeiros e senhores de engenho. Inicialmente, estes necessita-

vam de mão-de-obra para a agricultura e, posteriormente, para trabalhar nas minas de ouro de Minas Gerais.

Usados como força de trabalho, os africanos eram levados às fazendas, colocados para viverem todos juntos, nas senzalas. O trabalho não era remunerado e o tratamento dado a eles era semelhante ao dos animais.

Além das imposições do trabalho, os portugueses obrigavam escravos a falar português e também a aderirem à religião católica. Mesmo assim, os africanos não deixavam de praticar seus rituais e costumes, mantendo vivas as manifestações artísticas e danças.

Desta forma, a cultura africana se manteve e, com o passar do tempo, foi sendo incorporada à portuguesa que, na verdade, passou a ser “brasileira”, resultado da miscigenação de diversos povos, ainda que a tardia abolição tenha desfavorecido a posição do negro na sociedade brasileira.

Antes da abolição, algumas leis tentaram fa-

Ex-escravos foram libertos e compuseram grande parte da sociedade brasileira

vorecer a condição dos escravos. A campanha abolicionista teve a participação de diversos políticos influentes, como Joaquim Nabuco, Visconde do Rio Branco, Eusébio de Queirós, entre outros que foram nomes importantes para a luta contra a escravidão.

A Lei do Ventre Livre e a do Sexagenário anteciparam a lei que libertou totalmente a população negra. Assinada pela princesa Isabel, no dia 13 de maio de 1888, a Lei Áurea libertou definitivamente os escravos, mesmo que não tenha sido suficiente para promover a igualdade entre os descendentes europeus e os ex-escravos.

Infelizmente, até a atualidade, há desigualdade social e preconceito com relação à população negra. Inúmeras pessoas não reconhecem a importância da cultura e dos costumes advindos da sociedade africana. Inclusive a cor da pele que predomina, por esse país, é também herança africana.



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco



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

Mães

Mulheres que se reinventam todos os dias



“Ser mãe é padecer no paraíso”. E tal afirmativa nunca fez tanto sentido ao se falar de uma mãe. Ser mãe é espera, é carinho, é cuidado, é paciência, é crescimento... São tantos sentimentos que nem caberiam aqui.

O amor de mãe pode nascer desde o ventre, mas nasce também do coração. Mãe é um ser abençoado, que ama e quer ser amada. Que cuida e quer receber carinho.

“Eu sempre quis ser mãe, porque quando a gente recebe tanto amor, isso transborda. Fui adotada aos seis meses de idade e a adoção já era um desejo pessoal do meu coração”, conta a funcionária pública Ana Rita Vieira de Moraes.

Ana conta que sempre soube de sua adoção e nunca teve problemas quanto a isso. “Poucas vezes, vi minha família biológica. Meus pais sempre permitiram, mas não havia interesse de fato”, diz.

Com um caminho trilhado e baseado no amor, Ana Rita resolveu entrar para a fila da adoção. “A adoção é importante porque o amor não tem idade, cor, nada. O amor verdadeiro não escolhe. Eu buscava crianças que não estivessem no perfil exigido pelos casais, como crianças com irmãos, com dificuldade na aprendizagem ou algum cuidado especial”, lembra.

O processo de adoção ainda está em andamento, mas a partir de abril de 2019 eles passaram a conviver comigo. “Gustavo (9 anos), Geovana (13 anos) e Willian (14 anos) são irmãos e, em agosto do ano passado, a responsável pelo processo de adoção me ligou dizendo que minha bolsa havia estourado e eu poderia buscar meus filhos”, diz a entrevistada.

Ana conta que os filhos já estavam na casa de acolhimento há seis anos. “O meu mais velho fala muito sobre como ele não tinha esperanças em ser adotado. Falamos muito sobre isso e a minha família os recebeu muito bem. São muito amados e isso que importa”, afirma.

Para ela, não há diferenças entre filho biológico ou adotivo. “Não sou mãe adotiva. Sou mãe. É essencial buscar informações, indagar,

saber de outras pessoas como foi a fase de adaptação. Ainda há muito preconceito; as pessoas acham que haverá mau comportamento, veem-se, porém, inúmeros filhos biológicos que saem completamente dos trilhos. Podemos fazer de tudo, mas a caminhada é de cada um, sendo filho biológico ou não. Nada tem a ver com o fato de ser adotivo ou biológico”, comenta.

Segundo Ana Rita, a adoção tardia e grupo de irmãos sempre foi sua escolha. “Eles já têm uma história de vida. E ajudá-los a ressignificar essa história era muito importante. Geralmente, as pessoas querem bebês por falta de informação ou preconceito. Aí a conta não fecha. As crianças ficam nos abrigos e os adotantes, na fila”, afirma.

E para quem não conhece Ana, nem imagina que ela tenha sido adotada. É que, por coincidência do destino ou não, ela é muito parecida com seus pais adotivos. E tal capricho da vida passou a se repetir, pois seus três filhos são extremamente parecidos com ela. “Sou a cara do meu pai! Sempre me dei muito bem com meus pais e o que eu sempre tive em mente era dar orgulho pra eles. Acredito que consegui, apesar de eles já terem falecidos”, diz.

E quanto à árdua missão de ser mãe e se reinventar a cada dia, Ana conta que os três chegaram em casa com costumes e rotinas diferentes, porém, depois de muita conversa, hoje todos estão bem adaptados. “É a coisa mais gostosa você chegar e eles estarem esperando com desenhos ou pedindo para assistir ao mesmo filme um milhão de vezes. Nessa quarentena, eles têm as mesmas responsabilidades e tarefas em casa. Também jogamos com eles, ajudamos com os estudos e torçemos para isso tudo passar”, afirma.

“Quando eu os vi, sabia que eram os meus filhos. Tivemos uma fase de convivência. E o momento mais emocionante foi quando eles me chamaram de mãe pela primeira vez. Eu me emociono só de lembrar”, finaliza.

Quem também exerce o papel de mãe com maestria é a analista de planejamento, Bruna Aleixo, mãe da Helena de dois anos e do

Gustavo de um ano.

Para ela, ser mãe é reaprender a ser criança (para aguentar o pique deles e entender o mundo deles e também para poder brincar conforme a idade). “Nesse tempo de quarentena, houve dias que achei que não fosse dar conta. Eles também cansam de nós. Meus filhos gostam muito de avós, dos tios e primos, a minha filha sempre pede para ir para a casa da vovó Val e vovó Cleide”, conta.

Para Bruna, Deus é único que a levanta todos os dias. “Ele nos faz crer que tudo aquilo que fazemos com amor, será com amor que voltará para nós. Mas há dias que dá vontade de fugir, só por umas horas, para dar uma respirada”, diz aos risos.

De acordo com a entrevistada, a frase que define as mães é: “morrer de amor e continuar vivo”, pois é algo muito intenso. “Morremos e vivemos por eles e mesmo que a cansa venha, ainda assim sabemos que, por nossos filhos, tudo vale. Na verdade, eu queria me cobrar menos e deixar por conta deles o julgamento se sou uma boa mãe ou não”, afirma.

E tem mãe recente no pedaço... A pedagoga e empreendedora Bruna Romeiro Hryniewicz Bergel sempre quis ser mãe e, por incrível que pareça, gostaria de montar um time de futebol. “Querida ter onze, mas como financeiramente não dá, quero pelo menos três”.

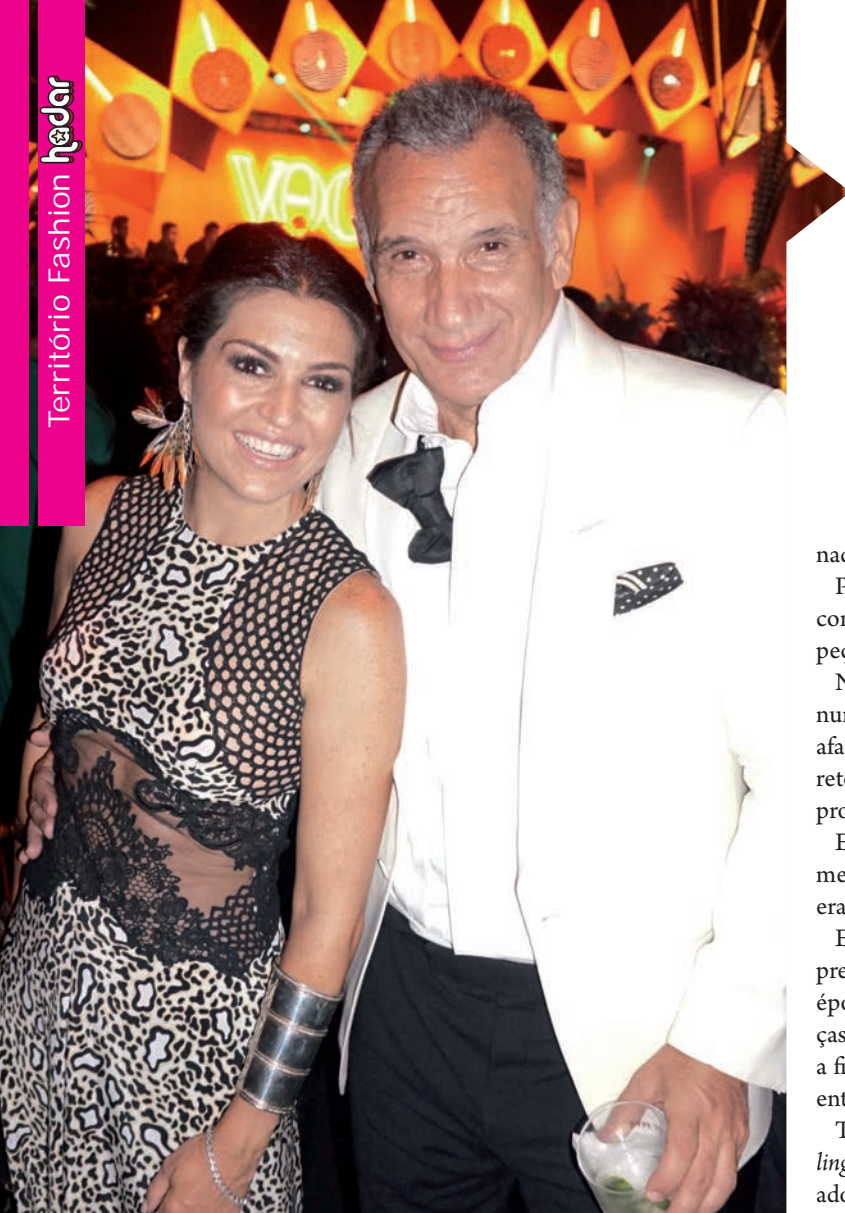
Ela imaginava que tal missão seria trabalhosa. Pensou que as noites seriam mais tranquilas do que estão sendo, mesmo contando com a ajuda de seu marido Luiz Paulo para cuidar do pequeno Caio, de oito meses.

“Acredito que a gente sofre para amamentar, dorme mal, muitas vezes come mal, nem toma banho direito (no início). Porém, é só um sorriso, um carinho, que me derreto e faria tudo de novo. Eu já valorizava muito a minha mãe; hoje em dia, então, nem se fala”!

Para todas as mães, de sangue ou de coração, um Feliz Dia com muito amor e abraços dos filhos. Que todas possam sentir-se amadas na mesma proporção em que amam.



caderno de
MODA



Tufi Duek

Estilista e criador de marcas famosas empenha-se em cuidar da moda

nados com a etiqueta Tufi Duek, dando origem ao grupo TF Modas.

Pai de Sharon, da também estilista Carina Duek, de Ava e Ezra, filhos com a também estilista Natalie Klein, Tufi é muito famoso por criar peças desejadas pelas mais antenadas.

No ano de 2008, o estilista vendeu suas marcas ao grupo AMC Têxtil, num valor estimado em 200 milhões de reais. No ano seguinte, ele se afastou do ramo. Em meados de 2014, voltou ao mercado da moda. Tal retorno aconteceu após o fim do prazo de um acordo com a AMC, que proibia Tufi de exercer qualquer atividade ligada à moda.

E quem achou que ele se aposentaria, enganou-se. “Fiquei tentado a me aposentar, no entanto, ponderei bastante e percebi que ainda não era hora de “pendurar as chuteiras” - contou, em entrevista.

Em seu retorno, o estilista chegou a ser abordado por diversas empresas interessadas em firmar parceria e usar o seu nome e talento. Na época, ele preferiu seguir outro rumo. Criou uma coleção de 80 peças para 35 multimarcas brasileiras. Finalmente, firmou parceria com a filha Carina Duek, proprietária da marca que leva seu nome. Desde então, nasceu a Carina Duek por Tufi Duek.

Tufi acredita ter a sensibilidade de perceber algo e transmitir esse *feeling* para a roupa, que é o seu instrumento. “Eu crio roupa, sempre baseado em alguma coisa, num movimento cultural, numa música, mas não fui eu que tirei o corselet da mulher. Não acredito que tenho talento para, um dia, criar um movimento”, disse.

Atualmente, Tufi Duek apoia o Instituto Alinha, que assessora empreendedores de pequenas oficinas a regularizarem seus negócios e conecta-os com marcas e estilistas interessados em contratar uma oficina, garantindo preços e prazos justos. Ele doa toda sua comissão à causa que cuida da cadeia produtiva de moda.

Aos seis anos de idade, foi para São Paulo, porém, começou a trabalhar com moda aos 17 anos. O brasileiro Tufi Duek, natural de Nilópolis, é um estilista renomado, no mundo da moda. Iniciou seus trabalhos lançando, em 1975, a marca Triton e, em 1981, a Forum. Anos depois, abriu um showroom em Nova Iorque com itens exclusivos, assi-

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



Moletom

Do básico ao chique

H

á gente que ainda gosta de usar moletom em casa, pra ficar à vontade. Mas sabia que as peças confeccionadas nesse tecido vieram para ficar? E agora, elas estão sendo usadas até com saltos altos, unindo conforto e elegância.

Pra começar, nada mais comum que o tradicional moletom com tênis. Os tênis esportivos deixam o look ainda mais descolado. Há, também, quem goste de combinar um conjunto de moletom, o que acaba caindo muito bem, durante o dia ou à noite. Para as primeiras horas, sapatos combinam, ou as sapatilhas. Já no período noturno, saltos altos, botas e acessórios mais elegantes.

Vale lembrar que, apesar de automaticamente nos lembrarmos do moletom na cor cinza, hoje em dia, há outras cores disponíveis, cheias de alegria e estilo.

Além do agasalho citado, por ser uma peça informal, o moletom também cai bem com saias e vestidos, deixando o *look* bem moderno. Basta optar por uma modelagem mais certinha no corpo.

As sobreposições também são bem vindas, como camisas por baixo do moletom. Além disso, o couro e a renda também podem ser usados com moletom e as boas e velhas calças jeans rasgadas.

Inovar é a palavra de ordem e o moletom cria inúmeras possibilidades, brincando com a moda de maneira criativa, descolada e confortável.

Já para os homens, que sempre gostam do moletom, neste ano, os modelos vieram mais justos e com estilos diferentes. As peças fechadas podem ser combinadas com coletes, *blazers*, jaquetas e outros itens. Já os modelos abertos, caem bem com camisas lisas ou estampadas.

Para os dias frescos, vale moletom com *shorts* e bermudas. Para os dias frios, calças de moletom com tênis casuais ou coloridos e uma camiseta básica.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

(15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Coleção Inverno Bivik 2020

Roupas
Calçados
Acessórios



Venha conferir!

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

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



Saúde pública

O que as autoridades precisam saber e observar?

Sempre pegamos algum gancho nas datas comemorativas para escrever nossos textos. Na matéria deste mês, falaremos sobre um assunto que veio para mudar por completo nossos hábitos e olhares.

Nos postos de saúde, espalhados por todo Brasil, nota-se brutal deficiência de ventilação natural e por isso, o local onde deveriam ser tomadas as devidas precauções no que se refere aos cuidados para com a saúde, acaba se tornando um meio favorável para contaminações em massa dos pacientes.

Algo bastante comum é serem encontrados os corredores sendo utilizados como salas de espera. Esta é prática muito perigosa, pois não há ventilação adequada para a quantidade de pessoas paradas; sentadas lado a lado, respirando o mesmo ar. Como o próprio nome diz, cor-

redor é um espaço para correr, andar e se movimentar de um ambiente para outro. O desvio da função do corredor pode causar a proliferação imediata de diversas doenças transmissíveis pelo ar, deixando o sistema de saúde ainda mais sobrecarregado. Por isso, vale repetir - utilizar corredores para fazer deles salas de espera é uma grande falha! Se, por ventura, o leitor entrar em um estabelecimento voltado à saúde e deparar-se com tal situação, identifique-se na recepção e espere do lado de fora por sua vez ou tente sentar próximo de uma porta ou janela voltadas para o lado externo.

Não faz o mínimo sentido o Estado e Municipalidade economizarem nos metros quadrados de uma sala de espera, nos equipamentos de saúde e depois terem o dobro de doentes para tratar. Um exemplo: o paciente vai para trocar um curativo e adquire uma tuberculose, ou sarampo, ou caxumba, ou meningite, e por

que não o mais falado coronavírus?!

O meio construído pode trazer saúde aos usuários, assim como também doenças, seja por umidade, falta de iluminação e ventilação, especialmente para os casos de ambientes voltados à saúde.

É responsabilidade dos Órgãos Municipais observarem se existe ineficiência na circulação de ar nos postos de saúde, hospitais, Pronto Atendimento, entre outros. Se houver esse tipo de deficiência, é porque o local está insalubre e necessita passar por reparos e transformações, pensando-se especialmente na saúde pública, de forma geral.

Fiquem de olho e denuncie! Denunciar não é criar caso, e sim, uma forma de colaborar para com a sociedade de maneira global, exercendo a cidadania.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*





Ethec

“Aqui, não cuidamos somente da beleza exterior,
mas também da nossa beleza interior”

@maabarbosa1

Thiago Martins
SALÃO CASA

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

A economia sobreviverá ao coronavírus?

Economista prevê “forte Impacto” na atividade econômica

O mundo será outro, depois da pandemia do novo coronavírus: talvez, esta seja a única certeza, nestes tempos incertos. A crise provocada pela Covid-19 deverá levar a humanidade a repensar muita coisa em seu modo de viver, de se relacionar com o Meio Ambiente, de priorizar isto ou aquilo.

O mundo, certamente, será outro: em que as relações entre pessoas, povos, culturas e nações deverão ser revisadas e redefinidas! As estruturas atuais da sociedade têm sido abaladas por um inimigo invisível e rápido, que não negocia com ninguém e jamais perdoa!

A vida vai continuar; porém, a forma de viver certamente mudará, a começar pela economia dos países, das relações comerciais, do contato entre clientes, vendedores, fornecedores e fabricantes. A tecnologia ganhará ainda mais força, na vida das pessoas. Os países que mais investirem em Educação e Desenvolvimento tecnológico serão os que terão maiores chances de superar a crise mais depressa e assumir – ou consolidar – o papel de protagonistas no cenário internacional, segundo avaliação de especialistas ouvidos pela reportagem da Revista Hadar. O Brasil, por vários motivos, ainda não está inserido entre essas nações. Uma das razões para isto, segundo especialistas, foi a falta de planejamento do Governo Federal para combatê-lo da crise e do que fazer, quando a pandemia acabar.

No quadro atual, a economia brasileira

pode sofrer um forte impacto - não apenas durante a pandemia, mas também, quando ela passar, visto que a economia mundial também tem sido afetada. Os países devem se readaptar a uma realidade totalmente nova. Como já foi dito: quem se planejou e se preparou desde o começo largará na frente, para o grande prêmio da economia mundial. Até lá, fica a indagação: a economia brasileira sobreviverá? Veja o que pensam os especialistas consultados pela Hadar.

Ceticismo

Para a economista Anapaula Iacovino Davila, professora da Fatec (Faculdade de Tecnologia de São Paulo) e da FAAP (Fundação Armando Álvares Penteado), embora há pouco tempo houvesse um clima de otimismo no ar, o quadro atual apresenta-se de ceticismo.

“Infelizmente, a economia brasileira terá uma retração muito forte, embora há um ano, nós estivéssemos otimistas, com perspectivas e sinais visíveis de recuperação, neste ano, o povo brasileiro entrou na crise da Covid-19, já em uma situação não tão positiva. Os resultados econômicos já não se revelavam tão bons, com a redução do crescimento do PIB, do emprego e a evidência de um consumo bastante baixos”, afirma a economista.

Segundo ela, já havia, antes da pandemia, “sinais de inibição com relação a novos investimentos. Agora, naturalmente, qualquer investimento está suspenso. Haverá um esforço forte de retomada da economia quando a crise

passar (a pandemia)”, disse Anapaula, lembrando que “são os investimentos que proporcionam o crescimento econômico”.

Problemas

Antes mesmo da Covid-19 (coronavírus) tornar-se o centro das atenções no país e no mundo, a economia brasileira já apresentava sinais de dificuldades, provocadas, de acordo com Anapaula, pela crise cambial

“decorrente de exportações aquém do esperado, e da saída de inúmeros investidores do Brasil. Determinados sinais da economia brasileira não se mostravam tão positivos. Como se não bastasse a questão econômica, o governo brasileiro tem se revelado um tanto inábil para lidar com a crise da Covid-19, criando também crise política. No entanto, o governo, em vez de transmitir segurança e estabilidade, tem buscado soluções e resoluções questionáveis e isto aumenta a insegurança”, avalia a economista. Esta instabilidade, segundo ela, teria levado os investidores a deixar o país.

Redução do PIB

A combinação de crises pode fazer com que o PIB (Produto Interno Bruto, a soma de tudo o que um país produz) tenha uma redução estimada entre 5% e 9%. Caso tais previsões se concretizem, esta poderá ser a pior década da História do Brasil, superando os anos 80, “quando o país teve alto endividamento, desemprego e hiperinflação”, contou Anapaula.

Ela ressalta que a “economia mundial sofre-

rá, sim, impacto, com redução do PIB em todo o mundo. A economia globalizada será a principal vítima, em um primeiro momento. Com o fechamento de empresas, o desemprego está voltando a ser a principal preocupação de muitos países”, explicou a economista.

Para superar a crise pós-pandemia, ela acredita que inúmeras nações “vão deixar de importar bens e serviços para que o próprio país os produza, a fim de gerar emprego e renda e puxar a retomada econômica. É possível que a globalização sofra um forte impacto com a crise da Covid-19, entretanto não se pode perder de vista que a globalização é um processo bastante facilitado pelo avanço tecnológico”.

Nova economia mundial

A economista frisa que muita coisa vai mudar, na economia, após a crise da Covid-19. “Vários desses processos podem não voltar, ao final da crise. Porém, acabar com o movimento globalizador é atitude um pouco radical. Isto não vai acontecer! O comércio internacional e a globalização são ferramentas importantes para o crescimento da economia de um país. Certos países poderão se organizar em blocos para se ajudarem, por um lado, se houver redução do comércio global; por outro lado, seria interessante uma aproximação maior entre países e instituições. Também seria preciso fortalecer o FMI (Fundo Monetário Internacional) e o BID (Banco Interamericano de Desenvolvimento)”, disse Anapaula.

Crise já era esperada

A economista entende que os países deviam se estruturar para enfrentar desafios, como a atual pandemia. “Estudos apontam que já era esperada e outras virão”, afirmou Anapaula. Nota da redação: “em discurso realizado há mais de cinco anos, o ex-presidente americano Barack Obama alertou para o perigo das epidemias provocadas por vírus”.

Voltando ao aspecto econômico, Anapaula disse ter ressalvas quanto à redução da globalização. “Isto pode acontecer, em um primeiro momento, porém, daí até o fim deste processo, a gente pode pensar em outras formas de globalização, para além da economia, uma colaboração que poderá ter como consequência a recuperação da economia”.

O mundo e o comércio redefinidos por um vírus

Com relação ao comércio virtual, Anapaula afirmou que “vendas on-line não são só uma tendência que deve continuar. Isto mostra que, quando a pandemia passar, as coisas serão diferentes. A vida on-line deve ganhar força maior, incluindo-se as vendas. A Starbucks (rede de cafeterias) reabriu suas lojas na Chi-

na (país de origem da pandemia) e estão com 60% do movimento que havia antes da pandemia, já há a percepção de que o movimento será menor do que antes”.

Segundo a economista, as lojas da rede “estão se organizando para vender on-line”. Isto certamente será ampliado e vai obrigar as lojas a se adaptarem, com redução dos espaços físicos. Países que se organizaram para sobreviver on-line, sob vários aspectos, sair-se-ão melhor na crise. Empresários e comerciantes que resistem a essa modernização ficarão fora do mercado”, avalia a professora.

Potências mundiais

Questionada sobre se as grandes potências mundiais foram afetadas pela pandemia, Ana-

ram um pouco para perceber isto, e a maneira como se colocaram e enfrentaram a pandemia não está à altura do que se esperava da nação mais rica e poderosa do mundo”.

Mas a economista alerta que “o cenário é bastante incerto com relação a estes dois países, pelo menos. É difícil dizer qual nação vai se recuperar primeiro. O que se pode pensar é que os países que tiverem um comportamento bastante sério, no sentido de elaborar um diagnóstico correto sobre o tamanho da crise, eles terão condições de agir com maiores acertos e suas economias tendem a se recuperar mais rapidamente. E terão mais folego para investimentos”.

Ela ressalta a importância dos investimentos para a economia: “o crescimento da economia



paula foi enfática. “Sim, foram e estão sendo abaladas pela pandemia. Os Estados Unidos, por exemplo, possuem números assustadores sobre a pandemia. Eles terão eleições em novembro, e a expectativa é grande. Historicamente, em ano de eleição que ocorre uma grave crise, o candidato do governo perde. Foi visto, no começo do ano, um Donald Trump seguro de sua reeleição; no entanto, diante dessa crise, tal segurança vem sendo questionada. A China teve e tem postura bastante diferente, aproveita para sedimentar a imagem de um país sério e confiável, que está enfrentando um problema grave, inclusive ajudando outros países. Os Estados Unidos demora-

acontece via investimento. Quando as empresas gastam (investem), elas geram emprego. As famílias têm renda e elas próprias também investem, a atividade econômica vai ganhando força, a arrecadação de impostos sobe e o estado também tem condições de investir mais. Este é um processo que acelera a recuperação do país em si e do mundo”.

Para ela, os países que poderão sair melhor da crise são aqueles que estão lidando de maneira mais séria com a pandemia, incluindo o planejamento de políticas de recuperação econômica.

Como exemplo de nações que podem se recuperar mais rapidamente no período pós-pan-



Foto: Valdecir Galor/SMCS

demia, ela cita a Alemanha e países asiáticos, além da própria China, que deve sair fortalecida e ganhar mais espaço. “Ainda é cedo para falar sobre como os EUA sairão da crise”.

O Brasil, contudo, pode ficar fora do cenário internacional no mundo pós coronavírus. E o motivo, segundo Anapaula, é o parque tecnológico do país, atrasado em relação a outras nações.

Segmentos

Sobre quais setores da economia passarão por maiores dificuldades, Anapaula avalia que “serão os que têm maior dificuldade em se adaptar às novas tecnologias e os menos essenciais para funcionamento do sistema econômico. Empresários e líderes com maior dificuldade de adaptação também se recuperarão mais lentamente. A economia vai mudar em parte para o ambiente virtual”.

Entre os segmentos mais afetados, está a aviação civil, que pode levar até cinco anos para se recuperar. “Viajar a turismo vai demorar. É importante destacar que havia gastos desnecessários, como viagens para cursos e seminários, que hoje seguem operando à distância, com redução de custos e ampliando a participação de pessoas”.

Atualização e mercado de trabalho

“É essencial manter-se atualizado, na área de

atuação. De qualquer maneira, neste momento, não se vê como isso possa garantir vaga no mercado de trabalho dentro de um ano, por exemplo,” afirmou a economista sobre como os profissionais devem agir, neste momento.

Ela ressalta que “o mercado de trabalho vem sofrendo modificações grandes, incluindo se a debate sobre aquelas profissões que deixarão de existir, inteligência artificial, como os governos devem proceder quando houver mais trabalhadores do que vagas, como gerar renda e sustentar as famílias”. A economista ressalta a necessidade de estudo para se traçarem possíveis cenários e faz um alerta: “não consigo ver, futuramente, um acolhimento pelo mercado de todos que querem trabalhar. Pode haver aumento da pobreza no Brasil e no mundo. Os Governos devem pensar em programas sociais para dirimir a pobreza. Os Estados serão chamados a pensar sobre como as pessoas serão acolhidas em novos cenários econômicos, que não acolherão todos os que querem trabalhar”.

Brasil

Apesar dos cenários quase apocalípticos, Anapaula se diz otimista “com pé no chão” e acredita que o país tem solução. “Sempre tenho olhar otimista porque trabalho com Educação. O Brasil tem, sim, solução. Não significa que seja para este ano e nem para esse perfil de governo. Não há um plano ou obje-

tivo. Sem metas, sem estratégias, o país está à deriva. Para o futuro, uma mudança de rota pode acontecer e o país se colocar em outro caminho. Hoje, vejo com muito pessimismo e tristeza, a maneira como o governo vem conduzindo, ou não vem conduzindo a luta contra a pandemia, e criando outras crises como a crise política, que foi criada e agravada por elementos do Governo e é absolutamente desnecessária e o desrespeito para com setores estratégicos, que seriam capazes de sustentar o Brasil dessas dificuldades e colocá-lo no cenário internacional”, disse Anapaula, citando como exemplos a falta de investimentos em Educação, Ciência e Tecnologia e o Meio Ambiente.

“O crescimento sustentável passa pelo tripé: sustentabilidade econômica, ambiental e social. Então, não existe um país – unidade - se possui uma parcela ínfima da população que seja educada e tenha acesso a essa tecnologia, mas também possui parte da massa da população à margem desse processo. Nenhum país desenvolvido e civilizado funciona dessa maneira. O povo brasileiro precisa sempre pensar a partir desse tripé. E, obviamente, a Educação é a base dos três. Uma boa Educação leva às melhores escolhas econômicas e ambientais e o setor social vai colher o resultado disso tudo”.

Meio Ambiente

Ressaltando a importância da questão ambiental, Anapaula afirma que houve um retrocesso no país com relação a esta questão. “Inclusive podem ser perdidos parceiros comerciais por essa razão. Há países que exigem um comportamento mais maduro, neste assunto e está-se indo na contramão disso. Perder parceiros comerciais por ações na área ambiental é algo concreto; ainda mais agora que vai haver uma retração no comércio; isto certamente será desculpa bastante aceita e correta. Uma desculpa real para abandonar o Brasil”.

“Nos próximos anos, ou o país investe em Educação e Tecnologia ou o Brasil ficará cada vez mais distante dos países desenvolvidos e civilizados. Com a redução dos investimentos nessas áreas estratégicas citadas, o país deverá demorar para retomar o caminho do desenvolvimento. O Brasil não fará parte das novas forças econômicas do pós-crise; ao contrário, ele possivelmente estará entre aqueles que levarão mais tempo para se recuperar, porque até agora não foi proposto nada que faça o brasileiro pensar em o que fazer durante e após a crise. Não existe país parado: ou vai para frente ou para trás”, finalizou a economista.

Sequelas

Para o empreendedor e gestor comercial Marcelo Alciati, de 43 anos, o período pós-pandemia para o Brasil será de “tempos difíceis,

pois se está falando de um impacto econômico mundial e com sequelas em diversos setores da economia. Certamente, a economia brasileira e mundial vai demorar para retornar à condição anterior à Covid-19. As pessoas precisarão mudar seus hábitos de consumo, aprender mais sobre economia familiar, interpretar os acontecimentos e estar atentas às oportunidades que, até então, passavam-lhes despercebidas”.

Alciati afirma ainda que a economia não terá o mesmo ritmo anterior à crise. “É preciso um novo ritmo orientado para o resultado. Os empresários precisam agir na direção do resultado necessário para poderem sobreviver. Ter um planejamento é fundamental, pois através deste, o empresário obtém com clareza quais são as obrigações e necessidades e, assim, poderá classificá-las em curto, médio e longo prazo, e que vai ajudá-lo a priorizar os esforços da operação do dia a dia. Já os profissionais de vendas precisam começar a estudar mais sobre Mercado, conhecer mais sobre gente e entender o que o seu produto ou serviço proporciona para o consumidor. Eu arrisco dizer que um método para administração pós Covid-19, passa por três importantes etapas de forma sequencial: Primeiro - saber o que deseja e classificar o quanto, até quando, como, e quem vai contribuir com o meu plano de ação. Segundo - novas atitudes e ousadia para ganhar mercado e Terceiro - ter controles (gerenciais) para conquistar faturamento e com isso chegar ao ponto de equilíbrio com segurança. Em resumo, precisa alçar um novo plano de voo, e

para tal, é preciso planejar a rota de maneira programada e calculada”.

Vendas on-line

Segundo o gestor, o setor de vendas on-line deve continuar com a tendência de crescimento. “Sem dúvida! Mesmo antes do surto da Covid-19, essa modalidade de venda já apresentava crescimento no Brasil. Então, quem estava organizado para atender à demanda do on-line conquistou bons resultados. Com o surto da Covid-19, esta ganha força para alguns segmentos, o que intensifica a necessidade dos empresários e empreendedores de se organizarem para também participarem dessa fatia de mercado. Para aqueles que não estavam convencidos de que o on-line é uma opção para encontrar e ser encontrado, agora, certamente compreendem que estar no mercado digital é uma necessidade”.

Marcelo Alciati observa, ainda, que o profissional liberal e o prestador de serviços devem “usar a internet como ferramenta de trabalho; usar os canais disponíveis e deixá-los com um visual profissional é fundamental para ganhar visibilidade naquilo que o profissional faz. Produzir conteúdo relevante para o público, e manter frequência é essencial para ser visto como autoridade em um assunto. Importante identificar de acordo com o ramo de atividade, qual canal está mais relacionado com seu público, Instagram, Facebook, LinkedIn? Se o profissional agrega produtos, não pode esquecer de outros canais de venda on-line como, Mercado Livre, OLX, Classificados no

Facebook, Whatsapp Business, criar listas de transmissão e outras ferramentas disponíveis gratuitamente. Aqui, bem cabe uma antiga frase: “quem não é visto não é lembrado”!.”

Ainda de acordo com Alciati, “toda e qualquer pessoa bem informada e que trabalhe bem sua comunicação, certamente está um passo à frente para conquistar as melhores vagas no mercado. Vale ressaltar que, além do conhecimento e boa comunicação, a postura é sempre levada em conta na hora da entrevista. E para essas pessoas, vale também a qualidade de sua rede de relacionamentos e das redes sociais que ela usa, pois é comum que o empregador ou quem está fazendo o processo seletivo consulte as redes sociais para conhecer um pouco o candidato. E o que isso quer dizer? Que a imagem tem um peso importante antes de o contato presencial. E isso serve também para as empresas”.

Mercado de trabalho

“O mercado de trabalho é concorrido, sempre foi. No futuro, não será diferente. Aliás, não é preciso esperar o futuro chegar, já se está nele! Não há mais espaço para emprego, pessoas preguiçosas e sem visão de futuro; essas terão mais dificuldade. O mercado do “futuro” vai selecionar naturalmente pessoas para vagas de trabalho. Pessoas determinadas com disposição e força de vontade. Cargos relativamente que, hoje, julga-se como “simples” serão ocupados por pessoas capazes de resolver problemas e gerar soluções”, afirmou o gestor sobre o mercado de trabalho, acrescentando: “novas profissões irão surgir e, com elas, a necessidade de estudo e capacitação para poder fazer bem feito. Quem for amador, não vai se dar bem. Vejo que o mundo pede profissionais com a capacidade de impactar as pessoas de modo positivo. Estas terão espaço no mercado de trabalho e nunca ficarão desempregadas”.

“O Brasil é uma nação rica, tanto em recursos naturais, econômicos e o principal, seu povo. Para os próximos anos, não será diferente; muito trabalho e muita disposição para renovar, a cada dia, a esperança, pois o surto da Covid-19 deixou os cientistas políticos sem referência, os economistas, sem parâmetros para identificar como retomar a economia, e os empresários, sem saber qual método para voltar a produzir e obter faturamento. Hoje, tudo está muito incerto, porém na certeza de que o Brasil será um dos países que pode ser exemplo para o mundo, pois como está em nosso Hino Nacional... “Gigante pela própria natureza, És belo, És forte, Impávido colosso, E o teu futuro espelha essa grandeza...” O Brasil tem jeito sim!”, afirmou Marcelo Alciati sobre como vê o país, atualmente e no futuro.





Quem ama, cuida

Livre adaptação de um texto, cujo autor desconhecido, recebido há muitos anos.

Há algum tempo, foi feita uma pesquisa entre casais, e a principal queixa de insatisfação por parte das mulheres em relação a seus parceiros foi a falta de atenção, traduzida em indiferença, distanciamento, críticas constantes, irritabilidade e brutalidades. É importante compreendermos a necessidade de nos aceitarmos uns aos outros como fator de equilíbrio e de crescimento, em nossas relações.

A competição entre marido e mulher aparece na forma hostil de se tratarem e pode fazer a relação “ir por água abaixo” a médio ou a longo prazo. A famosa frase: “Quem ama, cuida” reflete a necessidade de uma aproximação amorosa, livre de críticas e do jogo da indiferença. Pegar os pontos fracos da companheira ou do companheiro pode abrir feridas profundas, no relacionamento. Ainda que com a justificativa de querer o melhor para o outro, a crítica sistemática diminui a autoestima do outro e pode levá-lo a uma atitude defensiva e de contraofensiva, deixando o casal em um palco de constantes brigas e mútuo desrespeito verbal. O que atrapalha o casal não é a diferença de opiniões em si; é perfeitamente natural que haja discordância e conflitos, em um relacionamento. O que desestrutura a construção amorosa são as mágoas com o que foi dito, nas discussões.

A falta de respeito ao que o outro é pode levá-lo a se afastar do próximo cada vez mais. O marido, que não é afetuoso com a mulher, está,

através do jogo do abandono, induzindo-a a se afastar dele. E vice-versa.

É muito difícil conviver com alguém que nos corta, todo o tempo, a espontaneidade e não consegue nos aceitar como somos. Mulheres cujos maridos são absorvidos pelo trabalho e negligenciam o convívio e o afeto conjugal, acabam vivendo muito tempo longe deles. Homens cansados, irritados, hostis e agressivos conseguem certa submissão temporária; entretanto, com o passar do tempo, conseguirão esposas também frias e distantes. Claro, ambas as situações valem igualmente para o outro cônjuge.

Existem várias maneiras de se perder alguém. A traição e a separação não são as únicas; há também uma forma bastante sutil de se perder alguém. É perder a admiração dela, o amor e o seu coração, ainda que habitando o mesmo teto. Se os casais soubessem da importância do carinho, da gentileza, do cuidado para a sobrevivência de um relacionamento, não mediriam esforços, nesse sentido.

Casar é fácil. Renovar o casamento através dos pequenos cuidados para com o outro, de respeito ao outro, ao jeito peculiar do outro, é que é difícil. Essa dificuldade, porém, não justifica o medo de amar, de ser generoso e de poder dizer: “Eu te amo!” “Você é muito importante para mim”. Frases simples, mas que são capazes de construir o verdadeiro casamento, na cumplicidade e na admiração.



Qualidade de Vida





Ortorexia nervosa

Especialista explica transtorno alimentar

A ortorexia nervosa é caracterizada pelo comportamento obsessivo em consumir alimentos saudáveis e pela fixação na saúde alimentar. A principal causa é a busca por uma alimentação perfeita e consequentemente, não realista. “Os primeiros sinais incluem a preocupação excessiva na escolha dos alimentos e a procura constante por um alimento que seja considerado saudável, puro e com ausência de algum determinado elemento (conservantes, fertilizantes, entre outros). Desse modo, acabam optando por condutas alimentares cada vez mais restritivas, levando a carência de diversos nutrientes e colocando em risco a própria saúde”, explica a nutricionista Jacqueline Saad (CRN-3 47.240).

De acordo com a profissional, o indivíduo começa a desenvolver um sentimento de desprezo quanto aos que consomem alimentos, que na visão deles, não são saudáveis e passa a ter dificuldade de relacionamento acompanhada de uma sensação de solidão.

Entre os principais sintomas, estão: foco excessivo em seguir uma dieta saudável; preocupação com a origem e preparo dos alimentos; afastamento do convívio social; restrição de refeições fora de casa; sensação de culpa e tristeza por consumir algum alimento considerado “ruim” e exclusão de diversos tipos de alimentos.

“A consequência desse transtorno pode levar a anemias, perda de peso, isolamento social e até a redução da capacidade de concentração”, afirma Jacqueline.

Segundo a entrevistada, o tratamento para a ortorexia nervosa deve ser feito de forma multidisciplinar, envolvendo o médico, psicólogo e nutricionista. “Devemos mostrar ao paciente que dieta saudável é uma aliada à saúde e que a alimentação saudável não deve envolver restrições e classificação de alimentos em “bons” ou “ruins”. Precisamos sim mudar nossos hábitos e melhorar nossa alimentação, mas de forma equilibrada, variada e carinhosa com os alimentos”, destaca.



Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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



laboratório
CRUZEIRO

FAÇA O EXAME DE CORONAVÍRUS

Por biologia molecular RT PCR
Temos também o teste rápido

Fique em casa e se sair: use máscara

AGENDE SUA COLETA PELO TELEFONE
(15) 3251.6023

Qualidade de Vida no Trabalho: tudo começa pelo respeito

Hoje, mais do que nunca, notamos que há uma preocupação crescente com o homem para que este tenha uma vida com qualidade



É necessário preservar e respeitar as pessoas, as raças, as crenças, o meio ambiente..., para garantirmos a nossa qualidade de vida e, para tal, devemos ter atitudes mais assertivas e protetoras, no sentido de tornarmos o nosso habitat melhor, tanto para nós como para as gerações vindouras.

A nossa qualidade de vida depende do estado em que o meio ambiente se encontra, ou seja, precisamos de ar, água, alimentos, elementos essenciais para a sobrevivência; daí, ser fundamental um meio ambiente ecologicamente equilibrado e que seja garantida a sua sustentabilidade.

Sendo assim, a qualidade de vida depende da qualidade do ambiente. Além disso, ela não quer dizer quantidade de vida, devendo, pois, haver um destaque para a valorização e sentido da existência, que deve levar em conta as necessidades que todos os seres humanos sentem para viver condignamente.

Também não se pode falar sobre saúde sem vincular o meio ambiente, pois sempre que se melhora o ambiente, estar-se-á a proteger a saúde física e mental do ser humano.

Hoje em dia, muitas empresas e organizações revelam preocupação com a qualidade de vida no trabalho. Como se sabe, é no trabalho que se passa a maior parte do tempo. Muitas vezes, estamos mais tempo em contato com os colegas de trabalho do que até com a nossa família. Por estes motivos, a qualidade de vida no trabalho passou a ser vista como fundamental, nos tempos atuais.

Quando falamos em qualidade de vida no trabalho queremos, com isso, referirmo-nos aos benefícios e malefícios do ambiente de trabalho com para o indivíduo. O objetivo é desenvolver ambientes de trabalho que sejam tão favoráveis tanto para o indivíduo como para a saúde econômica da organização.

A importância da qualidade de vida no trabalho é crescente, no atual contexto econômico e social, tendo em conta a relevância que o emprego representa na vida das pessoas e o quanto um bom ambiente organizacional pode ser útil, na gestão das pessoas, e na melhoria da produtividade das empresas e organizações.

Torna-se claro que não se pode dissociar o lado

humano do lado profissional, uma vez que o homem é provido de competências e capacidades individuais que podem ser alteradas em virtude das condições do meio em que está inserido.

Neste sentido, com o passar dos tempos, as empresas começaram a refletir sobre o bem-estar dos seus colaboradores e a produtividade individual de cada um.

Perante esta nova realidade, o termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) começou a ser debatido e implementado, nas organizações. Estas medidas tinham como objetivo melhorar a qualidade de vida no trabalho, fundamentalmente, da saúde física e mental dos seus colaboradores.

O termo “qualidade de vida” nas empresas começou a ser visto como um agente de melhoria na gestão de pessoas, pois colaboradores motivados e saudáveis estão estritamente relacionados à melhoria no ambiente de trabalho e, conseqüentemente, com a produtividade.

Atualmente, os profissionais que se encontram no mercado de trabalho, mais do que um bom salário e benefícios, procuram também um ambiente de trabalho humanizado e adequado.

A alteração dos estilos de vida, alterações no mercado de trabalho e dos tempos livres são fatores que têm um forte impacto na saúde das pessoas. O trabalho e os tempos livres deveriam ser uma fonte de saúde, para as populações. A maneira como a sociedade organiza o trabalho deveria ajudar a criar uma sociedade saudável. A promoção da saúde gera condições de vida e de trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis, melhorando a qualidade de vida, no trabalho e nas empresas.

Infelizmente, todos sabemos que nem sempre é assim. As mudanças a que a sociedade tem estado sujeita, passaram a exigir do indivíduo uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Competitividade, pressão para obter resultados, acumulação de informações e tarefas decorrentes de um mundo cada vez mais globalizado, falta de tempo para o lazer, entre outros fatores, pautam o mundo moderno e acarretam, inevitavelmente, conseqüências.

O trabalho é uma das principais causas de estresse na atualidade que, por sua vez, exerce uma influência direta no desempenho profissional e na produtividade.

O estresse crônico tende a desencadear problemas psicossociais intensos. Por tais motivos é que o estresse e qualidade de vida no trabalho são conceitos tão presentes, no cotidiano dos trabalhadores.

Pelos motivos apresentados, as empresas apercebem-se, cada vez mais, da importância da qualidade de vida no trabalho e da sua relação com a produtividade. Por isto, tendem a implementar programas de qualidade de vida no trabalho, que visam a melhorar as condições dos trabalhadores.

Estes programas consistem em ações desenvolvidas pelas empresas, que passam pela implantação de melhorias e inovações tanto ao nível da gestão, como nas alterações de índole tecnológica ou outras, no ambiente de trabalho. Por exemplo, melhorando a ergonomia, melhorando as condições climáticas, estimulando um melhor relacionamento interpessoal, facultando condições relacionadas com a assistência à saúde e aos filhos, etc.

Tal como no aspeto pessoal, a qualidade de vida no trabalho é essencial para o desenvolvimento dos colaboradores, tanto dentro como fora do ambiente da empresa. Neste sentido, é importante salientar o papel social das organizações também na formação de cidadãos mais conscientes de seu papel na sociedade.

Algumas dicas para melhorar a qualidade de vida no trabalho:

Foco: um profissional focado e comprometido com seu trabalho sofre menos interferências negativas do ambiente;

Afaste-se das “fococas”: conversas fúteis sobre a vida dos colegas e superiores só alimenta um ambiente hostil. Afaste-se delas e procure eliminar esta conduta do seu dia-a-dia;

Aprenda a trabalhar em equipe: o trabalho em equipe é uma das principais habilidades exigidas pelas empresas. Colabore com seus colegas e aprenda com eles também;

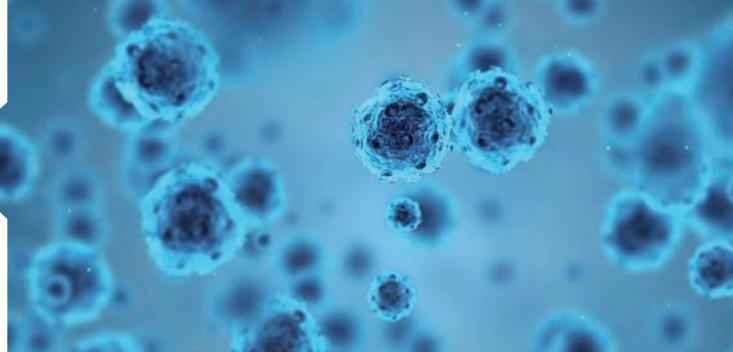
Cumpra prazos e horários: cumprir as suas tarefas com qualidade e dentro dos prazos evita estresse desnecessário e melhora o seu desempenho, evitando que venha a ser questionado sobre o mesmo.

Cultive bons relacionamentos: mantenha boas relações interpessoais com seus colegas e superiores. Isso torna o ambiente melhor e mais saudável.

A saúde coletiva agradece!

Corpo humano x infecções

Especialista explica como o organismo cria imunidade



Infecções são doenças provocadas pela entrada de organismos vivos, bactérias, fungos, parasitas, vírus, entre outros, no corpo humano. Sendo assim, automaticamente há dois tipos de resposta perante a agressão. Uma é a resposta celular e outra, a humoral.

O sistema imunológico é aquele que tem por função a produção de anticorpos ou imunoglobulinas. É um complexo de vários órgãos.

Segundo o infectologista Rodolfo Enrique Postigo Castro (CRM 77928), existem mecanismos inespecíficos de defesa, por exemplo a pele e mucosas, desde que estejam íntegras. “A resposta celular é um mecanismo também inespecífico, porém é uma resposta rápida, além da elevação dos leucócitos no sangue. A resposta humoral é um mecanismo específico, porém mais demorado, que

são os chamados anticorpos.

É importante lembrar, de acordo com o infectologista, que o sistema imunitário possui memória, podendo ser parcial ou permanente. Algumas doenças podem desencadear imunidade permanente, como sarampo, rubéola, varicela, por exemplo.

O nosso sistema imunitário é constituído por células linfocitárias e que podem ser encontradas em vários órgãos, como baço, fígado, timo, linfáticos no mediastino e no abdome.

“Imunidade baixa é um termo genérico, que pode ser a expressão usada para a facilidade de pegar gripes, infecção urinária, e entre outros. Primeiro, é necessário avaliar se não há algum problema anatômico que perpetue a infecção. Segundo, pode ser por déficit de algumas vitaminas ou minerais. Sabe-se que níveis adequados de vitamina D podem conferir proteção respiratória”, destaca Rodolfo Castro.

Além do mais, o especialista indica a ingestão de alimentos naturais, verduras e frutas, bem como a prática de exercícios rotineiros. “Parar de beber e fumar também são práticas que ajudarão a manter a imunidade alta”, explica.

Sobre o Coronavírus, o especialista afirma: “Ainda não temos resposta para muitas perguntas sobre Covid-19. O que sabemos é que o vírus, por si só, não mata o paciente. É a resposta inflamatória exacerbada, em alguns, que piora o quadro”.

“Também temos os fatores de risco, como idosos, Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, Obesidade, Neoplasias, AIDS, e outras que pioram o prognóstico. Por isso, faço um apelo... Fique em casa. Se for sair, use máscara, higienize as mãos, não frequente lugares com aglomerações”, finaliza.

A prevenção é sempre o melhor remédio.



PERSONAL PHARMA

farmácia de manipulação

www.personalpharma.com.br

Imuno TF

- Fortalece e equilibra o sistema imunológico;
- Coadjuvante no tratamento de doenças crônicas e/ou autoimunes;
- Reforço imunológico em crianças que não receberam amamentação.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - (15) 3251-2331/ 97403-4211
Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo - (15) 3205-3100/ 99743-2331

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
 personal_pharma

Olhos infantis

Logo ao nascer, um bebê já recebe os primeiros cuidados médicos para verificar se está tudo bem. Uma dessas preocupações está relacionada à visão. Por isso, uma consulta oftalmológica se faz necessária, nas primeiras horas de vida. “Hoje, o exame obrigatório no recém-nascido, o “teste do olhinho”, é importante para detectar precocemente anomalias na retina, pois existem alguns tipos de patologias que, se identificados ao nascer, evitam a cegueira no adulto, e até mesmo a morte”, explica o oftalmologista Pedro Carlos de Oliveira (CRM 44469).

O profissional orienta que pais, além de levarem filhos, logo ao nascer, também façam uma visita aos seis meses de idade e depois em intervalos de dois anos a um oftalmologista. “Isto se a criança não apresentar outros sintomas, ou não possuir, na família, antecedentes de alguma patologia. Além dos sinais de inflamação ocular, que são claros nas conjuntivites e hordéolos (popularmente chamada de “viuvinha”), a atenção maior precisa ser

dada às Emetropias (miopia, hipermetropia e astigmatismo). A criança “aperta” o olho para enxergar de longe, por exemplo, no caso da Miopia e pode queixar-se de dor de cabeça, olho vermelho e lacrimejante quando há leitura”, afirma Pedro.

O profissional ainda orienta que nos recém-nascidos, como dito anteriormente, há cuidado de pesquisar doenças do fundo do olho. “Outro problema comum, nessa fase da idade é a infecção e entupimento das vias lacrimais. O bebê sofre com lacrimejamento constante e secreção no canto dos olhos; esse tratamento seria à base de massagens na região do canto lacrimal, antibióticos e passagem de uma sonda no ducto lacrimal para o completo desentupimento”, diz.

É importante lembrar que não há idade mínima para começar a tratar as patologias dos olhos. Uma vez diagnosticado o problema ocular, é iniciado o tratamento.

Em relação ao acesso a celulares e tablets, o entrevistado afirma que ainda não sabemos totalmente os transtornos relativos a essa era

Cuidados indispensáveis com a visão dos pequenos

digital. Nossos computadores emitem uma frequência de onda da qual não há estudos completos sobre a real interferência no olho humano. “O que observo, e também está sendo relatado em vários meios de pesquisa, é que quando estamos em uma “atividade digital” nós temos a tendência de piscar menos. Em consequência, nossos olhos podem lacrimejar mais assim como ficarem vermelhos e cansados. Ai se fazem necessárias as pausas dessa função e relaxamento ocular. Costumo recomendar a regra 20/20/20, que nada mais é o seguinte: depois de 20 minutos de leitura, trabalho, TV ou outra atividade digital, descansar 20 segundos tentando olhar algo a mais de 20 pés (6 metros). Além de uso de um colírio lubrificante a cada 8 horas”, descreve o oftalmologista.

Além de tudo, não se deve deixar de levar sempre as crianças em um médico oftalmologista para uma correta avaliação ocular. “Não se automedique (inclusive óculos) sem a prescrição de um profissional (médico) competente e comprometido com a saúde ocular”, finaliza.

**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**



CULTURA



Aulas on-line

Metodologia aplicada durante a quarentena é opção para manter os estudos em dia

Desde o dia 24 de março, 645 municípios do estado de São Paulo estão em distanciamento social. A quarentena foi medida estabelecida com o intuito de reduzir aglomerações e, desta forma, a disseminação do novo coronavírus, a Covid-19.

Com isso, estabelecimentos comerciais, bancos, igrejas, escolas, entre outros locais, foram temporariamente fechados.

Alguns colégios aderiram ao período de férias. Outros iniciaram aulas on-line, em que professores e alunos interagem e estudam o conteúdo das apostilas como se estivessem em sala de aula.

Para Manuella Rosa, estudante do 5º ano, esse modo de ministrar aulas é um pouco complicado, pois além de ficar longe dos professores e amigos, ela ainda está se adaptando à nova rotina. “Colocar as coisas em ordem demora um pouco e até a conexão da internet acaba caindo e prejudicando a aula. E eu prefiro tirar as dúvidas durante as aulas presenciais, direto com a professora”, conta.

Atualmente, a estudante tem aulas de segunda a sexta-feira, sendo quatro aulas por dia, com duração de 40 minutos cada.

Quem também está estudando via internet é Larissa Ribeiro, estudante do quarto ano de Publicidade e Propaganda. Ela está preocupada, pois não sabe como será o andamento das

aulas e como ficará a formatura, já que é seu último ano de curso.

“Essa incerteza é bastante complicada. Por mais que o conteúdo esteja sendo ministrado, não há aulas práticas, nem mesmo a certeza de que iremos nos formar este ano. Além do mais, pagamos as mensalidades integrais, recebendo menos tempo de aula e restrições para tirar dúvidas. Ou seja, a Universidade cobra como se estivessemos em sala, mas deixa a desejar”, afirma.

Já a professora de Artes e Educação Especial, Ive Mariana Camargo Sad Belás ainda não havia ministrado aulas on-line. Para ela, é uma experiência totalmente nova. “Assim que a quarentena começou, foram disponibilizados cursos e reuniões para preparar os professores. Foram duas semanas intensas”.

Ela conta que, nas aulas em sala, há todos os alunos ali presentes para que os professores ofereçam suporte na hora da necessidade. Já nas aulas on-line, o único suporte é falado ou mostrado através do vídeo, ou seja, não há a possibilidade de segurar na mão, fazer junto, o que acaba gerando certa dificuldade ao aluno. “Na questão disciplinar, é possível ver todos que estão participando e se comportando durante a aula, mas longe dos alunos, isto não é possível.”, conta Ive.

Para atrair a atenção dos alunos, atividades práticas estão sendo disponibilizadas para que possam ser feitas em casa, com a ajuda de al-

gum familiar ou não, usando os materiais que existem em casa.

Segundo Ive, o aspecto mais difícil ao ministrar uma aula on-line, é verificar se a criança conseguiu se conectar, se o áudio está adequado, se o aprendizado está realmente sendo efetivo, entre outros. Já nas aulas presenciais, a proximidade entre professor e aluno é muito mais prática, há o controle disciplinar, é possível ver quem precisa de mais ajuda, etc.

Para a profissional, em uma aula on-line, o difícil é saber se a criança saberá interpretar o conteúdo que foi passado da mesma forma que a professora orientou.

Já na área da Educação Especial, Ive afirma que estão sendo realizadas atividades de estimulação dos alunos, mas também há dificuldades, pelo motivo da ausência do professor em sala de aula. Além disso, é indispensável a ajuda dos pais para a realização das tarefas.

Porém, mesmo em meio às dificuldades, Ive Mariana afirma que, neste período de quarentena, o professor está sendo bastante valorizado. “Muitos não imaginavam o trabalho que temos diariamente. Estou trabalhando o triplo, pois temos que gravar vídeos, fazer aulas on-line, preparar as aulas e as estratégias para que todos as entendam. Em compensação, os profissionais de educação estão sendo enaltecidos. Fazemos tudo por amor e com muito carinho”, finaliza.



Nhô Lau

Personagem criado por Jaime Pinheiro espanta a solidão em tempos de quarentena

A quarentena, além do distanciamento social, acabou trazendo saudades e até mesmo tristeza devido a falta que as pessoas sentem uma das outras, das tarefas diárias que foram interrompidas, do trabalho. Enfim, tudo isso é uma realidade mundial, porém, que cada um achou uma maneira de enfrentar.

Confeccionado há 20 anos pelo cenógrafo, artista plástico e professor Jaime Pinheiro, “Nhô Lau” nasceu como resultado do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Faculdade, cujo tema era Cultura Caipira.

Feito basicamente de papelão e tecido, o boneco carrega Nhô, que é uma forma de tratamento antiga que equivale a Senhor, e Lau, que é uma abreviação e que lhe soou muito bem. “Antes da quarentena, ele era usado somente como exemplo para a construção de bonecos na minha oficina de Cenografia; entretanto nunca teve um papel de atuação como personagem”, conta Pinheiro.

Há quase quarenta anos em atividade profissional no Conservatório de Tatuí, Jaime nunca ficou parado dentro de casa e a obrigatoriedade da paralisação começou a trazer-lhe certa angústia.

“Estamos enfrentando uma situação difícil; fomos colocados em distanciamento social. Lá pelo terceiro dia de confinamento, por acaso, eu encontrei o boneco, fiz uma brincadeira na internet que gerou uma oportunidade de amenizar esse silêncio”, diz o entrevistado.

Inicialmente, Jaime acreditava que a postagem atrairia para conversa apenas algumas pessoas ligadas à cultura tradicional ou crian-

ças. “Mas estou tendo um retorno muito grande, inclusive de outros países. Muitos estão gostando da brincadeira e desse “contato” cultural. Comecei em março, fiquei muito chateado com a situação em que estamos vivendo, não tenho vontade de falar sobre esse assunto, mas tenho essa resposta do público que se sente um pouco aliviado com a nossa brincadeira e enquanto isso for respeitoso e sem ofensas, vamos continuar”, descreve o artista.

E quando o Nhô Lau resolver voltar pro Bairro Guarapó, seu lugar de origem? “Veremos se ele aparece de vez em quando”, diz Jaime.

Por falar em Guarapó, ele representa todos os bairros e também é o local de moradia da família de Pinheiro. Por isso é que Nhô Lau gosta tanto daquele lugar e escolheu-o para nele morar.

Questionado sobre as postagens em que Nhô Lau aparece em tarefas cotidianas como tomando banho, comendo, dormindo e até mesmo consertando um celular, Jaime comenta: “É ele quem apronta. É um personagem forte e o retorno das pessoas gera essa linha de criação instantânea. Às vezes, acordo no meio da noite com ideias. Há histórias de conhecidos, de infância, da personalidade do boneco, enfim, é um pouco de tudo”.

Depois do período da quarentena, ainda não há planos para o Nhô Lau. A única ação que Jaime Pinheiro pensou, foi em conseguir uma espécie de patrocínio para suas publicações e fazer doações de medicamentos e alimentos para animais de rua graças a essa renda.

“O Nhô Lau é uma criação diária, ocupa todo o processo criativo e técnico, pois penso na iluminação, no texto, na composição, cenografia e uso meu tempo também. Além disso, agradeço

a quem dá seu depoimento ou comenta. São as pessoas que causam esse movimento e não seríamos nada sem a participação de cada um. É uma ajuda mútua”, finaliza.

Em tempo — Este é um trecho de uma das postagens referentes ao Nhô Lau:

“Nhô Lau!!! Criar postagens e brincadeiras com este velho boneco é uma forma de suportar o isolamento e a tristeza destes dias. Um jeito bobo de buscar um pouco de força, esperança e fantasia para estes momentos de insegurança e ansiedade.

Meus pensamentos e orações estão com os enfermos e com os necessitados, neste início de tempos incertos. Tento ajudar a quem posso, mas a sensação de impotência é maior.

Apesar disso vou tentar continuar essa brincadeira

Esse boneco representa meus antepassados, velhos conhecidos, pessoas queridas e bondosas, minhas melhores lembranças e figuras da infância. Também traz símbolos de minha terra e minha gente, valores de nossa cultura e um pouco de meus aprendizados.

É um exercício de criação.

Usar fotos e legendas criando uma emoção, estimulando comentários, valorizando tradições, estimulando sensações, levantando boas lembranças, trocando conversas e conhecimentos.

Assim, só tenho que agradecer à preciosa ajuda do querido caboclo Nhô Lau.

Vou usar a arte, o ofício que Deus me deu, para tentar trazer um tiquinho de sorriso ao rostinho de “nós, crianças”.

Fora isso, solidariedade à minha gente que sofre e ainda terá muita água para atravessar.

Que Deus esteja conosco.



Pequenos Notáveis

A Pequena Notável deste mês é a linda Náthaly Fernanda C. Berrocal, de 08 anos de idade, nascida em Sorocaba em 13/08/2011.

Com tão pouca idade, a Náthaly já se destaca no meio artístico, ela é modelo e atriz mirim. Atualmente, reside na cidade de Boituva, onde cursa o 3º Ano do ensino fundamental, na escola EMEI - Coronel Campos Arruda Botelho, mais conhecida como "Grupão."

A Nhátaly é uma criança alegre, espontânea e simpática..., por onde passa sempre chama atenção. Iniciou sua carreira artística como modelo no ano de 2017 e já tem um currículo de peso, participou de workshops, concursos e vários desfiles... E já foi até capa de revista.

Ela ama dançar, faz aulas de jazz na oficina de artes da cidade onde reside com a professora LourineTougnato e também estuda inglês.

É uma pequena criança com grandes sonhos; sonha em ser uma estilista de sucesso e como gosta muito dos pets, ajuda dando comida aos que estão abandonados, porém tem no coração o sonho de fundar uma ONG pra cuidar dos animais abandonados.

Pra quem quiser conhecer um pouco mais da vida e dos trabalhos de Náthaly basta seguir nas redes sociais @madelonathaly.fernanda_



Seu filho também é um pequeno notável?

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

DICAS DOMÉSTICAS

Praticidade é a palavra chave nos dias atuais. Com trabalho, compromisso do dia a dia, estudo, família..., a possibilidade de facilitar a vida com pequenas ações é algo fundamental. Os famosos truques de produtividade que facilitam o nosso dia a dia, podem — e devem — ser aplicados também em sua casa.

Seja em relação à limpeza, organização, cozinha, conserto de objetos ou mesmo improvisando quando você não possuir a ferramenta adequada para tal função. Estas dicas, além de ajudarem a criar soluções, trarão alternativas criativas para facilitar os pequenos afazeres do lar.

Giz escolar para eliminar mofo: para evitar que as roupas sofram com o mofo, basta enrolar giz escolar em um pedaço de tule e pendurar no armário ou colocar nas gavetas de roupas. O giz absorve a umidade e o tule é utilizado para proteger o contato das roupas com o giz, evitando manchas.

Descasque alhos mais facilmente: para que a tarefa de descascar alhos não seja tão demorada, coloque-o no micro-ondas em potência baixa por aproximadamente uns 10 segundos. Esta simples ação fará com que a casca se solte mais facilmente.

Detergente mais eficiente: para tornar o detergente mais eficiente, recomenda-se dissolver umas 20 gotas de vinagre em sua composição. As panelas vão ficar brilhando e sem gordura.

FRASES DOS FAMOSOS

"Estou achando o meu domingo uma delícia. Vou com álcool em gel e máscara. É um restaurante de umas amigas que sempre apoiam a cultura e fazem questão de privilegiar os artistas, então, nesse momento, me deu vontade de ajudá-las. Os atores têm que dar uma força para esses restaurantes agora", disse ainda Mateus, que, juntamente com a entrega, o cliente tem direito a uma foto com ele, porém, "de longe, e de máscara".

Mateus Carrieri, ex-ator, galã dos anos 90, conhecido pelo seu papel em novelas da Globo, Record e do SBT, como Chiquititas, o ator vem dando o que falar com a nova profissão que acrescentou ao seu currículo. Morando em São Paulo, ele está fazendo delivery de comida em São Paulo e, nas redes sociais, falou um pouco sobre essa nova empreitada. "Hoje é dia de você fazer o seu pedido e eu que vou entregar na sua casa", anunciou em seu Instagram.

MINUTO DE REFLEXÃO

"Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo. Se sentir saudades do que fazia, volte a fazê-lo. Não viva de fotografias amareladas. Continue, quando todos esperam que desistas. Não deixe que enferruje o ferro que existe em você".

Madre Teresa de Calcutá

MINUTO DE SABEDORIA

"Se você não pode ser um poeta, seja o poema".

David Carradine

Você sabia?

5 Rs

Inclua a sustentabilidade na sua rotina

Seja com comportamentos simples ou com atos que precisam de um pouco mais de dedicação e esforço, fazer — ou não — a sua parte também torna você responsável pelo processo de mudança. Por isso, que tal contribuir para a preservação e proteção do mundo?

Talvez, em uma determinada situação da sua vida, você já tenha ouvido alguém dizer que "qualquer ajuda, por menor que seja já é uma ajuda". Ter isso em mente, em se tratando de atitudes sustentáveis no dia a dia, pode ser o incentivo do qual precisaria para redefinir os pensamentos e hábitos de consumo.

Que tal apostar nos 5 Rs da sustentabilidade, caro leitor?! Você já ouviu falar deles? É muito interessante que você saiba o que significa os 5 Rs da sustentabilidade para poder ter atitudes sustentáveis no dia a dia.

De forma geral, com eles, sua missão será a de: Transformar comportamentos, você estará no caminho que busca um meio ambiente sustentável e um futuro ecologicamente correto. Saiba como defini-los:

Reduzir o consumo desnecessário (e consequente geração de lixo) é o passo inicial e a medida mais racional, que traduz a essência da luta contra o desperdício. Exemplos: Adotar prática do refil. Escolher produtos com menos embalagens ou embalagens econômicas, priorizando as retornáveis. Levar sacola para as compras e adquirir produtos a granel. Editar textos na tela do computador e, quando não for possível evitar a cópia ou a impressão, fazer frente e verso.

Reciclar materiais e devolver o material usado ao ciclo da produção, poupando todo o percurso dos insumos virgens, com enormes vantagens econômicas e ambientais. O processo de reciclagem reduz a pressão sobre os recursos naturais, economiza água, energia, gera trabalho e renda para milhares de pessoas, seja no mercado formal ou informal de trabalho. Por isso, a importância da coleta seletiva em casa ou condomínio. Cada item reciclado significa menos consumo de água, energia elétrica e matéria-prima, e desflorestamentos de uma forma geral.

Reutilizar e recuperar ao máximo antes de descartar os bens de consumo, significa ampliar a vida

útil dos produtos, aumentando sua durabilidade e reparabilidade ou concedendo-lhes nova personalidade ou uso, muito comum com as embalagens retornáveis, roupas e rascunhos. É possível inventar produtos artesanais e alternativos a partir da reutilização de embalagens de papel, vidro, plástico, metal, isopor e CDs. Utilizar os dois lados do papel e montar blocos de papel rascunho. Doar objetos que possam servir a outras pessoas.

Recuperar os materiais. As usinas de compostagem são unidades recuperadoras de matéria orgânica. Os catadores recuperam as sucatas antes delas virarem lixo.

Reintegrar o produto à natureza, ou seja, transformá-lo novamente em um recurso natural, por exemplo, compostagem de resíduos orgânicos para fazer húmus e adubo.

A prática do 5Rs leva a repensar os hábitos de consumo e descarte e rever gastos e hábitos, estilo de vida e consumismo. Pensar na real necessidade da compra de determinado produto, antes de comprá-lo. Depois de consumir, praticar a coleta seletiva, separando embalagens, matéria orgânica e óleo de cozinha usado, por exemplo. Jogar no lixo apenas o que não for reutilizável ou reciclável. Evitar o desperdício de alimentos. Utilizar também produtos de limpeza biodegradáveis. Adquirir produtos recicláveis ou produzidos com matéria-prima reciclada (durável e resistente). Preferir embalagens de papel e papelão. Mudar hábitos de consumo e descarte. Desmistificar igualmente a ação de “jogar fora”, porque na maior parte dos casos, o “fora” não existe.

Pense diferente, caro leitor, seja consciente, o planeta agradece!



Tomates

Um fruto que possui inúmeras propriedades nutritivas e que ajuda desde a proteção da pele até a prevenção de certos tipos de câncer

Presente quase que diariamente na mesa dos brasileiros, seja em saladas ou molhos que acompanham massas, o tomate é apreciado de muitas maneiras: cru, cozido ou processado, conferindo sabores diferentes às mais diversas receitas.

Mas a versatilidade deste fruto vai muito além dos pratos. O tomate também possui uma série de propriedades nutricionais e seu consumo traz vários benefícios à saúde. Entre os seus principais nutrientes, por exemplo, estão o licopeno, vitaminas A e C, vitaminas do complexo B e minerais como o potássio, fósforo e magnésio.

Ele é rico em licopeno, um antioxidante que ajuda a proteger a pele contra os danos causados pelo sol. O licopeno torna a pele menos sensível aos danos dos raios ultravioleta, uma das principais causas de linhas finas e rugas no rosto.

Além da proteção, o seu consumo regular ajuda no aspecto da pele, minimizando poros dilatados. Também auxilia na cura de acne e erupções cutâneas, e até mesmo no tratamento de pequenas queimaduras.

Com uma alta quantidade de vitaminas A e C, a visão também é muito beneficiada com o consumo

deste fruto, pois o tomate também é capaz de ajudar a reduzir o risco de desenvolver cataratas.

O licopeno, além de ajudar a proteger a pele, ajuda a melhorar a massa óssea, sendo uma ótima alternativa para ajudar a combater a osteoporose. Devido à presença de vitamina K e cálcio, o tomate ainda ajuda a fortalecer e reparar os ossos.

Problemas com a aparência do cabelo? Segundo estudos, a acidez e vitaminas do tomate ajudam no equilíbrio dos níveis de pH no cabelo. Além de fortalecer, proporciona brilho para fios opacos, danificados e sem vida.

O tomate é uma fonte do mineral cromo, que pode ajudar os diabéticos a regular os níveis de açúcar no sangue. Além disso, por ser um alimento de baixa caloria, se torna um aliado às pessoas que estão tentando perder peso.

Um estudo publicado no Jornal do Instituto Nacional do Câncer sugere que comer mais tomates reduz o risco da doença em órgãos como: próstata, pulmão, estômago, entre outros.

De acordo com outro estudo, dessa vez da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, as pessoas que consomem mais licopeno dormem me-

lhor em comparação com as que não o consomem.

O licopeno, Vitamina C e outros antioxidantes encontrados no tomate são conhecidos por melhorar a saúde cardiovascular. Outro fator importante é que o tomate é rico em potássio, ajudando assim a baixar a pressão arterial.

Por fim, devido à presença de agentes antiinflamatórios como: bioflavonoides e carotenoides, os tomates podem reduzir dores crônicas. O consumo desse fruto ajuda a reduzir a inflamação e ainda traz alívio às dores.

Curiosidade do tomate

O tomate é considerado fruta, legume ou verdura? Muitos acham que o tomate é um legume por fazer parte da salada, mas na verdade ele é uma hortaliça do tipo fruta, mesmo sem o sabor doce.

Apesar da fama dos molhos italianos, o tomate só chegou à Europa no século XVI. E no início, eles não eram comidos, mas usados como decoração nas mesas de banquetes. Os italianos foram os primeiros a usar tomate como comida. Por lá, chamaram a fruta de “promo d’oro” (pomo de ouro), que também deu origem ao nome da receita de molho de tomate “pomodoro.”

CURIOSIDADES



O Dia do Desafio

Um dia criado com o objetivo de que cada pessoa faça qualquer tipo de exercício físico por pelo menos 15 minutos, fazendo desta ação um hábito diário

Celebrado, anualmente, na última quarta-feira do mês de maio, o principal objetivo desta data é motivar a população à prática de atividades físicas, seja para melhorar a saúde física, como também a mental.

Neste dia, as comunidades de diferentes cidades do Brasil e grande parte do mundo, reúnem-se para disputar, amistosamente, competições e desafios que estimulam o corpo.

Originalmente, o Dia do Desafio foi no Canadá. No ano de 1983, durante o rigoroso inverno, quando a temperatura chegava aos 20 graus negativos, o prefeito, Clifford Wright, da pequena cidade de Saskatoon, sugeriu uma ação que necessitava da colaboração de todos. A ideia propunha que, às 15h, todos apagassem as luzes, saíssem de casa e caminhassem durante 15 minutos ao redor do quarteirão mais próximo. Era um convite ao exercício do corpo.

Além de estimular a realização de atividade física, a iniciativa ocasionou a economia de energia que pôde ser calculada pelo número de pessoas envolvidas na atividade. No ano seguinte, a experiência foi compartilhada com a cidade vizinha e ambas realizaram a caminhada juntas, na mesma data e horário. Estava criada a essência do #Dia do Desafio.

A ideia teve sequência e o Dia do Desafio passou a ser realizado todos os anos na última quarta-feira do mês de maio, em todo o mundo, e cresce em número de cidades e em total de participantes.

Atualmente, esta é uma iniciativa apoiada pela In-

ternational Sport and Culture Association (ISCA), e promovida pela Tafisa e Unesco.

No Brasil, o Dia do Desafio foi realizado pela primeira vez em 1995, em parceria com a The Association for International Sport for All (Tafisa). A partir do ano 2000, quem assume a organização do evento é o Sesc São Paulo.

Em 2015, o Dia do Desafio passou a integrar o Programa Move Brasil, como mais uma ferramenta para garantir a meta de incentivar a prática de atividades físicas e esportes em todo o país.

Os princípios básicos do Dia do Desafio são:

Acessibilidade: todos têm a oportunidade de participar, de acordo com seu potencial individual, sem qualquer restrição à idade, condição social, habilidade ou local onde vive.

Envolvimento: as ideias nascem nas comunidades e todos participam e colaboram com o desenvolvimento da programação. Um desafio à criatividade!

Diversão: o Dia do Desafio não busca índices esportivos. Fazer da atividade física um momento de diversão é um dos principais objetivos.

Diversidade: ações individuais ou programas coletivos são opções para quem quer participar. Sempre existe uma atividade adequada à condição e interesse de cada indivíduo.

Confiabilidade: o cuidado e a honestidade na apuração e divulgação dos resultados garantem a confiança o bom relacionamento entre as cidades.

Segurança: o Dia do Desafio privilegia a segurança dos participantes, selecionando atividades adequadas aos locais onde se realiza e em especial as que envolvem grandes multidões.

Benefícios para a comunidade: uma comunidade saudável se forma com indivíduos saudáveis onde prevalece a integração e a cooperação. O Dia do Desafio estimula a formação do espírito de coletividade.

Benefícios para a saúde: a prática da atividade física diária promove grandes melhorias na condição de saúde. O Dia do Desafio alerta as populações para esta necessidade.

O Dia do Desafio neste ano será 27 de Maio. Já pensou no que você vai fazer nesse dia, caro leitor?

O que o prefeito Clifford e seus municípios não poderiam imaginar é que, ainda hoje, 37 anos depois, o #DiaDoDesafio mobilizaria mais de 37 milhões de pessoas de 3.189 cidades das Américas (dados de 2018).



ESCRavidÃO – VOL. 1: DO PRIMEIRO LEILÃO DE CATIVOS EM PORTUGAL ATÉ A MORTE DE ZUMBI DOS PALMARES

AUTOR: Laurentino Gomes

EDITORA: Globo Livros

O escritor Laurentino Gomes dedica-se a uma nova trilogia de livros-reportagem, desta vez, sobre a história da escravidão no Brasil. Resultado de seis anos de pesquisas e observações, que incluíram viagens por doze países e três continentes, este primeiro volume cobre um período de 250 anos, do primeiro leilão de cativos africanos registrado em Portugal, na manhã de 8 de agosto de 1444, até a morte de Zumbi dos Palmares. Entre outros aspectos, a obra explica as raízes da escravidão humana na antiguidade e na própria África, antes da chegada dos portugueses, o início do tráfico de cativos para as Américas e suas razões, os números, os bastidores e os lucros do negócio negreiro, além da trajetória de alguns de seus personagens mais importantes, como o Infante Dom Henrique, patrono das grandes navegações e descobrimentos do século XV e também um dos primeiros grandes traficantes de escravos no Atlântico.



IDEIAS PARA ADIAR O FIM DO MUNDO

AUTOR: Ailton Krenak

EDITORA: Companhia das Letras

Uma parábola sobre os tempos atuais, por um de nossos maiores pensadores indígenas. Ailton Krenak nasceu na região do vale do rio Doce, um lugar cuja ecologia se encontra profundamente afetada pela atividade de extração mineira. Neste livro, o líder indígena critica a ideia de humanidade como algo separado da natureza. Essa premissa estaria na origem do desastre socioambiental de nossa era, o chamado Antropoceno. Daí, que a resistência indígena se dê pela não aceitação da ideia de que somos todos iguais. Desde seu inesquecível discurso na Assembleia Constituinte, em 1987, quando pintou o rosto com a tinta preta do jenipapo para protestar contra o retrocesso na luta, pelos direitos indígenas, Krenak se destaca como um dos mais originais e importantes pensadores brasileiros. Ouvi-lo é mais urgente do que nunca. Ideias para adiar o fim do mundo é uma adaptação de duas conferências e uma entrevista realizadas em Portugal, entre 2017 e 2019.



O QUE ACONTECEU COM ANNIE

AUTOR: C. J. Tudor

EDITORA: Itrínseca

Quando Joe Thorne era adolescente, sua irmã mais nova desapareceu. Vinte e cinco anos depois, um e-mail anônimo o leva mais uma vez ao passado: “Eu sei o que aconteceu com sua irmã. Está acontecendo de novo”. Atolado em dívidas e bem longe do vilarejo onde cresceu, Joe precisa escapar das pessoas perigosas que estão atrás dele, mas também vê a oportunidade de resolver o que arrasta consigo há mais de duas décadas. Retornar a Arnhill parece a única opção. Mas voltar também significa abrir velhas feridas e reencontrar pessoas e lugares que ele nunca mais pensou que veria. Afinal, alguns segredos são grandes demais — e Joe não faz ideia de onde está se metendo. Neste suspense de ares sobrenaturais, o leitor é carregado por reviravoltas sombrias que o deixam na expectativa até o fim. O que aconteceu com Annie é uma viagem ao lugar mais escuro de um passado que precisa ser esquecido.



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

Solicite um orçamento!

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



Star Wars episódio IX

Com o retorno do Imperador Palpatine, todos voltam a temer seu poder e, com isso, os membros sobreviventes da Resistência enfrentam a Primeira Ordem, por mais uma vez, e o lendário conflito entre os Jedi e os Sith atinge seu auge, a Resistência toma a frente da batalha que ditará os rumos da galáxia. Enquanto isso treinando para ser uma completa Jedi, Rey (Daisy Ridley) ainda se encontra em conflito com seu passado e futuro, mas teme pelas respostas que pode conseguir, a partir de sua complexa ligação com Kylo Ren (Adam Driver), que também se encontra em conflito pela Força. Esta é a terceira parte da nova trilogia de Star Wars e servirá como ponto culminante da saga Skywalker. Também não podemos nos esquecer da incrível Millennium Falcon que por onde passa ela deixa a sua marca. Com uma trilha sonora clássica e batalhas de tirar o fôlego, o filme é nostalgia para os fãs da franquia. Qual o destino de Rey e Kylo? Só assistindo para saber.

Dor e Glória

Salvador Mallo (Antonio Banderas) é um melancólico cineasta em declínio que se vê obrigado a pensar sobre as escolhas que fez na vida quando seu passado retorna. Entre lembranças e reencontros, ele reflete sobre sua infância na década de 1960, seu processo de imigração para a Espanha, seu primeiro amor maduro e sua relação com a escrita e com o cinema. O protagonista, Salvador, constitui um alter-ego de seu criador, portando inclusive o mesmo corte de cabelo. Próximo dos 70 anos de idade, Almodóvar segue o caminho de diversos artistas confrontados à sua finitude, transformando sua própria existência, de certo modo, em obra de arte. A história acima encerra a trilogia do desejo de Almodóvar, completada por “A lei do desejo”, de 1987, e “Má educação”, de 2004. E isso é feito com muitos elementos dos dois filmes, às vezes como referência, em outras como homenagem.

Adoráveis Mulheres

As irmãs Jo (Saoirse Ronan), Beth (Eliza Scanlen), Meg (Emma Watson) e Amy (Florence Pugh) amadurecem na virada da adolescência para a vida adulta, enquanto os Estados Unidos atravessam a Guerra Civil. Com personalidades completamente diferentes, elas enfrentam os desafios de crescer unidas pelo amor que nutrem umas pelas outras. Baseado no romance clássico, da escritora Louisa May Alcott, a adaptação narra a história das irmãs March, quatro jovens com talentos e sonhos distintos, determinadas a viverem conforme suas próprias regras. Este é um filme que aborda os mistérios do tempo. Nas mãos de Gerwig, a mágica específica do meio sua capacidade de reorganizar a sequência de eventos, desacelerar e acelerar, projetar a memória à frente da experiência, se torna uma ferramenta de investigação filosófica e emocional. Esse embaralhamento cronológico sacode a história e faz com que você preste muita atenção.



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

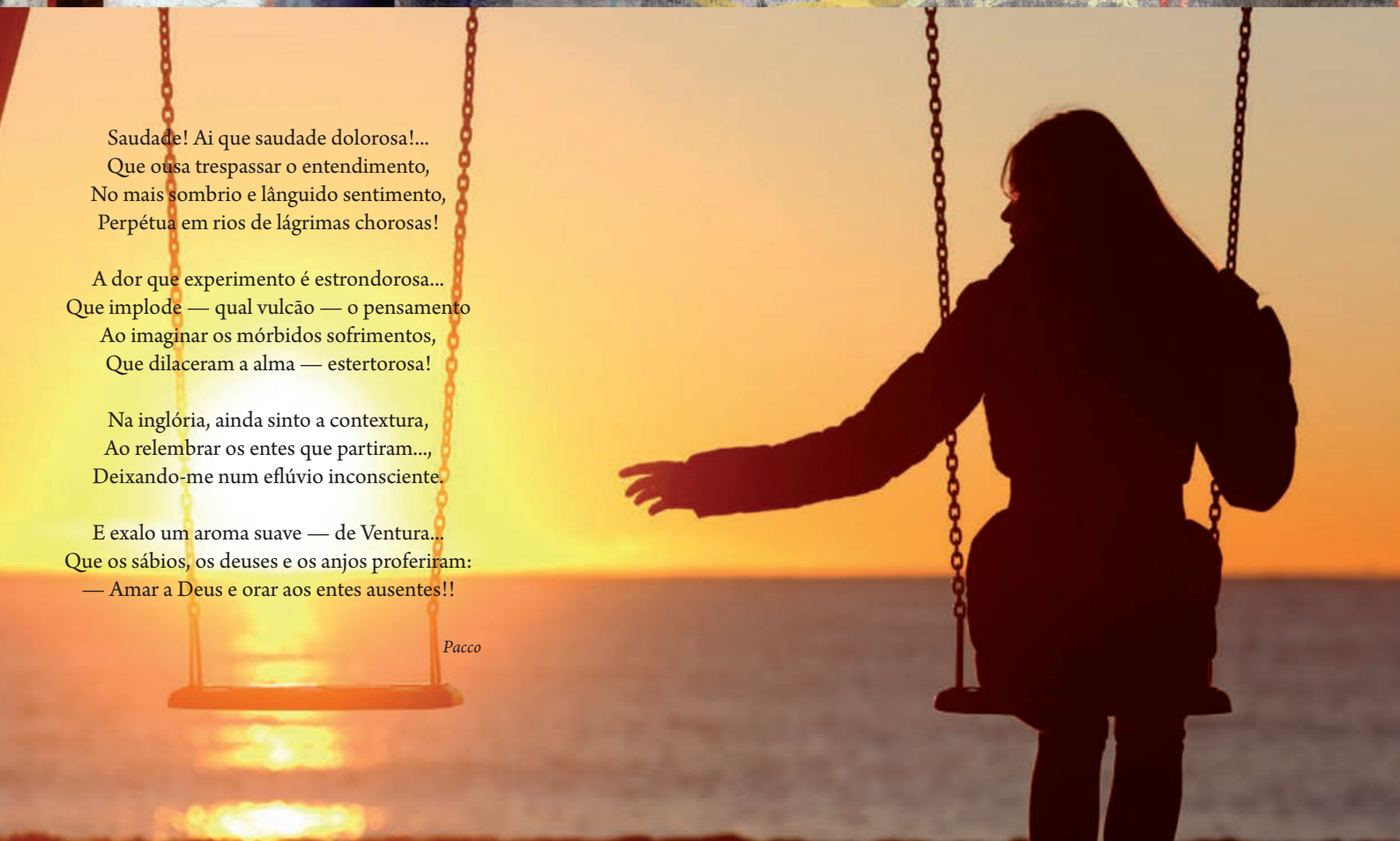


CARREGOU-TE A LUZ DO SOL

É noite fria e trevosa.
Voraz, zune a ventania.
O escuro engole a Lua.
Bate em meu peito a agonia,
Faz minh' alma triste e nua.
Ouço o trovão retumbante...
Onde estás? Quero-te tanto!
Derramo por ti meu pranto
Fervendo amor. Entretanto
Demoras, e a dor me invade.
Onde estás, meu viandante?

A saudade é atroz
E a lembrança me devora
Meu coração, tão aflito
Lateja por ti e chora.
Onde estás? Ouve meu grito!
Luzes surgem... É o arrebol
Que alegre, no céu distante,
Beija a relva vicejante,
E traz meu amor errante...
A alegria renasceu
Carregou-te a luz do Sol.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



Saudade! Ai que saudade dolorosa!...
Que ousa trespassar o entendimento,
No mais sombrio e lânguido sentimento,
Perpétua em rios de lágrimas chorosas!

A dor que experimento é estrondorosa...
Que implode — qual vulcão — o pensamento
Ao imaginar os mórbidos sofrimentos,
Que dilaceram a alma — estertorosa!

Na inglória, ainda sinto a contextura,
Ao lembrar os entes que partiram...,
Deixando-me num eflúvio inconsciente.

E exalo um aroma suave — de Ventura...
Que os sábios, os deuses e os anjos proferiram:
— Amar a Deus e orar aos entes ausentes!!

Pacco

Aos entes ausentes

universo

Teen



Botas brancas ganham espaço na moda

Calçados combinam com diversos estilos

Combinar vários estilos e andar sempre na moda é o desejo de toda menina (aliás, de toda mulher). Afinal, estar atenta às tendências e novidade do mundo da moda pode transformar você em uma garota fashion, conectada às novidades e ser referência para suas amigas até para seguidores, em tempos de redes sociais.

Com cada vez mais espaço no mundo fashion, as botas brancas podem ser combinadas com vários estilos e são uma das grandes tendências da moda para este outono-inverno e mesmo para outras estações do ano.

As botas podem ser usadas com opções de looks para ocasiões diferentes: desde as mais informais até aquelas que exigem escolhas mais sérias. As botas brancas não têm nada a ver com o visual das “paquitas” (Xuxa), deixe qualquer preconceito fashion no passado e arrase nas passarelas da vida real. Veja agora dicas de looks com botas brancas.



Botas brancas + saia de couro

Uma combinação que muitas *fashion girls* estão fazendo é a de botas brancas de cano curto com saia de couro de cintura alta. A ideia é adicionar *status cool* aos calçados com essa peça de couro, sendo interessante fazer um estudo da paleta de cores. Entre as combinações válidas estão camisetas com estampas *geek* e até camisas; isto significa uma produção que vai desde para um evento com mais formalidade até para ocasiões mais descoladas.



Botas brancas + rosa millennial

Uma das cores-tendência que promete continuar em alta entre as fashionistas é o rosa millennial que pode resultar numa produção bem fashionista com botas brancas. Um jeito de deixar esse *look* mais ‘adulto’ é apostar em peças um pouco mais formais como conjuntos de alfaiataria, por exemplo.

Contudo, também se pode escolher um vestido com recortes, ou mesmo, jeans e uma camiseta rosa.



Look com perfume anos 1960

Outro tipo de produção que fica interessante com botas brancas é aquela com inspiração nos anos 1960, com direito a vestido de modelagem em ‘A’ curto e conjuntos monocromáticos. Nesse caso, são válidas botas de cano curto ou cano médio, pois as botas brancas de cano longo podem adicionar um toque um tanto quanto de “paqueta” ao *look*. As brasileiras devem ficar atentas para não ficar com o visual das assistentes de palco da Rainha dos Baixinhos!



Botas brancas + macacão

Outra peça que está entre as tendências das passarelas e das ruas é o macacão, desde *looks* básicos até trajés de festa. Para quem adora unir duas ou mais tendências numa mesma produção recomendamos considerar juntar o poder alongador do macacão com o fashionismo da bota branca – que dependendo da composição pode dar aquela achatada na silhueta.



Calças jeans + botas brancas

Embora as botas brancas sejam peças altamente fashionista, podem ser usadas com sucesso numa produção básica como calças jeans de lavagem escura e camiseta. No caso de quem gosta do combo botas + calças, mas quer algo menos comum, pode ser legal investir no jeans *destroyed*. O quanto de rasgos e desgastes a peça terá fica por conta do seu gosto pessoal. As *fashion girls* têm combinado bastante casacos pesados com jeans e essas botas.



Botas brancas + trench coat

Os dias de outono e inverno podem ficar mais interessantes com a adição das botas brancas a produções clássicas, como aquelas que levam um belo *trench coat*. Para ter mais feminilidade no seu visual recomenda-se que a base seja um belo vestido ligeiramente mais curto do que o casaco; contudo, nada impedem *looks* com calças de alfaiataria, ou mesmo, jeans, para uma quebra.

Fonte: Site Beleza e Moda

Adolescentes em isolamento social: como lidar com essa situação

Problema se agrava quando em casos de distúrbios mentais pré-existentes, como ansiedade



Não há dúvida de que a vida pessoal e o modo como a vivemos estão sendo modificados pela pandemia da Covid-19. Afinal, não é só o ataque do vírus que muda o comportamento das pessoas. A forma mais eficaz de combater a disseminação também mexe demais com o estilo de vida a que se está acostumado: o isolamento social.

A preocupação é grande, sobretudo com os adolescentes, que estão em pleno processo de amadurecimento e formação, o que por si só já é complicado: agora, imagine viver tal processo, em plena pandemia. O quadro se agrava ainda mais caso a pessoa tenha algum distúrbio mental anterior.

A crise gerada pela Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, resulta em um forte impacto na vida de jovens com problemas de saúde mental pré-existentes. A perda da rotina, o fechamento das escolas e o cancelamento das provas são alguns dos fatores envolvidos.

Para adolescentes, perder a liberdade é algo bastante difícil. No mundo de hoje, com o dia todo praticamente repleto de tarefas, serviços e compromissos, incluindo encontrar os amigos e sair para se divertir, é quase impossível para um adolescente, cumprir o isolamento social. Algo bem compreensível, se for levado em conta que até mesmo para os adultos, é uma situação bem delicada.

Ficar isolado em casa pode fazer com que a ansiedade aumente e isto reflete em sintomas físicos, como a dificuldade de respirar (o que pode ser confundido com um sintoma da Covid-19) e uma certa confusão mental.

Cancelar atividades escolares (que normalmente poderiam ser consideradas tediosas) pode ser um duro golpe para o jovem, sobretudo para quem está se preparando para ingressar em uma faculdade.

A sensação sentida por muitos jovens foi definida da seguinte forma por uma adolescente inglesa: “É como se eu estivesse me preparan-

do para correr uma maratona e, pouco antes do início, já na linha de partida, me dissessem que eu não iria correr”. Lembrando que a Inglaterra resistiu, no início, ao isolamento social, o que fez os casos de Covid-19 dispararem no país, que acabou aderindo ao isolamento.

Muitos especialistas apontam a necessidade de se manter certa rotina, durante o isolamento social, para combater e reduzir o estresse e a ansiedade, tão comuns na sociedade. Caso não seja possível manter a rotina anterior à pandemia, a dica é buscar novas ferramentas para atenuar a ansiedade. Muitos jovens estão se apegando à prática (antiga) de escrever um diário, registrando seu cotidiano, nestes tempos difíceis, bem como dúvidas, questionamentos e pensamentos.

Senso de comunidade

Se há um lado positivo, nesta crise, é que a pandemia fez surgir um forte senso de comunidade entre pessoas e jovens do mundo todo, que estão cientes da gravidade da situação e querem colaborar de alguma forma, seja com trabalho voluntário, ou seja simplesmente cumprindo o isolamento, pensando no bem de todos, e não apenas em si mesmo.

Estudo aponta efeitos na vida dos jovens

Uma pesquisa do instituto inglês Young Minds, organização não-governamental pela saúde mental dos jovens, mostrou que a pandemia está tendo um efeito profundo em jovens, em questões ligadas à saúde mental. Embora eles entendam a necessidade das medidas de isolamento social, diz a pesquisa, isto não diminuiu o choque em sua saúde. Muitos dos que participaram da pesquisa relataram aumento da ansiedade, problemas para dormir, ataques de pânico ou mesmo desejo de se automutilar.

Apesar da pesquisa ter sido realizada com jovens ingleses, especialistas lembram que ela serve como parâmetro para se ter uma ideia de como a pandemia está afetando os jovens, em todo o mundo.

Dicas para cuidar da saúde mental em casa: Mantenha-se em segurança, porém não se

afaste das pessoas — Isolamento significa cortar o contato presencial, mas não é preciso cortar toda a comunicação. Na verdade, é mais importante do que nunca conversar, falar e ouvir, compartilhar histórias e conselhos, e ficar em contato virtual com as pessoas que importam para você.

Repare nas coisas que fazem você se sentir bem — Ter uma dieta saudável, manter-se ativo fazendo caminhadas ou se exercitando podem ajudar a nos sentirmos melhor. É importante notar quais são as coisas que ajudam melhorar sua saúde mental e tentar fazê-las, na medida do possível.

Leia/ouça menos notícias — As atualizações constantes de notícias sobre a Covid-19 e as pessoas comentando o assunto nas redes sociais podem ser pesadas para aguentarmos. É importante ter as informações necessárias para sua segurança, mas tente evitar ficar o dia todo vendo ou lendo sobre isso.

Compartilhe seus sentimentos — Converse com as pessoas que você ama e com seus amigos. Conversar ajuda a tirar um peso das costas e a nos sentirmos um pouco mais positivos, se estivermos passando por momento difícil.

Não fique sedentário — Encontre formas de movimentar seu corpo e mudar seu humor todos os dias. É possível fazer uma caminhada ou correr, desde que você evite contato com outras pessoas.

Tenha uma rotina — Isso pode ser tedioso, mas vai ajudar a chegar ao fim do dia. Vá dormir e acorde nos horários costumeiros; coma regularmente, tome banho, troque de roupa, saia para tomar um ar, marque vídeo chamadas com colegas e amigos, faça o serviço de casa. Entretanto não coloque muita pressão sobre você para fazer tudo: é importante ter tempo para o lazer!

Encontre formas de relaxar e se distrair — Encontre coisas que o ajudem a respirar profundamente, colocar as preocupações de lado e recarregar a energia positiva tão essencial.

Fonte: Sarah Kendrick, psicoterapeuta da instituição Shout

Educação sexual e o uso de preservativos

Estudos esclarecem que a educação sexual na adolescência é benéfica

Estudos realizados, com quase 12 mil jovens, negros americanos, mostram que ações de saúde sexual pode, ao contrário do que se pensa, aumentar a abstinência e estimular o uso de preservativos. O assunto foi tema de artigo publicado na segunda quinzena de abril, pelo médico Jairo Bouer.

Segundo ele, “um dos maiores obstáculos para a implementação de programas de educação sexual em escolas ou comunidades, além da tradicional falta de recursos, é o receio de que abordar o tema sirva de incentivo para o sexo”.

Apesar dessa crença comum, o médico cita um trabalho realizado em abril, reunindo informações de vários estudos, que reforçam que a educação sexual, inserida em escolas e comunidades, não incentiva os jovens a fazer sexo. “Na verdade, o trabalho publicado no periódico *Jama Pediatrics*, da Carolina do Norte, EUA, revela que intervenções voltadas para saúde sexual na adolescência podem até aumentar a abstinência, além de estimular o uso da camisinha”, afirma Bouer, acrescentando que “a pesquisa analisou 29 estudos, que envolveram, ao todo, 11.918 adolescentes negros norte-americanos com idade média de 12,5 anos. Essa população foi foco da equipe porque é mais afetada pelo risco de gravidez indesejada e Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), nos EUA e em diversos países. Isso acontece devido ao racismo e à discriminação, bem como pela falta de acesso

aos serviços de saúde”, afirma o médico.

Segundo ele, “os autores do trabalho, da Universidade da Carolina do Norte, concluíram que os programas de educação sexual, seja na escola, em centros comunitários ou em clínicas, são uma ferramenta importante para lidar com essa desigualdade”.

Variedade

O médico conta que “as intervenções estudadas foram variadas, e apenas uma delas era voltada para a abstinência. A maioria incluía o treino de habilidades como o uso correto da camisinha e conversas com o parceiro para negociar o uso de proteção. Uma parte menor dos programas envolvia também os pais dos adolescentes. A maioria dos experimentos incluía acompanhamento durante pelo menos 12 meses. Por isso, foi possível observar uma relação entre as intervenções e melhores resultados relativos à abstinência, ao número de parceiros sexuais, uso de camisinha, conhecimento sobre saúde sexual e maior intenção de se cuidar, nesse sentido”, explica Bouer.

“A equipe tentou averiguar o impacto nas taxas de ISTs e gravidez indesejada, mas apenas quatro dos 29 estudos traziam esse tipo de resultado. Então, não foi possível obter uma conclusão confiável. Vale acrescentar que esses programas devem ir muito além dos aspectos biológicos, já que a sexualidade é muito mais abrangente do que isso. É preciso discutir questões como afeto, comunicação, segurança digital e outras questões contemporâneas”, finaliza o médico.

AUTOS & CIA





Museus de motos virtuais

Marcas famosas oferecem opções de passeios durante o isolamento

Conhecer de perto um pouco da história e dos modelos famosos de marcas como BMW, Ducati e Honda - três das maiores fabricantes de motos no mundo. E o melhor, sem sair de casa. Em tempos de distanciamento social, esta pode ser uma boa pedida para que gosta de motos e viagens.

Com as viagens restritas e a grande parte do mundo em quarentena, a maioria de nós (que não são trabalhadores da linha de frente) provavelmente, está procurando maneiras de passar o tempo durante o isolamento. As marcas estão fazendo lançamentos virtuais de novos modelos, salões de motocicletas e até corridas on-line. Também existem outras maneiras de os fãs de duas rodas não ficarem distante das suas paixões, já que não é hora de andar de moto por aí! Uma delas é “visitar” alguns dos maiores museus de motos do mundo online. Aqui vão três sugestões de passeios virtuais.

Embora esteja fechado no momento, o Museu da BMW, localizado na cidade de Munique, pode ser “visitado” virtualmente por meio de um aplicativo que oferece uma viagem pela história das motos – e dos carros – da marca alemã sem sair de casa. O app – disponível gratuitamente para Android e iOS – permite aos usuários de smar-

tpphones e tablets um passeio pelos mais de 5 mil metros quadrados do museu, conhecendo destaques da história da BMW. Há comentários em áudio e texto, em sete idiomas diferentes. O acervo inclui mais de 120 veículos, motocicletas e motores importantes da história da marca. Vale a pena baixar.

Da Terra do Sol Nascente

Com três andares, o Honda Collection Hall faz parte do complexo Twin Ring Motegi, onde também fica a pista que recebe uma etapa do Campeonato Mundial de Motovelocidade. Espécie de museu da Honda, o local oferece uma ferramenta bastante interessante para visitar o acervo de cerca de 300 motos e carros expostos no segundo e no terceiro pisos. Há modelos fabricados em série e outros raros, além de veículos de competição. Por meio de um tour virtual, é possível percorrer todo o museu como se estivesse presente no local. Há ainda vídeos de alguns modelos raros, como a CB 750A, a primeira tentativa da Honda em fazer uma moto automática, e de modelos de competição de várias modalidades.

Ducati

Situado na sede da Ducati, na Via Antonio Cavaliere Ducati, nº 3, em Borgo Panigale, o museu da marca italiana também está fechado, assim como a fábrica, que fica no mesmo en-

dereço. Embora pequeno (850 m²), guarda relíquias da história da marca, como a prancheta de Fabio Taglioli, inventor do comando de válvulas desmodrômico, patente dos motores Ducati. Propagandas de época, macacões de pilotos e até mesmo rádios e máquinas de escrever fabricadas pela Ducati são exibidos no local. Organizado cronologicamente, o museu pode ser visitado por meio da ferramenta Street View do Google Maps e é possível conhecê-lo sem sair da frente do computador.

Símbolo americano

A Harley-Davidson não tem um tour virtual exatamente mas, nas últimas semanas, em função do fechamento do seu museu, que fica em Milwaukee, nos Estados Unidos, está postando diversas fotos em 360°, para que os fãs da marca possam fazer uma viagem pela história da Harley sem sair do sofá. Em sua página no Facebook, há algumas fotos em 360° para você passear pelos modelos históricos, como a Silent Grey Fellow, a primeira “moto” construída pela Harley-Davidson. O recurso, entretanto, funciona melhor em tablets e smartphones. Por enquanto, há somente sete fotos disponíveis, mas os administradores do museu prometeram outras, em breve.



Série limitada da Dodge RAM é para poucos

Modelo custa quase R\$ 327 mil

S

ó pelo tamanho, ela já seria para poucos motoristas. Mas o preço de R\$ 326.990 torna a Dodge RAM 2500 série Night Edition ainda mais exclusiva.

A Night Edition traz acabamento escurecido em várias peças que, normalmente, são cromadas. A nova pintura aparece em detalhes externos como grade frontal, capas dos espelhos retrovisores e estribos. Para-choques e maçanetas são pintados na mesma tonalidade da carroceria. Por dentro, forro de teto e as colunas são revestidos na cor preta.

A RAM 2500 Night Edition é baseada na versão Laramie e traz itens como central multimídia com tela de 12 polegadas e sistema de som com cancelamento de ruídos externos, alerta de tráfego traseiro cruzado, sensor de pontos cegos e câmera de ré com

opção de visão 360°. A linha 2020 traz ainda um inédito degrau retrátil no canto traseiro esquerdo da picape. A peça fica alojada abaixo do para-choque e facilita o acesso à caçamba. Outra novidade é a roda de liga leve com novo desenho, mais elegante.

O motor 6.7 turbo-diesel de seis cilindros em linha ganhou 35 cv de potência e 6,7 kgfm de torque, passando para 365 cv e 110,7 kgfm. A RAM 2500 Night Edition é importada nas cores Preto Diamond (perolizada), Granito Crystal (metálica) e a exclusiva Vermelho Delmonic. Limitada inicialmente a 100 unidades, a RAM 2500 Night Edition tem preço sugerido de R\$ 326.990, R\$ 5 mil a mais do que os R\$ 321.990 pedidos pela Laramie.

Fonte: Uol Carros

43

Seu anúncio onde todos possam ver!

- Telão**
- Backbus**
- Sidebus**

Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
[/camargoelmecc](https://www.facebook.com/camargoelmecc)
 (15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Razões para não lavar o motor do carro

Água pode causar danos em partes eletrônicas

Em tempos de pandemia, quando, provavelmente, até o seu carro pode estar em quarentena, o tédio e a vontade de fazer alguma coisa pode levar você a ficar tentado a manter o carro limpíssimo por dentro, por fora e até no motor.

Embora seja tentador deixar o cofre do motor tão limpo quanto a parte externa do veículo, é preciso resistir. O Cesvi Brasil (Centro de Experimentação e Segurança Viária), que é dedicado a pesquisas nas áreas de segurança viária e veicular, enumerou uma série de razões para isso.

A começar pelos componentes eletrônicos. Os carros de hoje contam com diversos componentes e conectores que podem acumular água em

uma lavagem, principalmente, se esta for feita com uma mangueira de alta pressão, podendo acarretar falhas no funcionamento do motor. Existem ainda os cabos de vela e bobinas que, com a água, também podem apresentar problemas.


Outro motivo é o radiador. Um jato de água de alta pressão pode provocar a dobra das lâminas, obstruindo o fluxo de ar e reduzindo a eficiência do componente. Além da água em si, a utilização de produtos químicos pode provocar o ressecamento de mangueiras, retentores e borrachas em geral, além de causar a oxidação, em metais. De acordo com o Cesvi, o ideal para a limpeza do cofre é usar um pano úmido, seguido de um pano seco para remover a sujeira restante.

Fonte: Portal Terra

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





A PEÇA MAIS IMPORTANTE DA ENGRENAGEM

M aio de 2020. Há pelo menos quatro meses o mundo trava uma batalha contra um inimigo invisível: o coronavírus! Você, com certeza, já está saturado de ouvir falar esse nome, porém este inimigo veio para mudar a história. E isto não se refere apenas em questões de saúde, mas de como estruturamos nossa sociedade através dos tempos e nos valores que julgamos ser o alicerce dessa sociedade.

Muito se tem falado de que a economia precisa voltar a andar e a engrenagem precisa girar. É claro que isto é verdade, mas a vida humana deve vir, em primeiro lugar. Afinal, o ser humano é, ao mesmo tempo, a mais importante e a mais frágil peça desta engrenagem, pois é ele que faz tudo girar. Alguém aí acredita que uma economia possa ser forte se não houver pessoas para produzir, consumir, prestar serviços, atender outras pessoas?

Cuidar de vidas humanas e manter a economia funcionando não são coisas que se opõem. Ao contrário, pessoas saudáveis, felizes e com sua dignidade preservada certamente vão consumir mais e manter a economia em alta. Este pensamento parece bem razoável, não é mesmo?

Então, por que alguns governantes e seus seguidores insistem em manter a economia em primeiro lugar? Continuarão pensando assim se forem responsabilizados pelas milhares de mortes que certamente ocorrerão se o mundo não desacelerar um pouco e prestar atenção no que realmente importa? Manterão o discurso de que as mortes são inevitáveis, se isto acontecer com um familiar ou amigo próximo?

De fato, as mortes serão inevitáveis, mas o que as autoridades de saúde de todo o mundo estão tentando fazer é reduzi-las, ao mínimo possível. O ser humano ainda é a peça insubstituível da engrenagem e a perda de

O ser humano ainda é insubstituível

uma destas peças é inaceitável, ainda mais quando os governos deveriam estar preparados para emergências como esta. Casos em que o Estado deve intervir para ajudar as pessoas, inclusive injetando dinheiro na economia, se preciso for.

O que não se pode admitir é que um governo, seja ele qual for, coloque a economia antes das vidas humanas. E quanto a estarem ou não preparados, há muito tempo, os especialistas prevêem que, algo como a atual pandemia, poderia ocorrer. O ex-presidente americano Barack Obama afirmou em discurso, há cerca de cinco anos, que algo assim poderia acontecer e destacou a necessidade das nações estarem preparadas.

E a história nos dá lições: basta lembrar a pandemia da gripe espanhola, há pouco mais de um século, que custou a vida de milhões de pessoas. Será que não aprendemos nada em 100 anos?

GHS | 15 99144-8747
15 99152-1248
www.ghsenhariaast.com.br

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

CONSTELAÇÃO: Homenagem a todas as Mães



“ Maria, Maria É um dom, uma certa magia Uma força que nos alerta Uma mulher que merece viver e amar Como outra qualquer do planeta...
 ...Maria, Maria É o som, é a cor, é o suor É a dose mais forte e lenta De uma gente que ri quando deve chorar E não vive, apenas aguenta...



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



Peça já o seu chopp pelo **Delivery!**



Elmec

☎ (15) 3205-7890
 📞 (15) 99109-5936

Pilsen | Vienna Lager
 APA | IPA | Session IPA



...Mas é preciso ter força É preciso ter raça É preciso ter gana sempre Quem traz no corpo a marca Maria, Maria Mistura a dor e a alegria...
...Mas é preciso ter manha É preciso ter graça É preciso ter sonho sempre Quem traz na pele essa marca Possui a estranha mania De ter fé na vida...



LA COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

Baixe o  **AppShopping**
e peça já o seu

Você não precisa mais sair de casa. A conveniência da Rede Comendador vai até você.

Confira no app todos os demais produtos em nosso **Delivery!**

AppShopping disponíveis:





...Mas é preciso ter força É preciso ter raça É preciso ter gana sempre Quem traz no corpo a marca Maria, Maria Mistura a dor e a alegria...
 ...Mas é preciso ter manha É preciso ter graça É preciso ter sonho sempre Quem traz na pele essa marca Possui a estranha mania De ter fé na vida...



REFRILUX

Peças e assistência técnica para
lavadoras | refrigeradores | freezer | ar-condicionado



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

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

www.refrilux.com.br



...Ah! Hei! Ah! Hei! Ah! Hei! Lá lá lá lerererê lerererê Hei! Hei! Hei! Hei! Ah! Hei! Ah! Hei! Ah! Hei! Lá lá lá lerererê lerererê!...
 ...Mas é preciso ter força É preciso ter raça É preciso ter gana sempre Quem traz no corpo a marca Maria, Maria Mistura a dor e a alegria...



(15)99793-1109

YAKISOBA

E muito mais...



Emc

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3



...Mas é preciso ter manha É preciso ter graça É preciso ter sonho, sempre Quem traz na pele essa marca Possui a estranha mania De ter fé na vida...
 ...Ah! Hei! Ah! Hei! Ah! Hei! Lá Lá Lá Lerererê Lerererê Hei! Hei! Hei! Hei! Ah! Hei! Ah! Hei! Lá Lá Lá Lerererê Lerererê!"



+100
SABORES
+300
LOJAS

Emec

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

www.sodiedoces.com.br
 f /Sodiê Doces

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

Pão caseiro: sem ovos e bem fofinho

E

m tempos de pandemia, quando a maioria das pessoas precisa ficar em casa, nada melhor do que comer... Agora, imagine um pão quentinho, feito na hora...! Só de pensar dá água na boca... O preparo é fácil e rápido. Anote aí, caro leitor, essa saborosa receita que nossa amiga e leitora, Valquíria dos Reis Fernandes, da cidade de Tatuí, enviou-nos.

Ingredientes:

- 1 - Envelope de fermento seco biológico
 - 3 - Colheres de sopa de açúcar
 - 1 - Colher de chá de sal
 - 3 - Colheres de sopa de margarina ou manteiga
 - 3 - Xícaras de chá de leite morno
- Aproximadamente, 1 kg de farinha de trigo

Modo de fazer:

Misture tudo, acrescente um pouco de farinha de trigo até formar um mingau grosso. Deixe essa mistura crescer até dobrar o tamanho. 51


Em seguida, acrescente o restante da farinha que sobrou do pacote de um quilo, até soltar das mãos, deixe crescer novamente, por 40 min.

Unte uma assadeira com pouco de óleo, faça as bolinhas, cubra-as com um pano úmido, e deixe descansar por mais 30 min.

Coloque para assar, em forno pré-aquecido a 180 graus, deixe até dourar.

Bom apetite!



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

Estamos de volta com o Delivery

Para fazer o seu pedido, é só baixar o app e escolher seu pastel preferido!



Tatuí Delivery App



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

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

Vai passar...

Vamos
VENCER
... Juntos!