



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 13 • EDIÇÃO 152 • JULHO DE 2020



A pandemia causada pela COVID-19 mudou a vida de todo ser humano



**Asma:**

A falta de tratamento pode levar à morte

**Férias durante a quarentena:**

Momento certo para ensinar resiliência

**Pizza:**

O prato mais consumido no mundo

Show! Parabéns, Bernadete. Muita Luz no seu caminho.

**Luiz Carlos Magaldi**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia! Parabéns pela edição!

**Carlos**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia! Gratidão!  
Parabéns, 52 páginas de puro amor!

**Clélia**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Obrigada, Bernadete!  
Ficou ótima a reportagem sobre o Turismo.

**Eric Prost**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Querida, muito obrigada por nos proporcionar uma revista com tanto conteúdo! A Hadar é maravilhosa. Certamente, é fruto de muito trabalho, esforço e dedicação. Parabéns a você e equipe!

**George Gustavo**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Exemplar maravilhoso! Meus cumprimentos a você pela dedicação e empenho e esforço mesmo! Seu amor à Revista é digno de abraço de querer bem e carinho e admiração!

**Maria Eugênia Voss Campos**  
(Fazendo alusão à edição de julho)

Quanto carinho e profissionalismo da sua parte, fazer a Hadar virtual chegar até as nossas casas! Aconchego ao coração! Muito obrigada, querida Bernadete e a todos da equipe Hadar.

**Virgínia**

Muito linda a edição, Bernadete! Parabéns, pelo seu profissionalismo e ética. Li cada página e gostei muito! Achei uma graça e muito criativa a ideia das fotos com a música da quadrilha. Amei! Palmas para você e sua equipe!

**Cristiane Azevedo**  
(Fazendo alusão à edição de julho)

Parabenizo toda a equipe desta conceituada Revista Hadar pela linda homenagem ao Dia do Caminhoneiro. O que seria de nós sem o precioso trabalho desses "Heróis das Estradas"!

**Roberto Carvalho**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Ótimo dia e sucesso, amiga. Ficou linda a edição. Obrigada pelo carinho.

**Claudia Rauscher**  
(Fazendo alusão à edição de julho)

DATA COMEMORATIVAS

## 2020 | Julho

- |   |  |
|---|--|
| 01 - Dia de Santo Aarão/ Dia Mundial da Arquitetura   | 18 - Dia Internacional de Nelson Mandela/ Dia de São Francisco Solano  |
| 02 - Dia do Hospital/ Dia do Bombeiro Brasileiro  | 19 - Dia da Caridade/ Dia Nacional do Futebol/ Dia de São Símaco   |
| 03 - Dia de São Tomé  | 20 - Dia do Amigo/ Primeira Viagem do Homem à Lua/ Dia Nacional do Biscoito  |
| 04 - Dia de Santa Isabel/ Dia da Independência dos Estados Unidos                           | 22 - Dia de Santa Maria Madalena   |
| 05 - 3º Eclipse Lunar Penumbral   | 23 - Dia do Guarda Rodoviário/ Dia de Santa Brígida  |
| 06 - Dia da criação do IBGE/ Dia de Santa Maria Goretti                                     | 24 - Dia de São Charbel Makhlof  |
| 07 - Dia Mundial do Chocolate   | 25 - Dia de São Cristóvão/ Dia do Escritor/ Dia do Colono  |
| 08 - Dia do Panificador/ Dia Nacional da Ciência/ Aniversário de Ouro Preto                 | Dia do Motorista/ Dia de São Tiago Maior/ Dia da Mulher Negra Latina e Caribenha   |
| 09 - Dia da Revolução Constitucionalista/ Aniversário de Boa Vista                          | 26 - Dia dos Avós  |
| 10 - Dia da Pizza/ Dia do Engenheiro de Minas   | 27 - Dia do Motociclista/ Dia de São Pantaleão de Nicomédia/ Dia do Pediatra/ Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho |
| 12 - Dia do Engenheiro Florestal  | 28 - Dia do Agricultor/ Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais   |
| 13 - Dia do Cantor/ Dia Mundial do Rock/ Dia do Engenheiro de Saneamento                    | 29 - Dia de Santa Marta  |
| 14 - Dia do Propagandista de Laboratório/ Dia da Liberdade de Pensamento/ Dia de São Camilo | 30 - Dia Internacional da Amizade/ São Pedro Crisólogo   |
| 15 - Dia do Homem/ Dia Nacional dos Clubes  | 31 - Dia do Orgasmo/ Dia de Santo Inácio de Loyola   |
| 16 - Dia do Comerciante/ Dia de Nossa Senhora do Carmo                                      |  |
| 17 - Dia de Proteção às Florestas   |  |

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

# Carta ao leitor

Prezado amigo leitor:

Por incrível que pareça, ainda estamos em 2020! Sim, já passamos da metade do ano, mas, para muita gente, o ano já acabou. Isso porque, desde o começo da pandemia da (COVID -19), o tempo praticamente parou. Hábitos foram mudados, rotinas alteradas e eventos cancelados ou protelados.

O novo coronavírus expôs – de uma forma para a qual não estávamos preparados – a fragilidade da sociedade humana. Apesar de todo o discurso acerca da sustentabilidade e da necessidade da preservação dos recursos naturais do planeta, foi preciso surgir um “inimigo invisível”, porém implacável, para que nós, de fato, desacelerássemos o ritmo de vida e refletíssemos sobre o que estamos fazendo com a sociedade, com as relações de trabalho, com o consumo desenfreado, com a natureza e, finalmente, o que estamos fazendo conosco!

E esta reflexão nos levará a um novo modelo de vida, a um novo tempo... O Ser Humano precisa se redescobrir, reinventar-se, readaptar-se, e reiniciar um novo processo de mudança. Mudança de vida, de planos, de atitude para com a própria espécie... Assim, renasce um “novo normal”, como entendem alguns estudiosos.

Este “novo normal” é o tema de nossa reportagem de capa, com a opinião de profissionais de diversas áreas sobre o assunto.

Mas não para por aí! Nesta edição, há muito mais! Tem Moda, tem Comportamento, tem Qualidade de Vida, tem Cultura, tem Autos, tem Amor, Carinho, Profissionalismo, Ética... Tudo isso para você, caro leitor, que nos acompanha há mais de uma década e nos motiva a continuar, sempre e melhor. Para nós, da Hadar, o normal é manter você sempre bem informado.

É isto: esperamos que você goste de todo o conteúdo e que devore cada página criada especialmente para você.

Salve, salve! Até a próxima e boa leitura!

	<b>MODA</b>
	<b>Tie Dye:</b> Esta Moda tem se mostrado tendência atravessando estações e também no inverno faz-se presente! <b>12</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>	
<b>Qualidade de Vida:</b> Manter o equilíbrio mental é essencial para se viver bem, em qualquer época. <b>26</b>	
	<b>CULTURA</b>
	<b>TDH:</b> Jogos podem auxiliar no tratamento do transtorno do déficit de atenção, afirmam especialistas <b>30</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>	
<b>Trepidação no volante:</b> Se a direção do veículo trepidar, pode estar com desgaste de peças. Fique atento! <b>44</b>	
	<b>UNIVERSO TEEN</b>
	<b>Corrimento:</b> Saiba sobre a diferença entre Secreção vaginal X Muco cervical. <b>40</b>

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

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

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
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  
Claudio Elmec  
☎ (15) 99144-8747/997895266/99789-5267  
R. Sete de Maio 150 - sala 03  
(15) 3259-7014/3259-4543  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável  
Editora Camargo & Cia Ltda.  
R. Sete de Maio 150 - sala 03- Tatuí  
(15) 3259-4543  
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos  
Ana Paula Grando, Márcia Proença Cardoso, Priscilla Colalto, Maria Nazareth Jenner de Faria Orsi, Denise Nascimento Aguiar Gomes, Thalita Mirkiewicz Felício Cavalcanti, Ederson Ricardo Franque de Camargo, Bianca Módolo Pinto, Vanessa Rodrigues Galão Vieira, Mariângela Fusco Abrão 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 a opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.



## Dia da Pizza

*Saiba um pouco mais sobre a história do prato apreciado por todos e também o mais consumido, no mundo*

**A** pizza é um dos pratos mais consumidos, no mundo. Acima de tudo, é comida das favoritas da Itália, entre todos os seus pratos nacionais. Aproximadamente, um milhão de pizzas são consumidas no país, diariamente.

Este alimento ganha mais valor quando consumido em lugares tradicionais - seja na Piazzetta de Capri ou na sombra do Monte Vesúvio, em Nápoles, seja nas ruas laterais de Roma ou em uma das antigas aldeias do sul... O nome da pizza está ligado à cidade de Nápoles, onde a fabricação de pizza acabou se transformando em uma autêntica tradição artesanal, passada de pai para filho; e é apenas uma das tradições que simboliza o “Made in Italy”, em todo o mundo.

Embora a pizza seja um prato original da culinária italiana, a história sobre o local de seu nascimento geográfico e a etimologia de seu nome é bastante discutida. No entanto, até os povos antigos, como egípcios, romanos e gregos, comiam pães foccaccia bastante semelhantes à pizza. Os escritos do ano 1000, encontrados nas cidades italianas de Gaeta e Penne (em Abruzzo), referem-se ao termo pizza que, mais tarde, também apareceu em outras cidades, incluindo Pesaro, Roma e L'Aquila.

Apesar da probabilidade de sua data de nascimento antiga, o certo é que um pão achatado foi cunhado como pizza, em Nápoles, por volta de 1500 (a palavra pizza provavelmente derivada de Pitta, que lembrará os anglo-saxões do pão grego Pita). Assim, na Itália, a pizza é um ícone no panteão da gastronomia napolitana.

Entretanto, independente de sua origem, o fato é que ela conquistou o paladar do

povo. De sabores diversos, que se misturam entre o doce e o salgado, a pizza é um dos pratos mais apreciados.

Para celebrar o dia deste “disco de massa, regado com molho de tomate e coberto com ingredientes variados, como queijo, carnes, ervas”, neste mês de julho, no dia 10, comemora-se o Dia Da Pizza. A data foi instituída por Caio Luís de Carvalho, em 1985, durante um concurso estadual, em São Paulo, que elegeu as 10 melhores receitas de muçarela/mussarela e marguerita.

Homenagem esta mais do que justa para uma invenção culinária que agrada ao paladar em uma noite chuvosa, regada por um bom vinho, num clima frio, igualmente apreciada em dias de altas temperaturas, acompanhada de uma cervejinha. Em datas especiais, como, por exemplo, aniversários, e até mesmo no dia 20 de julho, para celebrar o Dia Internacional do Amigo, certamente é ótima opção, ainda que seja virtual, por conta do isolamento social (COVID-19), fica aqui essa ótima dica!

Quem entrou para esse ramo, há 20 anos, foi o pizzaiolo e empresário, Ederson Ricardo Franque de Camargo, ou melhor, Ebo.

Ele sempre trabalhou como *freelancer* em pizzarias, e quando começou sua faculdade, seu plano de negócio era criar uma pizzeria composta por um ambiente agradável, acolhedor, com preço acessível e disponível para qualquer classe social.

“No início, foi bastante difícil. Ficamos dois anos vendendo somente dez pizzas no sábado. Pensei por vezes, em desistir. Porém, Deus, minha família e meus amigos me incentivaram a continuar e fazer meu melhor, pois logo iríamos “colher bons frutos”, lembra Ebo.

Ele acredita que tudo tem seu tempo, e esse foi o dele, quando foi possível terminar sua faculdade, aprender e buscar conhecimentos técnicos para construir sua empresa.

Hoje em dia, depois de muita luta e perseverança, são vendidas 600 pizzas, semanalmente. “Temos o compromisso, em primeiro lugar, com nossos colaboradores, clientes e fornecedores para que consigamos trazer o melhor ingrediente, o melhor atendimento e fazer com que nossa equipe faça sempre o seu melhor”, afirma Ebo.

No cardápio da pizzeria, as tradicionais e mais pedidas são a Caprese Especial, Napoli in Lisboa, Do Chef, Paradinha, Burrata al Pesto e a infalível Margherita.

Também há os sabores especiais e autorais, criados no laboratório da pizza. Entre elas, Do Nono, Do Chef, Abobrinha Original, Medalhão de Palmito, Super Nachos e muitas outras.

Para Ebo, o sucesso vem da persistência. “Você que tem um sonho de ser empresário, não pense que vai ser fácil e que tudo vai sair perfeito. A responsabilidade como dono é imensa, e isto poucos levam a sério. Aprendi muito ouvindo outros profissionais, e assim, pude entender a importância de estar sempre me reinventando”, diz.

O empresário ainda leva consigo a seguinte frase: “Parte do aprendizado acontece por meio da leitura, e outra parte, que é possivelmente a mais importante, dá-se por meio de conversas com mentes brilhantes de diferentes áreas”. (Autor: Neil Shen - Cofundador da Sequoia Capital China).

Ao Ebo, desejamos muito sucesso e comemorações regadas à pizza!



*Experimente nossas pizzas especiais!*

Pizzaria  
**Ebo & Lima**

**CELEBRE CADA  
PEDACINHO DE  
AMIZADE**

20 de julho Dia do Amigo!



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



# Chocolate

## *Mocinho ou vilão?*

**T**em gente que não vive sem ele; diz que é o grande responsável pelo alívio do estresse e um companheiro para os dias de TPM (tensão pré-menstrual).

Porém, há quem diga que ele é um vilão, inimigo da dieta e culpado pelo aparecimento das temidas gordurinhas localizadas.

Afinal, o chocolate é mocinho ou vilão?

Segundo a nutricionista Ana Paula Grando (CRN 48738), o que devemos entender sobre o chocolate é que a presença do cacau o torna bom para a saúde. “O cacau tem ação antioxidante, anti-inflamatória, previne doenças e melhora o humor pela ação no neurotransmissor serotonina, e aumenta também a produção de endorfina. Também tem ação sobre a produção do cortisol, diminuindo e evitando o estresse”, explica a profissional.

No entanto, seu consumo deve ser moderado e o chocolate amargo é recomendado até 30 gramas por dia. “Acima disso, pode comprometer o ganho de peso através do teor de açúcar e gordura que está presente no cacau. Embora o chocolate amargo tenha um percentual de gordura, é preciso comê-lo moderadamente. Portanto, 30 gramas são quantia ideal, e quanto maior a porcentagem de cacau, maiores os benefícios para a saúde”, diz Ana Paula.

Vale lembrar que existem 5 tipos de chocolate, sendo o amargo o mais válido para a saúde. Já o branco contém somente 4% de cacau em sua composição, apenas manteiga de cacau e

açúcar. O chocolate ao leite tem aproximadamente 30% de cacau. Seu consumo em excesso está relacionado ao ganho de peso, diabetes, hipertensão, câncer e outras doenças. O chocolate meio amargo possui em média 40% a 50% de cacau, em sua composição. É o mais benéfico que os outros chocolates já citados, segundo a nutricionista.

Também há o amargo, com 70% da composição de cacau e com mais benefícios para a saúde.

Já o diet é uma opção para os indivíduos que têm restrição ao açúcar. “O termo “diet” não quer dizer “sem açúcar”. Na verdade, significa a retirada total de algum nutriente/ingrediente. No caso dos chocolates, o ingrediente retirado é o açúcar, e para manter o sabor e consistência, são adicionados adoçantes que, em geral, são os mais artificiais e gordura saturada; portanto, deve ser consumido com muito controle”, analisa Ana Paula.

É importante destacar que pessoas que possuem diabetes, colesterol, entre outras doenças cardiovasculares, devem consumir o mínimo possível de chocolate.

“Em relação ao chocolate em pó, além de ser permitido, ele ainda pode ser utilizado em várias preparações para que o torne mais rico nutricionalmente, como polvilhar na banana, chocolate quente, em elaboração de receitas como bolos, panquecas e até trufas funcionais, ao invés de usar o achocolatado”, explica a nutricionista.

E os benefícios do chocolate não param por aí! A fisioterapeuta dermato funcional e este-

ticista Márcia Proença Cardoso conta que ele pode ser utilizado em hidratação facial, revitalização do rosto, hidratação corporal e banhos de hidromassagem.

“O cacau é riquíssimo em gorduras boas e flavonóides, um antioxidante. Combate os radicais livres, e assim, previne o envelhecimento, além de hidratar a pele de forma oclusiva, impedindo a evaporação da hidratação natural”, afirma Márcia.

A melhora da pele pode ser notada de imediato. “Se forem procedimentos de consultório, em relação à hidratação, ela aparecerá já na primeira sessão. E em média em 4 sessões semanais, revitaliza a pele promovendo luminosidade”, conta.

Porém, há restrições no caso de pessoas alérgicas e peles com acne.

Lembrando que, no uso cosmético, não há um tipo específico de chocolate para esses procedimentos. “O importante é a concentração de cacau nas formulações e as tecnologias dos cosméticos para que estes sejam realmente absorvidos pela pele”, orienta a profissional.

“Sempre recomendamos que o cliente, antes de escolher seus cosméticos, passe pela avaliação de um profissional da área, para que possa receber uma orientação correta para a sua pele, pois embora tenhamos ótimos nutrientes, a escolha correta faz a diferença”, finaliza.

E para quem não sabe, dia 7 deste mês é o Dia Mundial do chocolate. Parabéns ao queridinho que, na verdade, é mocinho e bastante apreciado, no mundo todo.



Elmec  
Comunicações


*onde ideias...*

*tomam forma...*

*cores... e vida...*

**Elmec**  
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP  
[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://www.elmeccomunicacoes.com.br)  
[contato@elmeccomunicacoes.com.br](mailto:contato@elmeccomunicacoes.com.br)

 /camargoelmec

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



# TEMPOS SOMBRIOS

## *O Brasil e o mundo vivem momentos difíceis*

**A**inda vivendo sob o impacto da pandemia do novo coronavírus, o mundo vê, com espanto, o ressurgimento de questões que há muito deveriam ter sido superadas. O racismo e o ódio contra tudo e todos parecem ser são coisas que nunca desaparecem. Infelizmente!

O que leva o homem a temer, a odiar outro homem e a culpar o outro por tudo de ruim que acontece. Ainda que nós mesmos sejamos os responsáveis por nossos fracassos, sucessos e neuroses? E por que somos responsáveis? Porque, obviamente, boa parte das coisas boas e ruins que ocorrem, em nossa vida, acontecem justamente devido às decisões, atitudes e caminhos que escolhemos. Afinal, “cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”, já dizia o poeta.

Mas o equilíbrio entre o bem e o mal, o certo e o errado, a moderação e o extremismo tornaram-se esquecidos, nos últimos tempos. As pessoas, simplesmente, querem impor sua visão do mundo às todas as outras, sem sequer considerar que a outra pessoa pode não estar errada, porém, apenas tem ponto de vista diferente. Ter opiniões diferentes das suas não significa que a pessoa odeie você ou seja sua inimiga, mas que ela tem uma visão própria do mundo. Já pensaram o que seria da cor amarela se todos gostassem só da cor verde?

O mundo é assim: diversidade de pensamentos e culturas. É este mosaico que faz a humanidade ser exatamente como ela é! Mas urge haver equilíbrio e respeito pelo outro. Isto é saudável e faz parte da vida em sociedade.

O que se tem presenciado, nos últimos tempos, é o avanço do radicalismo, seja ele de esquerda ou direita. Vemos governos de extrema direita fazendo desmandos que prejudicam seu próprio povo. Desdenhar o coronavírus, por exemplo, é um dos piores erros que países como Itália e Espanha cometeram. Um erro que, infelizmente, o Brasil também está cometendo. Nesse ranking cruel que tem custado a vida de milhares de seres humanos, o Brasil tem como companhia a Nicarágua e Belarus. Este último tem um presidente que recomendou que a população tomasse vodca contra a doença. Muitos podem argumentar que a Espanha não possui um governo de extrema direita e que a Itália, sim, deu uma guinada para a direita nos últimos anos, mas ambos os países não trataram o coronavírus com o devido respeito, em um primeiro momento, e pagaram o preço de tal postura com vidas humanas. Até a Suécia, sempre referência em qualidade de vida e desenvolvimento humano, admitiu recentemente que não adotar o isolamento social mais rígido, como fizeram a Dinamarca e a Noruega, pode não ter sido a melhor estratégia. Fato é que a Suécia teve bem mais mortes

do que seus vizinhos. Dizer que a estratégia pode não ter sido a melhor é um eufemismo das autoridades suecas, que não querem dar “o braço a torcer” e admitir o erro.

Vale lembrar que as lideranças são egressas da sociedade. Se temos más lideranças ou lideranças autoritárias, isto só demonstra que há um problema bastante sério no mundo, hoje. E que problema seria esse? Basicamente, a incapacidade do homem (aqui, no sentido de humanidade), de ver o outro como um ser igual, que sofre, que ri, passa fome, sente frio, dor, e que pode errar. Afinal, todos erramos!

Talvez a humanidade precise repensar profundamente a maneira como se tem relacionado consigo mesma, com o Meio Ambiente e com a vida como um todo. O planeta está no limite! E, certamente, não cabem mais discussões políticas e ideológicas sobre qual caminho a seguir, pois só há um caminho seguro: o respeito e o bom senso!

É desalentador ver que, em pleno século 21, o discurso de ódio, da separação e a busca pelo confronto no lugar do entendimento ainda permeia grande parte da humanidade. Realmente, precisamos repensar nosso modo de vida, começando pela maneira como escolhemos os candidatos, nas eleições. O voto consciente é um hábito que precisa ser difundido e cultivado. Fica a Dica! Consciente!





catálogo de  
**MODA**

# Ronaldo Fraga

*As mil e uma faces do estilista mineiro*



**A**os 53 anos, o mineiro de Belo Horizonte, o estilista Ronaldo Fraga, dá o que falar. Em sua trajetória de vida, passou dias difíceis em decorrência da morte prematura dos pais. Cresceu ao lado de seus cinco irmãos, contando com a ajuda de familiares para se alimentar. Mais tarde, concluiu seus estudos de Moda em Minas Gerais e, após ganhar um concurso realizado pela Santista Têxtil, estudou em uma das mais conceituadas escolas do mundo, a Parsons School of Design, em Nova Iorque.

Porém, em um de seus primeiros empregos, numa loja de tecidos, foi que Ronaldo teve a oportunidade de iniciar a criação de seus primeiros modelos. Nos anos 90, sua coleção “Eu amo coração de galinha”, participou do Phytoervas Fashion, um evento que incentivava a moda brasileira, proporcionando espaço para jovens estilistas que desejavam entrar no mercado.

Ao longo da carreira, com inúmeras participações no São Paulo Fashion Week e eventos internacionais, Fraga foi considerado pelo Design Museum de Londres como um dos sete estilistas mais inovadores do mundo. Um de seus pontos fortes é a defesa de que a moda deve ser entendida como um vetor cultural, pois deve refletir a cultura, as tradições e a história de um povo. Além de sua marca, ele desenvolve projetos com foco na reafirmação cultural de pequenas comunidades, em dife-

rentes regiões do Brasil.

Por isso, em todas as suas criações, Ronaldo Fraga aposta na poesia, com coleções carregadas de um gosto pelo lúdico que mergulha em memórias, folclore, ao mesmo tempo emocionando e proporcionando momentos de humor.

Em sua trajetória, Fraga também teve a ousadia de criar figurinos para espetáculos de dança e teatro, além de escrever o livro “Ronaldo Fraga: caderno de roupas, memórias e croquis”, que retornou em uma segunda edição revisada e ampliada, incorporando quatro coleções do estilista mineiro. O livro traz os croquis e desenhos feitos por ele entre 1996 e 2014. Cada coleção é introduzida por um texto do artista, que apresenta seus projetos e as referências garimpadas na música, dança, literatura, artes e em suas próprias memórias. As páginas formam um grande caderno de colagens, em que moda e arte são entrelaçadas. A segunda edição do livro conta ainda com textos de Costanza Pascolato e Cristiane Mesquita, este último revisto pela autora, e apresenta uma nova capa.

Para ele, essas áreas são vetores diferentes e transitar por eles retroalimenta toda a sua relação com a criação. “Sinto-me muito à vontade em transitar por todas essas frentes”, contou Ronaldo, em entrevista.

Atualmente, o estilista passou a fazer lives pela internet com convidados um tanto quanto inusitados, já que o anfitrião “conversa” com personalidades que já morreram. Em Café

com o ex-tilista, Ronaldo apresenta seus “entrevistados” e conta histórias sobre a vida deles. “É tão divertido que as pessoas já entram na loucura. Algumas comentam que foi legal, mas que não deixei o Vinicius de Moraes falar”, disse o estilista em uma entrevista.

Também já “estiveram” por lá o estilista Ney Galvão (1952-1991), o compositor Belchior (1946-2017) e as cantoras Clementina de Jesus (1901-1987), Dona Ivone Lara (1922-2018) e Clara Nunes (1942-1983). “O ato de contar uma história é um ato de carinho. Sempre gostei disso. O outro ponto é fazer o conhecimento rodar”, explica Ronaldo.

A iniciativa surgiu por causa da quarentena do Covid-19, devido à vontade de Ronaldo em saber sobre o mundo depois da gripe espanhola, no início do século 20, e os reflexos daquela epidemia sobre a política e a arte. “A história do mundo sempre mudou, em freadas bruscas. Não me arrisco a dizer se ele será melhor ou pior depois da nova pandemia, mas será outro mundo”, afirmou Ronaldo.

Para quem se interessou, o projeto on-line vai continuar. “É uma forma de manter a minha sanidade mental. Muita gente manda foto da mesa arrumada, esperando-me para tomarmos café juntos”, diz o estilista.

Na internet, você pode acompanhar um pouco da carreira e o dia-a-dia de Ronaldo Fraga, o queridinho dos brasileiros.

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.





Elme

# Tie Dye

## Colorindo a quarentena

**A** moda é uma criação atrás da outra. Neste inverno, não poderia ser diferente. Em casa, por causa da pandemia da Covid-19, inúmeras pessoas encontraram um jeito de dar cara nova aos tecidos velhos e quebrar o clima pesado da quarentena.

A moda Tie Dye (amarrar-pintar) é bem antiga e o costume de tingir roupas veio dos hippies, nos anos 70, e seguiu com os surfistas, nos anos 90. Agora, a tendência voltou com tudo e, além das peças prontas, compradas em lojas físicas ou online, vale usar a criatividade e fazer tudo em casa.

A técnica consiste em uma pintura abstrata, feita a partir de amarrações nas roupas com barbantes que, posteriormente, levam tinta para dar cor, vida e exclusividade ao tecido.

O bom é que todo mundo pode usar, desde as crianças, adultos, homens, mulheres, até os mais velhos. O colorido do Tie Dye transmite alegria e descontração.

Quem é mais discreto porém quer aderir à moda, pode investir em acessórios, como brincos em tecido, pulseiras, faixas de cabelo, bolsas e pochetes. Há ainda as meias coloridas.

Já quem gosta de ousar, pode aplicar a técnica em camisetas de algodão com fundo branco, jaquetas, bermudas, saias, calças, entre outras peças.

Nesta estação, as cores vieram mais neutras e apagadinhas, com nuances em tons de terra, como marrom, bege e caramelo. Os tons pastel também ganharam espaço, como amarelo, rosa bebê, verde claro e azul céu.

Ficou interessado? Então, mãos à obra e papel e caneta na mão! Lembrando que vale pesquisar inspirações na internet, já que as peças Tie Dye estão em alta.

Você vai precisar de alguns materiais básicos para produzir sua peça. Entre eles, uma peça de roupa branca, tinta para tecido, 250 ml de água, elásticos e copos descartáveis.



O primeiro passo é diluir, integralmente, cada uma das tintas escolhidas em um copo cheio com 250 ml de água. Uma dica é completá-lo com o líquido até a boca do recipiente (caso ele seja do tamanho regular).

Depois de diluída a tinta, você dobrará a camiseta ou a peça de roupa que escolheu de acordo com a textura que deseja. Numa técnica marmorizada, basta amassar as bordas da blusa (como se estivesse arrastando) em direção ao centro. Quando ela tiver formado uma espécie de “montinho”, prenda o formato com alguns elásticos.

Depois, você irá espalhar as tintas conforme sua preferência em todos os cantos da peça, tomando cuidado para não concentrar muito as cores e prestando atenção se todas as regiões estão sendo pigmentadas para evitar que alguma parte de dentro continue branca. Vire a peça e faça o mesmo procedimento do outro lado.

Depois é só deixar secar bem para cortar os elásticos e ver sua bela obra de arte. Se tiver um tempinho livre, aproveite e crie sua própria peça Tie Dye!



**CONECTE-SE  
COM A GENTE!**

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

f/hadar.tatuí | 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

# Pandemia X arquitetura

*O que ela nos trouxe de bom?*



**A**inda dentro do assunto da pandemia, abordado no mês anterior, iremos analisar o que ela nos deixou de bom. Muitos de vocês já devem ter parado para pensar sobre esse assunto, ou mesmo, já devem ter conversado a respeito entre amigos, certo?

Muitos costumes estão se transformando de maneira brusca! Mas “há males que vem para bem”, pois dentro do caos, existe um pequeno foco de luz. Neste momento, devemos observá-lo com mais atenção, e dessa maneira, nossa perspectiva de caos irá mudar de maneira branda.

Se formos analisar os costumes das famílias dos países mais desenvolvidos, como: Estados Unidos, Canadá, Japão, Inglaterra, e muitos países da Europa, já é hábito a retirada dos calçados antes de entrar nas residências. E, por incrível que pareça, em muitos tipos de comércio, como escritórios de arquitetura, engenharia, advocacia, entre outros, essa prática também é comum.

Aqui no Brasil, uma das luzes é esta! O ato de retirar os calçados para entrar nas residências e comércios, faz com que os ambientes

tornem-se saudáveis, pois a sujeira trazida pelos calçados para na porta. Esse costume está sendo um grande passo para nós, brasileiros. Um simples ato pode evitar dezenas de doenças, o que conseqüentemente melhora a qualidade de vida da população, reduzindo significativamente a quantidade de contágios. E não para por aí: até o sistema de saúde em nível nacional deixará de ser tão sobrecarregado. Não é incrível?!

Escritórios também estão começando aderir a esta prática. A luz existente na pandemia está brilhando em muitos lares e, futuramente, em uma quantidade maior de comércios. Por isso, na matéria deste mês, preparamos uma coletânea para trazer beleza para dentro dos lares, e também conforto, para esse novo hábito.

Sabe aquele cantinho sem uso da entrada da sala? Então, vamos pensar em algo bem bonito e prático para o dia a dia de toda a família. Existem vários estilos, e maneiras de trabalhar esse conceito. Basta criatividade e boa vontade. Uma boa dica e de baixo custo, são as caixas de feira. Feitas de madeira Pinus, são de baixo custo e têm um visual bem bonito para quem gosta de um ar rústico dentro de casa. As caixas de feira, feitas de plástico, também funcio-

nam bem e trazem um ar mais descolado e moderno. Ambos podem ser utilizados deitados e com pequenas almofadas em cima para sentar. Os cabides podem ser feitos de várias formas ou comprados em armarinhos ou lojas de decoração. O tapete é importante, porque é ele que irá delimitar até onde se pode pisar com os sapatos sujos. Vale lembrar que é importante a higienização das almofadas mensalmente, e dos tapetes, a cada quinze dias.

Esse cantinho pode conter uma pequena pia ou a área para o álcool gel, bolsas, chaves, celulares, bonés, chapéus, mochilas, guarda-chuvas, sacolas ecológicas, entre outros, que ficam todos organizados.

O legal de criar esse espaço é que, além de dar uma repaginada na entrada de sua casa ou escritório, é pensar quanta saúde e bem estar este ato estará nos proporcionando!

Crie o seu cantinho e poste nas redes sociais uma foto com a hashtag: #meucantinhonovonahadar. O melhor cantinho ganhará um prêmio surpresa.

Cuidem-se, abraços e valeu!

*Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista*

**Pavanelli**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa  
para você!*





ElmeC

“Descobri em minha raiz o poder da liberdade”

@giovanaberlofa\_

**Thiago Martins**  
SALÃO CASA

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

# Como um vírus forjou o “novo normal”

*Estamos preparados para profundas mudanças repentinas?*



**N**este ano de 2020, a humanidade descobriu, de maneira dramática que, por mais que o homem tenha avançado na questão tecnológica, ainda é pequeno e despreparado para enfrentar os desafios da vida, ainda que estes sejam um inimigo invisível, presente na natureza e cujo objetivo parece ser pura e simplesmente sobreviver, mesmo que isto signifique matar. E matar e morrer faz parte do processo da vida, por mais cruel que isto possa parecer.

Diante de um inimigo infinitamente menor, mas que se espalha de maneira quase incontrolável, o homem se apequena. O ser humano, tido e havido como o suprassumo da evolução, o top dos tops, a espécie que domina e molda o planeta de acordo com suas necessidades, vê-se às voltas com a morte em níveis tão elevados que só podem ser comparados aos de uma guerra, além, é claro, dos números de outras pandemias, no passado. Uma situação que, para muitos, havia sido superada pelo avanço da ciência e da medicina. Mas o novo coronaví-

rus mostrou o quanto estávamos errados.

A covid-19 veio para abalar as estruturas de toda sociedade humana, levando o homem a repensar seu modo de vida, sua relação com as outras pessoas, com o planeta, com a ciência e com a natureza.

É o novo normal, como muitos chamam o futuro, um futuro que ainda guarda alguns mistérios (entre eles, a possibilidade real de uma nova pandemia) e uma certeza: a de que nada será igual ao que era, antes de 2020. É sobre este admirável novo normal que trata esta reportagem de capa. Convidamos você a nos acompanhar nesta jornada até o novo. Não tenha medo! Quando você perceber, o novo normal já estará à sua porta e será apenas normal. O futuro está chegando mais rápido, impulsionado pelas profundas mudanças que temos de fazer (e já estamos fazendo) para nos adaptarmos a esse novo mundo. Boa leitura!

## **Mudanças**

As mudanças mais aceleradas estão relacionadas ao nosso modo de vida e de como ele

está sendo modificado, por causa da pandemia. O isolamento e o distanciamento social devem se tornar parte da nossa rotina pelos próximos 18 meses, pelo menos. Este é o tempo necessário para que uma vacina comprovadamente eficaz fique pronta. Claro que, em muitos países, a antiga rotina está começando a voltar, com a abertura de setores da economia.

No entanto, estes são países que agiram rápida e eficientemente contra a covid-19. E mesmo nessas nações, a abertura tem sido lenta e cuidadosa. A Europa começa a abrir as portas para o mundo, com exceção do Brasil e dos EUA, não por acaso dois países em que os presidentes insistem em negar a gravidade da pandemia.

Se o novo normal já está começando, talvez possamos afirmar que ele começa com a mudança no nosso comportamento, que passa a ser mais cauteloso quando o assunto é contato pessoal. Também estamos mais atentos com relação às questões de limpeza e de higiene pessoal.

Graças à atual tecnologia, o home office e a educação à distância são realidades cada vez mais próximas da população. O trabalho remoto evita aglomeração, no transporte público. E a consequência disto é menos poluição e menos trânsito, sobretudo nas grandes cidades. A flexibilização do trabalho e dos estudos é situação que antes parecia quase impossível; inúmeras empresas terão de se adaptar e buscar estratégias para esta nova fase do mercado de trabalho e dos estudos. Também deverão ser pensadas alternativas para se evitem aglomerações em locais públicos e privados, quer seja para estudo, trabalho ou lazer. Para muitos estudiosos, a força do vírus mostrou a fragilidade do corpo humano. O isolamento e o distanciamento social também podem contribuir para aumentar a ansiedade e causar transtornos mais sérios, como a depressão. O luto pela morte de amigos e familiares e o medo do contato social também podem sobrecarregar o emocional e a mente das pessoas. O cuidado para com a saúde mental deve aumentar os profissionais da área, como psicólogos, que devem ser mais requisitados.

Porém, a revolução, por assim dizer, da Covid-19 também pode ser uma oportunidade para mudar o que não funciona, na sociedade. O consumo desenfreado deverá ser substituído por visão mais crítica e racional, segundo



analistas. A previsão é de que as pessoas repensem os hábitos de consumo, inclusive forçando o posicionamento político de empresas. Um exemplo disso é o boicote que alguns anunciantes – entre eles, a Coca-Cola – estão impondo ao Facebook, para que ele controle melhor os discursos de ódio e racismo, na plataforma. A estratégia deu certo e o Facebook deve realizar uma auditoria interna para reavaliar sua política de anúncios. A iniciativa de boicote, surgida nos Estados Unidos, pode se espalhar pelo mundo.

### Empresas

O mercado de trabalho e as empresas sofrerão mudanças ainda mais significativas, após a pandemia. Parte de tal mudança já vinha acontecendo, graças ao avanço tecnológico. A transformação digital propiciou, entre outras coisas, novas formas de trabalho, como o *home office* ou trabalho remoto: a pessoa pode trabalhar de em casa ou em qualquer outro lugar,

sem necessariamente estar na empresa, porém, realizar seu trabalho.

Para o consultor, empresário e contador Silvano de Barros Beserra, a diferença fundamental entre *home office* e transformação digital “está no uso das novas tecnologias, em especial o uso da Internet. Os equipamentos utilizados, tais como computadores, notebooks, tablets e, largamente, o uso dos celulares, não seriam tão significativos se não existisse a internet. Sem dúvida alguma, o trabalho remoto não existiria da forma como é hoje sem a internet. Hoje em dia, há inúmeros segmentos de empresas que podem operar, com plena capacidade, de forma remota, independente de local físico, e assim, manter seus colaboradores”.

Beserra observa que “toda mudança pode gerar desconfortos e sua adaptação pode não ser tão rápida. Criar uma empresa para trabalhar de forma “virtual” pode ser bem mais fácil do que migrar do convencional para o modo *home office*, por exemplo. Pois estas mudanças

podem impactar, diretamente, o cotidiano da empresa, nos relacionamentos internos, e também externos, com clientes e fornecedores. Acrescente a isso o impacto à família, que pode também não estar preparada para tal mudança. O suporte da empresa, neste sentido de auxiliar nessa adaptação é fundamental”.

Toda esta mudança inclui o uso de tecnologia avançada e mudanças profundas realizadas em pontos como visão empresarial, estratégia, cultura e talentos, além da estrutura adequada. Será que os empresários brasileiros estão preparados para essas tantas mudanças?

Segundo o consultor, “não se pode generalizar. Existem empresários que realmente ou não vão acompanhar tais mudanças, ou podem demorar um pouco mais que os demais. Porém, com certeza, há uma geração de empresários que estão já plenamente adaptados ao uso dessas tecnologias. Pode-se, inclusive, dizer que o uso das tecnologias é um caminho sem volta; quem não se adaptar, correrá sério risco de ver sua empresa perder espaço, podendo mesmo até encerrar suas atividades. Manter-se conectado a essas tecnologias é, sim, um ponto forte para enfrentar a concorrência”.

### Novo normal

Para Silvano Beserra, o novo normal “sempre existiu, para aquelas empresas que sempre têm buscado inovar. Eu acredito que empresas que não buscam mudanças são empresas que se acomodaram que pararam no tempo. Sinceramente, vejo muitos casos assim: são empresas que estão morrendo, e não a sabem. Perdem o fôlego sem perceber. E somem, com o tempo. Penso que o momento atual está levando, sim, as empresas a se adaptarem, para poderem enfrentar o isolamento, principalmente. Estabelecimentos que não podem abrir suas portas estão sofrendo muito, com tudo isso. Mas buscar esse “novo normal”, como você está falando, imagino que é a busca por um novo formato de trabalho. Com certeza, o empresário que conseguir se remodelar para continuar seguindo em frente, terá grandes chances de se sobressair, ao final da crise”.

### Preparação

Como se preparar para que a transformação aconteça de fato, na empresa? O consultor afirma que “cada um precisa estar atento à sua realidade, e como sua empresa está posicionada, no mercado em que atua. São dois pontos importantíssimos a serem considerados: o “**onde estou?**” e o “**como estou?**”. Sem conhecer tais premissas, qualquer planejamento, por melhor que seja, pode estar errado, por utilizar-se de informações erradas. A transformação não espera, ela acontece a cada minuto. Tudo se transforma à sua volta, principalmente, seus clientes.



O empresário tem que estar atento a isso. Ficar atrás do balcão, em tempo integral, é um grande erro. As respostas para uma transformação bem planejada estão fora da empresa”.

### **Peculiaridades e mudanças**

Como cada empresa tem suas peculiaridades, o empresário precisa identificar o momento certo de implantar mudanças. “O empresário que não conhece sua própria empresa, é fato complicado. É preciso conhecer e compreender todo o cenário em que a empresa está inserida. Avaliar o momento certo não é fácil, porém, tomar uma decisão quando se tem todas as informações na mão, o erro é bem mais difícil de acontecer. Sendo sincero,

embora não haja espaço para erros, este deve ser planejado. Você precisa estar preparado para o caso do erro acontecer. Planeje como evitá-lo” – ressalta o consultor.

Beserra acredita que “é cedo para avaliar qual será o legado do COVID-19. Sabe-se que muitas empresas não vão resistir; muitas, aliás, já fecharam as portas. O que vimos, até agora, foram certas medidas econômicas e tributárias, paliativas e que estão longe de atingir a real necessidade dos empresários, principalmente, da micro e da pequena empresa. Flexibilização nas relações trabalhistas devem avançar mais. No entanto, penso que o maior impacto de tudo isso será no comportamento do consumidor”.

### **Clientes**

Sobre o comportamento dos clientes, Silvano Beserra lembra que “o maior valor de uma empresa é o seu cliente. Isso é indiscutível, embora muitas empresas insistam em não reconhecer tal fato. O atendimento ao cliente deve ser sempre priorizado, e investimentos nessa área devem ser incrementados. O cliente pós COVID-19 terá um poder de consumo escasso e, em razão disso, será mais disputado. Um bom atendimento sempre foi um diferencial a ser lembrado. É através do atendimento, que todos os valores de uma empresa são colocados na mesa, e o cliente é sensível a isso. O desafio do empresário será criar um relacionamento de fidelização com este cliente. O em-



presário precisa conhecer bem sua empresa, tanto quanto deve conhecer a si próprio. Mas não menos importante é conhecer quem é o seu cliente, o seu público-alvo. O que ele pensa? O que ele consome? De que ele precisa? São perguntas que precisam ser respondidas. O empresário, mais do que nunca, precisa “cuidar” de sua empresa, com um olhar externo, um olhar de fora para dentro, buscar enxergar o que os outros veem. Para ser diferente, comece por dar mais atenção à sua empresa. Dedique algumas horas da semana, para “pensar no próprio negócio”. Avalie o que está certo, o que está errado, o que pode ser mudado. Adote uma postura de ser uma extensão de sua comunidade, onde todos possam enxergá-lo, com

segurança e confiança. Os resultados virão”.

### **Perfil dos profissionais**

Sobre como deve ser o perfil dos futuros profissionais, Silvano Beserra afirma que “durante décadas, ouvimos muito em se falar sobre a humanização das empresas e das organizações. A ideia era afastar-se um pouco do materialismo exacerbado e da falta de atenção para com as pessoas envolvidas nos processos. O que vemos, hoje, é uma necessidade de atenção. As pessoas precisam disso. É um sentimento fácil de ser percebido. Basta olhar nos olhos das pessoas, na rua, o desânimo, a tristeza é bem visível. Os motivos são vários. Os empresários e profissionais que atuam nas mais diversas

áreas devem atentar para isso. Cada um deve ter consciência do seu papel na empresa, na sociedade, e qual importância exerce, na vida de uns com os outros. As empresas são um sistema formado por vários elementos, entre eles os empregados. Todos têm sua função e relevância, um sistema harmônico deve ser alcançado. Todos devem sentir-se acolhidos pelo sistema – aqui chamado de empresa”.

Sobre as novas tecnologias que poderão ser usadas ou adaptadas, no novo normal, o consultor afirma que “a humanidade está caminhando a passos largos, e em contrapartida, está sofrendo muito com a COVID-19. Sabemos que novas tecnologias estão sendo criadas, a todo instante. Mas as que possibilitam

trazer para o ser humano o necessário conforto, segurança, proximidade com as pessoas, educação, e-commerce, entre outras, certamente serão bem-vindas”.

Beserra afirma, ainda, que uma empresa “deve desenvolver uma cultura mais humanizada, em que todos possam entender que são parte de algo maior, chamado organização. Estabelecer que, em uma empresa, todos devem servir à empresa, e não, o contrário. Todos estão ali para desenvolver uma parte necessária do todo. Alimentar diariamente a empresa com seu trabalho, dedicação e respeito”.

### Tecnologia

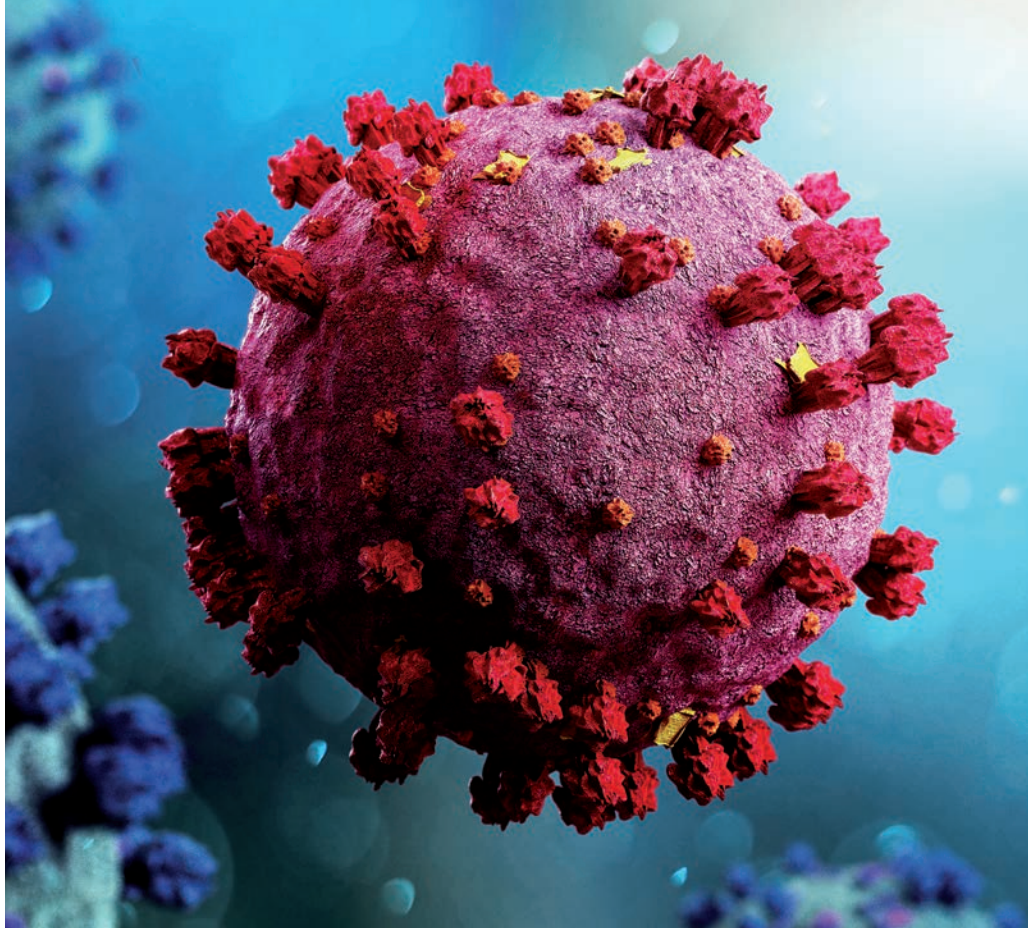
Para o consultor, a tecnologia “é o meio em que a transformação irá ocorrer. Porém, não é o único caminho a ser percorrido. Através da tecnologia, outros desafios serão enfrentados. Foco, concentração, rotina, persistência, alterações de comportamento, isolamento. Esta transformação não será igual para todos; cada pessoa irá vivenciar transformações em si, e em torno dela. Não podemos esquecer que nem todas as famílias estavam preparadas para ter seus membros trabalhando em casa e, ao mesmo tempo em que crianças estão estudando em casa, tendo aulas on-line. São inúmeras mudanças ocorrendo simultaneamente e que não foram planejadas para acontecer. A fase de adaptação e reflexão pode durar mais do que se imagina. A tecnologia pode auxiliar na transformação, mas não deve ser a razão dela. Uma transformação sadia é aquela que beneficia a todos, que serve todos”, finaliza Silvano Beserra.

### Normalidade: um conceito variável

Em um mundo que parece ser verdadeiro caleidoscópio de culturas e povos diferentes, é natural que o conceito de normal mude conforme a cultura, o lugar e a época, e entre outros pontos que influenciam este conceito.

“O conceito de normalidade varia de cultura para cultura; a definição traz a ideia de padrão de uma maioria em comum, dentro de uma regra. Importante ressaltar que, numa sociedade como a nossa, com tanta diversidade cultural, racial, religiosa entre outras, o rótulo de “normal” e de “normalidade” adquirem outras nuances”. A afirmação é da psicóloga itapetiningana Regina Soares de Souza (CRP 06 14206).

Segundo ela, “a sociedade e as pessoas estão diante de um processo dinâmico, em constantes mudanças e transformações, seja no plano individual, seja no coletivo. O que é considerado **normal**, hoje, pode se tornar **obsoleto** amanhã e exigirá mudanças para que ocorra uma adaptação que promova o bem-estar do indivíduo e da sociedade como um todo”, diz Regina. Ela ressalta, contudo, “que alguns



comportamentos tidos como normais para alguns podem não ser reconhecidos por outros dessa forma. É prudente pensarmos não apenas no aspecto individual, mas também no coletivo. Não podemos considerar normal algo que beneficie o indivíduo, mas que venha a prejudicar o coletivo”.

### Coronavírus

Perguntada se a humanidade estava preparada para enfrentar um inimigo como o novo coronavírus, a psicóloga respondeu que “nossa cultura promove nas pessoas sentimentos como: onipotência, invulnerabilidade e invencibilidade. conceitos estes que nos colocam de forma desprotegida diante de ameaças concretas, como a pandemia da Covid-19. É comum as pessoas minimizarem os riscos e, desta forma, ficarem expostas a ele (ao vírus). Muitos de nós estamos vivendo de forma concreta esta pandemia e, diante de tantas contradições nas orientações e posturas de quem nos representa, ficamos ansiosos e, por vezes, paralisados diante de uma situação que requer de nós muita responsabilidade para nos protegermos e protegermos o outro. Esta perspectiva nos tira do individualismo e nos coloca no cuidado para com o coletivo”.

### Negacionismo

Sobre a razão pela qual tantas pessoas insistem em negar o perigo desta pandemia, chegando mesmo a desdenhar da doença e das orientações médicas, Regina Soares afir-

ma que “existem pessoas que não exercitam a reflexão ou buscam informações fidedignas para orientar seu comportamento. Acabam sendo cópias do comportamento de seus líderes, de artistas, de atletas. Se estes têm um comportamento responsável, contribuem para que outros também o sejam; mas se zombam da gravidade (da pandemia), fazem chacota e disparam tal atitude nos seus seguidores que entram no módulo da descrença, reproduzindo um comportamento imaturo e irresponsável, colocando-se em risco e colocando os que estão em seu entorno em igual situação. Toda liderança precisa ser responsável, sob pena de criar um exército de pessoas inconsequentes”.

Para a psicóloga, “buscar informações científicas, checar informações em relação à veracidade dos fatos, fazer sua autoavaliação para promover o autocuidado e o cuidado para com o outro”, são os caminhos para que as pessoas se conscientizem da gravidade da situação. Além, é claro, de “não disseminar e reproduzir tudo o que se ouve, antes de checar a fonte da informação”.

Finalizando, sobre a questão de a humanidade aprender uma lição com esta pandemia, Regina afirma que “considero que é uma questão que não pode ser generalizada. Muitos aprenderão com ela e mudarão seu comportamento, depois de terem vivido experiências bastante dolorosas; outros continuarão sentindo-se invencíveis diante da pandemia. Diante de tantas vidas perdidas, muitos ainda estão na linha do “salve-se quem puder”, lamenta a psicóloga.



## Por que tudo isso est3 acontecendo?

*“Vinde a mim, todos v3s que estais fatigados, e Eu vos aliviarei.” – Jesus de Nazar3*

**A** pandemia veio, instalou-se e alterou a vida de todos. Quais consequ3ncias ir3o ficar? Como ser3 o mundo depois? Haver3 uma nova ordem? Por enquanto, especula-se muito e tenta-se entender como tudo vai se organizar.

Muitas mortes, muito medo e tamb3m muita irresponsabilidade; tudo isto temos visto acontecer. Por3m, oportunidades para grandes reflex3es e grandes mudan3as acontecem, principalmente nas grandes crises.

Refletir sobre nossos valores e o que temos feito de nossa vida deveria ser um h3bito constante, mas no dia-a-dia, n3o 3 assim que as coisas acontecem; todos temos compromissos, urg3ncias, in3meras coisas nos distraem e tomam nossa aten33o o tempo todo, al3m do tr3f3go digital intenso que nos ocorre na nossa vida, principalmente, atrav3s de m3dias sociais. E algumas coisas muito importantes v3o sendo relegadas ao segundo plano, ficando para tr3s...

O fato 3 que, quando acontecem flagelos destruidores, a humanidade evolui mais r3pido. A ci3ncia evolui mais r3pido, pois precisa encontrar solu33es para os problemas que se apresentam; as rela33es profissionais e a produ33o se modificam, pois h3 a necessidade da sobreviv3ncia e da gera33o de renda; por3m, principalmente, o que evolui mais depressa 3 a nossa parte espiritual – isto, claro, para aqueles

que se permitem essa b3n33o.

H3 algum tempo, li uma frase que 3 totalmente verdadeira: “paredes de hospital j3 ouviram ora33es muito mais fervorosas que qualquer templo religioso”. Na hora em que a coisa aperta e o desespero aparece, 3 a Deus que o ser humano recorre, pois, independentemente de ter um aspecto religioso mais ou menos evolu3do dentro de sua vida, a certeza 3ntima de nossa conex3o com o Criador nos faz procurar Aquele que sabemos ser o Grande Consolador.

Em situa33es em que a fragilidade humana 3 exposta, em que a inseguran3a, o medo ou a dor pela perda de entes queridos nos provoca uma parada abrupta na correria di3ria, somos obrigados a confrontar o que foi ficando para tr3s e, principalmente, a valorizar as coisas mais importantes que temos para desfrutar. Voc3 tem, por exemplo, um carro importado car3ssimo? Muito bem, voc3 tem algo caro. Voc3 tem algu3m que a ama e que est3 a seu lado sendo companheira(o) e dando-lhe suporte neste momento, promovendo uma maravilhosa troca de sensa33es e emo33es? Parab3ns, voc3 tem algo que 3 PRECIOSO. Existe uma grande diferen3a entre essas duas coisas! S3bio 3 quem consegue compreender isso.

Momentos de dor deveriam servir para nos mostrar como nossos semelhantes se sentem quando passam por situa33es parecidas.

Quando conseguimos enxergar e sentir isso, come3amos a desenvolver uma qualidade valiosa chamada empatia; pronto, est3 aberto o caminho para que a Luz entre nos cora33es.

Todos t3m sua necessidade de provas e aprendizado; devemos enxergar, em tudo o que nos acontece, as oportunidades que nos est3o sendo dadas e as b3n333es que recebemos sempre.

B3n333es acontecem o tempo todo, em nossa vida. N3s temos dificuldades em perceb3-las; fomos chamados a atender a necessidade de algu3m, seja atrav3s de uma cesta b3sica, algum apoio para a necessidade de carentes? Que b3n33o, que liberalidade de Deus por estarmos na posi33o de poder auxiliar, e n3o estarmos n3s na situa33o de estarmos precisando da caridade!

Estamos todos encarnados no planeta, neste momento, para vivenciarmos este grande carma coletivo. Cabe a reflex3o: por que cada um de n3s est3 encarnado, durante este momento? O que Deus espera de n3s, da utiliza33o de nossos dons? 3 um momento maravilhoso para desenvolvermos tudo isso!

Vou terminar com uma frase do saudoso Chico Xavier: “Deus n3o nos concede problemas de que n3o estejamos necessitados. Precisamos transformar as dificuldades da vida em preciosas li333es”.

*Luis Carlos Magaldi Filho*



**Qualidade de Vida**



## Ansiedade

*Medicamentos, exercícios físicos e hábitos saudáveis podem ajudar a controlar e tratar os sintomas*

**A**nsiedade é uma reação normal do indivíduo diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É um estado emocional onde há o predomínio de sentimentos de tensão, preocupação e pensamentos negativos. Nem sempre a ansiedade é considerada uma doença.

“Em seu estado normal, a ansiedade é benéfica, pois é capaz de motivar o indivíduo na realização de um desejo e na concretização de um objetivo. O que irá determinar se a ansiedade será um fator positivo ou negativo está relacionada à frequência e intensidade dos sintomas, pois poderão desencadear um transtorno psicopatológico”, explica a psicóloga Mariângela Fusco Abrão (CRP. 06/61717-0).

É importante ressaltar que o Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses, no mínimo.

Alguns fatores desencadeiam a ansiedade, que pode ser causada por uma predisposição genética (pode aparecer em indivíduos que possuem familiares com ansiedade); fatores externos (como situações traumáticas; dificuldades na área profissional ou questões familiares); uso de álcool e drogas; uso de alguma medicação ou pode estar associada a alguma doença crônica.

É possível tratar a ansiedade através da Psicoterapia; prática de atividades físicas; dieta saudável; sono com qualidade; terapias alternativas e/ou medicamentos podem auxiliar na redução da ansiedade. “O acompanhamento psicológico é muito importante, pois o indivíduo irá aprender a ter mais controle sobre os sintomas, assim como observar seu próprio modo de ser e de agir, como se relaciona consigo mesmo e com o outro, diante de uma situação estressante. Poderão ser utilizados alguns instrumentos psicológicos com o intuito de avaliar o estado mental do indivíduo”, afirma a entrevistada.

As Terapias Alternativas são comple-

mentares e podem ser usadas no intuito de reduzir os sintomas; tais como a Terapia de Gerenciamento do Estresse (Técnicas de Relaxamento e Respiração); Meditação e Yoga.

“Os medicamentos ansiolíticos e antidepressivos podem ser usados no tratamento do Transtorno de Ansiedade e podem aliviar os sintomas; mas só deverão ser utilizados mediante avaliação e prescrição por um Psiquiatra”, ressalta Mariângela.

Os sintomas físicos são os que mais ameaçam o indivíduo e motivam-no a procurar um tratamento, já que a ansiedade afeta o corpo físico e a saúde mental.

“Podemos observar certas alterações emocionais, como: tristeza, nervosismo, irritabilidade, mudanças de humor repentinas e sem explicação aparente; alterações fisiológicas como: taquicardia, sensação de formigamento, falta de ar, suor excessivo, tontura, dor de cabeça, tensão muscular, alterações do sono, transtorno alimentar e tremores; alterações comportamentais como: impulsividade, agressividade, fala

exacerbada; e alterações cognitivas como: dificuldade de concentração e da tomada de decisões, preocupações excessivas, inquietação e fadiga”, orienta a psicóloga.

De acordo com a entrevistada, aprendemos a controlar a ansiedade quando descobrimos quais são as situações que desencadeiam o seu surgimento, ou seja, quais são os gatilhos. “É importante ficar atento às situações do cotidiano que causam a ansiedade. Prestar atenção no humor, pensamentos e comportamentos. Existem algumas estratégias para auxiliar o indivíduo a evitar que a ansiedade alcance uma intensidade que prejudique sua saúde mental”, diz Mariângela.

Estratégias de relaxamento, como a respiração do diafragma, podem ser uma ferramenta para auxiliar na redução de ansiedade. Visualização guiada, mentalização direcionada para criar o estado de relaxamento, meditação e Yoga.

O exercício físico também é capaz de reduzir os hormônios do estresse que influenciam na ansiedade e melhoram o humor; auxiliam o indivíduo a sair do estado de preocupação, desviando sua atenção, para que se concentre na prática da atividade física proposta. É importante que a pessoa procure uma atividade que lhe pro-

porcione prazer.

Uma dieta saudável também auxilia na redução e prevenção da ansiedade e é indispensável procurar um especialista em Nutrição para que o indivíduo possa receber as orientações devidas.

“A ansiedade não é simplesmente se preocupar. É como se o cérebro nunca fosse capaz de desligar. Sensação de sempre es-

tar à espera de algo. É pensar e se importar demais. É viver os “se” como situações reais. Você imagina diversas situações que poderiam ocorrer e sofre com o desfecho de cada uma. Na maioria das suposições, a situação não acontece. Lembre-se de que você não está sozinho e existem profissionais que podem auxiliar você a lidar com ela”, finaliza a profissional.



23



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

## Magnolia Officinalis

- Melhora os sintomas de ansiedade e insônia;
- Diminui o apetite;
- Protege o coração e fortalece as mitocôndrias;
- Controla os níveis de cortisol;
- Alivia os sintomas da menopausa.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma

Emec

Imagem meramente ilustrativa.



## Higienização de máscaras

*Ministério da Saúde reforça importância de higienizar (lavar, limpar, trocar a cada duas horas) o acessório*

**A**s máscaras para proteção ajudam na prevenção contra o Coronavírus. Elas podem ser feitas em tecido dupla face, seja algodão ou tricoline, TNT ou outros, desde que sejam grossas o suficiente para proteger e cobrir adequadamente a boca e o nariz, sem deixar espaços laterais.

Após o uso, que não deve ultrapassar as duas horas por máscara, elas devem ser corretamente higienizadas. Isso no caso das máscaras feitas em tecido. Já as descartáveis precisam ser eliminadas logo após a utilização, em sacos de lixo.

De acordo com o Ministério da Saúde, uma solução simples e caseira serve para higienizar corretamente esse tipo de máscara de pano. Os ingredientes são: 500 ml de água, 10 ml de água sanitária (uma tampinha), sabão e uma bacia.

A recomendação, de acordo com o Órgão, é despejar na bacia meio litro de água. Depois, colocar 10 ml de água sanitária. A solução vai ser diluída. Depois é só mergulhar a máscara e esperar de 30 a 40 minutos para retirá-la dali. Após o tempo decorrido, basta lavar a máscara com sabão e água corrente. Para finalizar, coloque-a para secar. Esse procedimento deixará sua máscara livre de bactérias.

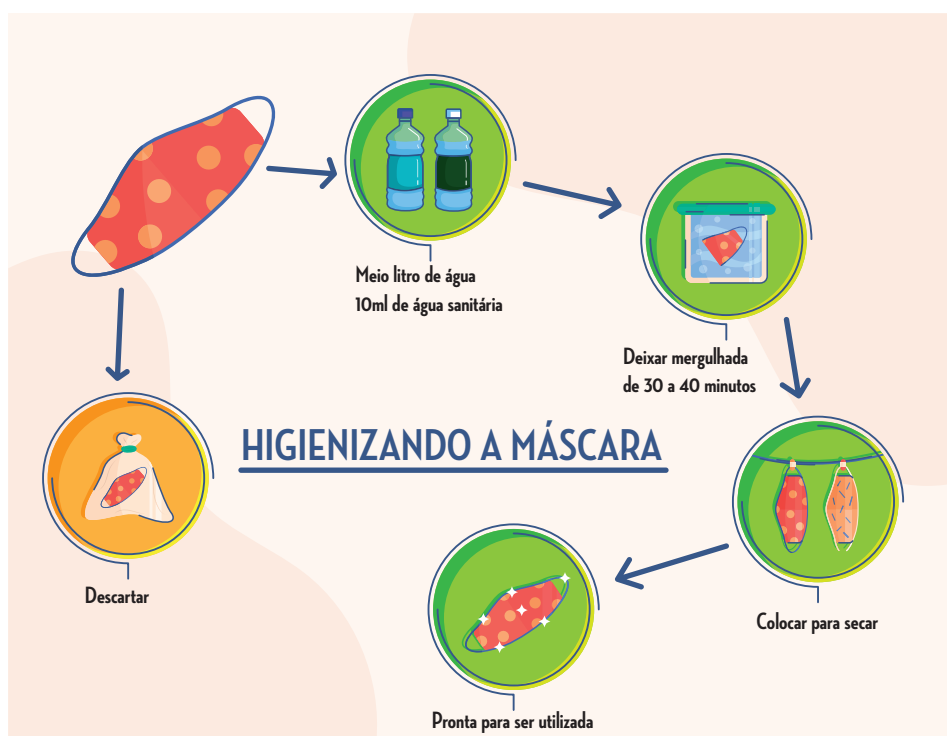
Vale ressaltar que a máscara cirúrgica e a N95 não devem ser reutilizadas, nem lavadas. Após o uso, elas obrigatoriamente devem ser eliminadas.

Também é importante reforçar o uso corre-

to da máscara, sendo necessária a higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel antes de tocá-la. A extremidade superior da máscara é a que tem um detalhe que se encaixa bem no nariz da pessoa. Portanto, ela deve ficar virada para cima na hora de colocar o acessório. A parte interna das máscaras médicas é branca, enquanto a externa, tem alguma outra cor. Antes de pôr o acessório, veja se ele está do lado correto.

Depois de usá-la, retire a máscara, remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.

Execute a higiene das mãos depois de tocar ou descartar a máscara; esfregue as mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.







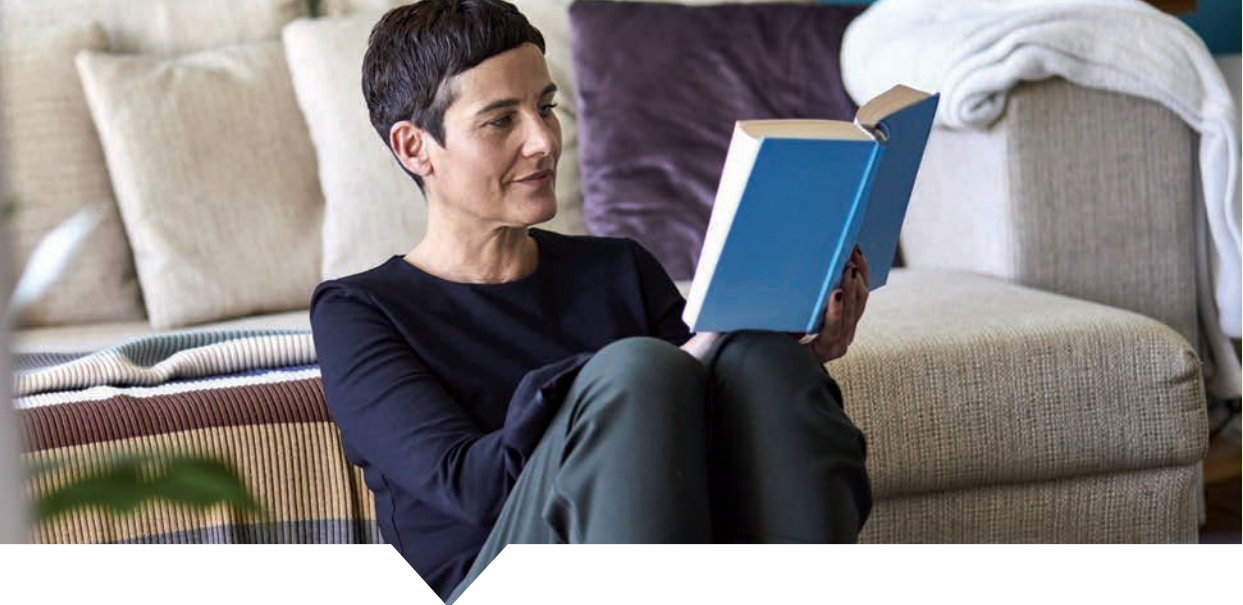
laboratório  
**CRUZEIRO**

# 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



# Equilíbrio durante a quarentena

## *A importância de conhecer-se*

**A** importância de manter o equilíbrio mental durante a quarentena é relativa. “A mente e seu funcionamento são soberanos às necessidades criadas pela sociedade para subjugar o ser humano. O sujeito que não identificava como relevante os cuidados com a própria mente, anteriormente às orientações sobre o distanciamento social, é possível que continue a não fazê-lo. Sendo assim, de que “manutenção de equilíbrio mental” podemos falar? Por outro lado, há que se considerar as pessoas que estão podendo oportunizar reconhecimento de sentimentos individuais até então ignorados ou não legitimados”, explica a Psicóloga e Psicanalista Bianca Módolo Pinto (CRP 06/90695).

A profissional afirma que as angústias geradas pela presença de uma doença altamente contagiosa, e até o presente momento, sem terapêutica validada, inflige ameaça de morte com tonalidades talvez não antes percebidas por muitos. O momento atual não poderia trazer no bojo de seu drama também o despertar para a vida?

Na situação em que o mundo se encontra, a tristeza é o antônimo da alegria e estes sentimentos são constituintes do ser humano. É possível que seja necessário compreendê-los para não precisar brigar com um ou outro, buscando a fuga dos mesmos, a todo custo. “Parece-me que várias moléstias atuais são provenientes das dificuldades individuais para lidar, de maneira mais saudável, com as dores emocionais inerentes ao homem. Observa-se uma busca desenfreada pela “anestesia” das angústias, ansiedades, medos e demais sentimentos que causam mal estar. Identifica-se que as tentativas de dissolução dessas aflições,

realizadas pela atual sociedade, até o presente momento, não surtiram o efeito buscado”, completa Bianca.

“Vejam as dependências em sua amplitude e variadas formas de manifestação. As ações de “alívio” do mal estar, como embriagar-se, trabalhar excessivamente, drogar-se, comprar desmedidamente, comer em demasia, exercitar-se sem limites, transar inescrupulosamente, entre tantas outras possibilidades destas manifestações, surgem como certa busca para aplacar aquilo que “dói na alma”, mesmo que feitos sem consciência de seu objetivo. Assim, podemos constatar o caro preço que vem sendo pago pelas consequências daquilo que eu chamaria de “buscas insanas”. O que seria o estresse, se não um subproduto da situação acima descrita?”, observa a profissional.

Para o período que estamos vivendo, a psicóloga explica: “Não apenas em casa, como em qualquer outro local ou momento da vida, considerar os sentimentos e pensamentos sem necessidade de eliminá-los ou negligenciá-los, certamente é algo que favorece a saúde mental. Entrar em contato com as próprias questões, não é tarefa fácil, mas certamente, eficiente para levar o sujeito a outro lugar de entendimento e percepção. Consultar-se sobre o desejo de realizar algo é primordial. Cuidado com soluções mágicas, elas não existem. Qualidade de vida é algo a ser adquirido durante a vida, e não algo de que precisamos ter para, então, começar a viver”.

Para Bianca, a negação da realidade historicamente é algo que não favoreceu as sociedades e o ser humano. Não vem com o Covid-19 a necessidade de o homem relacionar-se com qualidade com a realidade. A ilusão cega desfavorece o discernimento. Uma visita interna

pode ser capaz de revelar onde mais se precisa de “magia na vida”; este, então, será um bom lugar para se começar.

“Seria bastante interessante que o ser humano pudesse começar a ter coragem de considerar aspectos próprios os quais, seja por que motivo for, tem optado por menosprezar. Vive-se de tal forma que o ilusório é valioso, aquilo que seduz ocupa parte significativa das buscas humanas. Parece ser extremamente reconfortante estar seduzido por algo, de tal forma em que não se faz necessária a implicação e a avaliação individual sobre aquilo que, efetivamente, está sendo tomado como adequado, bom e certo. É quase como se houvesse uma busca do sujeito por ser ludibriado, enganado, roubado de si mesmo. As pessoas, quando fazem isto, escolhem “deixar que o outro resolva”, entendendo que assim poderá ser melhor. Afinal, supõe-se que o ser escolhido sabe/conhece mais, é melhor do que aquilo que elas se percebem ser”, afirma.

A psicanalista acredita que pode ser bastante enriquecedor, quando o sujeito resolve enfrentar, haver-se com questões que, até então, optava por “deixar para lá”. “Talvez poucas coisas sejam tão salubres quanto aventurar-se no vasto universo de si mesmo, permitindo-se (re) conhecer enquanto ser único, singular em cada experiência”, finaliza.

“Somos assim. Sonhamos o voo, mas tememos as alturas. Para voar é preciso amar o vazio. Porque o voo só acontece se houver o vazio. O vazio é o espaço da liberdade, a ausência das certezas. Os homens querem voar, mas temem o vazio. Não podem viver sem certezas. Por isso trocam o voo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram.” Dostoiévski



## Asma

**A** asma é uma doença inflamatória crônica das vias respiratórias e que se manifesta por sinais e sintomas que variam ao longo do tempo e em intensidade, acompanhados por limitação variável ao fluxo de ar.

Entre os sintomas, podemos citar a dispneia (falta de ar), sibilos (chiado), tosse e opressão torácica (dor no peito).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 300 milhões de pessoas de todas as idades sofram com a asma em todo o mundo, o que leva a custos elevados ao sistema de saúde. O Brasil está entre os países com maior prevalência de sintomas de asma (20 milhões de brasileiros).

“É uma doença crônica e não tem cura. Temos tratamento eficaz e seguro, onde o objetivo é o controle total da doença e melhora da qualidade de vida”, explica a pneumologista Maria Nazareth Jenner de Faria Orsi (CRM 66942).

A especialista explica que o diagnóstico da asma baseia-se nos sintomas que se repetem e

são desencadeados por: fatores precipitantes (como poeira doméstica, mofo, epiteliais de animais), infecções respiratórias, inalação de fumaça, odores fortes, produtos de limpeza, tabagismo, medicamentos (ácido acetilsalicílico, anti-inflamatórios, beta bloqueadores), emoções, às vezes, atividade física.

“Pela espirometria ou prova de função pulmonar, é possível avaliar a capacidade respiratória do paciente e monitorar o curso da doença e eficácia do tratamento farmacológico”, diz a profissional.

Grande parte dos pacientes asmáticos apresentam outras doenças alérgicas associadas, como, rinite e dermatite atópica, rinosinusopatia crônica. Também há doenças que pioram a asma e dificultam o seu controle, como a Doença do Refluxo Gastroesofágico, obesidade, depressão e tabagismo.

“O tratamento da asma é realizado com medicações, afastamento dos fatores desencadeantes e tratamento das doenças associadas. Já o tratamento farmacológico se baseia em três categorias, entre elas, controladores, medicação de alívio ou resgate e medicações adicio-

nais para asma grave”, orienta a médica.

A pneumologista Doutora Nazaré Orsi, afirma que a principal medicação é o corticoide inalado, que pode ser dado em vários dispositivos e cabe ao médico orientar o melhor para cada paciente individualmente, podendo ser spray (bombinhas), turbóhaler, cápsulas inaladas, entre outras.

“Esses sprays não prejudicam o coração e são bastante seguros. As dosagens e associações de medicamentos dependem da gravidade da asma, que pode matar se não for levada a sério”, alerta a médica.

Doutora Nazaré ainda afirma que, hoje em dia, é possível tratar o paciente asmático sem custo, pois muitas medicações são gratuitas.

“Nesse momento de pandemia que estamos vivendo, é fundamental que os pacientes não abandonem o tratamento. Eles devem estar controlados para diminuir o fator de risco. Ressaltando que os medicamentos são seguros e não causam nenhum dano. Além disso, a vacinação contra gripe (H1N1) faz parte do cuidado que devemos ter, já que infecções respiratórias pioram a asma”, finaliza.

### *Falta de tratamento pode causar morte*

**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



# Dia do Amigo: celebrando os laços da amizade

**E**m tempos em que se fala tanto em empatia (ou a falta dela) é quando se deve valorizar coisas simples e corriqueiras, como cumprimentar um amigo, abraçar seu filho ou tomar café da manhã em família, falar de amizade (e viver uma boa amizade) é uma sensação muito importante. Tão importante que existem, oficialmente, duas datas para se comemorar este sentimento. Países como Brasil, Argentina, Uruguai e Moçambique comemoram o Dia do Amigo em 20 de julho (data histórica da Chegada do Homem à Lua, em 1969). Desde 2011, uma resolução da ONU (Organização das Nações Unidas) convida os países membros a celebrarem o Dia Internacional da Amizade em 30 de julho.

Vamos combinar que a amizade é um sentimento tão importante que merece ser celebrado em duas datas, não é mesmo? Aliás, uma boa amizade deve ser lembrada e comemorada todo dia, concorda? O mesmo vale para o dia dos Pais, Mães, e outras datas importantes que celebram o melhor da humanidade. Por isso,

celebre a vida, sempre que puder!

## História

Durante o século XX, foram tomadas várias iniciativas para a celebração de um Dia da Amizade, em distintas partes do Mundo. Nos Estados Unidos e em partes da Ásia, divulgou-se o primeiro domingo de agosto como o dia de entrega de cartões e presentes entre amigos. Celebrações similares aconteceram em distintos países da América do Sul e Europa, em diferentes datas. A iniciativa para o estabelecimento de um Dia do Amigo reconhecido internacionalmente teve como antecedente histórico a Cruzada Mundial da Amizade, que foi uma campanha em favor da valorização e realce da amizade entre os seres humanos, de forma a fomentar a cultura da paz. Foi idealizada pelo médico Ramón Artemio Bracho, em Puerto Pinasco, Paraguai, em 1958. A partir desta ideia, fixou-se o dia 30 de julho como Dia da Amizade.

Na Argentina, a data foi criada pelo médico argentino Enrique Ernesto Febraro. Com a chegada do homem à Lua, em 20 de julho de 1969, ele enviou cerca de quatro mil cartas

## Data ressalta o valor das relações humanas


para diversos países e idiomas, com o intuito de instituir o Dia do Amigo. Febraro considerava a chegada do homem à Lua “um feito que demonstra que se o homem se unir com seus semelhantes, não há objetivos impossíveis”.

Por fim, em 27 de abril de 2011, durante a sexagésima quinta sessão da Assembleia Geral das Nações Unidas, dentro do tratado da “Cultura de paz”, reconheceu-se “a pertinência e a importância da amizade como sentimento nobre e valioso, na vida dos seres humanos de todo o mundo” e decidiu-se designar como Dia Internacional da Amizade o dia 30 de julho, em concordância com a proposta original promovida pela Cruzada Mundial da Amizade.

A iniciativa foi apresentada conjuntamente por 43 países (incluindo o Brasil e quase todos os países sul-americanos), e foi aceita unanimemente pela Assembleia Geral.

No Brasil, apesar de não ser instituído por lei, o Dia do Amigo é também comemorado popularmente em 18 de abril. No entanto, o país também vem adotando a data de 20 de julho, sendo inclusive instituída oficialmente em alguns estados e municípios.


Seu anúncio onde todos possam ver!



Telão

Backbus

Sidebus



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

# CULTURA





## TDAH E OS GAMES

*Especialista afirma que jogos podem trazer benefícios em tratamentos de pessoas*

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um dos mais sérios transtornos do desenvolvimento, dentre os problemas que afetam as crianças em suas relações com seu meio familiar, escolar e social. Segundo o DSM-5, o Manual de Estatística e Diagnóstico de Transtornos Mentais no CRITÉRIO A, é um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade impulsividade, que interfere no funcionamento ou desenvolvimento.

“É preciso um olhar cuidadoso para o diagnóstico precoce, pois muitos pais e professores da educação infantil costumam compreender a agitação excessiva como comportamento inerente à criança. Porém, alguns sintomas combinados podem dar-nos pistas para uma investigação para o diagnóstico. Existem 3 subtipos de TDAH: forma predominantemente hiperativa/impulsiva, a forma predominantemente desatenta e a forma combinada”, explica a Psicopedagoga Clínica e Institucional Especialista em Avaliação Neuropsicopedagógica, Vanessa Rodrigues Galão Vieira (CBO 2394-25).

Alguns sintomas da forma predominantemente hiperativa/impulsiva são: mover de modo incessante pés e mãos, quando sentado;

dificuldades em manter-se sentado, em situações em que isso é esperado; dificuldades para se manter em atividades de lazer, em silêncio; falar demais; responder perguntas antes mesmo de serem concluídas; não conseguir aguardar sua vez em filas, nos jogos, entre outros.

Os sintomas da forma desatenta são: prestar pouca atenção a detalhes, cometer erros por falta de atenção; dificuldades de se concentrar – tanto nos deveres de casa, quanto na sala de aula e jogos; parecer estar prestando atenção em outras coisas, durante uma conversa; dificuldades em seguir instruções até o fim, ou então deixar tarefas e deveres incompletas; dificuldade em se organizar para fazer algo ou planejar com antecedência. Perder objetos e esquecer compromissos; distrair-se com facilidade com coisas à sua volta, ou até mesmo, com seus pensamentos.

De acordo com a profissional entrevistada, é bastante importante que, após o diagnóstico, a criança e até mesmo o adulto seja acompanhado por uma equipe multidisciplinar. “As questões emocionais precisam ser trabalhadas com terapia por um psicólogo. Um psicopedagogo pode acompanhar as dificuldades de aprendizagem decorrentes do transtorno. E em muitos casos, faz-se necessário o acompanhamento

com um neurologista”, orienta.

É indicado, também, que a prática de esportes seja incluída na rotina desse indivíduo. “Depois que entramos na era digital e os jogos tornaram-se parte do cotidiano das crianças, muitos estudos apontam os benefícios do jogo para o cérebro. Alguns jogos virtuais melhoram a atenção, memória e controle inibitório, estimulando as funções executivas, que são as habilidades cognitivas necessárias para controlar nossos pensamentos, nossas emoções e nossas ações. Mas o jogo precisa ser criteriosamente escolhido, assim como o tempo de exposição ao jogo”, afirma Vanessa.

Em relação aos jogos, os pais poderão consultar a equipe multidisciplinar que atende a seu filho, pois alguns jogos podem até mesmo ser prejudiciais e não trazer os benefícios terapêuticos esperados. “É importante que fique claro que, embora haja pontos em comum relacionados ao transtorno, cada criança é única e não deve ser avaliada apenas quantitativamente através de testes, mas o que chamamos hoje de avaliação ecológica ou avaliação qualitativa. O olhar cuidadoso do especialista é muito importante para as intervenções depois do diagnóstico, para que a criança possa ter uma vida produtiva e feliz”, finaliza.



## BRINCADEIRA DE CRIANÇA

*Um ato simples e que traz benefícios à vida toda*

31

**O**brincar é algo sério. A brincadeira é de suma importância; quando a criança transmite de forma lúdica suas emoções, elabora recursos para enfrentar vivências em sua vida adulta.

Por que motivo o brincar é tão importante? “Porque faz com que as crianças desenvolvam potencialidades, realizem ato de comparação, análise, criação, estimula e desenvolve a capacidade de concentração, favorece o equilíbrio físico e emocional, dá a oportunidade de expressão, desenvolve a criatividade, a inteligência e a sociabilidade, enriquece o número de experiências e descobertas, melhora o relacionamento com a família, entre muitas situ-

ações”, explica a psicóloga Denise Nascimento Aguiar Gomes (CRP 06/120143).

As brincadeiras, tão inocentes e saudáveis, trazem benefícios que vão durar por toda a vida. Brincando, a criança estará buscando sentido para sua vida. “Sua saúde física, intelectual, emocional, mental e social, depende, em grande parte, dessa atividade lúdica, incluindo nela a leitura e o faz de conta”, afirma a profissional entrevistada.

Pode-se constatar, então, que o brincar vai além do que o dicionário descreve (divertir, agitar, entreter). Para a psicóloga, brincar é uma atividade séria, pois é importante para o desenvolvimento social e cognitivo, da mesma forma que são fundamentais outras necessidades como descansar, dormir e comer.

Por isso, é preciso deixar claro que uma criança feliz, amada e que brinca, será um adulto confiante, pois teve suas necessidades acolhidas na infância como desenvolvimento social e cognitivo, fazendo assim com que se tornem adultos seguros, independentes, capazes de enfrentar suas frustrações assim como suas emoções.

“Crianças que brincam são mais felizes. Por outro lado, existe a que não brinca, que se torna solitária, insegura, amedrontada e com sentimento de ser incapaz. Neste caso, é necessária uma avaliação comportamental por um profissional habilitado”, finaliza.

E você, brinca com seu filho? Melhor dizendo: seu filho brinca?

(15) 99793-1109



**YAKISOBA**  
E muito mais...

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3





## Pequenos Notáveis

O Pequeno Notável deste mês é o Matheus Camargo Covre. Um garoto de apenas 6 anos, da cidade de Boituva. Ele está cursando o 1º ano do Ensino Fundamental, na Escola SESI, é um garoto muito inteligente, extrovertido, lindo, esperto e talentoso!

Ele nos contou que gosta muito de praticar esporte – “amo jogar futebol, brincar de esconde-esconde; quero muito aprender a nadar. Agora, por causa da pandemia não, dá, né? Está tudo fechado! Também quero aprender a andar de skate, porém amo mesmo andar de bike! Ando muito, sabe?”, finaliza o pequeno.

Quando questionado se gostava de estudar – “ah...! Mais ou menos (risos). De todas as matérias que tenho, gosto de matemática e robótica”. Ele também nos revelou que gosta muito de desenhar; teve que fazer um trabalho na escola, no qual desenhou o Boi-bumbá e gostou muito!

Matheus contou-nos, também, que ama demais a sua família. Ainda que tenha tão pouca idade, coleciona amigos... E se relaciona muito bem com seus primos, que são seus melhores amigos (Heitor, Hugo, Guilherme, Alan, Renatinha, Maria Clara e agora o pequeno Theo). “Sabe, eu amo muito meus avós e os meus tios. Meu avô me leva pra pescar, faz bonequinhos de paus e de barro para mim”.

Em um papo bastante descontraído, Matheus revelou-se uma criança feliz, sábia e bem à frente da sua idade. Quando questionado sobre o que gostaria de ser quando adulto, ele nos disse que ainda era muito pequeno para saber. A única certeza é que a “família é tudo de bom”!

Esse garoto vai longe... Parabéns, Matheus! Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso na vida! Foi um grande prazer fazer essa linda entrevista!



Seu filho também é um pequeno notável?

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



## Você sabia?

### 26 de julho

Data escolhida para homenagear pessoas mais que especiais: os Avós

No Brasil e em Portugal, o dia 26 de julho é a data escolhida para homenagear aquelas pessoas são pais duas vezes: os avós.

Esta data comemorativa tem origens religio-

sas. O dia 26 de julho é Dia de Sant'Ana e de São Joaquim. Na tradição católica, eles são os pais de Maria, e, portanto, os avós de Jesus. Por isso essa é a data escolhida para comemorar todos os avós e avós.

Antes disso, São Joaquim era homenageado em março e, posteriormente, em agosto. Foi durante o papado de Paulo VI, entre 1963 e 1978, que 26 de julho passou a ser o dia dos dois santos.

A tradição católica conta que Ana e Joaquim eram casados. Sonhavam em ter um filho ou uma filha, porém durante vinte anos, não obtiveram sucesso – ambos seriam estéreis.

Já com idade avançada, Joaquim jejuou durante 40 dias e 40 noites, esperando que Deus o ajudasse a ter um filho. Ana acreditou que o marido tivesse morrido, e orou fervorosamente, pedindo pela vida de Joaquim e para ter um bebê. Anjos, então, apareceram para os dois, garantindo-lhes que teriam, sim, uma filha.

Então, Ana engravidou, e dela nasceu Maria, e de Maria nasceu Jesus. Por isso, hoje,

Sant'Ana é considerada a Padroeira das Avós. Ela também é Padroeira da Educação, por ter educado Maria e influenciado na educação de Jesus. Já São Joaquim é o Padroeiro dos Avós.

O único registro que faz referência a Joaquim, informações que dizem respeito à sua vida, é o evangelho apócrifo de Tiago. Nele foi comentado que o casal foi enterrado em Jerusalém, local onde encontraram suas tumbas.

O comércio se movimenta com a comemoração desta data, pois os netos lembram-se dos avós e os presenteiam. Eles merecem todo amor, carinho e respeito, afinal, os avós são a base de uma família, ajudam na criação dos netos e, muitas vezes, mantêm os filhos até mesmo depois de casados. O prazer de sua vida é ver a família bem, todos em harmonia, com saúde, felizes e integrados. Por isso, manter os laços afetivos com os avós é muito importante.

Além disso, os avós são pessoas que possuem enorme experiência de vida e muito conhecimento. Por isso, é importante ouvi-los e aceitar seus conselhos.

Devemos ter muito respeito para com os avós, pois eles, além de serem pessoas idosas, são a herança de nossa família. Dar a eles, a devida atenção, visitá-los em sua residência, estar em contato com eles, faz com que se sintam amados, úteis, faz bem para a autoestima, além de proporcionar-lhes momentos de felicidade, ajudando-os a sentirem-se melhor. Tais fatores ajudá-los-ão a prolongar-lhes a vida.

É bom lembrar que a velhice faz parte da vida, e um dia, ela vai chegar a nós todos!

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Escuta e serás sábio. O começo da sabedoria é o silêncio.”

*Pitágoras*

## MINUTO DE SABEDORIA

“O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo”.

*Wisnton Churchill*

## DICAS DOMÉSTICAS

Você sabia que o vinagre de álcool ou de vinho branco é muito útil para tirar as gorduras e o mofo dos objetos? Passe-o com uma esponja no local afetado e, em seguida, verá o resultado. Também para absorver o mau cheiro do cozimento de algumas comidas, como o repolho, por exemplo, coloque o vinagre em uma xícara ao lado do fogão e o odor que empestia a casa vai sumir.

Para lustrar os objetos, na falta de saponáceo, use sal na bucha, como pasta para limpar. Aproveite-o também diluído na água de enxágue das roupas de cor, evitando que elas manchem e preservando suas cores.





## CURIOSIDADES

### Coxinha

*Um dos salgados mais tradicionais e mais consumidos pelos paulistanos*

Ah! Coxinhas... Difícil não gostar deste maravilhoso salgado. Com um sabor inigualável, um cheiro hipnotizante e uma aparência atraente, a coxinha conquista fãs por onde passa. De pequenas reuniões em família a grandes eventos, o salgadinho consegue deixar todos os encontros ainda mais gostosos. Mas você conhece a origem dessa iguaria, caro leitor? A origem da queridinha dos cardápios é permeada por histórias e personagens peculiares.

A primeira hipótese é que a coxinha teria surgido ao final do século XIX, na Fazenda Morro Azul, localizada a 150 km da capital paulista, em Limeira, onde a família real teria vivido por um período, em 1877.

A Princesa Isabel e o Conde D'Eu, seu marido, omitiam da Corte a deficiência mental de seu filho. O prato favorito do menino era uma parte específica do frango: a coxa. Ele era bem exigente e só comia isso; rejeitava

qualquer outro corte da carne. Um belo dia, quando percebeu que não haveria uma quantidade suficiente de coxas para servir, a cozinheira decidiu inovar.

Ao imaginar o suposto escândalo do garoto, devido à falta de sua comida preferida, a mulher juntou restos de diferentes partes do frango, desfiou e adicionou farinha e batata. O resultado foi uma pasta moldada pela cozinheira em forma de coxa, com um osso colocado em uma das extremidades da massa, e frita.

O herdeiro do casal gostou tanto do novo prato a ponto de provocar, em sua avó, Teresa Cristina, o desejo de experimentá-lo. A iguaria, então, começou a aparecer diariamente, nas refeições da realeza.

Esse relato está inserido no livro *Histórias e Receitas – Sabor, tradição, arte, vida e magia*, da pesquisadora e escritora Nadir Cavazin, editado pela Sociedade Pró-Memória de Limeira e publicado em 2000.

No entanto, esse curioso episódio imperial não tem comprovação histórica, pois, a Princesa Isabel e seus filhos viveram no Rio de Janeiro até o fim da Monarquia (1889), e nenhum dos filhos apresentava deficiência.

Há também a segunda hipótese sobre o surgimento da coxinha. Desta vez, acredita-se que tudo começou no contexto do desenvolvimento industrial paulistano, no século XX. Nessa época, na região de Santo André, por exemplo, existiam diversas fábricas e trabalhadores, que tinham que se alimentar, mas não podiam gastar muito.

Por isso, era habitual que eles consumissem lanches de vendedores ambulantes em frente às fábricas na hora do almoço. O mais comum, nas barraquinhas de comidas, era frango frito: coxa, sobrecoxa e peito. Um desses ambulantes usou a criatividade, desfiou o

frango, uniu-o à batata e farinha, moldou na forma de uma coxa e fritou. Não precisa nem dizer o sucesso que foi, né?!

A receita não só ganhou fama nos arredores da cidade, como também, logo atingiu outros lugares do país como, por exemplo, o Rio de Janeiro, Paraná e Belo Horizonte. Neste último, a coxa frita de frango desfiado ganhou um novo ingrediente nos anos de 1970: o requeijão cremoso, mais conhecido como catupiry.

Já a terceira hipótese, atribui, aos escravos, o título de “criadores da coxinha”. Quando faltavam alimentos, eles juntavam os restos do frango dispensados pelos senhores, desfiavam e envolviam a carne em uma massa de mandioca.

A quarta hipótese e a melhor aceita, segundo o professor de Gastronomia da Universidade Anhembí Morumbi, Paulo Veríssimo, a origem da coxinha não é tão brasileira como se pensa. Para ele, a receita é uma adaptação da culinária francesa e as características do salgado estão contidas na obra *L'Art de la Cuisine Française au XIXème Siècle*, de Antonin Carême (1784 – 1833), um famoso chef de cozinha da França, escrito em 1843, na capital. É isso mesmo! O salgado mais aclamado do Brasil nasceu de uma derivação da coxa-creme, um aperitivo francês!

A maravilha crocante e calórica pode até não ter nascido no Brasil, mas foi aqui que chegou ao estado da arte!

Agora que você já sabe de onde surgiu a coxinha, saiba que o protagonismo da famosa iguaria brasileira é tão grande que ela tem um dia inteiro no somente para ela. **18 de maio é comemorado o Dia Nacional da Coxinha!**

No ano passado (2019), a prefeitura da cidade de Limeira realizou a 1º Festa da Coxinha, que reuniu expositores das mais diferentes versões do petisco.



## Alcaparra

*O broto benéfico à saúde humana*

Você sabia, caro leitor, que as alcaparras são, na verdade, botões de flores imaturos em conserva? Sim! Utilizada como condimento e tempero, a alcaparra é botão de uma flor arbustiva, originária da região Mediterrânea, onde é amplamente consumida.

A planta de *Capparis spinosa* também tem sido usada, ao longo da história, para fins farmacológicos. No antigo Egito, a raiz da alcaparra era usada para aliviar doenças do fígado e dos rins, enquanto os antigos romanos usa-

vam-nas para aliviar a paralisia. Outras doenças para as quais a planta foi usada incluem dor de dente, febre, dores de cabeça, menstruação dolorosa, reumatismo e ciática.

Rica em nutrientes e propriedades, sabe-se que, desde a Grécia antiga – quando era utilizada como calmante – que a alcaparra traz inúmeros benefícios à saúde.

Embora as alcaparras sejam pequenas, esses botões florais contêm vitaminas e minerais essenciais que podem ajudar a atender às necessidades diárias do corpo. Elas também são ricas em alcalóides, flavonóides, terpenóides e tocoferóis, que desempenham um papel importante na regulação da função enzimática celular, respostas inflamatórias e outras funções importantes do corpo. Elas também têm função diurética, anti-hipertensiva e anti-inflamatória.

A alcaparreira é um arbusto perene com caules longos de um metro ou mais de comprimento, flexíveis e desenvolve-se em regiões áridas (muito calor e sol), solo calcário, mesmo em solos pedregosos e pouco profundos, mas não tolera solos ácidos. As folhas são grandes e arredondadas. Os botões florais são emitidos na base das folhas, e é facilmente distinguível na natureza por causa de sua aparência espinhosa e suas belas flores brancas ou rosa com estames roxos.

Embora essas flores sejam lindas, as alca-

parras geralmente precisam ser colhidas antes mesmo de aparecerem ou florescerem.

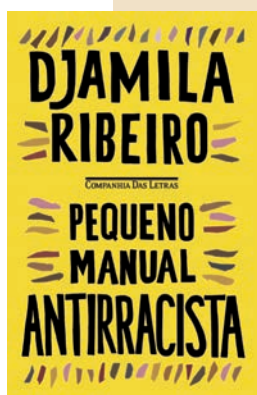
Estas frutas, geralmente, crescem até o tamanho das azeitonas e são preenchidas com várias pequenas sementes, que crescem à medida que a fruta amadurece.

As alcaparras, ultimamente, são cultivadas em diferentes partes do mundo. Hoje, os principais produtores desses botões são a África, a Espanha e a Itália. Normalmente, a planta é encontrada na natureza, em ambientes severos e agressivos, pois está acostumada a climas extremos, crescendo melhor em plena luz do dia. No entanto, não prospera em climas frios e, geralmente, tem dificuldade para crescer no gelo.

As plantas iniciam a produção 3 a 4 anos após o plantio, e pode sobreviver por até 30 anos. Para que ocorra uma boa produção, os ramos velhos devem ser podados, para provocar novas brotações, pois o florescimento ocorre em ramos novos do ano.

A produtividade varia de 1 a 3 quilos por planta ao ano de botões florais novos. Após a colheita, os botões são curtidos em vinagre e sal ou curtidos e conservados em mistura de água, sal, vinagre e vinho.

Famosa entre os grandes cozinheiros, por dar um sabor especial aos alimentos, a alcaparra geralmente é usada no preparo de pratos mais sofisticados, como carnes assadas, peixes, molhos e recheios.



### PEQUENO MANUAL ANTIRRACISTA

**AUTOR:** Djamila Ribeiro

**EDITORA:** Companhia das Letras

Neste pequeno manual, a filósofa e ativista Djamila Ribeiro trata de temas como atualidade do racismo, negritude, branquitude, violência racial, cultura, desejos e afetos. Em onze capítulos curtos e contundentes, a autora apresenta caminhos de reflexão para aqueles que queiram aprofundar sua percepção sobre discriminações racistas estruturais e assumir a responsabilidade pela transformação do estado das coisas. Já há muitos anos se solidifica a percepção de que o racismo está arraigado em nossa sociedade, criando desigualdades e abismos sociais: trata-se de um sistema de opressão que nega direitos, e não, um simples ato de vontade de um sujeito. Reconhecer as raízes e o impacto do racismo pode ser paralisante. Afinal, como enfrentar um monstro desse tamanho? Djamila Ribeiro argumenta que a prática antirracista é urgente e dá-se nas atitudes mais cotidianas. E mais ainda: é uma luta de todas e todos.



### A ILHA DO TESOURO

**AUTOR:** Robert Louis Stevenson

**EDITORA:** Antofagica

Aventuras em alto-mar, traição, lutas de espadas e uma caça ao tesouro eram coisas que não passavam de simples imaginação para o jovem Jim Hawkins, que vivia entediado, na pacata hospedaria de seus pais.

Quando um sombrio capitão hospeda-se na Almirante Benbow, tudo começa a mudar: ele canta canções de marujos, parece paranoico sobre um marinheiro ameaçador e faz com que a estalagem seja tomada pela pior corja de bucaneiros que o garoto já viu.

É, então, que o rastro de um tesouro real cai nas mãos de Jim, e resta ao garoto juntar-se a uma tripulação de nobres cavaleiros e partir para a Ilha do Tesouro, em uma corrida contra os piratas.

Publicada em 1883, a obra-prima de Robert Louis Stevenson é uma das mais empolgantes aventuras marítimas já escritas, e deu origem a grande parte do imaginário de piratas que, até hoje, habita nossa mente e a cultura pop.



### PERTO DO CORAÇÃO SELVAGEM

**AUTOR:** Clarice Lispector

**EDITORA:** Rocco

A amoralidade diante da maldade. O instinto na condução da trama, com uma certa dose de automartírio. A história de Joana não a Virgem d'Orleans, mas a personagem de Clarice Lispector nesta obra de estréia, marcou a ficção brasileira, em 1944. A narrativa inovadora (ainda hoje) provocou frisson nos círculos literários. A prosa leve discorre com fluência e fluidez pelos meandros da protagonista, na sua visão de mundo e interação com os demais personagens. É o texto do sensível e do imaginário, ora enfrentando, ora diluindo-se nos incidentes reais de Joana. A leitura é caleidoscópica. A protagonista ora tem uma cor, ora outra, conforme o momento ("real" ou onírico). As cores dançam no enredo misturado ao cenário e às sensações da menina-mulher-amante. Joana desfila na vida dos outros personagens, destilando o veneno de víbora, instilado com ironia e respostas cruéis diante dos fatos. A leitura também é lúdica, quando o leitor tenta adivinhar o que a autora preparou páginas adiante e se surpreende com o que lhe é revelado



Canaleta (vala)

Fossa Séptica

Poços convencionais (feito à mão)



**Solicite um orçamento!**

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



### Mulan – O filme

Em Mulan, Hua Mulan (Liu Yifei) é a espirituosa e determinada filha de um honrado guerreiro. Quando o Imperador da China emite um decreto que um homem de cada família deve servir no exército imperial, Fa Zhou, pai de Mulan, (interpretado por Tzi Ma), alista-se para defender seu país de uma invasão vinda dos povos do norte. Mulan decide tomar o lugar de seu pai, que está doente, e também por não haver filhos homens, na família. Assumindo a identidade de Hua Jun, ela se disfarça de homem para combater os invasores que estão atacando a nação, provando ser grande guerreira. Criada para honrar sua família como casamenteira, a nossa guerreira estará ainda mais firme como uma grande mulher poderosa e forte. Sem Mushu, a dose de comédia do filme pode não vir da forma que esperávamos. Sendo assim, a nova versão da animação de 1998 será um verdadeiro drama.



### Money Monster (Jogo do Dinheiro)

Lee Gates (George Clooney) é o apresentador do programa de TV “Money Monster”, onde dá dicas sobre o mercado financeiro mesclando-as com performances típicas de um popstar. Um dia, um desconhecido (Jack O’Connell) invade o programa exatamente quando ele está sendo gravado e, com um revólver, obriga Lee a vestir um colete repleto de explosivos. Patty Fenn (Julia Roberts), a produtora do programa, imediatamente ordena que o mesmo saia do ar, mas o invasor exige que ele permaneça ao vivo, caso contrário matará Lee. Assim acontece e, a partir de então, tem início uma investigação incessante para descobrir quem é o sequestrador e algum meio de salvar todos os que permanecem no estúdio. Paralelamente, a audiência do programa sobe sem parar e todos passam a acompanhar o que acontecerá com o apresentador. Por mais que sua metade inicial seja bem melhor que o desfecho, ainda assim Jogo do Dinheiro é um filme que merece atenção.



### Dois Irmãos

O enredo de “Dois Irmãos: Uma Jornada Fantástica”, passa-se em um local onde elfos, centauros, fadas e outras criaturas dignas de um tabuleiro de RPG habitam uma realidade em que a magia foi substituída pela tecnologia e o lúdico parece ficar cada vez mais distante de tudo. Assim vive Ian Lightfoot, um jovem elfo que, no seu aniversário de 16 anos, sente calado a ausência do pai que nunca conheceu. Seu irmão mais velho, Barley, compartilha de seu pesar, mas busca forças na magia há muito esquecida por todos do seu mundo, evitando os conflitos comuns de um adolescente prestes a entrar na vida adulta. Os dois irmãos embarcam em uma extraordinária jornada para tentar redescobrir a magia do mundo ao seu redor. Com essa mistura de diversão e emoção, “Dois Irmãos” mostra que a Pixar criou um filme que dá vontade de ver mais de uma vez, de preferência com um ou mais parentes.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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

Quando sei que vou ver-te, ansiosa  
Fico. A esperar-te tão apressada,  
Feliz, vibrante, saudosa...  
Continuo na janela a olhar, alvoroçada.

Meu coração, quando tu chegas, dispara  
De emoção, alegria, desejo...  
Meu rosto de carmim cora,  
Com vontade de sentir teus tópidos beijos.

Encontrar-te vou, trêmula de inquietação,  
Teu sorriso lindo é encanto.  
Aflitos, meus passos voam pelo chão.

Oh! Consigo tocar-te com fervor.  
Meu ser por ti abrasa tanto.  
Como te esperei meu grande AMOR!

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

## “INQUIETAÇÃO”

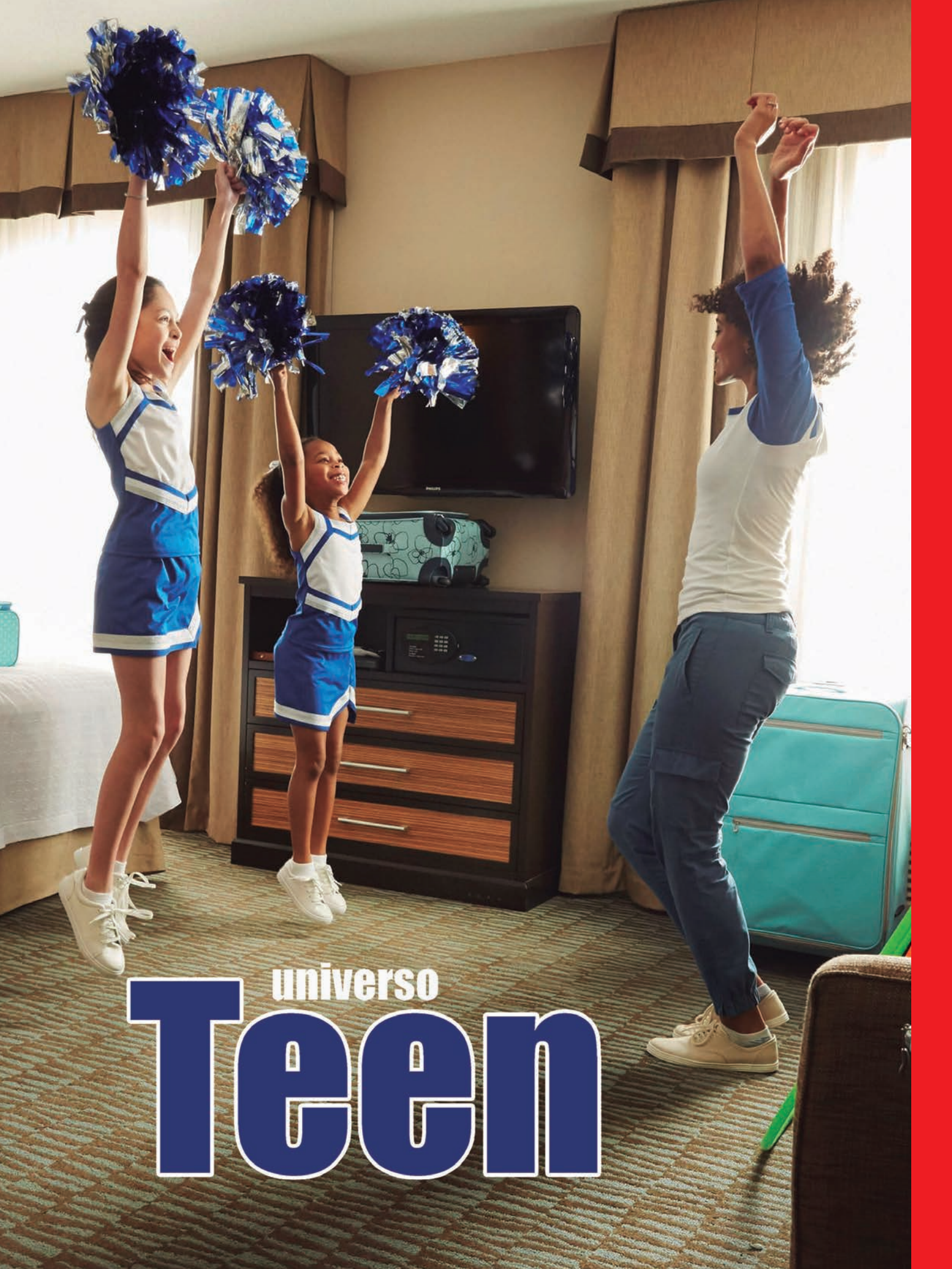
## Magda

Escrevi uma poesia —,  
Pra minha Magda, com carinho...  
Quando ouvi meu canarinho  
A cantar em demasia!...  
Era uma doce melodia,  
Tão formosa e tão serena...  
Inda trouxe u'a bela pena,  
Pr'eu 'screver aqueles versos,  
Que ecoavam do universo,  
Nu'a ardorosa Fantasia...

Que alegria qu'eu sentia,  
Vendo aquele passarinho  
A voar sobre seu ninho,  
Nu'a gostosa cantoria...  
E eu cantava, co'euforia,  
Deslumbrado de paixão...  
Quando fiz essa canção —  
Lá no meio da floresta...  
Vendo a natureza em festa,  
Num eldorado d'eufonia.

Nesse encanto de magia,  
Versejava em verdes mares...  
Desvendava o som das aves,  
Nu'a infindável sinfonia.  
Mergulhei nessa harmonia  
Trespasada em luz e cor...  
Tal qual belo beija-flor,  
Sobre as flores perfumosas,  
Num jardim, cheio de rosas...  
Nu'a frondosa sintonia.

Ao 'screver sua poesia,  
Regozijo na amplidão...  
Passo além daimensidão,  
Nu'a adornada travessia.  
Sinto o ardor da maresia,  
(Em meu ledo pensamento),  
Que transborda em luzimento,  
Pra minha Magda, doce amada...  
Qu'é tão bela — enamorada —,  
Qual inspirada melodia!



universo  
**Teen**



# Blazer: um clássico que jamais sai de moda

*Peça elegante que pode ser usada em várias ocasiões*

**C**lássico e, ao mesmo tempo, versátil e elegante. O blazer feminino é uma peça que pode ser usada em várias ocasiões, sem perder o charme. Mesmo que tenha sido deixado de lado em algum momento, o blazer sempre volta com força, compondo looks agradáveis e descolados.

Os blazers femininos deixaram os escritórios e ganharam as ruas, misturando seu ar de formalidade com a descontração urbana, resultando em *looks* modernos e chiques. Sem dúvida, os blazers femininos são versões mais informais dos terninhos, e diferenciam-se dos blazers masculinos por também virem em versões coloridas, ou com mangas três quartos, acinturados, marcando a silhueta feminina.

Modernos e ainda mais femininos, os blazers também são uma opção para enfrentar o frio deste mês de julho. Certamente devem ganhar ainda mais espaço nas lojas. Modelos boyfriend, com manga 3/4, 7/8, com ombro marcado, curtinho, longo, acinturado, justinho, largo, com cortes diferenciados, branco, preto, com estampas florais, de azulejo, colorido, de moletom, de cetim, jeans... enfim, para todos os tipos e gostos. O blazer, como já dissemos, é uma peça que, mesmo não sendo a

onda do momento, nunca desaparece.

## **Versatilidade**

Os blazers femininos são, sem dúvidas, peças super versáteis; podem ser usados sobrepondo vestidos, looks compostos por blusas e saias ou shorts, com calças jeans, sendo que a combinação vai depender da ocasião.

Hoje, os blazers femininos já não são usados apenas em ocasiões especiais, funcionam muito bem em situações informais, vão bem com jeans, saias de cintura alta, shorts, vestidos e todo tipo de calça. Como podem vir em variados modelos e tecidos, permitem várias combinações diferentes. Pelo visto, os blazers femininos são peças-chaves que não podem faltar em um guarda-roupa, pois com eles é possível compor *looks* diferentes, desde o mais social, ao mais estiloso. Quem pode ou quer investir em um blazer apenas, a dica é investir em um modelo de cor neutra (preto, azul-escuro ou grafite), pois são cores que combinam com várias outras. Mas quem pode ou quer investir em mais blazers femininos, ah, então saiba que nunca são demais, pois jamais saem de moda. Então, aposte em modelos com cores fortes, para compor looks mais atuais e bem estilosos, ou até em mode-

los de blazers femininos estampados.

Para usar (sem medo de errar) os blazers femininos:

- Cuidado ao investir em blazers femininos brancos! Eles são lindos e combinam com todos os *looks*. Caso esteja acima do peso, muita calma nessa hora! Eles são mais indicados para mulheres altas e magras.

- Os blazers femininos coloridos ficam ótimos se combinados com peças mais sóbrias: com um vestido preto, calças jeans e outras do tipo. Caso queira usar blazer colorido com roupas coloridas, deve investir em cores que não sobrecarreguem o visual.

- O blazer preto é o predileto da mulherada pois, assim como o branco, combina com os mais diferentes *looks*.

- Os blazers femininos estampados devem ser combinados com visuais compostos de uma cor apenas, (de preferência, uma que tenha na estampa do blazer). Portanto, quer dar um charme a mais em sua produção? Invista nos blazers femininos, no trabalho, em passeios, festas, jantares especiais e demais ocasiões. Você garantirá visuais mais requintados, porém, atuais.

# Férias durante a quarentena

Especialista orienta estudantes sobre novos hábitos



**O**s estudantes já estão em casa e, nas férias, vão continuar. Isto porque a pandemia da Covid-19 impossibilitou que as aulas presenciais fossem ministradas.

Assim, saber lidar com esse período de quarentena é o melhor jeito de equilibrar sentimentos e driblar o estresse, até mesmo durante as férias, quando a maioria das pessoas fazia uso desse tempo para viajar ou praticar uma atividade de interesse próprio.

Para a psicopedagoga Priscila Collalto, a forma de encarar as dificuldades da vida interferem diretamente na maneira como nossos filhos também reagem. “Mesmo sendo um momento difícil para todos nós, o discurso tem que transmitir sempre otimismo e positividade. Quando as palavras tornam-se pesadas e negativas, deixamos fluir esse sentimento negativo para eles também, o que lhes pode prejudicar a saúde emocional. Este é ótimo momento para ensinar resiliência”, orienta a profissional.

Já para evitar o estresse, o primeiro passo é evitar ver noticiários. “Eles minam nossa saúde mental e deixam-nos ainda mais inseguros e tristes. Deixar claro para as crianças o que estamos vivendo é preciso, mas sem

alarmá-las. Segundo, para permitir que elas exponham seus medos e emoções. O diálogo é a melhor forma de esvaziar os sentimentos que criam tal ansiedade. Estando em casa, os dias parecem masi longos e entediados. Criar uma tabela de atividades e colocá-la na parede cria a previsibilidade do dia, fazendo com que elas sintam-se mais seguras sobre o que farão”, afirma a psicopedagoga.

Para Priscila, a melhor forma de aproveitar essas férias diferenciadas é manter certa rotina, na medida do possível. “Não permitir que os estudantes troquem a noite pelo dia, ou que durmam muito tarde, pois a falta de sono vai deixá-las sem energia durante o resto do dia. Investir em jogos de tabuleiros, atividades de pintura, massa de modelar, desenhos para colorir e filmes em família são atividades que ocupam, ensinam e criam laços familiares”, explica.

Infelizmente, devido à pandemia, as crianças acabam usando a tecnologia mais tempo do que os pais gostariam; então, a melhor forma de ocupar o tempo é aproveitá-lo e organizar, na tabela de rotina, o tempo destinado para as aulas on-line, atividades manuais, higiene pessoal, tecnologia, sono, tempo livre, entre outros.

Também é comum, nestes dias de isolamen-

to, que todos estejam com os nervos à “flor da pele”. “As mães acabam ficando sobrecarregadas pelo excesso de serviço e cuidados para com a família. Quando as tarefas e responsabilidades estão bem definidas e divididas entre todos os membros da família, o estresse diminui. Outro ponto importante é aprender a comunicar o que incomoda de forma educada, visando a boa convivência e o respeito ao limite do outro. E volto a repetir; criança com rotina é mais segura e feliz”, ressalta a entrevistada. 39

Na volta às aulas, depois de aproveitar esse período de descanso, os pais podem ajudar os filhos.

“Já dizia o ditado: “O combinado não sai caro”. Combine com as crianças como serão conduzidas as aulas on-line e a realização das tarefas. Ensine-os a organizar os horários e nunca use frases como: “esse ano está perdido”, ou critique o papel da escola. Todos nós sabemos que não é a melhor maneira, mas é tudo que temos para o momento. Ensine seu filho a valorizar a dedicação do professor para preparar as aulas. Organize um local para a realização das atividades. Se possível, coloque o uniforme, incentive seu filho a se alimentar antes das aulas e mantenha pensamento positivo, pois tudo isso vai passar”, finaliza.



**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



# Como diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal?

*Corrimento pode indicar infecção*

**M**uitas mulheres não sabem diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal. Esta é uma situação que pode deixar parte delas preocupadas quanto à saúde ginecológica e a possibilidade de ter alguma patologia não diagnosticada.

Conheça a seguir cinco critérios que podem ser usados para diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal e dar-lhe mais controle sobre sua saúde reprodutiva e ginecológica.

## Função

Inicialmente, é preciso entender as diferenças de funções entre o muco cervical e o corrimento vaginal. O primeiro refere-se a uma secreção produzida pelas glândulas do colo uterino para proteger o útero de infecções e, também, facilitar o transporte do espermatozoide até as tubas uterinas durante o período fértil, facilitando a fecundação.

Já o corrimento vaginal, quando claro e inodoro, também pode ser uma forma de proteção da vagina. No entanto, em certos casos, o corrimento está associado a alguma patologia e pode funcionar como um alerta para possíveis infecções do trato reprodutivo da mulher.

## Cor

Outra forma de diferenciar o muco cervical

do corrimento vaginal é a cor. O muco tem um tom esbranquiçado ou transparente, dependendo do momento, no ciclo menstrual da mulher. O corrimento, por sua vez, pode se apresentar em diferentes tons que vão indicar o tipo de problema ginecológico. Por exemplo: quando ele é amarronzado, significa irregularidades no ciclo.

## Textura

A textura da secreção também deve ser observada para diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal. O muco cervical caracteriza-se por ser mais espesso e até mesmo elástico, no período fértil da mulher. No caso do corrimento vaginal, a textura também pode variar de acordo com o problema ginecológico existente, sendo mais fluída. Por exemplo, uma textura semelhante à de leite coalhado pode indicar uma infecção por fungo, como é o caso da candidíase.

## Odor

Uma das principais formas de diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal é avaliar se a secreção apresenta algum tipo de odor. O muco vaginal, em nenhuma fase do ciclo, vai apresentar um odor forte. No entanto, o corrimento com odor, principalmente se for forte e incômodo, é um indicativo de infecção vaginal.

Por exemplo, a vaginose bacteriana pode resultar num corrimento amarelo, fluído e com cheiro forte de peixe podre. Ela costuma manifestar-se após relações ou depois da menstruação.

## Sintomas associados

Identificar se existe algum sintoma ginecológico é essencial para saber sobre a necessidade de uma consulta com o ginecologista. O muco cervical não gera sintoma incômodo, sendo que a fase na quando mais perceptível corresponde ao período fértil da mulher.

Já o corrimento vaginal, quando anormal, caracteriza-se por estar associado a diversos sintomas desagradáveis para a mulher, como:

- Coceira na vagina e na vulva;
- Ardor e dor na região pélvica;
- Dificuldade para urinar, com dor e ardência;
- Incômodos durante ou após as relações sexuais.

Caso esses sintomas ou outros indicativos que lhe permitam diferenciar o muco cervical do corrimento vaginal sejam identificados, é importante buscar auxílio especializado para realização de exames ginecológicos, diagnóstico da condição e início do tratamento adequado.

*Fonte: site Beleza e Moda*



# AUTOS

# & CIA





## Total *black* é a tendência do momento

**P**ersonalizar (customizar) um carro tornou-se uma atividade tão importante, nos últimos anos, que as próprias montadoras possuem, atualmente, setores específicos para atender os clientes que querem dar um toque pessoal ao veículo.

Não é preciso gastar muito dinheiro para isso. Uma nova tendência que está chamando a atenção é o Total *Black*, que proporciona um visual diferente para o carro; alguns fabricantes já oferecem modelos com a nova moda.

O preto em todos os detalhes do carro é uma tendência que está em alta, inclusive com a oferta de séries especiais. Não há necessidade do carro ser todo preto: o charme está nos detalhes!

A dica é substituir peças como para-choques e rodas por similares na cor preta, substituindo cromados. No interior, o preto também predo-

mina, inclusive no teto. Os desenhistas usam várias tonalidades de preto, bem como várias texturas e materiais.

Além do preto sólido, uma tendência que está chegando é o preto, com efeito. À noite, a cor parece ser lisa, mas durante o dia, com o reflexo da luz, a cor mostra bem o desenho da carroceria do veículo. Há ainda outras tonalidades de preto e, certamente, uma delas, combina com o seu gosto.


Finalizando, vale lembrar que esta é uma cor que exige cuidados especiais, pois suja com mais facilidade e a sujeira fica mais aparente do que em outras cores. Com a cor preta, eventuais riscos e outros problemas na lataria, também aparecem mais. Daí o motivo de maior cuidado na limpeza e na manutenção. Além disso, é só curtir o seu carro, nesta cor sóbria, que remete à autoridade.

*A moda é ter detalhes em preto*

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





## Novo Citroën C4 disputa mercado com VW Nivus

*Modelo tem linhas inspiradas nos SUVs europeus*

43

**A**inda sem data definida para aportar no Brasil, o novo Citroën C4 será lançado primeiro na Europa. Por aqui, será um adversário duro para o também novo VW Nivus. E a disputa deve mesmo ser difícil: os dois modelos são muito parecidos, mas há quem diga que o francês é melhor e mais elegante. A linha 2021 do Citroën C4 mostra que o hatch médio recebeu forte inspiração dos SUVs cupês do mercado europeu em sua terceira geração, tal qual o nosso VW Nivus.

A apresentação oficial foi no dia 30 de junho. O novo C4 substituirá o atual C4 Cactus, na Europa. Observando apenas a frente do carro, poderíamos pensar que essa seria uma reestili-

zação do C4 Cactus.

Mas, ao olhar o modelo por inteiro, nota-se que é veículo com identidade própria, com linhas inspiradas nos novos modelos de SUVs e hatches que estão sendo lançados no Velho Continente. A queda acentuada do teto na coluna C e a traseira de design moderno atestam que se trata de um modelo novo.

Na dianteira, o hatch cupê mantém a identidade visual dos veículos da montadora francesa, com luzes de condução diurna alinhadas ao limite do capô e faróis alojados no para-choque.

Na traseira, está a principal mudança, com lanternas horizontais divididas entre carroceria, tampa do porta-malas e coluna C.

Além disso, há uma queda acentuada do teto, que inicia a formação do spoiler sobre a tam-

pa do porta-malas, entregando a inspiração do modelo em BMW X6 e Mercedes GLE Coupé.

Nas laterais, um pequeno hexágono completa o acabamento em plástico, enquanto os vincos encorpam os detalhes da carroceria. No espaço entre para-brisas e teto solar foi utilizado acabamento em preto piano para passar a impressão de continuidade do vidro frontal.

O interior segue minimalista, como no C4 Cactus, mas não conta com alavanca de câmbio – que foi substituída por um pequeno seletor – e possui uma central multimídia com tela flutuante. Ainda não há informações sobre o motor que equipará o modelo. No entanto, sabe-se que haverá opções a gasolina, diesel e elétrica – que será chamada de e-C4.

Fonte: Revista 4 Rodas



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



## Trepidação no volante: como solucionar o problema

*Problema pode ser ocasionado por desgaste de peças*

**S**e você sente a direção do seu veículo trepidar, mesmo rodando em ruas bem pavimentadas, o problema pode ser o desgaste de um ou mais rolamentos que formam a trizeta, que liga o câmbio e as rodas.

A trepidação do volante, em baixa velocidade, acontece por causa do desgaste de peças que fazem a comunicação entre o câmbio e rodas. As peças são três rolamentos (muito bem engraxados) que trabalham dentro de uma tulipa e giram em sincronia com a roda. A tulipa é encaixada no câmbio e ligada à roda por uma junta fixa que tem movimento angular conforme você esterça o volante, transmitindo a força que vem do motor e da caixa de transmissão.

Se há apenas um rolamento desgastado, isso já gera trepidação na roda que, por sua vez, transmite esta trepidação ao volante. Dependendo do tamanho do desgaste na peça (ou peças), o motorista terá a sensação de que o carro todo vibra. Além disso, o problema pode deixar o automóvel desalinhado, puxando para um lado.

Os problemas começam quando a coifa de proteção da tulipa rasga, permitindo a entrada de sujeira como, por exemplo, terra, que pode causar o desgaste das peças.

Em um carro popular, a troca da peça custa em média R\$ 500 (incluindo mão de obra) e o serviço é feito em cerca de três horas. Depois da troca, há a necessidade de se alinhar e balancear o automóvel.



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1248

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

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



# Cocada de milho verde

**Q**ue tal preparar um doce de milho diferente? Que vai enfeitar a mesa na hora da sobremesa? Anote aí, caro leitor, essa deliciosa receita de Cocada de Milho Verde, que a nossa leitora e amiga, Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, da cidade de Boituva, enviou-nos! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos. Uma delícia!


## Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
1 lata de milho verde escorrido  
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
1 coco fresco ralado (se não tiver o coco fresco, pode ser o ralado)  
1 colher (sopa) de manteiga  
Manteiga para untar

## Modo de fazer:

Bata no liquidificador o leite condensado e o milho por 1 minuto. Despeje em uma panela, adicione o açúcar, o coco e a manteiga. Leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Despeje em uma fôrma média untada, alisando com uma espátula. Cubra e deixe descansar por 2 horas. Corte em quadrados e sirva.  
Bom apetite!

45

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



*Peça já o seu pelo Delivery!*



Tatuí Delivery  
App



*Se fim de semana já é bom, com os pasteis do Tambelli é melhor ainda!*



**TAMBELLI**   
PASTELARIA E LANCHONETE

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

# CONSTELAÇÃO: Homenagem a todos os amigos



"Amigo é coisa pra se guardar Debaixo de sete chaves Dentro do coração...  
...Assim falava a canção que na América ouvi Mas quem cantava chorou Ao ver o seu amigo partir..."



Você encontra também  
no AppShopping



## COMENDADOR

Agora, temos Delivery de  
**GROWLER e CHOPP**

Ligue e peça já o seu!

 (15) 3205-7890

 (15) 99109-5936

Pilsen | Vienna Lager  
APA | IPA | Session IPA



...Mas quem ficou, no pensamento voou Com seu canto que o outro lembrou...  
 ...E quem voou, no pensamento ficou Com a lembrança que o outro cantou...



Baixe o  AppShopping e peça já o seu

 **COMENDADOR**  
 Sempre o melhor para você!

Fardo de cerveja long neck Budweiser  
 6 unidades, **R\$22,00**



**PROMOÇÃO\*\***

Fardo de cerveja long neck Heineken  
 6 unidades, **R\$28,90**



**R\$ 1,89\***

Cervejas retornáveis **300ML**,  
 geladíssimas, somente no  
**PIT STOP da Rede Comendador**

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

AppShopping disponíveis:



Beba com moderação. Se beber, não dirija. São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos (Art. 51, II do Estatuto da Criança e do Adolescente). \*Valores podem ser alterados, consulte o regulamento interno. \*\*Promoção válida por tempo indeterminado.



...Amigo é coisa para se guardar No lado esquerdo do peito Mesmo que o tempo e a distância digam "não"..  
 ...Mesmo esquecendo a canção O que importa é ouvir A voz que vem do coração..



# REFRILUX

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



Loja 1: (15) 3305-5522/  (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](http://www.refrilux.com.br)





...Pois seja o que vier (seja o que vier) Venha o que vier (venha o que vier)...  
 ...Qualquer dia, amigo, eu volto A te encontrar Qualquer dia, amigo, a gente vai se encontrar”



PEÇA PELO  
DELIVERY



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



www.sodiedoces.com.br  
f /Sodiê Doces

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

# ARTEBOX

Vidros - Esquadrias de Alumínio

*Empresa amplia seus negócios e inaugura showroom*



**A** empresa, que esta há 12 anos no mercado, sob o comando de Evandro Henrique Batista, no mês de junho deste ano (2020), inaugurou seu mais novo empreendimento – a ArteBox – Esquadrias de Alumínio e Vidros Temperados.

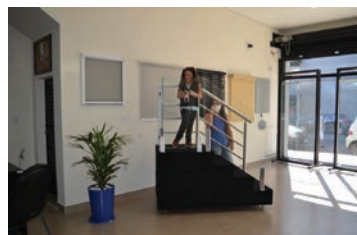
Para o empreendedor Evandro, Gratidão, neste momento, é a palavra-chave. “Primeiramente, a Deus; segundo, a todos os nossos clientes, à minha esposa, que é meu braço direito em tudo, a nossos amigos e colaboradores”.

Seu objetivo é e sempre será valorizar a parceria, seja com os colaboradores, amigos, fornecedores...

Sendo assim, no dia 13 de junho, num espaço mais amplo, com 135 m<sup>2</sup>, localizada à Rua do Cruzeiro, 970, no coração da cidade de Tatuí, a loja foi inaugurada.

Isso tudo é resultado do trabalho de uma equipe que trabalha arduamente para atender com qualidade, rapidez e conforme o próprio lema da empresa: “dia a dia implantando melhorias”.

Ficam, aqui, registrados os agradecimentos de toda a equipe da ArteBox – Esquadrias de Alumínio e Vidros Temperados, pela presença de todos que por aqui passaram.





**Fábrica:**  
 Rua Bento Correa Antunes, 124  
 Marapé | Tatuí/SP  
 (15)3334-2638  
 www.arteboxtatui.com.br

**Showroom e Vendas:**  
 Rua do Cruzeiro, 970  
 Centro | Tatuí/SP  
 (15) 3251-2377  
 (15) 99772-1886/99702-1886

**f ArteBox - Vidros e Esquadrias de Alumínio**  
 @artebox01  
 arteboxvidros@gmail.com  
 (15) 99792-1886 (Evandro)  
 (15) 99660-7474 (Pós-venda)



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

**Tatuí**

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

**São Paulo**

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

☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza