



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 13 • EDIÇÃO 153 • AGOSTO DE 2020



Agronegócio:

Setor mostra força e bate recorde de produção, mesmo em tempos de pandemia



11 de agosto:

Parabéns, Tatuí, pelos seus 194 anos!

Feminicídio:

O maior número de agressões acontece dentro da própria casa

Ser Pai:

Estar presente, amar e compartilhar

Gostei muito da Revista Hadar! Até foi interessante: posto para alguém, em BH. Ela escreveu: Revista excelente! Parabéns! Quando puder me envie um exemplar!

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

Como sempre, uma Super Revista. Parabéns Berna, a você e sua equipe, que trabalham para levar uma enorme variedade de boas e interessantes notícias a seus leitores!

Claudia Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de julho)

Adorei a receita de Bolo de chocolate com brigadeiro gourmet e creme de Nutella ao perfume de rum, que o leitor Vinícius Mascarenhas enviou. Fiz neste final de semana (12/07/2020) e ficou sensacional! Deu certo trabalhinho..., sabe? Mas compensou...! Sucesso total!

Margarida P. Fogaça
(Fazendo alusão à seção *Apetite*, edição de número 141 - agosto de 2019)

Boa tarde, Bernadete e Leonardo. Adorei a imagem sob o poema Magda! Ficou linda. Parabéns! Felicidades...

Pacco
(Fazendo alusão à edição de julho)

Nossa! Amei receber a versão *on-line* da revista. A Hadar é uma estrela e tem que brilhar em todos os cantos e de todas as formas...!!! Muito brilho a todos que fazem parte da equipe, aos leitores, e a todos os povos... Que haja luz entre os homens da Terra!!! Salve, salve...!

Amanda Cury
(Fazendo alusão à edição de julho)

Mais uma vez parabéns pela bela edição. Gosto muito de ler a Revista Hadar. Tudo é muito profissional! Parabéns a todos que compõem a equipe.

Leonardo
(Fazendo alusão à edição de julho)

Tá linda a revista. Parabéns, Bê!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de julho)

Parabéns pela revista, Bernadete! Como sempre, muito profissional!

Chico Malavasi
(Fazendo alusão à edição de julho)

A Revista Hadar é maravilhosa! Como sempre, repleta de informações interessantes aos seus leitores. Tomara que o povo leia... Realmente, vale a pena! Parabéns a você e sua equipe, Bernadete!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à edição de julho)

Você e sua equipe são demais, Bernadete! Estão de parabéns! A Hadar cada dia está melhor... Olha, achei que você iria esmorecer diante essa crise... , mas você mostrou a sua garra! Admirável!!!

José Roberto Rocha
(Fazendo alusão à edição de julho)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2020 | Agosto

- 01 - Dia Nacional do Selo/ Dia Nacional dos Portadores de Vitiligo
- 02 - Dia de Santo Eusébio de Vercelli
- 03 - Dia do Capoeirista/ Dia do Tintureiro/ Dia de Santa Lúcia
- 04 - Dia do Padre/ Dia de São João Maria Vianney
- 05 - Dia Nacional da Saúde/ Dia de Nossa Senhora das Neves/ Dia de Santo Osvaldo de Nortúmbria
- 06 - Dia de São Salvador do Mundo/ Dia Nacional dos Profissionais da Educação
- 07 - Dia de São Caetano
- 08 - Dia de São Domingos de Gusmão/ Dia Nacional de Combate ao Colesterol
- 09 - Dia dos Pais/ Dia Internacional dos Povos Indígenas
- 10 - Dia de São Lourenço
- 11 - Dia da Televisão/ Dia do Advogado/ Dia Internacional da Logosofia/ Dia do Estudante/ Dia do Garçom/ Dia de Santa Clara de Assis/ Aniversário da cidade de Tatuí/ Aniversário da cidade de Pereiras
- 12 - Dia Internacional da Juventude/ Dia Nacional das Artes
- 13 - Dia do Economista/ Dia do Canhoto/ Dia de São Ponciano e Santo Hipólito
- 14 - Dia do Cardiologista/ Dia de São Maximiliano

- 15 - Dia da Informática/ Dia dos Solteiros/ Dia da Assunção de Nossa Senhora/ Dia de São Tarcísio
- 16 - Dia do Filósofo/ Dia de São Roque
- 17 - Dia de São Jacinto
- 18 - Dia de Santa Helena
- 19 - Dia do Historiador/ Dia Mundial da Fotografia/ Dia do Artista de Teatro/ Dia de São João Eudes/ Dia Mundial Humanitário
- 20 - Dia do Maçom/ Dia de São Bernardo
- 21 - Dia de São Pio X
- 22 - Dia do Folclore/ Dia de Nossa Senhora Rainha
- 23 - Dia de Santa Rosa de Lima/ Dia Internacional para Lembrar o Tráfico de Escravos e sua Abolição
- 24 - Dia de São Bartolomeu
- 25 - Dia do Soldado/ Dia do Feirante
- 26 - Dia de São Zeferino
- 27 - Dia do Psicólogo/ Dia do Corretor de Imóveis/ Dia de São Celestino I/ Dia de Santa Mônica
- 28 - Dia dos Bancários/ Dia da Avicultura/ Dia de Santo Agostinho de Hipona/ Dia Nacional de Combate e Prevenção ao Escalpelamento
- 29 - Dia Nacional da Visibilidade Lésbica/ Dia Nacional de Combate ao Fumo/ Dia de Santa Joana Maria da Cruz
- 30 - Dia de São Cesário de Arles/ Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla
- 31 - Dia do Nutricionista/ Dia de São Raimundo Nonato

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez, pedimos licença para entrar em sua casa. Esperamos que esteja ansioso para receber mais uma edição da Revista Hadar que, como sempre, tem sido preparada com muito amor, carinho, dedicação, profissionalismo e, acima de tudo, respeito, por você.

Esta revista traz muitas informações, abordando os mais diversos assuntos e segmentos da sociedade moderna. Uma sociedade que, definitivamente, não será mais a mesma, depois desta pandemia.

Certamente, o coronavírus e a covid-19 ainda vão ser assunto, durante algum tempo. No meio de tanta notícia ruim, com o número de mortos chegando a 100 mil, há uma notícia boa: a produção agrícola brasileira está batendo mais um recorde de safra e espera obter (ou até superar) o impressionante número de 247 milhões de toneladas de grãos!

Se não fosse o agronegócio, a combatida economia brasileira já estaria na UTI. E, do jeito que está a saúde, não haveria "leito"!!!

Mas o Campo mostra Força e Raça mais uma vez, e ajuda o Brasil a se reerguer economicamente e seguir em frente! Isto acontece, apesar dos desmandos e da falta de políticas de longo prazo para beneficiar o Produtor Rural, sem agredir o Meio Ambiente. Hoje, mais do que nunca, sabe-se que é possível unir Produção Agrícola, Competitividade e Sustentabilidade. Para que isto dê certo, entretanto, é preciso que haja vontade política e efetiva conscientização. A força do agronegócio brasileiro é o tema de nossa reportagem de capa. Não deixe de ler!

Mas a Hadar traz também um rol de temas interessantes, que vão desde a moda que vai fazer a cabeça dos jovens e adultos, até os últimos lançamentos da indústria automotiva.

É isso aí, caro leitor: queremos trazer assuntos que fazem parte da sua vida. Esperamos que leia cada página e sinta-se motivado a ler mais e mais... Da mesma forma que você nos motiva a continuar com garra, fazendo nossa estrela brilhar, a cada instante!

Boa leitura. Até a próxima

	MODA	
	Tecidos: É moda: ousar na tendência das cores, na transparência e na versatilidade.	
QUALIDADE DE VIDA		14
Hipnose: A reprogramação mental pode beneficiar todas as áreas da vida.		
	CULTURA	
	Educação: Como estão se adaptando os Profissionais da Educação, em meio à pandemia da Covid-19.	
		32
AUTOS & CIA		
Tecnologia Automotiva: Tecnologia ajuda a criar sistema de modos de condução, facilitando a vida do condutor.		
	UNIVERSO TEEN	
	Medo de dirigir: Reequilibrar o fator emocional é fundamental para conseguir ter o controle da direção.	
		41

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
Elmec Comunicações
☎ (15) 99789-5266/99789-5267
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
Mariana Harumi S. Fugikawa, Carlos Eduardo Ribeiro de Moura, Marcelo Camargo, Mariana Calvino, Ranuzia Coutinho, Claudio Fornachari, Felipe Rodrigues, Rafael Bidim Lélis, Paula de Cássia Souza Bernardes, Samuel Negrin 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 dos Pais

Existe pai que é puro carinho...
Há pai que reflete doçura...
Tem pai que é porto seguro...
Tem pai que tenta ser bravo,
mas se desmancha de amor.

Existem pais de todos os tipos, repletos de ternura, aconchego e calor...

Neste ano, o Dia dos Pais será um tanto quanto diferente. É que, devido ao distanciamento social, a rotina de visitas de alguns pais a filhos foi modificada. No caso do Claudio Fornachari, que visitava a filha Yasmin, de sete anos, regularmente, a distância tomou conta e foram 120 dias de distância. “A pior parte da quarentena é ficar longe das pessoas que amamos, de nossa família e amigos. No meu caso, separado de minha filha também, pois ela não mora comigo. Por mais que tenhamos a tecnologia, hoje em dia, chamadas de vídeo e tal, isso não chega nem perto do prazer que é estarmos juntos de fato”, conta Claudio.

Dias atrás, tomando todas as medidas de segurança, ele finalmente conseguiu ver a filha.

“Fui à casa dela; combinei com a avó que iria chegar e entrar de surpresa. Quando ela me viu, correu pra cima de mim, toda feliz. Assim que as coisas melhorarem, eu desejo muito ir ao parque aquático com ela, porque nós dois somos doidos por água”, diz o pai babão.

Para o entrevistado, o Dia dos Pais é algo maravilhoso. “Quando comemoramos este dia na figura de Pai, realmente sabemos o verdadeiro significado do amor. Quando nos tornamos pais, muitas coisas mudam automaticamente, em nossa vida, a responsabilidade e amor que vêm junto também se tornam muito fortes e presentes, 24 horas por dia. Então, independente de ganhar presentes ou não, poder ser pai, amigo, protetor e referência para um filho é um sentimento muito lindo e gratificante. Te amo, minha filha linda”, emociona-se Claudio.

Quem também está passando dias um tanto quanto diferentes ao lado do filho Samuel, de 5 anos, é Felipe Rodrigues. É que ele começou a trabalhar em casa, durante a quarentena, e a convivência com os familiares tornou-se mais

Um amor que transpõe barreiras

frequente. “Antes, eu via o meu pequeno rapidamente, na hora do almoço. Quando chegava do trabalho, ele já estava dormindo. Então, eu conseguia conviver com ele somente, nos finais de semana”, diz o entrevistado.

Para Felipe, esse novo normal que o mundo está vivendo trouxe pontos positivos e negativos. “Ainda estamos nos adaptando com tudo, transpondo obstáculos, mas a meu ver, isso aproximou as pessoas. É maravilhoso dormir e acordar brincando com o meu filho, ter tempo para vê-lo crescendo. Esse ano, o Dia dos Pais vai ser ainda mais especial. Não preciso de presente algum, nada material. Meu maior presente está dentro de casa”, afirma.

Neste domingo, dia 9 de agosto, lembramos com muita emoção todos os pais, presentes ou que já nos deixaram, mas que sempre terão um espaço exclusivo, no coração dos filhos. É dia deles. Dia de comemorar, agradecer e abraçar aqueles que, com tanto carinho, criaram e criam os seus filhos. Parabéns, papais! Feliz Dia!



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

EXAME PARA COVID

O Laboratório Cruzeiro tem os melhores, mais modernos e precisos exames para coronavírus

- RT-PCR
- Sorologia IGG + IGM
- Sorologia Total
- Testes rápidos

AGENDE SUA COLETA
PELO TELEFONE

(15) 3251.6023



laboratório
CRUZEIRO





Tatuí, 194 anos

São pouco mais de 120 mil habitantes, numa área de 525,44 km². Centenas de casas, prédios, loteamentos, espaços comerciais e espaços de lazer. Aos 194 anos, Tatuí continua expandindo-se e deixando de lado o título de “cidade pacata do interior”.

Há inúmeras empresas que, apesar do desaceleramento que a pandemia causada pelo Coronavírus trouxe, abrem as portas e oferecem oportunidades de emprego. Assim como as docerias, que surgem para mostrar o motivo pelo qual Tatuí é conhecida como a Cidade do Doce.

Outro título que a define é o de Capital da Música, graças ao Conservatório Dramático e Musical “Dr. Carlos de Campos”, cujas portas estão abertas para receber artistas do mundo todo.

A Cidade Ternura, que tem acolhido com tanto amor seus munícipes, mas também os agregados que aqui encontraram oportunidade de viver e crescer.

Este ano, o tradicional desfile cívico, tão

aguardado por todos, não poderá ser visto pela Rua 11 de Agosto, o coração da cidade. Uma festa grandiosa, em que seus “filhos de grandes méritos” desfilavam orgulhosos, mostrando com alegria as escolas, clubes de serviços, instituições e serviços essenciais que a cidade mantém.

Porém, não podemos deixar de demonstrar todo amor e orgulho por esta terra querida onde vivemos que, em breve, voltará a ter brilho e continuará sendo motivo de muita alegria para seus filhos.

Por falar em pontos positivos, a cidade conta com a duplicação da Rua Teófilo Andrade Gama, além de investimentos que deverão acontecer naquela área, gerando emprego e renda para os cidadãos. Um exemplo será a vinda da Rede de Supermercados Real, numa área de mais de 5 mil m², que contará com supermercado, estacionamento, posto de gasolina e um Centro Comercial, com perspectivas de gerar 300 empregos diretos e indiretos.

Recentemente, também foi assinada a ordem de serviço para conclusão dos trabalhos de regularização - via Programa Cidade Legal - do núcleo Vila São Paulo e os documentos

Centenária luta para crescer e desenvolver-se em meio à crise

para o início dos processos de regularização dos núcleos do Bambuzal e Distrito de Americana, beneficiando dezenas de famílias. Também serão construídas mais 500 unidades do Programa Nossa Casa.

Já a Polimix Concreto Ltda. reativará sua unidade no município, às margens da Rodovia SP 127, km 111,5. E a Spani Atacadista começou a construção de sua loja nas imediações das rodovias SP-141 e SP-127. Há previsão de inauguração ainda este ano, com geração de 500 empregos diretos e indiretos.

E a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) deverá abrir suas portas em breve, para prestar atendimento médico à população. O processo seletivo para contratação de profissionais já foi iniciado.

No setor de lazer, Tatuí conta com um novo espaço público. É o lago do Jardim XI de Agosto e Jardim Lucila, ao lado da Praça Mário Cósia. Um local que foi totalmente revitalizado para receber as famílias.

Tatuí está “remando contra a maré” para o bem estar de todos. Um feliz aniversário com muita prosperidade para nossa querida cidade!



Experimente nossas pizzas especiais!



Feliz Dia dos Pais

NÓS LEVAMOS ATÉ VOCÊ

Pizzaria
Ebo & Lima



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

Violência em tempos de pandemia

Agressões contra a mulher: aumenta durante a quarentena

A pesar de haverem leis de apoio às mulheres, a fim de evitar as agressões contra elas, é cada vez mais angustiante verificar o aumento da violência. Estão em vigor leis extremamente rígidas em relação à violência contra o público feminino, além da Lei Maria da Penha 11.340/2006, Lei nº 13.104/15 que criou um agravante específico do crime contra a mulher, denominado Femicídio.

O índice de aumento de violência à mulher, no mês de Abril/2020, já chegava a 40% a mais que o mesmo índice, no ano anterior, em relação ao mesmo mês. Isto depois de 30 dias do isolamento imposto pelo Governo devido ao COVID-19, nos meses de Maio, Junho e Julho, os percentuais aumentaram ainda mais.

De acordo com relatórios da Guarda Civil Municipal de Tatuí, em um mês, houve aumento de 66,7% no número de atendimentos prestados em casos agressivos desse tipo. No Estado de São Paulo, onde a Quarentena foi adotada no dia 24 de março, a Polícia Militar registrou aumento de 44,9% no atendimento a mulheres vítimas de violência. Já o total de socorros prestados passou de 6.775 para 9.817. Casos de Femicídio também subiram de 13 para 19 (46,2%).

Para a advogada Ranuzia Coutinho Martins (OAB/SP 263.501), um agravante para justificar esses índices, com certeza, o isolamento social intensifica a convivência entre os familiares bem como o contexto de incertezas e adversidades impostas pela pandemia pode ter aumentado as tensões e desencadeado diversas formas de agressão (física, psicológica, se-

xual, patrimonial e moral); além dos motivos sociais trazidos pela pandemia, outros fatores agravaram a situação. “No meu entendimento, a certeza de impunidade ao agressor prevaleceu mais uma vez, visto ter ocorrido dificuldade no auxílio à vítima, em todos os segmentos. As delegacias estavam funcionando apenas via internet, Boletins de Ocorrência somente via internet, exame de corpo de delito para comprovação da violência restrito, pois COVID-19 tem sido prioridade. Ora, se o Delegado de Polícia que detém o poder de afastar o agressor do ambiente doméstico não atendia a própria vítima, como poderia avaliar a lesão sofrida, sem nem mesmo vê-la? E o que dizer da violência psicológica? A redução no número de prisões em flagrante visando impedir a expansão da pandemia contribuiu, enfim com uma série de fatores que podem ser considerados como justificativas para o aumento da violência doméstica – além do desemprego, o tempo de horas de convívio entre os pares, e outras infinitudes de diferenças que antes poderiam ser relevadas, mas que, com o isolamento, afloraram”, afirma Ranuzia.

A profissional esclarece que o agressor tem como perfil o controle sobre a mulher, e em tempos de pandemia, tal controle foi exercido no seu grau máximo; as relações entre marido e mulher, que já se enquadravam nesse perfil, acabaram por mostrar seu pior lado: o homem dominador, violento foi muito favorecido pelo isolamento.

“A raiz dos casos de violência doméstica que leva ao Femicídio está no “machismo”, preconceito mais observado nos brasileiros. Apesar das evoluções sociais e jurídicas, não

há uma desconstrução concreta dos papéis impostos para cada gênero (homem e mulher) de outras épocas; infelizmente, continuam seguindo esse mesmo comportamento”, destaca a entrevistada.

Segundo Ranuzia, os sinais são muito claros, e seguem uma ordem, iniciando-se com o silêncio, seguido da indiferença, depois reprovações, reprimendas e reclamações. Na sequência, começam os castigos e punições, a violência psicológica se transforma em violência física. Além disso, outros sinais podem ser percebidos pelos familiares da vítima, após o início da relação, são eles: ciúme excessivo, isolamento da família e dos amigos, grosseira na frente dos familiares sem que a vítima responda, e minimização dos abusos; o agressor detém poder sobre a vítima, seja através de ameaças, seja através dos filhos, o que acaba por fazer com que a vítima silencie. É evidente a mudança comportamental da mulher nos casos de violência doméstica. “Por último, cabe alertar às mulheres que os sinais de que o relacionamento não vai ser pacífico inicia-se com o namoro; a paixão converte-se em cegueira, o que leva a relação aos extremos. Tanto é que a faixa etária em que ocorre o maior número de vítimas acontece entre de 18 a 30 anos. O homem nunca aceita o término, a ruptura deve partir dele, a mulher é como um objeto que lhe pertence, e que deve a ele obediência”, alerta a advogada.

Para Ranuzia, o aumento no índice de agressão, no âmbito familiar, deve-se a vários fatores, pois o agressor sente-se mais seguro devido ao isolamento imposto. Se antes a mulher buscava socorro das mais variadas formas colocadas à

disposição, no momento atual, isso passa a ser muito mais difícil, até pela ausência de atendimento pessoal. “É ainda mais triste a realidade presenciada pelos filhos dos agressores que, devido ao isolamento, estavam dentro do lar presenciando, e por essa razão, a violência contra a criança e o adolescente também aumentaram. Depois da pandemia, foram observadas mais pessoas fragilizadas, agredidas, e adolescentes e crianças com problemas emocionais e psicológicos”, diz.

Ainda de acordo com a advogada entrevistada, o que se vislumbra é um quadro bastante pessimista, e o que se espera como sociedade, é modificar a triste realidade. Em Tatuí, por exemplo, há vários programas sociais para auxiliar, como exemplo, o programa Patrulha da Paz, que conta com rondas específicas, além de suporte aos programas sociais já existentes no Creas (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), Justiça Restaurativa, Polícia Civil e CMDM (Conselho Municipal dos Direitos da Mulher). “A iniciativa, inédita na região, funciona por meio de parceria entre Judiciário, Prefeitura e GCM. Com o programa, a partir das notificações de violência junto ao Judiciário e da emissão das medidas protetivas, é feito um cadastro da vítima e do agressor, e os guardas que atuam na patrulha passam a fiscalizar eventuais descumprimentos das ordens expedidas”, explica a entrevistada.

Com o programa, a partir das notificações de violência junto ao Judiciário e da emissão das medidas protetivas, são feitos cadastros da vítima e do agressor, e os guardas que atuam na patrulha passam a fiscalizar eventuais descumprimentos das ordens expedidas.

“Novidade altamente elogiada por mim foi a criação de um aplicativo denominado “Botão de Pânico”. O aplicativo é instalado no celular da vítima e, caso o agressor não mantenha distância mínima garantida pela Lei Maria da Penha, ou a mulher sintá-se amea-

çada, ela pode acionar a GCM por meio do dispositivo. Achei espetacular a ideia, e parabéns os criadores do aplicativo, GCM Érica Renata Vieira em parceria com o GCM Darci Corrêa Júnior”, afirma Ranuzia.

Porém, o mais importante é que a vítima denuncie. Sem pedir ajuda, é impossível qualquer medida para coibir a violência, seja esta qual for.

Violência contra a mulher: Campanha Sinal Vermelho ajuda vítimas de agressão doméstica

Com o objetivo de denunciar a violência doméstica e familiar, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e a Associação de Magistrados Brasileiros deram início à campanha “Sinal Vermelho”, em que vítimas desenham um X na mão, o que significa um pedido de ajuda. Ao mostrá-lo em farmácias, outra pessoa poderá pedir socorro aos órgãos competentes.

Em tempos de pandemia, inúmeras mulheres enfrentam dificuldades para denunciar os seus agressores. O objetivo principal é fornecer um canal silencioso, permitindo que elas identifiquem-se nesses locais e, a partir daí, sejam ajudadas e, em seguida, tomadas as devidas soluções. Segundo a coordenadora do Movimento Permanente de Combate à Violência Doméstica do CNJ, conselheira Maria Cristina Ziouva, trata-se de uma atitude bem simples, que exige apenas dois gestos: para a vítima, fazer um X na mão; para a farmácia, uma ligação.

Segundo Paula de Cássia Souza Bernardes, advogada (OAB/SP nº 312.895), Presidente da Comissão da Mulher Advogada de Tatuí e Membro do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher, a Campanha “Sinal Vermelho” já está em vigor, uma vez que foi lançada no dia 10/06/2020, e o seu protocolo é bastante simples: com um “X” vermelho na palma da mão, que pode ser feito com caneta ou mesmo batom, a vítima sinaliza que está em situação de violência. Com o nome e ende-

reço da mulher em mãos, os atendentes das farmácias e drogarias que aderirem à campanha deverão ligar, imediatamente, para o 190 e reportar a situação.

De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, em março e abril, o índice de Femicídio cresceu 22,2%. No Acre, o aumento foi de 300%. Em São Paulo, a nota técnica divulgada pelo Ministério Público do Estado revelou ter havido alta de 51% de prisões em flagrantes relativos a atos de violência contra a mulher. Houve ainda o crescimento de 30% do número de pedidos de medidas protetivas de urgência e, na comparação com o ano passado, o dobro de Femicídios.

“Essa iniciativa só poderá ajudar as vítimas se houver um engajamento por parte da sociedade civil e dos setores”, afirma a Doutora Paula. Para o Ministro Rogério Schietti, do Superior Tribunal de Justiça, “esse é um marco importantíssimo no engajamento da sociedade. Se não houver engajamento individual e social, seguiremos ostentando índices vergonhosos de violência doméstica”. Atualmente, o Brasil é o quinto país no ranking de assassinato de mulheres. O projeto conta com a parceria de 10 mil farmácias e drogarias, em todo país.

“Em Tatuí, temos dois canais para que as denúncias também possam ser efetivadas: Ligue 100 e Ligue 180. O único caminho para minimizar os severos índices que a violência doméstica atingiu é assegurar não só a efetividade das leis que estão à disposição das mulheres, como também dar voz às vítimas, permitindo que elas tenham canais para efetivar a denúncia da violência sofrida, sem temor de que sua palavra não seja levada a sério. Portanto, não se cale. Denuncie”, pede a advogada entrevistada.

Outra iniciativa criada pelo Facebook também tem o objetivo de ajudar. Basta chacoalhar o celular, que uma tela de ajuda vai aparecer e aí a vítima poderá clicar e pedir socorro.



onde ideias...
tomam forma...
cores... e vida...

Elmec
Comunicações

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

ASSIM CAMINHA A HUMANIDADE

Alguém já ouviu o ditado: “quanto mais eu rezo mais assombração aparece”? Este ditado se encaixa perfeitamente à situação atual do mundo! Ora, é ou não é verdade que o mundo está mais tecnológico e desenvolvido do que nunca? Também é verdade que a riqueza mundial está cada vez mais concentrada em pequena parcela da sociedade. Vivemos em uma era de consumo desenfreado, e a ameaça de exaustão dos recursos naturais da Terra é um fato. A humanidade precisa rever seu modo de vida e sua relação com o planeta e com todos os seres vivos que habitam a Terra.

Talvez este seja o momento em que homens e mulheres, jovens e velhos de várias partes do planeta devam se perguntar: o que há de errado com o mundo e como podemos agir para mudar esta situação? Já passamos da metade de 2020 e o mundo ainda não conseguiu superar o novo coronavírus e os estragos causados pela pandemia.

Parte da dificuldade em se superar esta crise está diretamente relacionada a atitudes e comportamentos de certas pessoas e alguns

líderes mundiais. Entre estes, há quem diga que tomar vodka previne contra a doença; outros, que a covid-19 é só uma gripezinha, e há até quem diga que o vírus foi fabricado por determinada nação.

Vivemos em uma época em que negar a ciência e medicina e apostar em teorias conspiratórias parece ser moda. Aliás, é algo mais do que moda; é a afirmação do seu ponto de vista, mesmo que ele esteja errado. Estamos muito acostumados a ter direitos, como o direito de ir e vir, da liberdade de expressão e opinião. Claro que é saudável conviver com opiniões diferentes, porém muita gente esquece que não temos apenas direitos. Temos também deveres, entre eles, respeitar a opinião divergente.

Temos o dever de buscar uma vida mais digna para todos, não apenas para nós mesmos. Ser honesto não é nada mais do que um dever e uma obrigação, principalmente, do homem público. A corrupção e a desonestidade não devem ser a regra e, sim, a exceção.

Temos o dever de respeitar e defender os mais fracos, aqueles que não tiveram tantas oportunidades na vida, aqueles que não podem se defender, que não têm voz e nem

vez para se defender!

Devemos acreditar que estamos evoluindo também como seres humanos. E não apenas como consumidores, como políticos ou engenheiros. Evoluir como ser humano significa entender que o outro, mesmo não sendo igual a você, também é uma pessoa e merece respeito. Isto parece fácil ao escrever, mas difícil de viver, não é mesmo?

Mas este talvez seja o momento de o mundo se unir e superar suas diferenças; primeiro, combatendo esta pandemia (e outras que por certo virão) e depois, atacar velhos problemas como a fome, a miséria, o preconceito, a escravidão (disfarçada em trabalhos mal remunerados e sem dignidade ou segurança).


Por que não se acaba como a fome no mundo, principalmente em países do Terceiro Mundo? É tão difícil as nações se unirem para levar comida a outro ser humano? E por que quando há uma guerra, várias nações se mobilizam e tomam posições em favor deste ou daquele? Matar é mais importante do que garantir a vida? Pensando nisso, fica a questão: estamos mesmo evoluindo enquanto pessoas? Parem e reflitam!

Estamos de fato evoluindo?

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





caderno de
MODA

Carlos Miele

Estilista brasileiro preocupado com a moda e com o mundo



Foto: Fernanda Calfat

Opaulista Carlos Miele, precursor da grife M. Officer, nasceu no bairro de Santana, em São Paulo. Hoje, é referência no mundo da moda. Com lojas no Brasil e no exterior, possui unidades em Nova York, Miami, Paris, São Paulo, Curitiba, Salvador, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Goiás e Brasília.

Influenciado por seu avô, Miele começou logo cedo no ramo, numa tinturaria da família, e ainda no curso de Administração, na Fundação Getúlio Vargas (FGV), começou a produzir e vender peças aos colegas.

De lá pra cá, o sucesso tomou conta e as roupas de Carlos Miele ganharam espaço no mundo todo, tanto que já foi escolhido por personalidades como Camilla Belle, Sandra Bullock, Jennifer Lopez, Beyoncé e Eva Longoria para desenhar roupas em “red carpets”.

Reconhecido por seu trabalho impecável, Miele também é um tanto quanto ousado. Isso porque, no ano de 2001, deixou a São Paulo Fashion Week depois de se desentender com o diretor do evento. Foi então que ele se firmou no circuito fashion internacional.

Atualmente milionário, com um apartamento em São Paulo, uma casa em Florianópolis e endereço próprio em Nova York, Carlos Miele

é sucesso por onde passa.

Além de excelente profissional, Carlos Miele é extremamente preocupado com projetos e ações sociais. Tanto que, no ano de 1999, reconstruiu o Pronto Socorro Infantil e a ala de Quimioterapia Pediátrica da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Ele também incorpora constantemente melhorias e equipamentos de alta tecnologia para o hospital, que resultam em maior qualidade do centro de saúde.

Também é parceiro da Rainforest Foundation-US há 5 anos, onde iniciou um projeto de camisetas em prol da fundação, criada em 1989, pelo cantor Sting e sua mulher, Trudie Styler, e que luta pela conservação das florestas tropicais e o apoio aos povos indígenas.

Scarlett Johansson, Camilla Belle, Michael Roberts, Alice Braga, Carol Trentini e Bebel Gilberto são algumas das personalidades que já participaram da ação junto com Miele. As camisetas do projeto são vendidas em todas as lojas do designer, no país e no exterior, e parte da renda é revertida para os projetos apoiados pela Fundação em diversos países, incluindo o Brasil.

Em 1997, Carlos Miele iniciou uma série de trabalhos com o modelo Ranimiro Lotufo, deficiente físico, isso seis meses antes do designer inglês Alexander McQueen realizar o mesmo

em Londres. A idéia era a reintegração social de um indivíduo que havia sido excluído do mercado de trabalho por ter sofrido um acidente, tornando-se deficiente.

A campanha publicitária com o Ranimiro teve grande repercussão junto aos deficientes físicos. A Associação de Assistência à Criança Defeituosa, a AACD e muitas outras clínicas de reabilitação, pediram pôsteres com a imagem do modelo exibindo a prótese, porque este trabalho havia motivado a recuperação e autoestima de muitas pessoas.

Carlos Miele também lançou, em 2011, lenços de chiffon de seda com estampas exclusivas para a em prol da ação “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”. Parte da renda de suas vendas foi revertida ao Instituto Brasileiro de Controle do Câncer, o IBCC, em prol da pesquisa do Câncer de Mama, informações sobre a doença, triagem e atendimento de mulheres no Brasil e nos Estados Unidos.

“Vejo-me como uma pessoa com experiência e que já errou bastante. Antes, era um jovem imaturo, que ainda tinha muitos sonhos e sem a mínima noção dos problemas que iria enfrentar. Não me vejo em outra profissão. Eu realmente acredito que as pessoas vieram ao mundo a trabalho”, diz Miele.

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



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



ElmeC

Tecidos e estilo

A moda impõe e os consumidores vestem

A moda é bastante versátil e, nesta estação, ela não poderia ser diferente. Vários tecidos estão em alta, podem ser facilmente adaptados e usados por todo mundo. É o caso do Neoprene, que se tornou o queridinho das fashionistas. Ele pode ser usado em peças de roupas e até em acessórios ou em bolsas.

Anote aí: o Neoprene não amassa, é confortável, é impermeável, não marca no corpo, é elástico, é barato e se adapta à temperatura corporal. Existe coisa melhor que isso? Certamente, não!

Outro tecido muito amado é o couro, que se tornou um clássico no inverno. Em sua versão tradicional, a preta, é um coringa nas composições. Agora, ele voltou a aparecer em tons coloridos mais fechados, como vermelho, terra e caramelo.

Porém, tecidos como o vinil também vieram para ficar e seguem até a primavera, verão, outono... Esse tecido carrega um tom brilhante e chamativo, por isso que calças e saias ficam charmosas se feitas com ele.

Nesta mesma leva, temos o cetim, totalmente suave, chique e com tons que agradam a qualquer olhar, como o azul, rosa, laranja, verde e até mesmo o neon.

E é claro que o jeans também segue conquistando corações, mas desta vez, em cores vibrantes e cheias de energia, remetendo aos anos 90. Pura nostalgia! Para os homens, sugerem-se os jeans escuros e até mesmo o neoprene. O que vale é usar e ousar.

Uma última dica, porém, não menos importante, é a "Sensual Textures", que é uma tendência nos corredores da moda. É uma mistura de materiais, em que parece que a roupa pede para ser tocada. São malhas grossas, veludos macios e malhas mais pesadas, em vez dos materiais mais comuns; o retrofuturismo reflete a personalidade e o humor do consumidor. Parece até uma roupa que veio do futuro, mas na verdade está bem no presente.

Vale lembrar que os tecidos são sempre o ponto-chave na direção das tendências de qualquer estação, seja frio ou calor. O que vestimos deve ser confortável, alegre, moderno, prático e do nosso gosto.

Foto: Andreia Paccini



A central illustration shows a man in a green hoodie holding a smartphone, surrounded by a network of dashed lines connecting various social media icons: Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, and a location pin. To the right, the text reads:

**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

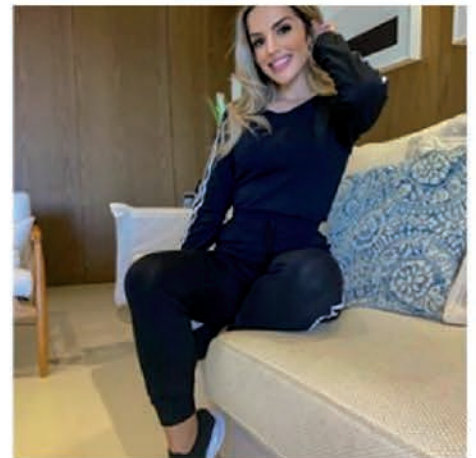
Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br
 f/hadar.tatuí | i/revistahadar
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

tma

Taty Moda e Acessórios



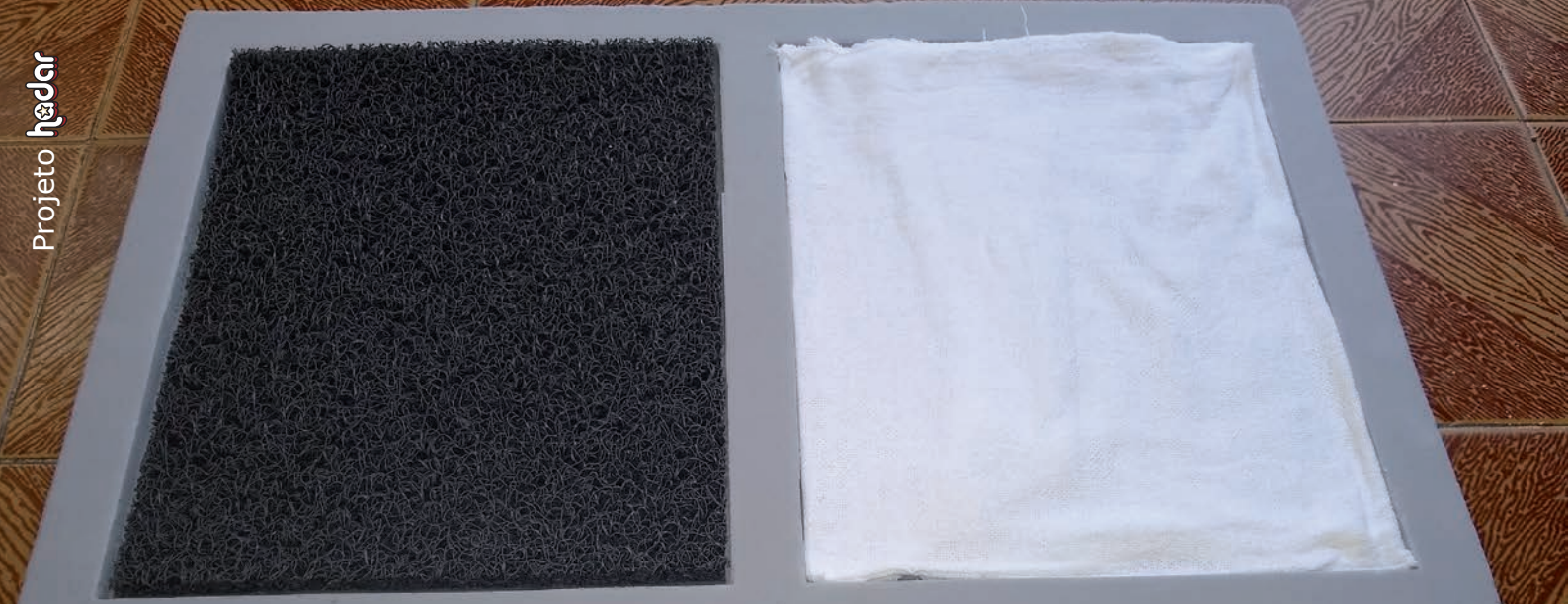
Moda Feminina
Artmaia
2020



Venha conferir!

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

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



A volta do lava-pés

Da piscina para nossa casa e ambiente de trabalho

Vamos para a **terceira edição**, falando sobre o cenário em que estamos vivendo e as maneiras de barrar a pandemia para dentro de nosso lar e ambiente de trabalho.

De acordo com o código de obras do Estado de São Paulo, é obrigatório o uso de lava-pés para acesso a piscinas de uso coletivo; esta já é uma exigência bem antiga. O lava-pés nada mais é que um pequeno reservatório de água, abaixo do nível do piso que circunda a piscina e fica posicionado em local estratégico que antecede o acesso a ela. Alguns clubes e piscinas públicas já disponibilizam deste dispositivo em baixo das duchas, para obrigar os banhistas a tomarem um banho antes de entrar na piscina. Muitos não sabem o motivo de tal exigência. Já que vamos nos molhar ao entrar na piscina, por que temos que nos molhar antes? A

resposta é: para melhorar a qualidade da água e higiene coletiva. O corpo possui resíduos de suor, urina e fezes; além disso, é importante a retirada de óleos, desodorantes e perfumes.

Estamos abordando este assunto para chegarmos a outro. Em tempos de pandemia, está em alta o uso de pequenos lava-pés feitos em plástico ou borracha, os quais são providos de produtos sanitizantes feitos para higienizar os calçados antes de entrar nas residências e comércio. Além deste dispositivo, já existem cabines sanitizantes equipadas com aspersores que são acionados por sensores de presença. Estes aspersores pulverizam todo o corpo sem umedecer o tecidos das roupas, eliminando os germes e bactérias.

Muitas empresas vêm investindo e inovando nesse setor, pois o crescimento é vertiginoso.

Existem tapetes sanitizantes de vários modelos e valores, que estão sendo com-

parados com o lava-pés, citado no início da matéria. Faça uma busca na internet para conferir os modelos.

As grandes empresas e hospitais vêm se equipando com tais dispositivos. Vale a pena pensar em todas as possibilidades para barrar a pandemia. Os tótems com álcool gel são outra possibilidade, em caso de redução de custos, já que as cabines atingem um custo mais elevado.

Vamos continuar nos cuidando e distanciando-nos, para frear a pandemia. O trabalho “de formiga” faz a diferença, pois as ações feitas por cada um, quando somadas ao todo, acabam se transformando num grande feito!

Abraços e desejo de saúde a todos.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*





ElmeC

“Aqui, eu confio em mudar na certeza de encontrar minha melhor versão”

@naathvieira

Thiago Martins
SALÃO CASA

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

Setor Agropecuário sob a pandemia: mostra força e bate recorde de produção

Dados do IBGE apontam: safra recorde de grãos

A pontado com um dos pilares da economia brasileira, o segmento agropecuário mostra força e, mesmo sob os efeitos da pandemia da covid-19, deve apresentar um aumento na produção de grãos de quase 3%, em relação à safra de 2019. Os dados são do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e foram divulgados no começo de julho.

De acordo com o Órgão, “A safra nacional de grãos deve bater novo recorde e chegar a 247,4 milhões de toneladas em 2020, segundo estimativa de junho do Levantamento Sistemático da Produção Agrícola (LSPA), divulgada pelo IBGE. Isso corresponde a um aumento de 0,6% em relação à previsão de maio e de 2,5% em comparação com a colheita de 2019, um aumento de 6 milhões de toneladas”.

Segundo o IBGE, “esse crescimento na comparação anual resulta, principalmente, do aumento na projeção de 5,6% para a **soja** (mais 119,9 milhões de toneladas) e de 0,4% para o **algodão** (mais 6,9 milhões de toneladas), ambos recordes na série histórica. A estimativa de produção de **trigo** encontra-se 33% maior (7 milhões de toneladas) que a do ano passado”.

Analistas do Instituto também destacam provável recorde também na produção de **café arábica**, que deve chegar a 2,6 milhões de toneladas neste ano, ou 44,5 milhões de sacas de 60kg, um crescimento de 28,9% em relação à safra do ano passado, mantendo a hegemonia do país na produção mundial”. Fatores como o clima (com chuvas boas em regiões produtoras) e a característica da safra ser bienal (alternando anos com baixa produção e outros com alta produção). De acordo com os técnicos, “o dólar valorizado e a boa produção devem alavancar as exportações do produto, possibilitando ao país recuperar mercados internacionais importantes”.

Milho

Por outro lado, os analistas acreditam que a produção de **milho** deve ser 3,0% menor este ano, com produção de 97,5 milhões de toneladas. Segundo os técnicos, em 2019, houve “uma situação excepcional para o **milho**, principalmente o de 2ª safra, no ano passado. Houve adiantamento da colheita da **soja** e, conseqüente, aumento da janela de plantio do

milho. Este ano, isso não ocorreu, então a janela de plantio do **milho** ficou mais restrita”.

Na comparação mensal, a variação de 0,6% da safra de grãos decorre, principalmente, do aumento na estimativa de **soja** (547,3 mil toneladas), do **milho** de 1ª safra (160,8 mil tone-

com destaque para o Nordeste (14,3%), Sudeste (7,8%) e Norte (7,0%). No Centro-Oeste, maior produtor do país, a safra deve crescer 3,8%, somando 115,8 milhões de toneladas. Já no Sul, segundo maior produtor, a colheita deve recuar 4,7% (73,6 milhões de toneladas).



ladas) e o de 2ª safra (647,7 mil toneladas), da **cana-de-açúcar** (11,9 milhões de toneladas), e do **trigo** (82,7 mil toneladas).

“O produtor brasileiro está sempre investindo mais em tecnologia e na ampliação de área de plantação. Com toda essa instabilidade econômica, que eleva o dólar, ele planta porque sabe que seus produtos, principalmente **soja** e **milho**, são corrigidos em dólar, então o preço está sempre bom. Isso vem gerando recordes sucessivos na safra”, avaliam os técnicos.

Safra só não deve crescer no Sul

Em 2020, o IBGE projeta crescimento na produção de quase todas as regiões do país,

Entre os estados, **Mato Grosso** deve continuar na liderança como maior produtor nacional de grãos, com uma participação de 28,4%, seguido pelo **Paraná** (16,4%).

São Paulo

Levantamento feito em abril pela Secretaria de Agricultura do Estado, em parceria com o Instituto de Economia Agrícola (IEA) e a Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CDRS), traz as estimativas das principais culturas do estado para a safra 2019/2020. Os dados abrangem todos os 645 municípios do Estado de São Paulo.

À época do levantamento, o estado já se en-

contrava em isolamento social, decretado pelo governador (Decreto n. 64.881, de 22 de março de 2020). Entretanto, os técnicos da CDRS, responsáveis também pela coleta dos dados, utilizaram outros meios de comunicação para obter as informações necessárias, como a pesquisa por telefone, quando não foi possível o deslocamento até o informante (cooperativas, associações, unidades produtivas e outras), em respeito e cumprimento ao decreto.

Mais de 10 milhões de toneladas

A colheita de grãos nesta safra deve somar 10,3 milhões de toneladas, o que representa acréscimo de 7,7% em relação à safra ante-

rior, devido aos maiores volumes produzidos e esperados para **amendoim** (+31,3%), **arroz** (+4,8%), **café** (+33,2%), **feijão de inverno sem irrigação** (+3,7%), **milho safrinha** (+0,4%) e **soja** (+16,4%). Em contrapartida, apresentaram decréscimos em suas produções, **algodão** (-13,6%), **feijão das águas** (-3,0%), **feijão da seca** (-22,5%), **feijão de inverno irrigado** (-14,7%), **trigo** (-4,8%) e **triticale** (-15,6%).

2019/20 em comparação ao de 2018/19 reflete o comportamento de culturas anuais, semiperenes e perenes no estado. Os resultados agregados indicam retração de 0,5% na área plantada, mas com aumento de 2,1% no volume a ser produzido, por conta do crescimento de 2,4% na produtividade da terra. O conjunto das culturas anuais apresenta acréscimo de 2,5% na produção e na produtividade da terra, com destaque para o **grupo dos grãos**, especialmente **soja, amendoim e arroz**. No caso das culturas perenes e semiperenes, observa-se que o aumento de produção (2,0%) é influenciado pela melhor produtividade (2,3%), dado que a área diminuiu em 0,7%. O café é respon-

5,8% menor que a safra anterior. A menor área paulista configura uma tendência nacional. Os períodos de seca ocorridas no estado favoreceram a cultura do arroz, já que houve a combinação de grande incidência de dias com temperaturas altas e noites amenas. Quando ocorreu a falta generalizada de água para as lavouras, a cultura já se encaminhava para o final do ciclo, não trazendo repercussões que afetassem sua produtividade.

Banana

Em abril, foi realizado o terceiro acompanhamento da safra 2019/20 desta cultura, que sinalizou aumento de área (+1,4%) e produção (+1,9%). Levando-se em conta apenas a área em produção, houve acréscimo na produtividade (+3,2%) em relação à safra anterior. A atividade poderá atingir o total de 1,1 milhão de toneladas da fruta, em uma área de 57,4 mil hectares. Os três principais Escritórios de Desenvolvimento Rural (EDRs) são os de **Registro, São Paulo e Jales**, que concentram 76,7% da produção paulista.

Batata da Seca e de Inverno

Para a safra 2019/20 de **batata da seca e de inverno**, observa-se decréscimo em área em relação à safra passada. A **batata de inverno** apresentou redução na área plantada em 7,8%, chegando a 11,9 mil hectares, e a produtividade apresentou redução de 17,1%, com uma produção esperada de 320,8 mil toneladas. O primeiro levantamento do cultivo de **batata da seca** também apresentou redução em relação ao ano anterior. A área cultivada foi estimada em 6,5 mil hectares, com uma produtividade de 27,4 t/ha e uma produção de 178 mil toneladas. Todos os indicadores dessa cultura foram inferiores à safra 2018/19. Para ambos os tipos de batata levantados, os principais EDRs são: **São João da Boa Vista, Itapeva e Itapetininga**.

Café tem salto na produção

A estimativa preliminar da safra 2019/20 para o **café**, no Estado de São Paulo, evidencia produção de 352,8 mil toneladas, superior em 33,2% em relação à safra anterior. Tal resultado é reflexo do aumento de produtividade em 32,5% e não influenciado pelo ligeiro decréscimo de área produtiva (-0,4%). Acrescenta-se o satisfatório comportamento climático nas principais regiões em que a lavoura é conduzida. No EDR de **Franca**, estimou-se colheita de 2,6 milhões de sacas de 60 kg, caminhando para recorde histórico de produção, nessa região. Houve incremento da produtividade nesse EDR, saltando para 37,7 sc. de 60 kg/ha. Assim, entre fevereiro e abril, a estimativa acrescentou uma saca de produção adicional a cada três hectares cultivados. Nos demais



rior, devido aos maiores volumes produzidos e esperados para **amendoim** (+31,3%), **arroz** (+4,8%), **café** (+33,2%), **feijão de inverno sem irrigação** (+3,7%), **milho safrinha** (+0,4%) e **soja** (+16,4%). Em contrapartida, apresentaram decréscimos em suas produções, **algodão** (-13,6%), **feijão das águas** (-3,0%), **feijão da seca** (-22,5%), **feijão de inverno irrigado** (-14,7%), **trigo** (-4,8%) e **triticale** (-15,6%).

Área plantada diminui, mas produtividade aumenta

A elaboração dos índices que refletem a evolução da agricultura paulista no ano agrícola

sável pelo desempenho positivo desse grupo. Veja agora como está a situação de algumas das principais culturas do estado. Os dados são da Secretaria da Agricultura de São Paulo.

Arroz

A safra paulista de 2019/20 de arroz é estimada em 63,2 mil toneladas, 4,8% superior à anterior, e aumento de rendimento agrícola de 11,2%. Este resultado se deve, principalmente, em áreas irrigadas nas regionais de Guaratinguetá, Pindamonhangaba e Registro, que concentram 84,0% da área estadual plantada e 89,0% da quantidade a ser colhida. Contudo, este volume esperado ocupa uma área

EDRs relevantes na cafeicultura paulista (São João da Boa Vista, Marília e Ourinhos), observaram-se variações apenas na produção e produtividade. A atual temporada deverá ser caracterizada por um ano bastante atípico na história da cafeicultura, diante de tais aspectos: elevadas produção e produtividade, boa qualidade e preços para a maior parte dos empreendedores e remuneradores. Essa condição favorece que estratégias públicas e privadas visando o incremento da competitividade sejam adotadas com maior chance de êxito.

Cana para Indústria

Os números preliminares da safra paulista de 2019/20 para a **cultura da cana** para indústria apontam ganhos de produtividade agrícola de 1,1%, por conta das condições climáticas positivas, resultando em um volume a ser produzido na safra de 0,7% a mais que a anterior, totalizando 438,5 milhões de toneladas. O setor mostra indícios de que o volume a ser produzido nesta safra dirige-se à produção de **açúcar**.

A área plantada na safra 2019/20 é similar à estimada em 2018/19 (-0,7%), em que se prevê colheita em 91,0% deste total. Há informação de que parte desses hectares reduzidos se deve à devolução de áreas arrendadas e de fornecedores, que preferiram substituir o plantio de **cana-de-açúcar** por outras culturas. A finalização de contratos de arrendamento tem sido habitual, principalmente nas áreas impróprias à colheita mecanizada, pois faz parte da estratégia das unidades de produção para se tornarem mais eficientes, visto que as áreas não adequadas à colheita mecanizada tendem a ser descontinuadas. Entretanto, também não deve ser desprezada a crise que o mercado sucroalcooleiro viveu, nos últimos anos, que afetou o campo e a indústria. Embora haja produção em quase todo o estado, as regiões de **Barretos, Orlandia e Ribeirão Preto** se destacam, pois possuem 21,2% da produção de **cana** no estado. A produtividade média nestas regiões está acima de 78,0 t/há, equiparando-se à média estadual de 78,4 t/ha.

Feijão

Para o **feijão da seca** na safra 2019/20, a estimativa preliminar sobre área cultivada é de 17,6 mil hectares e a produção estimada em 41,9 mil toneladas. Na comparação com a safra anterior, têm-se reduções de 26,3% no plantio e de 22,5% para a produção a ser colhida, e ganhos de 5,3% de produtividade, com rendimento de 2,4 t/ha. Um dos fatores que têm limitado o plantio do **feijão da seca** é a infestação da mosca branca. Cerca de 50% da área cultivada no estado de São Paulo concentra-se nos EDRs de **Avaré** (24,0%), **Itapeva** (17,1%) e **General Salgado** (14,7%).



No caso da cultura do **feijão de inverno** (irrigado e sem irrigação) para a safra 2019/20, os primeiros resultados mostram diminuição de 13,5% de área plantada (35,2 mil ha) em relação à safra passada, influenciando negativamente a produção (-12,5%), com previsão de serem colhidas 90,3 mil toneladas. Essa queda foi notada no **feijão irrigado**, que representa 80,0% da área total de **feijão de inverno**. Por se tratar do primeiro levantamento, essas informações podem ter alterações, possivelmente com aumento de área do **feijão irrigado**, uma vez que parte dos produtores, na época do levantamento, não havia iniciado o plantio. Espera-se também retração de área no feijão não irrigado, devido às condições climáticas adversas, com previsões de poucas chuvas no período inicial do cultivo até mês de junho.

Laranja

A estimativa preliminar da safra agrícola 2019/20 para a cultura da laranja é de 13,5 milhões de toneladas colhidas, 1,5% abaixo da quantidade obtida na safra agrícola 2018/19. O período de deficiência hídrica, principalmente nos meses de março e abril de 2020, quando os frutos já se encontravam em estágio mais avançado de desenvolvimento, e as altas temperaturas diurnas podem vir a comprometer a safra, pois são fatores que afetam negativamente estágios importantes do desenvolvimento vegetativo dos pomares, como o florescimento e o desenvolvimento dos frutos.

Essa situação climática foi notada em grande parte da região noroeste do estado (**Votuporanga e São José do Rio Preto**). Entretanto, esse efeito é muito amenizado na região sudoeste (**Avaré e Itapetininga**), onde predomina a **laranja** com destino para mesa, com uso de irrigação. Contudo, para a presente safra, há indicativo de uma produtividade agrícola de

32,2 t/ha, registrando variação positiva de 0,3% em relação à safra anterior.

O volume contabilizado contempla a produção destinada ao mercado e à indústria, as caixas perdidas no processo produtivo e na colheita, bem como os frutos provenientes de pomares não expressivos economicamente, independentemente de seu tamanho. Quanto à área total plantada (que inclui área com plantas ainda não produtivas), nota-se recuo de 1,4%, embora se registre expectativa de crescimento em que não se fará a colheita (aumento do número de plantas novas), ainda que de forma não uniforme regionalmente. Em relação à área produtiva, nota-se diminuição de aproximadamente 2,0%, relativamente à safra 2018/19 (redução de três milhões de pés). Esse fato também contribui para um volume menor, visto que há expectativa de leve aumento no rendimento (+0,3%). É conhecida a continuidade no processo de erradicação, por conta da eliminação de pomares comprometidos com a incidência de problemas fitopatológicos, principalmente cancro cítrico e HLB (greening). A área ocupada com **pomares de laranja** é de 448,6 mil hectares, correspondendo a 180,1 milhões de plantas, das quais 89,0% aptas para produção.

Milho: área de cultivo sofre redução

No levantamento da safra 2019/20, os resultados mostram que continua o cenário de redução de área de cultivo, 11,8% menor do que a anterior, totalizando 354,0 mil hectares. A produtividade cresceu 2,0%; com isso, a redução de produção foi menor que a de área (10,0%). É importante apontar que o momento de comercialização do produto é favorável. Dados do IEA apontam que, em abril de 2019, o preço médio da saca de 60 kg de milho era de R\$32,9 e, em abril deste ano, o produto foi

comercializado na média de R\$48,2, variação de 46,5%. Assim, espera-se boa rentabilidade para os produtores.

Milho safrinha

Ao contrário do milho 1ª safra, o **milho safrinha** apresenta tendência de crescimento de 5,1% de área na safra 2019/20, alcançando 498,3 mil hectares em relação à safra anterior. A produtividade estimada é menor em 4,5%, com produção de 0,4% maior quando comparada à anterior. Os técnicos da CDRS informam que pode haver alteração na produtividade, dado que o atraso no plantio de **soja** e **milho** 1ª safra levou à mudança na janela produtiva do **milho safrinha**, e o clima no mês de maio será preponderante para o resultado da produtividade neste ano safra.

Soja

Para a cultura da soja na safra 2019/20, os dados indicam que a área evolui 1,1%, conta-

ções levantadas na principal região (**Itapeva**), com 60,7% da produção de **trigo** do estado. Apesar disso, tanto o **trigo** produzido quanto seu rendimento apresentam redução em relação à safra anterior, dando indícios da dependência de importação para atender o mercado paulista. Além disso, os preços seguem em níveis elevados, com perspectivas de redução da produção russa, principal exportador mundial, e também com problemas na economia argentina, principal fornecedor para o Brasil. O que não está de acordo é a estimativa de queda de produtividade, uma vez que, segundo as informações da região de Itapeva, as condições climáticas no momento estão favoráveis. Dados mais precisos serão obtidos no próximo levantamento.

Fonte: Instituto de Economia Agrícola

Balança Comercial tem déficit

Segundo dados do Instituto de Economia Agrícola, órgão da Secretaria de Agricultura



bilizando 1.084,3 mil hectares. Em relação à produção, espera-se um expressivo aumento (+16,4%), impulsionado pelo aumento de produtividade de 15,2% superior à safra anterior. Ressalta-se que o comparativo de aumento de produtividade deve ser visto como uma recuperação, pois a produtividade da safra passada foi prejudicada por adversidades climáticas. A sustentação da demanda pelo grão e derivados constituídos pelo farelo e pelo óleo, nos mercados doméstico e internacional, justificam a expansão da **sojicultura** no estado.

Trigo

A estimativa preliminar da safra 2019/20 do trigo indica expansão de 7,2% na área cultivada em São Paulo e compatível com as informa-

do Estado de São Paulo, divulgados em junho último, no período de janeiro a maio deste ano, as exportações do Estado de São Paulo somaram US\$15,99 bilhões (18,9% do total nacional), e as importações US\$22,04 bilhões (32,0% do total nacional), registrando **déficit** comercial de US\$6,05 bilhões. Em relação ao mesmo período de 2019, houve queda nas exportações (-21,3%) e nas importações (-10,5%); essa conjunção de desempenhos resultou em maior déficit (40,1%) na balança paulista nos cinco primeiros meses de 2020.

Exportações

Dos principais produtos de exportação da produção paulista, o segmento **sucroalcooleiro** é o que apresenta a maior participação

(25,6%) nas exportações paulistas. No total, o grupo cresceu 17,4% em valores e 19,7% em volumes exportados, por conta do bom desempenho das vendas externas do **açúcar** (21,6% em valores e 21,2% em volume). Para o **álcool**, os embarques apresentaram aumento de 2,0% e queda de 3,1% nos valores, quando comparados com o período de janeiro a maio de 2019. O grupo composto pelo complexo **soja** apresenta-se em segunda posição com alta nos embarques (23,5%) e em valores (20,1%). A **soja** em grão especificamente, que representa cerca de 90% desse grupo, ultrapassou nos primeiros cinco meses de 2020 3,2 milhões de toneladas exportadas, aumento de 27,8% em relação a igual período de 2019.

O grupo de **carnes** tem a terceira posição na pauta do estado, apresentando avanço (18,8%) em valores e volume (15,2%) em relação aos primeiros cinco meses de 2019. A **carne bovina** foi o produto de maior contribuição nesse resultado, com crescimentos de 18,6% em valores e de 7,2% em volume exportados. O desempenho da **carne de frango** foi de, respectivamente em valores e volumes, 22,7% e 31,2%.

Os **produtos florestais** apresentaram menor desempenho entre janeiro e maio de 2020, com queda de 8,5% em valores em relação ao período do ano anterior. O produto **papel**, principal item do grupo na pauta paulista, obteve variação negativa quanto aos valores (-13,4%) e ao volume (-1,3%). As exportações dos produtos de **celulose** apresentaram quedas nos valores (-2,6%) e crescimento em volume (39,1%).

O **suco de laranja** (concentrado) exibiu aumentos de 19,0% no valor e 54,4% em volume exportado. A variação total das exportações do grupo de sucos foi de -10,3% em valores na comparação com o primeiro quadrimestre de 2019.

Para o **grupo do café**, os resultados apontaram números positivos, com incremento de 6,9% nos valores das exportações paulistas. O principal produto deste grupo é o **café verde**, que apresentou aumento de 13,2% em valores e de 5,0% em quantidades exportadas pelo estado, enquanto o **café solúvel**, com queda de 7,3% em valores, apresentou aumento de 8,7% em volume comercializado.

Brasil: superávit cai mais de 20%

A balança comercial brasileira registrou superávit de US\$15,57 bilhões no período de janeiro a maio de 2020, com exportações de US\$84,52 bilhões e importações de US\$68,95 bilhões. Esse resultado indica redução de 23,3% no superávit comercial em relação ao mesmo período de 2019, devido ao maior recuo das exportações (-7,2%) do que das importações (-2,5%).

Entre os grupos e produtos mais exportados do agronegócio brasileiro, o complexo **soja** é o que apresenta a maior participação (42,8%) nas exportações e apresentou alta de 26,2% em valores e de 31,4% em volumes exportados em 2020. A **soja em grão**, principal produto do grupo, exibiu aumentos de 32,1% e 36,8% em valores e quantidades exportadas respectivamente, consolidando o movimento de alta iniciado em março de 2020 com a retomada das compras chinesas. A China representa 63% das compras desse grupo, seguida pela União Europeia (15%) e Tailândia (4%), e os demais países importadores somam 18%.

O **grupo de carnes**, que tem a segunda posição na pauta brasileira, apresentou avanço de 12,8% em valores e 8,1% em volume em relação aos primeiros cinco meses de 2019. A **carne bovina** contribuiu nesse resultado com crescimento de 22,7% em valores e 5,5% em volume exportados. Com resultados expressivos mostram-se a **carne suína** (54,8% e 34,0%) e a de **frango**, com perdas em valores (-4,0%) e com aumentos em volume (4,7%). Nesse grupo, a China destacou-se como principal destino e representa 36,6% das compras de carnes, provocados pela maior demanda de proteína animal, sofrendo ainda com a redução do plantel de suínos. Na sequência aparecem Hong Kong (11,1%), União Europeia (6,5%), Arábia Saudita (5,3%) e Japão (5,0%), e os demais países somam 35,5% de participação.

No grupo **produtos florestais**, todos os subgrupos de produtos apresentaram variações negativas nos valores exportados. A **celulose**, principal setor do grupo, apresentou variação negativa de 30,7% no valor e de -2,9% na quantidade embarcada. Os principais países importadores desse grupo são a China (27,6% de participação), Estados Unidos (21,7%) e a União Europeia (20,5%).

Açúcar em alta

Para o grupo **sucoalcooleiro**, os resulta-

dos foram positivos. O álcool etílico exibiu crescimento em valores e quantidades embarcadas (6,2% e 11,5%, respectivamente). O açúcar puxou o bom desempenho do grupo, apresentando aumentos expressivos para valores (43,9%) e volumes (43,0%) no período analisado. Os destinos das exportações desse grupo são bem diversificados em termos de participação dos países, e os resultados como os principais compradores apontam **Bangladesh** (11,0%), **Argélia** (9,3%), **Estados Unidos** (7,3%), **China** (6,7%), **Arábia Saudita** (6,4%), **Marrocos** (5,2%) e **Nigéria** (5,1%).

O grupo do **café** apresenta desempenho positivo em valores (0,8%), porém negativos em quantidades (-2,7%), sendo o **café verde** o principal produto com variação positiva de 1,5% em valores e de -2,9% em quantidades exportadas pelo país. Aguarda-se o desenrolar da colheita iniciada em maio para se avaliar o desempenho do comércio exterior do produto. Quanto às participações dos países destinos das exportações em valores, a União Europeia representa 50,0% desse grupo, **Estados Unidos** com 20,0% e **Japão** 5,8%. No grupo de fibras e produtos têxteis, destaca-se o algodão não cardado nem penteado com variações de 52,6% em valor e 66,0% em volume em relação ao acumulado até o mês de maio de 2019. A **China** é o principal comprador com 24,4%, seguidos de **Vietnã** (14,9%), **Bangladesh** (12,0%), **Turquia** (11,5%), e **Paquistão** e **Indonésia** (10,2% cada).

São Paulo e Brasil

A participação paulista no total da balança comercial brasileira (todos os setores da economia) apresentou quedas de 3,4 pontos percentuais nas exportações e de 2,8 p.p. nas importações nos cinco meses de 2020, apontando valores de 18,9% nas exportações e de 32,0% de representatividade para as importações. Para o agronegócio, as exportações setoriais de São Paulo, nos cinco primeiros meses

de 2020, representaram 15,5% em relação ao agronegócio brasileiro, mesmo valor registrado no mesmo período de 2019; já as importações tiveram ligeiro aumento (0,1 p.p.), passando de 34,8% para 34,9%.

Desafios

Para o engenheiro agrônomo Samuel Grillo Negrin, o setor agrícola tem muitos desafios a enfrentar, nestes tempos de pandemia. “Em meio a tempos desafiadores devido à covid-19, com alterações na economia e na rotina dos cidadãos, que precisam ficar em casa, a produção agropecuária torna-se ainda mais essencial para garantir o abastecimento de alimentos, em todo o mundo. Toda essa mudança no comportamento das pessoas gerou impactos difíceis de entender”, avalia o agrônomo.

Ele ressalta que “alguns setores do Agro estão passando por sobressaltos maiores e outros menores. Vamos olhar um pouco o que está acontecendo: Flores e Horticultura – queda no consumo por causa do isolamento social; algodão – queda no consumo e a concorrência de fibras sintéticas, mais baratas comparadas com fibras naturais; cana de açúcar – os preços do petróleo recuaram, causando uma mudança abrupta no mercado de biocombustíveis, já que a tendência é que os combustíveis derivados de petróleo fiquem mais baratos”.

Ele reforça que, neste momento, a **soja** tem forte exportação para a China, “com agricultores conseguindo um bom preço no momento da venda ou no mercado futuro”. Já quanto ao **milho**, **feijão** e **arroz**, o agrônomo diz que “há uma certa estabilidade, não indicando falta de abastecimento”. Sobre a **carne**, Samuel Negrin lembra que “com as pessoas em casa o consumo aumentou e a desvalorização do Real deixou nosso produto mais competitivo para exportação”.

Recordes batidos

O agrônomo analisa que “duas situações devem ser observadas: bateremos recorde na produção de grãos, estimativa entre 240 e 250 milhões de toneladas. Insumos mais caros, devido ao aumento do dólar, impactando o custo da produção. Vários países estão preocupados com a segurança alimentar, sendo importante manter em funcionamento as cadeias de suprimento de alimentos. É aí que o Brasil se destaca. Segundo a ministra da Agricultura Tereza Cristina, além de grande produtor mundial de alimentos, o Brasil sempre se preocupou em produzir com qualidade e sanidade, seguindo protocolos internacionais. O Mundo vai mudar, a maneira de consumir vai mudar, e com certeza nosso Agro vai acompanhar essas mudanças”, finaliza Samuel Negrin.





Qualidade **de Vida**



Autodiagnóstico e automedicação

Confiar em tudo o que se lê pode causar danos irreversíveis para a saúde

O autodiagnóstico e a automedicação, infelizmente, são situações comuns e muito perigosas para a saúde. “Nós temos vários sintomas que estão presentes em várias doenças. Algumas doenças são simples e outras, muito complicadas e que podem levar até ao risco de morte. Uma dor de cabeça, por exemplo, pode ser devido a uma enxaqueca, por um problema de visão (falta dos óculos) ou até por um Aneurisma cerebral. E então, como diferenciar? Sem o conhecimento adequado, podemos achar que é uma situação e ser outra completamente diferente, e assim, demorar em procurar um profissional médico adequado e acabar piorando e muito o problema”, explica o oncologista e clínico geral, Carlos Eduardo Ribeiro de Moura (CRM: 74195).

Junto com o autodiagnóstico, temos a automedicação. Para o médico, ora, se o paciente tem uma dor de cabeça, tomará um analgésico... Então, aí reside o perigo. Além de achar que tem um determinado problema, vai fazer uso de medicamentos que podem piorar, ou esconder os sintomas de uma doença mais séria. Por exemplo, uma dor de barriga... É possível achar que foi por que exagerou muito no churrasco ou ser uma cólica menstrual, e dessa forma, fazer uso de um remédio, de um anal-

gésico, para melhorar. A dor melhora e volta depois. Dessa forma, a pessoa toma mais analgésicos, mas a dor melhora pouco; continua com os remédios até que a dor não melhora e então, é levado ao hospital por um quadro de apendicite. “Temos que lembrar, também, que podemos nos intoxicar com remédios se não os tomarmos de forma correta. Todo o remédio tem a sua indicação e sua contraindicação, é bom para uma situação, porém, pode causar outros problemas no organismo, que chamamos de efeitos colaterais. É tomar remédio para a dor, mas deixa a pessoa vários dias sem conseguir evacuar, por exemplo. Há um ditado antigo que diz que “a diferença entre o remédio e o veneno é a dose”. “É preciso parar com o autodiagnóstico e a automedicação. São muito prejudiciais à saúde”, alerta o especialista.

O ideal, independente dos sintomas, é sempre procurar um médico. “Toda vez que sentirmos algo que não melhora ou que melhora e retorna com determinada frequência, devemos passar em consulta. O ideal é também procurar o Médico quando não sente nada também, pelo menos uma vez ao ano para realizar exames gerais. Tão importante quanto tratar é prevenir ou diminuir riscos de várias doenças”, afirma Carlos Eduardo Ribeiro de Moura.

A conversa com o doente, chamada de anamnese, associada ao exame clínico, é muito

importante, e é o caminho para ter um diagnóstico. “A partir daí, conseguimos solicitar os exames de laboratório, de coleta de materiais e de imagens adequados, para confirmar ou afastar as possibilidades de doença que alguém pode estar apresentando. No exame clínico, vamos verificar como o organismo está, naquele momento. Observar as alterações (ausculta cardíaca, aferição da pressão, checar temperatura, palpar o abdômen, etc). Essas informações junto com as queixas apresentadas orientam quais exames solicitar e então, chegamos a um diagnóstico e ao consequente tratamento”, diz o médico entrevistado.

Buscar orientações contidas na internet, nos chamados sites seguros, auxiliam, em muitos casos, para que as pessoas possam procurar o Médico de forma precoce, e quando de um diagnóstico, oferecer informações que possam auxiliar no tratamento. “É lógico que as dúvidas devem sempre ser respondidas pelo seu Médico e devemos seguir as orientações dele profissional, quando indicados. Portanto, deve-se ter cuidado ao procurar informações em qualquer site na Internet, pois podemos piorar a situação ao invés de melhorá-la”, finaliza o Doutor Carlos.

Por isso, antes de buscar ajuda em sites ou com outras pessoas, priorize sua saúde e procure auxílio de um profissional credenciado.

Compulsão alimentar

Nutricionista explica como identificar doença



A compulsão alimentar é o comportamento em que se observa o aumento recorrente da ingestão alimentar e está associado à perda de controle sobre aquilo que se consome. “Quando pensamos em compulsão alimentar ou comer compulsivo, estamos nos referindo à pessoa que come grande quantidade de alimentos, de forma acelerada ou não, e não consegue interromper a refeição, mesmo quando se sente satisfeita ou estufada. Para caracterizar esse comer compulsivo como doença, é necessário que o comportamento tenha sido observado várias vezes na semana, e

por meses consecutivos”, explica a nutricionista Jacqueline Lincoln Saad (CRN-3 47.240).

A causa da compulsão alimentar pode ser decorrente de dietas muito restritivas, estresse, busca por conforto emocional ou problemas com a imagem corporal e autoestima, ou inconsciente forma de chamar atenção para si.

De acordo com a profissional entrevistada, alguns comportamentos são característicos da compulsão alimentar: alimentar-se mais rápido que o normal; comer mesmo sem fome ou satisfeito; alimentar-se escondido; acordar à noite para comer; ter sentimento de tristeza ou culpa por comer demais (forçar vômito para depois comer mais).

“Pessoas com compulsão alimentar possuem maior risco em desenvolver obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol alto, bulimia e depressão. Por isso, a principal medida preventiva é a boa alimentação e uma relação saudável com os alimentos”, destaca Jacqueline.

Além da orientação nutricional, devem-se identificar fatores psicológicos que possam estar desencadeando os episódios de compulsão. “O acompanhamento psicológico auxilia na prevenção e tratamento desses episódios. Se você já percebeu tais sintomas em você ou em alguém próximo, não deixe de procurar ajuda profissional”, finaliza a nutricionista.



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

Relora + Pinetonia

- Ação tranquilizante sem causar sono;
- Normaliza os níveis de cortisol;
- Diminui os efeitos causados pelo estresse;
- Melhora o humor e promove uma sensação de bem estar;
- Diminui a fadiga;
- Estimula o desempenho físico na realização das atividades diárias.

Faça-nos uma visita e comprove!!

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

LOTEAMENTO FECHADO

COND. BOSQUES
DO JUNQUEIRA

PREFEITURA
MUNICIPAL

PRAÇA DA
MATRIZ

RESIDENCIAL
MONTE VERDE



ACESSO FÁCIL E RÁPIDO AO CENTRO DA CIDADE DE TATUÍ

CLUBE SOCIAL: SALÃO DE FESTAS, ACADEMIA E ÁREA DE CONVIVÊNCIA



SALÃO DE FESTAS



TERRAÇO DECK BAR



PLAYGROUND ESPAÇO KIDS

A SUA FAMÍLIA NO ACONCHEGO

TATUÍ GANHOU MAIS UM PRESENTE. PARABÉNS PELOS 194 ANOS!

DO COM CLUBE SOCIAL

CHARME, PRIVACIDADE E SEGURANÇA



• PORTARIA COM SEGURANÇA 24h

LOTES DE 250m² a 440m²

PLANTÃO DE VENDAS:
R. Prof^a. Maria Aparecida Santi

Informações

 (15) 99683-9598  (15) 99678-8001

Vendas:



www.villaitalia.com.br

Incorporação:





Reprogramação Mental

Especialista explica como funciona a técnica e quais os benefícios resultantes da mente controlada

O poder da mente é incrível e entendê-la é indispensável para melhor compreender as atitudes e o comportamento humano. No entanto, se ela funcionar de maneira desorganizada, também pode nos trair.

Por isso, a reprogramação mental é uma técnica em que o inconsciente é trabalhado e isto funciona como se fosse um software que precisa de atualização. Desta maneira, a vida passa a ser mais produtiva e correta.

De acordo com o médico e hipnólogo Rafael Bidim Lélis (CRM 130667), a maneira mais fácil de fazer tal reprogramação é utilizando a hipnose, pois, através dela, é possível diminuir o senso crítico através da diminuição da frequência cerebral. Desta forma, serão eliminadas todas as crenças negativas, ou seja, tudo aquilo que bloqueia ou atrapalha o indivíduo.

O tempo que se leva para ocorrer tal reprogramação depende de cada indivíduo, pois depende do acesso ao inconsciente dele pessoa. Alguns têm mais sensibilidade; então, isso acontece de maneira mais rápida. Outros são mais resistentes; então, são necessárias mais sessões para a reprogramação.

“A reprogramação mental é benéfica em todas as áreas da vida, a saber: em relacionamen-

tos, no trabalho, no estudo que acaba sendo mais preciso e o tempo de absorção do conteúdo torna-se menor. No trabalho, onde será possível tornar-se uma pessoa mais produtiva, evitando distrações. A ação age diretamente no inconsciente, melhorando o dia a dia das pessoas”, explica o especialista.

É bom destacar que não há contraindicações na reprogramação mental, pois todos podem ser beneficiados. “Também é importante termos o controle da nossa mente, pois ela pode trabalhar contra nós mesmos. Um exemplo simples seria a síndrome do pânico, que acontece em uma mente extremamente forte, porém, descontrolada. Tanto que a pessoa começa a sentir-se mal em diversas situações. Assim, é indispensável treinar nossa mente para termos o controle da maior parte das ações”, conta Rafael.

Quanto mais treinados formos, melhor será nossa vida. “Nosso maior inimigo somos nós mesmos. Então, se nutrirmos pensamentos negativos, muitas vezes, são perdidas grandes oportunidades. A própria mente faz com que tenhamos medo de seguir adiante”, afirma Rafael Bidim Lélis.

Antes de tudo, a reprogramação mental faz diminuir os medos, atenuarem traumas, aumentar nossa autoestima e garantir-nos uma vida plena e melhor.

Riviera de São Lourenço

Praia, Sol e Mar... A mistura perfeita para uma viagem inesquecível

Feche os olhos e imagine o seguinte cenário: brisa do mar, sol, água de coco, areia macia... Para completar, pense em local com 9 milhões de metros quadrados, numa área dividida em turismo, residências e parte mista, com preservação da natureza e muito ar puro. Certamente, você chegou à Riviera de São Lourenço, um bairro extremamente planejado de Bertioga, no litoral de São Paulo.

Muito apreciada por seus atrativos naturais, a praia de Riviera de São Lourenço possui águas cristalinas e areia branca. Além disso, conta com uma estrutura completa para receber turistas de todas as localidades.

Além de estar bem localizada, quem percorrer a Rodovia Rio-Santos também encontrará as praias vizinhas de Indaiá, São Lourenço, Itaguapé, Guaratuba, Boracéia, Juréia, Juquehy, entre outras.

Porém, quem resolver ficar somente em Riviera, encontrará opções de lazer, como quadras de tênis, clube de golfe e hipismo, além de aulas de surfe e natação. Já os turistas que preferem outros passeios, há o Riviera Shopping Center, com lojas, restaurantes e entretenimento para a família. Quando a noite cai, muitos bares com música ao vivo e espaços de lazer para serem aproveitados.

Voltando para a orla, que é cercada por uma ciclovia segura e agradável, Riviera de São

Lourenço também conta com o Parque Estadual Restinga Bertioga, onde quem gosta de ecoturismo pode aproveitar a natureza e visitar rios, cachoeiras, percorrer trilhas e desfrutar da fauna e flora do litoral.

Já os que apreciam passeios aquáticos, uma boa pedida é curtir os passeios náuticos, com parada para mergulho em praias paradisíacas, como Iporanga e São Pedro do Guarujá, com vista panorâmica para a baía e para os fortes de São João e São Felipe.

Se você gostou das dicas, pode pesquisar pela Rua do Passeio dos Sambaquis, a mais famosa de Riviera, de frente para o mar e com incríveis 29 condomínios e hotéis para hospedagem.

Boa sorte e uma ótima viagem!

**CÁSSIA**
IMÓVEIS

**Vendas e
Locações**

Sua Corretora de imóveis na Riviera de São Lourenço, Bertioga e região

 **(13) 99797-4419**

cassianegocios@hotmail.com

 Cassia Imóveis Riviera
 Cassia Lima Rodrigues

 @cassia imoveis riviera
 @limacassiarodrigues





Reflex3o de domingo

Hoje, dia em que escrevo este artigo, 3 domingo. As tardes de domingo, durante esse per3odo de pandemia, t3m sido melanc3olicas... Um pouco mais do que normalmente j3 s3o..!

Recebi, atrav3s de m3dias sociais, o trecho que segue abaixo. N3o 3 a primeira vez que recebo essa mensagem; por3m sempre acreditei que aquilo que nos v3m, num momento em que paramos para refletir, 3 exatamente do que precisamos para aquela ocasi3o, e que deve ser nosso Anjo da Guarda comunicando-se conosco. Ent3o, segue para reflex3es conjuntas.

Tu vais andando com a tua x3cara de caf3... e, de repente, algu3m te empurra fazendo com que derrames caf3 por todo o lado. Por que tu derramaste o caf3?

Porque algu3m me empurrou!

Resposta errada!

Derramaste o caf3 porque tu tinhas caf3 na x3cara. Se tu tivesses ch3, terias derramado ch3.

O que tiveres na x3cara 3 o que se vai derramar.

Portanto, quando a vida te sacode, o que tiveres dentro de ti 3 o que vais derramar.

Tu podes ir pela vida fingindo que a tua caneca 3 cheia de virtudes, mas quando a vida te empurrar, tu vais derramar o que, na verdade, existir no teu interior. Sempre sai a verdade 3 luz.

Ent3o, ter3s que perguntar a ti mesmo: o que h3

na minha caneca?

Quando a vida ficar dif3cil, o que eu vou derramar?

*Alegria... agradecimento... paz... bondade... humildade? Ou raiva... amargura... palavras e rea-
c3es duras?*

Tu escolhes!

Ent3o, trabalha para encher tua caneca com gratid3o, perd3o, alegria, palavras positivas e am3veis, generosidade e amor para os outros.

O que houver na tua caneca, tu 3s o respons3vel.

E olha que a vida sacode! 3s vezes sacode forte!

Sacode mais vezes do que se pode imaginar...

A vida vai sacudir e provavelmente trazer sofrimento, se estivermos necessitando dele. Dif3cil entender isso, n3o 3? Necessitar de sofrimento...

Na verdade, n3o 3 bem assim. Necessitamos de aprendizado, e quando nos recusamos a aprender ou continuamos a fazer as coisas de forma desleal, indigna e ego3sta, distanciando-nos da corrente universal do Bem, as dores aparecem, em nossa vida. Claro, os sofrimentos incomodam, a dor incomoda, e 3 para isso que ela existe: para promover, em cada um de n3s, o desejo de mudar o que lhe d3 causa.

A dor nunca 3 a causa; a dor 3 sempre uma consequ3ncia.

Muitos v3o pensar: essa 3 uma an3lise simplista; aconteceram muitas coisas em minha

vida que me machucaram, como por exemplo, a morte traum3tica de entes queridos, e s3o situa3es que fogem ao meu controle. Sim, esse tipo de sofrimento causa marcas profundas que podem perdurar por toda a exist3ncia. Por3m, ap3s um per3odo (natural) de revolta que normalmente ocorre, pode nos dar uma profunda li3o de empatia e compaix3o.

Por3m, se pararmos para analisar nossos pensamentos, sentimentos e a3es de forma bastante imparcial e realista, vamos perceber que ainda temos muito a corrigir em nosso car3ter e em nossa personalidade. A vida nos devolve o que oferecemos a ela. Somente o conhecimento dessa verdade j3 deveria ser o suficiente para nos estimular a mudarmos nosso comportamento.

Ent3o, quando a vida nos empurrar e sacudir nossa caneca (porque isso realmente vai acontecer), que possamos derramar, ao menos, boa vontade e desejo firme de sermos melhores pessoas, melhores pais/filhos, melhores c3njuges e amigos, melhores colegas de trabalho. Pelas Leis Universais de justi3a e amor, ser3o tamb3m essas canecas que ir3o derramar-se sobre n3s, trazendo apoio, consolo, esperan3a e Luz para nossos caminhos.

Para finalizar: ningu3m 3 obrigado a aprender pela dor; podemos escolher aprender atrav3s do Amor.

Luis Carlos Magaldi Filho

CULTURA



DIA NACIONAL DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

*Luta para ensinar e inovar em
meio à pandemia*



Desde o início da quarentena, instituída devido ao aparecimento do Coronavírus, muita coisa mudou... Na vida dos profissionais da educação, principalmente. Acostumados a frequentar salas de aula repletas de alunos, os professores tiveram que trocar essa rotina pela tela de um computador ou celular.

O Analista de Sistemas, Publicitário e Professor Universitário, Marcelo Camargo, trabalha há 25 anos como educador. Ele ministra aulas na modalidade à distância (EaD); então, já está acostumado com as demandas do ensino remoto, aulas *on-line* e atividades digitais. Assim, há mais de 12 anos realiza palestras para professores, demonstrando as características positivas das tecnologias aplicadas à educação. “Sempre enfrentei muita resistência, principalmente da parte dos docentes mais antigos e tradicionais, que, por muitas vezes, enxergavam apenas as dificuldades e os pontos negativos, no uso desses recursos. Por outro lado, neste mesmo período, também presenciei um aumento no número de interessados em inovar suas aulas para se aproximar da linguagem dos alunos”, conta o entrevistado.

No caso de Marcelo, por já estar fortemente conectado às tendências tecnológicas, a migração para as aulas *on-line* foi bastante simples, porém, mesmo com toda a experiência nesse assunto, ele diz que estaria mentindo se dissesse que foi fácil. “Isto, pois a mudança já prevista e esperada para os próximos anos, talvez décadas, ocorreu em apenas alguns dias, de maneira abrupta e intransigente. Não havia o que fazer, senão se render às possibilidades. Aliás, à única possibilidade realmente aplicável, que era o modelo de ensino remoto emergencial”, afirma.

Apesar de estar longe da sala de aula, o professor conta que as experiências estão sendo tão intensas, com tantas novidades, tanto positivas como negativas, que ainda não teve tempo de sentir falta de alguma coisa. “Muitos falam sobre a distância das pessoas, da falta do contato humano, das conversas nos corredores, do olho no olho, entre outros tipos de contato social, os

quais são realmente muito importantes. Porém, ouço poucos falarem sobre o tempo maior que agora passam perto de seus familiares, no convívio mais frequente e intenso entre pais e filhos. Por onde vou, sempre encontro alunos, pessoas com as quais passei certo tempo de minha vida trocando experiências, e isso me dá uma incrível sensação de dever cumprido. Mas nunca tinha passado tanto tempo junto com minhas filhas, ajudando nos estudos, sendo professor dentro de casa. Acho que, na verdade, sinto falta de ter feito isso antes”, afirma.

Além das mudanças na rotina, muitos profissionais também estão enfrentando a redução salarial, sendo que as dificuldades econômicas estão em todas as áreas, e isso não é uma exclusividade do educador. “O lado bom dessa situação é que com a valorização do “Home Office” e com a possibilidade de se trabalhar em casa, aliado ao uso das ferramentas de comunicação, o setor da educação tem um forte potencial de se manter estável, ou até mesmo, absorver algum crescimento”, analisa Marcelo.

De acordo com o entrevistado, a escola como a conhecíamos já não existe mais, e certamente jamais voltará a existir. “A experiência que estamos tendo deixará cicatrizes e outras marcas, que mostrarão a escola que está por vir. E é com base nessas expectativas que enxergo uma valorização do profissional da educação, desde que, é claro, este se mantenha atualizado e esforce-se para se adequar ao ensino pós-pandemia”, finaliza.

Já Mariana Fogaça Calviño, Professora de Redação há 15 anos, conta que é a primeira vez que trabalha somente de forma *on-line*. “Nos primeiros 10 dias, tudo foi mais difícil. Aprendi a trabalhar com a plataforma do Sistema de Ensino do Colégio onde trabalho, gravei aulas, fiz 13 e-mails (um para cada classe) para receber as redações dos alunos, grupos no WhatsApp, enfim, foi uma força-tarefa”, relembra.

Para ela, sua maior saudade quando o assunto é a sala de aula, com certeza, é do carinho dos alunos e a volta será importante. “Saudade de ouvi-los, de abraçar, compartilhar o dia a dia. Porém, sou uma pessoa adaptável; acredito

que ser assim é um dos segredos da felicidade. Então, depois do primeiro momento, não vejo dificuldade nem na aula presencial nem na aula *on-line*. Mas percebo que a dificuldade está, em alguns casos, no aprendizado do aluno. Nem todos aprendem a distância. Então, a volta à escola será muito importante para eles”.

Futuramente, Mariana acredita que o retorno à escola será marcado por muitas limitações. “Não haverá mais aquele contato físico característico, aquele afeto, pelo menos por um certo tempo. Outra questão que observo é a dificuldade de se socializar novamente. Afinal, são meses longe de tudo; acredito que haverá um início meio “difícil” nesse quesito, mas o tempo se encarregar-se-á de nos deixar sociáveis novamente”, diz.

Porém, como tudo na vida, também há muito aprendizado em meio à pandemia. “O que mais aprendi em relação ao trabalho é a importância de termos pessoas que entendam que a vida funciona melhor quando há parceria. Com certeza, passei bem por tudo isso porque tive colegas, coordenadores e direção que me apoiaram, em todo momento. Assim como os meus colegas também tiveram. Essa rede de generosidade é essencial, em momentos difíceis”, finaliza Mariana.

E graças aos professores, comemoramos, neste dia 6 de agosto, o Dia Nacional dos Profissionais da Educação, instituído no dia 22 de dezembro de 2014 em homenagem ao trabalho qualificado dos educadores na formação das novas gerações. É uma data que marca a valorização e reconhecimento desses indivíduos que são essenciais para a formação e capacitação de todos.

“Retornaremos, não para onde estávamos, mas para um nível totalmente novo. Uma mistura do que éramos com o que somos agora. Um meio termo entre o que podíamos e o que conseguimos. A educação pode ganhar muito, mesmo com essa tragédia mundial. Não será fácil, mas se todos continuarmos juntos, construiremos um novo modelo de ensino-aprendizagem, mais eficiente e mais justo para alunos e professores”. (Marcelo Camargo).



FOLCLORE

Uma viagem no tempo e no imaginário

A gosto é o mês do Folclore (**Folk-** povo e **Lore-** conhecimento), que são as manifestações culturais que representam a identidade social de um povo. Entre elas, podem-se citar os mitos, contos, música, danças, crendices, jogos, brincadeiras, festas populares, entre outros. E dia 22 é comemorado oficialmente a data.

O Folclore tornou-se tão importante que a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) reconhece-o como Patrimônio Cultural Imaterial, ressaltando a importância da preservação das diferentes manifestações que o formam.

No Brasil, as raízes folclóricas são bem fortes e ligadas à cultura europeia, sobretudo à portuguesa, à cultura africana e à cultura indígena. Também há uma série de personagens que fazem parte do imaginário, como o famoso Saci-Pererê, a Iara, o boto cor de rosa, o curupira, o Boitatá, a mula sem cabeça e muitos outros.

Em nosso país, também se mantém algumas crenças, como: comer uvas e romãs na virada

do Ano Novo para ter sorte e fortuna durante o decorrer do ano; manter uma ferradura detrás da porta para espantar o mau-olhado; quando a grávida fica com vontade, a criança nasce com mania daquilo que foi negado à gestante; quebrar espelho dá sete anos de azar; bater três vezes em madeira afasta coisas ruins.

Ainda há brincadeiras Folclóricas e Populares, no Brasil; entre elas, soltar pipa/soltar papagaio. Outra brincadeira é o uso do estilingue, feito com galhos em formato de Y e tiras de borracha que disparam pedras, ou qualquer objeto pequeno, como grãos. Há também o pião, brinquedo de madeira que é rodado no chão por meio de um barbante enrolado em sua base e depois puxado.

As danças folclóricas e muito populares no neste país são: Samba de Roda, onde se dança numa roda ao som de sambas, acompanhado de batida de palmas e cantos. Maracatu, com dançarinos representando personagens históricos; Frevo, que se dança uma marchinha acelerada tocada por uma banda ao estilo dos blocos carnavalescos.

Ainda temos a Catira, caracterizada pelas ba-

tidas de pés e palmas dos dançarinos.

A Quadrilha é uma dança típica de festas juninas, em que um dos chamadores proclamam frases que determinam os movimentos da dança. Por falar em dança, as músicas folclóricas são canções populares acompanhadas por uma viola caipira ou violão.

Por falar em festas, o Brasil mantém diversas manifestações folclóricas nesta área, como o Carnaval, o Congado, a Folia de Reis e as Festas Juninas.

Contamos também com os trava-línguas, parlendas ou parlengas, que são as rimas infantis populares.

Por último, mas não menos importante, temos a Literatura de Cordel, originária do Nordeste, considerada a principal linguagem folclórica, que nada mais é que um livreto de poesia, às vezes ilustrado, escrito em linguagem informal, em tom de crítica ou paródia sobre personagem.

Viu só? Tanta coisa envolve o Folclore, que aposto que você não se lembrava. Aproveite a data, pesquise sobre o assunto e fique por dentro da história do nosso país!

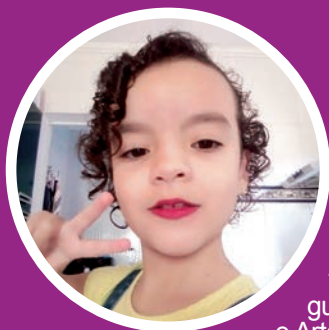
Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão

Backbus

Sidebus

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



Pequenos Notáveis

A pequena notável do mês de agosto é a Letícia Martins, linda garota de sete anos de idade, da cidade de Boituva. Ela nos contou que está cursando o segundo ano do Ensino Fundamental, na EMEIEF Prof. Olavo Lázaro Munhoz Soares (Boituva).

Letícia é uma menina bastante esperta e inteligente. Gosta muito de estudar. Nesses dias, por causa da quarentena, está fazendo aulas *on-line* e está gostando. Disse-nos que gosta muito das aulas de Português e Matemática, mas ama mesmo Educação Física e Artes, além de inglês, que estuda no CNA.

Em relação aos esportes, ela nos revelou que já jogou vôlei, basquete, ama dançar, cantar, já fez balé... Adora mesmo andar de *bike*! Além de brincar com seu irmão, sua prima Maria Clara, o Matheus, a quem ela chama de Ma e o seu cachorrinho, o "Shake" (um salsichinha, assim ela o definiu).

Ela nos revelou, também, que ter duas grandes paixões: desenhar! Até nos enviou uns desenhos e a outra: comer! Adora feijoada, macarrão, batata...

Quando questionada sobre a sua vida social, ela nos contou que sempre se relaciona muito bem com todos os amigos, que é muito comunicativa e que tem grandes amigas, inclusive citou algumas – Amanda, Maria Fernanda e a professora Amanda.

Letícia é uma garota alegre, feliz e muito além da sua pouca idade. Disse-nos que, quando crescer, pensa em ser Veterinária.

Parabéns, Letícia, que Deus continue iluminando-a e fazendo de você um ser humano cada dia melhor... Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso, em sua vida! Foi um prazer falar com você!



Seu filho também é um pequeno notável?

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

Você sabia?

**25 de agosto –
Dia do Feirante**

Data que marcou a realização da primeira feira livre, no Brasil

Você sabe como se formaram as Primeiras Feiras, no Brasil, caro leitor? Ainda é meio nebulosa a origem das feiras-livres nas grandes cidades, pois alguns especialistas afirmam que, em 500 a.C., já se realizava essa atividade no Oriente Médio e, outros não menos estudiosos dizem que tais atividades surgiram na Idade Média, relacionadas às festividades religiosas.

É certo que, durante séculos, a religião andou de braços dados com o comércio, uma vez que a palavra "feria" (latim) significa "dia santo" ou "feriado". As pessoas se reuniam em lugares públicos, a fim de venderem seus produtos artesanais e, a partir desse incremento, o poder público interveio, a fim de disciplinar, fiscalizar e – claro – cobrar impostos.

Segundo a história, a criação da data deu-se em virtude da realização da primeira feira livre do Brasil, no ano de 1914, na cidade de São Paulo.

Os sítiantes/chacareiros da época, a maioria deles imigrantes portugueses, não sabia o que fazer com os produtos não comercializados nos empórios e quitandas. Com o apoio da prefeitura da cidade, conseguiram vender os produtos que sobravam diretamente para os consumidores, iniciando suas atividades no Largo General Osório.

Na época, Washington Luís era o prefeito de São Paulo e foi quem oficializou as feiras-livres, no Brasil, a partir do Ato 625 de 28/05/34.

Hoje em dia, as feiras-livres são administradas, através da Lei nº492/84.

A vida dos feirantes não é nada fácil. Precisam acordar bem cedo para montar as bancas nas feiras, que costumam atender o público, a partir das sete horas. Não obstante, necessitam preparar-se para a concorrência que é bem grande, pois existem várias barracas que vendem os mesmos produtos. Assim, além de usarem a força física, necessitam da força intelectual para atraírem os clientes.

Muitos deles, já se acostumaram com a clientela/freguesia, o que faz com que o ambiente se torne bem descontraído e animado. Costumam atender sempre com bom-humor e até fazendo brincadeiras, usando frases como: "moça bonita não paga, mas também não leva", "aqui é barato, o marido da barata", entre outras.

Hoje em dia, além dos produtos alimentícios, hortifrutigranjeiros, pode-se encontrar bancas vendendo vários tipos de produtos: como doces, farinha, pescados, carnes, embutidos, pequenos utensílios de cozinha, roupas, além de serviços de concertos de panelas..., sem falar dos deliciosos pastéis fritos na hora.

Normalmente, os atendentes das bancas são membros da mesma família, numa cultura que vai passando de geração em geração –, a de se plantar, colher e comercializar para garantir o sustento da família.

Com tudo isso, as feiras-livres tornaram-se uma atividade economicamente relevante, pois proporcionam o sustento de várias famílias.

<https://mundoeducacao.uol.com.br>

MINUTO DE REFLEXÃO

“Não faça da sua vida um rascunho; poderá não ter tempo de passá-la a limpo”.

Mário Quintana

MINUTO DE SABEDORIA

“O problema do mundo de hoje é que as pessoas inteligentes estão cheias de dúvidas, e as pessoas idiotas estão cheias de certezas...”.

Bertrand Russell

DICAS DOMÉSTICAS

Os mosquitos e os pernilongos causam muito desconforto, principalmente na hora de dormir. Mas se quiser prevenir-se contra esses insetos, aqui vão algumas dicas:

- Investir em plantas pode ajudar no combate. Além de deixar a casa mais cheirosa, algumas plantas afugentam os insetos devido ao seu aroma. Invista em hortelã-verde, alecrim, gerânio e malmequeres. Inclusive, a malmequeres contém piretro, um composto natural usado na maioria dos repelentes de insetos. Já o alecrim está entre as ervas mais perfumadas.

- Outro truque é o Vinagre. Coloque, em um recipiente, vinagre de maçã e gotas de detergente. O cheiro do vinagre de maçã atrai os mosquitos e ao entrar, eles se afogam na mistura e morrem.

- Outra dica é cortar um limão e espetar os cravos da índia nas duas metades. Isso ajuda a espantar os mosquitos e pernilongos. Coloque ao lado da cama e na cozinha.



CURIOSIDADES

Corretor de Imóveis

Saiba como e quando surgiu esta profissão

A profissão de Corretor de Imóveis é relativamente antiga. Ainda que não se usasse esse nome, pessoas já mediavam transações imobiliárias entre duas pessoas que negociavam seus imóveis. Quem mais necessitava deste tipo de serviço, antigamente, eram viúvas, viúvos, moribundos ou pessoas que recebiam imóveis como herança e moradores do interior. Na Roma antiga, o Corretor era conhecido como **Proxenetá**, e sua remuneração, conhecida como **Proxenetismos**.

Na fase colonial do Brasil, famílias de grandes fazendeiros começaram a procurar casas nas cidades. O processo lento e contínuo de transformação das pequenas cidades ou bairros de cidades grandes começou a oportunizar trabalho para muitas pessoas. Com a expansão da atividade e o aumento da concorrência, os

“intermediadores de negócios” começaram a divulgar as ofertas de venda de imóveis, em cartazes nas ruas, armazéns e em pequenas lojas de comércio.

Com o surto da urbanização, nas primeiras décadas do século XX, devido à imigração de italianos, impulsionou o desenvolvimento das cidades do Brasil. A implantação de fábricas exigia a concentração de grande número de pessoas na mesma região, dando origem às vilas de operários e, com elas, a necessidade de habitação, transporte, saneamento, lazer. O “agente imobiliário” passou a precisar conhecer todas as características da região e dos imóveis onde se localizavam.

Com o passar dos anos, a atividade evoluiu e especializou-se. Entre os principais fatos ocorridos, destacam-se: o reconhecimento do primeiro Sindicato de Corretores de Imóveis do Rio de Janeiro, em janeiro de 1937. Depois de serem conhecidos por vários nomes, inclusive como “agentes do comércio”, em 1942, o Ministério do Trabalho, em sua Carta Sindical, designou-os como “Corretores de Imóveis”. Uma característica marcante da atuação do corretor de imóveis é estar diretamente relacionados com a expansão e desenvolvimento das cidades.

No mesmo ano, o Sindicato de Corretores de Imóveis do Rio de Janeiro, em conjunto com o Sindicato de Corretores de Imóveis de São Paulo, lançaram o Decálogo do Corretor de Imóveis, que descreve como deveria ser o espírito e a conduta dos profissionais. As imobiliárias surgem em meados da década de 1950, quando as pressões pela regulamentação da profissão ganham força.

Em 1962, foram criados o Conselho Federal dos Corretores de Imóveis (COFECI) e os

Conselhos Regionais (CRECI's).

A Lei 4.116/62 foi considerada inconstitucional pela falta de curso técnico de profissionalização, sendo que, mais tarde, após muito empenho dos corretores de imóveis, no Congresso Nacional, foi aprovada a Lei 6.530 de 12/05/1978 e seu decreto regulamentador nº 81.871/78 de 29/06/1978, criando o Curso Técnico em Transações Imobiliárias (T.T.I.) e a elaboração do Código de Ética do Corretor de Imóveis. Consagrou-se o dia **27 de agosto** como o “**Dia do Corretor de Imóveis**”.

Hoje, na corretagem imobiliária, não há mais espaço para o trabalho amador e de forma improvisada. O mercado passou a exigir qualificação dos profissionais, e as escolas e as universidades vieram para suprir esta necessidade.

O Corretor de Imóveis almeja a concretização de negócios que, com muito esforço, resulta positivamente, semeando novas oportunidades e novos lares. E o esforço desse profissional tem semelhança com a vida de um pássaro – o colibri. Mas você já parou para pensar o que tem a ver o Corretor Imobiliário e o Colibri?

Assim como o colibri contribui para a natureza, o corretor colabora para o desenvolvimento da sociedade.

O colibri – símbolo do profissional do ramo imobiliário – foi aprovado em 1981 pelo Conselho Federal de Corretores de Imóveis COFECI, durante a realização da XVII Seção Plenária do COFECI (Porto Alegre, 1981) para representar a classe dos corretores de imóveis.

Outra semelhança entre o colibri (também conhecido como beija-flor) e o corretor de imóveis é que, ao voar em torno de cada flor, o beija-flor não invade o miolo, nem pousa sobre as pétalas, retirando de cada flor apenas o que realmente necessita para a sua sobrevivência.



Manjeriçã

Cada vez mais a planta tem sido associada a muitos benefícios à saúde

Manjeriçã é planta nativa da Índia e de outras áreas tropicais da Ásia. Um arbusto que pode chegar de 60 cm a 1 metro de altura, com inúmeras folhas largas e muito aromáticas, que são amplamente usadas, na cozinha italiana. O seu nome científico é *Ocimum basilicum*.

Além de sua função gastronômica, como tempero utilizado frequentemente em diversos alimentos, ainda protege o corpo a ataques bacterianos, estimula a memória, melhora a pele, a visão e alivia o estresse. Conhecida desde a Grécia Antiga, a especiaria desempenha ainda as funções de desintoxicante, antisséptico e ajuda a reestabelecer o organismo de todo o tipo de infecção.

O manjeriçã também oferece nutrientes essenciais para o corpo e a mente, como as vitaminas A, C e K, além de manganês, cobre, cálcio, ferro e gorduras omega-3. É uma ótima fonte de magnésio, que proporciona melhor

fluxo sanguíneo.

Um dos benefícios do manjeriçã é a melhora do sistema imunológico. Estudos mostram que vários componentes químicos da planta aumentam a produção de anticorpos em até 20%. Ao fortalecer o sistema imunológico, a planta ajuda na proteção contra asma, alergias, artrite, câncer, gripes e resfriados. Para melhores resultados, recomenda-se dar preferência à folha fresca, e não à seca. Suas folhas podem ser utilizadas, também, no tratamento de resfriados.

A erva é ainda eficaz para problemas respiratórios, tais como asma e bronquite. Auxilia nas dores de garganta, que podem ser aliviadas com um gargarejo com água fervida com folhas da planta. As propriedades antibióticas do manjeriçã protegem o organismo contra bactérias e infecções causadas por elas.

As folhas de manjeriçã também são apontadas por diminuírem o estresse. Especialistas recomendam mascar 10 a 12 folhas de manjeriçã, duas vezes por dia, para prevenir o estresse e os problemas decorrentes desse mal.

A Vitamina A presente no manjeriçã possui propriedades antioxidantes, altamente benéficas à saúde ocular também. Apenas 100g de manjeriçã fresco correspondem à dose diária recomendada de Vitamina A ao organismo.

Outros benefícios do manjeriçã são a prevenção do surgimento de acnes e aceleração do processo de recuperação de feridas, na pele. O seu extrato ajuda a eliminar as bactérias presentes na derme, que resultam no entupimento dos

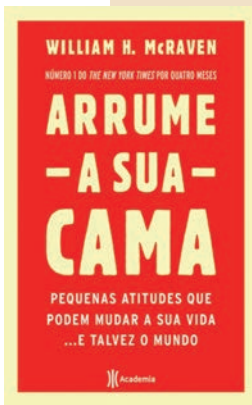
poros, a principal causa da acne, pois as propriedades do manjeriçã reduzem a inflamação da pele e são utilizadas no tratamento de outros problemas, como micose, psoríase e picadas de insetos. A erva é considerada excelente fonte na prevenção e tratamento do câncer de pele.

O Manjeriçã tem poderoso efeito no funcionamento dos rins. Para otimizar o órgão, é indicado o consumo de 6 folhas frescas com água, em jejum. Para quem sofre de pedras nos rins, é bom misturar suco extraído de manjeriçã com mel e tomar a mistura diariamente, durante aproximadamente 6 meses. O procedimento facilita a eliminação das pedras nos rins pela urina. A planta ainda é benéfica para a cura de diversos problemas urinários.

O consumo de manjeriçã também faz bem para o sistema digestivo. O suco extraído de suas folhas pode tratar dores de estômago ou cáibras. Seu chá ainda é utilizado para tratar outros problemas comuns de estômago, como prisão de ventre, indigestão, pilhas e acidez. Suas propriedades medicinais ajudam ainda a curar úlcera gástrica e úlcera péptica, além de melhorar o funcionamento do fígado.

Já deu para perceber que são vários os benefícios do manjeriçã, não é? Mas, também não se pode deixar de falar de seu aroma. Se quiser ajudar a eliminar o mau hálito, por exemplo, é só mastigar algumas folhas! Também é possível cuidar da gengiva e reduzir dores de dente com ele.

Segundo a crença, ele serve também para chamar prosperidade; experimente cultivar um vasinho de manjeriçã em casa ou no trabalho e, sempre que possível, carregue consigo uma folha da planta.



ARRUME A SUA CAMA
AUTOR: William H. McRaven
EDITORA: Academia / Planeta

Este livro foi escrito a partir dos conhecimentos adquiridos pelo autor (William H. McRaven), como integrante, durante muitos anos, das Forças Especiais (SEAL). Nele, ele ressalta como pequenas atitudes podem impactar as vidas. Divididos em 10 capítulos, o livro traz ensinamentos válidos a qualquer pessoa. William H. McRaven é Almirante da Marinha dos (USA), com mais de 37 anos dedicados a seu país. Ele foi o responsável pela operação que capturou Osama Bin Laden, em 2011. Contudo, antes de chegar a essa posição, McRaven passou por grandes desafios, de onde tirou as lições que apresenta nesse livro. O autor conta sobre pressões que os instrutores, na época, muitos veteranos da Guerra do Vietnã, aplicavam aos recrutas, com treinamentos que envolviam longas marchas, horas de natação em mar aberto e onde pequenas falhas levavam às punições como o circo e o empanado, coisas que você vai entender durante a leitura. Uma das principais informações - a primeira: comece o dia com uma tarefa feita: Arrumar a cama era a tarefa básica que McRaven realizava todos os dias, no treinamento dos SEALs.



O PODER DA POSITIVIDADE
AUTOR: Geraldo Rufino
EDITORA: Gente

Grande parte das pessoas está infeliz, mas não sabe muito bem onde buscar a tal felicidade. Pensam e agem com base na negatividade. A marca registrada do autor (Geraldo Rufino) é a positividade. De acordo com o ponto de vista dele, o que nos acontece é sempre o melhor, ainda que não o enxerguemos dessa forma. Enfrentar os problemas nos leva à superação. Será que existe alguma maneira de mudar a onda do pessimismo e viver de uma maneira plena? Neste livro, ele relata que a Família é a base; a Humildade é algo que precisamos ter incondicionalmente; a Positividade é fundamental, pois você é aquilo que pensa; a Paixão é o que faz com que o Universo coloque tudo onde deveria estar; o Não Julgar é essencial para tratarmos todos como nossos semelhantes, uma vez que somos interdependentes; o Praticar o Bem não importa a Quem é uma máxima que devemos adotar como lema; o Ser Feliz é muito fácil: basta pensarmos que todos os dias ganhamos novamente o direito a mais um dia de vida! Não mude de endereço. Mude de atitude. Reveja seus valores!



AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR
AUTOR: Gary Chapman
EDITORA: Mundo Cristão

Neste livro, o autor Gary Chapman relata as diferenças gritantes no modo de ser e de agir entre os homens e mulheres. O dilema é como dar certo uma relação entre duas pessoas que, às vezes, parecem ter vindo de planetas distintos. Compreender essas diferenças é parte da solução, e com mais de 30 anos de experiência no aconselhamento de casais, ele percebeu que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados. Neste livro, o autor não só explica as cinco linguagens como apresenta um questionário para os maridos e outro para as esposas descobrirem a sua linguagem de amor. Além disso, uma seção especial de perguntas e respostas vai esclarecer todas as suas dúvidas e dar o direcionamento sobre como expressar melhor o amor ao cônjuge e ajudará a compreender a forma dele manifestar o amor. Gary Chapman identificou cinco formas através das quais as pessoas expressam e recebem as manifestações de amor: palavras de afirmação; tempo de qualidade; presentes; atos de serviço; toque físico.



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

IRMÃOS

TATU
 O negócio é cavoucar

Solicite um orçamento!

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



Aves de Rapina

Em *Aves de Rapina - Arlequina e sua Emancipação Fantabulosa*, acompanha a jornada de Arlequina (Margot Robbie), após o término de sua relação com o Coringa. Com diversas gangues de Gotham em seu encalço, o caminho da palhaça acaba se cruzando com o de Canário Negro (Jurnee Smollett-Bell), Caçadora (Mary Elizabeth Winstead), Cassandra Cain e a policial Renée Montoya (Rosie Perez), mulheres que também estão em busca de sua liberdade e acabam formando um grupo inusitado de heroínas. Quando um perigoso criminoso Roman Sionis (Ewan McGregor), e seu braço direito, Zsasz (Chris Messina), começam a caçar uma jovem chamada Cass (Ella Jay Basco), a cidade é virada de cabeça para baixo em busca da garota e começa a causar destruição em Gotham, as cinco mulheres precisam unir-se para defender a cidade.



Dolittle

Em *Dolittle*, depois de perder sua mulher sete anos atrás, o excêntrico Dr. Dolittle (Robert Downey Jr.), famoso veterinário da Inglaterra, isola-se nas paredes da mansão Dolittle, com apenas sua coleção de animais exóticos como companhia e conversa com eles diariamente. Quando a jovem rainha Victoria (Jessie Buckley) fica doente, ele aceita o convite e descobre que a única maneira de salvar a rainha é encontrar uma árvore, cujo fruto seria capaz de impedir que a soberana acabe falecendo. O excêntrico médico e seus amigos peludos embarcam em uma aventura épica para uma ilha mítica onde sua esposa nasceu e com a ajuda do diário dela, que detalha o caminho da árvore para encontrar a cura. Reconquistando sua esperteza e coragem, encontrando velhos adversários e descobrindo incríveis criaturas.



Projeto Gemini

Henry Brogan (Will Smith) é o melhor assassino profissional do mundo, com uma taxa de sucesso maior do que de qualquer outro. Quando decide se aposentar, enquanto se ajusta à aposentadoria, Henry conhece o gerente de aluguel de barcos Danny e se reconecta com um velho amigo, Jack, que revela que um informante chamado Yuri disse a ele que o homem que Henry matou era inocente; exigindo provas, Henry manda Jack marcar uma reunião com Yuri. Então, ele acaba se tornando um alvo da Agência de Inteligência de Defesa dos Estados Unidos, para quem trabalhava anteriormente. Enquanto luta para se manter vivo, ele se depara com um clone de si mesmo e descobre que as ações do governo americano são para esconder um grande segredo, que só Brogan, com toda sua experiência, é capaz de desmascarar.

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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

“SEDE DE FELICIDADE”

No céu límpido, brilha o sol ardente...
Corre a brisa olorosa, ondeia o mar.
Riscos de luz prateiam docemente
A água azul do mar. Ela a esperar.

Derrama o pranto atroz, profusamente.
O seu coração bate a soluçar.
A saudade doía, impaciente,
No peito atormentado um crepitar.

Ia desamparada, a dor no rosto
Cravada. A paixão nela estremecia,
Na boca um amargoso e frio gosto.

Trôpega, assim, sentiu vago perfume.
Lágrimas escorriam, ela ria...
Seu amor chegou. Belo e terno lume.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Fazer amor contigo

Fazer amor contigo é o meu maior desejo...
Que almejo loucamente, o orvalho delirante,
Esmensurado e olente, em vagas inquietantes,
Como as espumas n'água, a borbulhar de ansejo!

Trespasso a luz do Céu, em exorbitantes beijos...
Num eflúvio a delirar... Tua estrela azul flamante,
A inebriar minh'alma — à essência alucinante,
Em tua fragrância ardente, arfando os meus ensejos.

Amar-te é meu maior encanto — no Universo...
Num Empíreo escandescente, à luz do firmamento,
Que envolve um espaço imenso, um etéreo Multiverso,

Num mar de ardor candente e estonteante alento!
Resvalo enrubescido, em esbraseado excesso... —
De amores, no infinito — em mores sentimentos!...

universo

Teen



Bandana: tendência que vai fazer a cabeça da moçada

Peça é conhecida por transformar o visual de quem a usa

A

bandana é um dos acessórios que, quando adicionada ao look, tem o poder de transformá-lo completamente. Elas enriquecem o visual e são capazes de tornar uma produção básica em um look super trend e cheio de estilo. Com um pouco de criatividade e prática, a peça pode ser usada de inúmeras maneiras e para diversos tipos de ocasiões. Confira agora algumas dicas sobre a peça que é uma das tendências para os próximos meses.



Bandana nos cabelos

A peça que voltou com tudo dos anos 90, pode aliar-se perfeitamente e dar um up ao visual, quando usada nos cabelos. Você pode usá-la para prender um rabo de cavalo, como tiara ou envolvê-la em um coque mais soltinho. A peça também pode ser usada num estilo hippie anos 70; para isto, basta amarrá-la em volta da cabeça. Inclusive, tem sido esse um dos modelitos mais vistos entre as fashionistas, nos últimos tempos.



Bandana no pescoço

Usar a bandana no pescoço é maneira bem clássica e tradicional de incluir a peça na produção. Você pode usá-la amarrada no pescoço, imitando uma gravata, deixando o nó e as pontas em evidência. A peça também pode ser usada imitando uma choker mais grossa, ou simplesmente deixá-la mais soltinha, sabe?



Bandana como acessório

Quer dar um outro visual à sua bolsa? Para isto, basta enrolar ou amarrar a bandana na alça da bolsa. Também pode usá-la enrolada no chapéu de praia, no passante do short ou da calça, e usá-la como cinto.

Dicas

Se você não tem exatamente uma bandana, pode recorrer a um lenço ou a uma echarpe para dar àquele up no visual. A diferença entre a bandana, o lenço e a echarpe é, basicamente, o tamanho. A bandana tem o formato quadrado e é pequena; o lenço, apesar de também ter o formato quadrado, é maior que a bandana. Já a echarpe é longa, normalmente bem maior que o lenço.



Bandana no pulso

A peça também ficar super estilosa quando usada como pulseira, amarrada ao pulso. Basta enrolar o tecido ao redor do pulso e amarrar as pontinhas. Combine com pulseiras mais finas ou com um relógio de mostrador médio.

Medo X Direção

Especialista alerta sobre insegurança atrás do volante



Para muitas pessoas, dirigir é sinônimo de liberdade. Para outras, o medo de transitar pelas ruas atrás de um volante acaba se tornando torturante e isso recebe o termo “**amaxofobia**”. “Medo e ansiedade são condições normais e naturais, em nossa vida. O medo tem uma função protetiva em nossa estrutura psíquica. É natural sentir medo. Todas as pessoas já o sentiram, em algum momento. O que realmente se deve levar em conta é o grau desse sentimento e as consequências das reações frente a isso. Quando o medo apavora, paralisa, impede e angustia, tem-se que pensar quais as fantasias que o envolvem, para poder enfrenta-las e trazer a realidade para a consciência. São muitos os possíveis medos da humanidade: medo de dirigir, medo de morrer, medo de baratas, medo de assombração, medo de envelhecer, etc. São tantos que elencá-los não é tarefa fácil”, explica a psicóloga, Especialista em Saúde Mental, Mestre em Comunicação e Cultura, Mariana Harumi S. Fugikawa (CRP 06/74120).

De acordo com a especialista, o medo é uma reação a algo que representa um risco real ou imaginário ao indivíduo. Frente a essa situa-

ção, automaticamente, ele produzirá a resposta de medo que o prepara para lutar ou fugir, que pode ser percebida em nosso corpo como taquicardia, suores, alteração respiratória, dentre outras. Tanto no medo quanto na ansiedade, as sensações corporais (cansaço, insônia, sensação de sufoco, tensão muscular, tremores, dificuldade de se alimentar, taquicardia/palpitações, por exemplo) e psicológicas (**pensamentos de inferioridade, a crença que não é possível e a fantasias de que tudo vai dar errado**) estão presentes.

Mariana destaca que várias são as questões que podem impactar uma pessoa a ponto de ela ter medo de dirigir. Esses problemas podem ser classificados em dois tipos: Insegurança provocada pela sensação de independência ao estar no comando de um carro e medo desencadeado por um trauma, principalmente relacionado a algum acidente de trânsito (que ficou na memória).

“Dentro desse universo, vários outros fatores estão relacionados. Desgaste físico, mental e até mesmo o estresse, medo de errar, vergonha e pensar que estão atrapalhando as pessoas, no trânsito”, diz a entrevistada.

No caso do medo de dirigir, segundo Maria-

na Fugikawa, o melhor a se fazer é procurar ajuda de um profissional e treinar muito a fim de adquirir segurança, autoconfiança e estima positiva de si mesmo. “Na maioria das vezes, isso tudo não passa de ansiedade e da consciência, de na verdade, não controlarmos todas as variáveis da direção, aceitar essa realidade e pensar que temos que estar atentos, fazer nosso melhor é o primeiro passo. Caso o medo seja muito limitador, um tratamento com um profissional será importante para que a vítima possa controlar o lado emocional, reequilibrando-se, para que a direção faça parte da sua vida”, afirma a especialista. 41

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet), cerca de dois milhões de pessoas no Brasil não conseguem dirigir devido a algum tipo de problema. “Se o medo for excessivo, procure um psicólogo e inicie um tratamento. Lembre-se, também, de que é importante ir com calma, praticar com alguém que lhe transmite confiança e durante a prática, procurar ruas não tão movimentadas para esse início com metas e pensando nos seus objetivos, procurando sempre relaxar. Outra dica é ouvir músicas agradáveis ao seu gosto musical”, indica a psicóloga.



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

Endometriose: problema afeta sete milhões de mulheres no Brasil

Doença inflamatória pode ocorrer entre os 15 e 45 anos de idade

Ser mulher, de fato, não é brincadeira. Além de viver em um país onde a desigualdade entre os sexos ainda é grande, as brasileiras convivem com uma série de doenças que afetam (e muito) a qualidade de vida. Desde a falta de saneamento básico até a má educação sexual, são inúmeros os perigos à saúde da mulher, em nosso país.

Entre os perigos, está a endometriose, inflamação causada pelas células do endométrio, tecido que reveste o útero. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estima-se que 15% das brasileiras, ou seja, 7 milhões de mulheres no Brasil, tenham endometriose.

Em escala global, tal doença inflamatória afeta uma a cada dez mulheres em idade reprodutiva (entre 15 e 45 anos), o que representa cerca de 176 milhões de pacientes, em todo o mundo. A doença ainda é responsável por quase 50% dos casos de infertilidade feminina.

O que é endometriose?

Com dados tão alarmantes, inúmeras pacientes ainda têm dúvidas sobre o que é endometriose. Trata-se, como já foi dito, de uma doença inflamatória causada pelas células do endométrio, tecido que reveste o útero. Em vez de serem expelidas durante a menstruação, as células endometriais regridem e afetam os órgãos do sistema reprodutivo, como os ovários, e também a cavidade abdominal, podendo atingir a bexiga, intestino reto e outros.

Em casos mais graves e sem o tratamento

adequado, a endometriose pode afetar órgãos mais distantes, como o pulmão, coração e o cérebro. As causas da endometriose ainda não são claras. No entanto, verifica-se que a condição é provocada pela menstruação retrógrada. Nestes casos, parte do sangue volta pelo canal vaginal e instala-se em locais indevidos. Tal processo ocorre devido ao estímulo constante do estrogênio, hormônio que causa o aumento do endométrio e resulta em sangramentos mensais.

Quais os sintomas da endometriose?

A identificação da endometriose pode ser dificultada por existirem casos assintomáticos, nos quais, os desconfortos da condição são confundidos com a cólica menstrual. Ainda assim, os sintomas da endometriose, em geral, incluem:

- Inchaço abdominal e dor pélvica;
- Cólica incapacitante durante o período menstrual;
- Dor durante ou após o sexo;
- Desconforto ou dor para urinar e evacuar;
- Intestino desregulado, como preso ou solto demais;
- Menstruação irregular;
- Dor e sangramento intestinais e urinários durante a menstruação.

Dificuldade para engravidar

Caso estes sintomas sejam identificados, é fundamental buscar auxílio ginecológico imediato para diagnóstico e início do tratamento.

Diagnóstico

Caso haja a suspeita de endometriose a partir do histórico clínico do paciente, o ginecolo-

gista pode solicitar diferentes exames de imagem e laboratoriais que confirmem a condição, como: videolaparoscopia para visualizar as lesões e coletar o material para biópsia; ultrassom; ressonância magnética; exame de sangue do marcador tumoral CA-125.

A partir dos exames solicitados, o especialista poderá classificar a endometriose como leve, moderada ou grave, o que também influencia o tratamento que será realizado.

Tratamento

A endometriose é uma doença crônica, por isso, não tem cura. No entanto, o tratamento médico ajuda no combate aos focos da condição e a minimizar os sintomas que causam desconfortos à paciente. Uma opção são os anticoncepcionais que barram a ação do estrogênio e que impedem a menstruação, apesar desses medicamentos não terem sido desenvolvidos para tal fim. Medicamentos mais direcionados ao quadro de endometriose incluem aqueles que simulam a ação da progesterona para controle do endométrio.

A videolaparoscopia é uma opção para casos mais avançados da doença, pois permite identificar e cauterizar as lesões causadas no sistema reprodutivo ou na cavidade abdominal. O diagnóstico precoce da endometriose é fundamental para controlar os sintomas da condição e proporcionar mais qualidade de vida à paciente. A opção de tratamento mais adequada ao caso deve ser avaliada conjuntamente entre paciente e equipe médica responsável.

AUTOS



& CIA



Hyundai apresenta nova linha do HB20

Novidades foram apresentadas no começo de julho

A montadora coreana Hyundai apresentou, no começo do último mês de julho, as novidades da linha 2021 do HB20 com motor 1.6. O modelo 1.0 com motor turbo já havia passado por mudanças. Assim como nas configurações menos potentes, há novidades entre os equipamentos e acabamentos de grades e lanternas. O modelo parte de R\$ 59.990 (veja mais preços no final da matéria).

Por fora, Hatch e Sedã passam a ter a grade dianteira sempre com borda na cor preta, criando um efeito de peça única, como na versão Sport. No Hatch, as lanternas ganham acabamento escurecido, como no aventureiro HB20X.

O motor 1.6 flex de 4 cilindros revela até 130 cavalos de potência, e pode ser acompanhado do câmbio manual de 5 marchas ou do automático, de 6 marchas.

Novos equipamentos

O HB20 1.6 só é comercializado na versão Vision. A novidade é que, agora, ela pode ser

desmembrada em duas, com um novo pacote de equipamentos.

Eles são classificados como versões com o sobrenome **Pack**. Veja agora as várias versões.

HB20 Vision 1.6 manual – ganha faróis com acendimento automático e rodas de liga-leve de 15 polegadas. **HB20 Vision Pack 1.6 manual** – acrescenta airbags laterais, câmera e sensor de ré, faróis de neblina, vidros elétricos com antiesmagamento, abertura e fechamento dos vidros pela chave, controles de tração e estabilidade, assistente de partida em rampa e sinalização de frenagem de emergência.

HB20 1.6 automático Vision – ganha faróis com acendimento automático, rodas de liga-leve de 15 polegadas e apoia braço deslizante no console central. **HB20 1.6 automático Vision Pack** – acrescenta airbags laterais, câmera e sensor de ré, faróis de neblina, vidros elétricos com antiesmagamento e abertura e fechamento dos vidros pela chave. **HB20S Vision 1.6 manual** – ganha faróis com acendimento automático e rodas de liga-leve de 15 polegadas. **HB20S 1.6 automático Vision** – ganha faróis com acendimento automático, rodas de liga-le-

ve de 15 polegadas e apoia braço deslizante no console central. **HB20S 1.6 automático Vision Pack** – acrescenta airbags laterais, câmera e sensor de ré, faróis de neblina, vidros elétricos com antiesmagamento e abertura e fechamento dos vidros pela chave.

Veja abaixo os preços das versões 1.6 2021:

HB20 1.6 manual Vision

R\$ 59.990 (era R\$ 57.990)

HB20 1.6 manual Vision Pack

R\$ 61.990

HB20 1.6 automático Vision

R\$ 64.590 (era R\$ 62.790)

HB20 1.6 automático Vision Pack

R\$ 66.090

HB20S 1.6 manual Vision

R\$ 64.990 (era R\$ 62.590)

HB20S 1.6 automático Vision

R\$ 69.590 (era R\$ 67.390)

HB20S 1.6 automático Vision Pack

R\$ 71.090

HB20X 1.6 automático Vision

R\$ 68.590 (era R\$ 67.890)



Sistema de modos de condução facilita a vida do condutor

Com o avanço da tecnologia automotiva, as montadoras procuram cada vez mais oferecer produtos que facilitam a vida do motorista, ajudando-o a conduzir o veículo da melhor maneira possível. Um exemplo disso é o assistente de direção, que pode, entre outras coisas parar o carro para evitar uma colisão ou atropelamento.

Mas um sistema cada vez mais comum, principalmente entre os modelos esportivos e utilitários esportivos (SUVs) é o sistema de modos de condução. Com ele, o motorista pode optar por uma maior esportividade na direção do carro, ou uma tocada mais econômica, ou pode, ainda, personalizar a sua maneira de di-

rigir, ajustando itens como suspensão, câmbio, consumo, tração e até o ronco do motor.

Graças a este sistema, o motorista pode escolher a maneira como o carro pode se comportar, inclusive em pisos como terra, grama, lama e até gelo. Tudo para garantir segurança ou, em alguns casos, pura diversão.

Chamado de módulo de condução, esse sistema faz a alegria dos donos de veículos esportivos, que podem optar por uma direção que privilegia o conforto, ou por uma pegada mais esportiva, o que altera, por exemplo, a altura do carro em relação ao (baixando ou subindo a suspensão e tornando-a mais dura, para ajudar na estabilidade). A suspensão adaptativa ajuda muito neste trabalho.

Condutor pode escolher a maneira como o carro se comporta

45

Em modelos esportivos e utilitários esportivos topo der linha, a sofisticação chega requintes como opções para deixar o volante mais leve ou pesado, deixar o carro com mudança manual de marchas.

São tantas opções de combinações e personalizações que o proprietário pode levar algum tempo para aprender tudo. Mas o mais importante é que o módulo de condução é uma ferramenta importante para auxiliar o motorista a dirigir com mais segurança. Não podemos nos esquecer, porém, que seguir as normas de trânsito depende da pessoa. Não custa nada respeitar as leis e os outros motoristas e pedestres.

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

**ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



ETM/C

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



Revestimento protege pintura

Produto é flexível e resistente

Se você é apaixonado por trilhas, mas fica preocupado com eventuais riscos e outros problemas que a pintura do seu carro pode (e com certeza terá) ao fazer trilhas pelo Brasil a fora, não precisa se preocupar mais: já existe no mercado um tipo de revestimento texturizado que protege a pintura, inclusive mudando a cor do carro, e pode ser aplicado também em detalhes como maçanetas e estribos. É como uma tinta mais espessa e com textura para o veículo (exterior e interior).

Na verdade, este tipo de pintura é um elastômero (polímero) flexível e pode ser aplicado em dia. Leva cerca de 15 segundos para secar e em 40 minutos, está pronto para sair da oficina, após a finalização completa do processo.

Mas atenção: a preparação exige coragem do dono do carro – **primeiro tem de lixar a pintura** para criar uma **superfície rugosa**, o que melhora a aderência do elastômero. Por isso, muitas oficinas pedem que o dono do veículo saia antes do início do processo e volte buscar o carro apenas no dia seguinte.

(15)99793-1109



YAKISOBA

E muito mais...

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3



CONSTELAÇÃO: Homenagem a todos os Pais



"Pai, pode ser que daqui algum tempo Haja tempo pra gente ser mais Muito mais que dois grandes amigos Pai e filho talvez...
...Pai, pode ser que daí você sinta Qualquer coisa entre esses vinte ou trinta Longos anos em busca de paz..."



Você encontra também no AppShopping e nas conveniências MARAPÉ e VALINHOS



COMENDADOR

A PUREZA E O SABOR DO CHOPP COMENDADOR EM SUA CASA!

Ligue e peça já o seu!

(15) 3205-7890

(15) 99109-5936

Pilsen | Vienna Lager | Session IPA

GROWLER 1 litro



...Pai, pode crer eu 'tô bem, eu vou indo 'Tô tentando vivendo e pedindo Com loucura pra você renascer...
 ...Pai, eu não faço questão de ser tudo Eu só não quero e não vou ficar mudo Pra falar de amor pra você...



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

 **COMENDADOR**
Sempre o melhor para você!

Fardo de cerveja long
 neck Budweiser
 6 unidades, **RS22,00**



PROMOÇÃO**

Fardo de cerveja long
 neck Heineken
 6 unidades, **RS30,00**



Cervejas retornáveis 300ML,
 Brahma, Skol, Bohemia e Skol puro
 malte, 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.



...Pai, senta aqui que o jantar 'tá mesa Onde vida só paga pra ver...
 ...Pai, me perdoa essa insegurança É que eu não sou mais aquela criança Que um dia morrendo de medo Nos teus braços você fez segredo Nos teus passos você foi mais eu...



- CLCB
- AVCB
- PPRA/PPP
- PCMSO
- Avaliações Ambientais
- Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros
- Perícias
- Laudo de Caldeiras



 15 99144-8747
 15 98191-1248





...Pai, eu cresci e não houve outro jeito Pra pedir pra você ir lá em casa E brincar de vovó com meu filho No tapete da sala de estar...
 ...Pai, você foi meu herói, meu bandido Hoje é mais muito mais que um amigo Nem você, nem ninguém 'tá sozinho Você faz parte desse caminho Que hoje eu sigo em paz Pai"



PEÇA PELO DELIVERY



+100
SABORES
+300
LOJAS

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

Eiméc

www.sodiedoces.com.br
 f /Sodiê Doces

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

Torta gelada de chocolate com café

J

á pensou em preparar uma sobremesa irresistível? Seja para a segunda-feira, terça, quarta... ou final de semana, ela combina com qualquer dia, com qualquer época! Esta torta é uma delícia e vai agradecer a todos. Anote aí, caro leitor, essa maravilha de receita que a nossa amiga e leitora, Maria Eliza Rosa, da cidade de Tatuí, SP, enviou-nos. Além de ser fácil de fazer, é uma delícia para comer! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

Ingredientes:

- 1 ½ - pacotes de bolacha maisena (300g)
- 4 - colheres (sopa) de manteiga
- 1 - clara

Cobertura:

- 2 - xícaras (chá) de chantilly
- 1/3 - xícara (chá) de chocolate meio amargo derretido

Recheio:

- 2 - xícaras (chá) de creme de leite fresco
- ½ - xícara (chá) de açúcar
- 1 - colher (sobremesa) de café solúvel
- 1 - xícara (chá) de chocolate meio amargo picado
- 1 - colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 3 - colheres (sopa) de água


Modo de fazer:

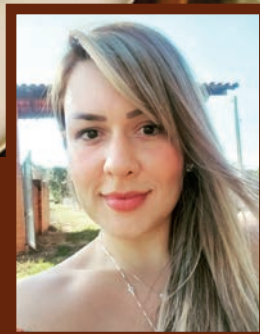
Triture a bolacha no liquidificador, usando a tecla **pulsar**; coloque em uma tigela. Acrescente e misture com a manteiga e a clara, até formar uma farofa úmida. Forre com esta farofa, o fundo e lateral de uma forma de aro removível (se não tiver a removível, use a que tiver). Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Deixe esfriar. Em uma panela, com fogo baixo, aqueça o creme de leite fresco até levantar fervura. Bata-o no liquidificador com o açúcar, o café, o chocolate e a gelatina dissolvida na água, conforme as instruções da embalagem, até dissolver e homogeneizar. Espalhe sobre a massa e leve à geladeira por 3 horas. Desenforme e cubra com o chantilly, usando um saco de confeitar com bico pitanga. Decore com o chocolate derretido em fio e sirva.

Bom apetite!



51

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



NOVIDADE!

Agora você pode pedir nossos combos de pasteis sem sair de casa



Tatuí Delivery App



TAMBELLI 
PASTELARIA E LANCHONETE

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



Odontologia Koza

Elméc

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

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



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

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

São Paulo

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

☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza