



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 18 • EDIÇÃO 184 • SETEMBRO DE 2020

Home office:

O modelo que se consolidou para o funcionamento de muitos negócios



Transplante de órgãos:

Doações de órgãos diminuem, devido à pandemia da COVID-19

Primavera:

A estação mais colorida chegou

Cerveja:

O Brasil é um dos países que mais aprecia e produz cerveja, no mundo

Excelente. Parabéns!
Admiro sua competência e sua coragem, Bernadete!

Luiz Eduardo Magaldi
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns, Bernadete, minha querida!
A Hadar é sempre uma agradável surpresa, a cada edição.
Vocês são muito bons no que fazem.
Saúde. Abraço.

Claudia Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Eu não tenho palavras para descrever o que penso sobre a Revista Hadar! Vocês são demais! Imagine que, em meio a uma crise, tudo parou, mas eu nunca deixei de receber a Hadar! Amo a revista, leio tudo! Admirável a garra e competência de todos vocês! A vocês, eu tiro o chapéu! Parabéns!

Sílvia Mescolloto Dias
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Super dez a edição do mês, sempre inovando. Parabéns. Deus a abençoe!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns, grande amiga competente, Bernadete. Abraços

Antônio Bicudo
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns! Ficou ótimo, como sempre! Abraços

Akira koza
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Obrigada. Amei a edição!

Marisa Galvão
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Boa noite, Bernadete! Tudo bem? Eu acabei de ver a matéria da Solidariedade 3D na revista Hadar. Ficou linda! Muito obrigada mesmo

Camila

Perfeita a edição, Bê! Parabéns e que Deus continue abençoando-a e iluminando-a. Beijo.

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de agosto)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2020 | Setembro

- 01 - Dia do Profissional de Educação Física/
Dia da fundação do Corinthians/ Dia da Bailarina/
Dia de Santa Beatriz da Silva
- 02 - Dia de Santa Dorotéia
- 03 - Dia do Biólogo/ Dia de São Gregório Magno
- 04 - Dia de Santa Rosália/ Dia Mundial do Taekwondo
- 05 - Dia da Amazônia/ Dia do Irmão/ Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística
- 06 - Dia do Alfaiate/ Dia do Sexo/ Aniversário da cidade de Boituva
- 07 - Dia da Independência do Brasil - 7 de Setembro
- 08 - Dia Mundial da Alfabetização/ Dia de Santo Adriano/
Dia de Nossa Senhora da Natividade/ Dia Nacional da Luta por Medicamento/
- 09 - Dia do Administrador/ Dia do Médico Veterinário/
Dia do Cachorro-Quente
- 10 - Dia do Gordo
- 13 - Dia Nacional da Cachaça/ Dia do Agrônomo/
Dia Mundial da Sepse
- 14 - Dia da Cruz/ Dia do Frevo
- 15 - Dia do Cliente / Dia de Nossa Senhora das Dores/
Dia Mundial de Conscientização sobre Linfomas
- 16 - Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozônio/ Dia de São Cipriano
- 17 - Dia da Compreensão Mundial
- 18 - Dia dos Símbolos Nacionais
- 19 - Dia Nacional do Teatro
- 20 - Revolução Farroupilha (Dia do Gaúcho)/
Dia do Engenheiro Químico
- 21 - Dia da Árvore/ Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência/ Dia do Adolescente/ Dia do Fazendeiro/ Dia da Tia
- 22 - Dia do Contador/ Dia da Juventude do Brasil/
Dia Mundial Sem Carro/ Dia Nacional do Atleta Paralímpico
- 23 - Dia dos Filhos/ Dia do Sorvete/ Dia do Soldador
- 25 - Dia Nacional do Trânsito/ Dia Internacional do Farmacêutico
- 26 - Dia Interamericano das Relações Públicas/ Dia dos Primos/ Dia Nacional dos Surdos
- 27 - Dia de São Cosme e Damião/ Dia Nacional de Doação de Órgãos
- 29 - Dia Mundial do Petróleo/ Dia de São Gabriel Arcanjo/
Dia de São Rafael Arcanjo/ Dia de São Miguel Arcanjo
- 30 - Dia da Secretária/ Dia da Bíblia

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

Carta ao leitor

Prezado leitor!

“É Primavera! Te amo. Meu amor... Trago esta rosa, para lhe dar... Hoje o céu está tão lindo... Sai, chuva... Hoje o céu está tão lindo, meu amor...”.

Respire fundo... Sinta o cheiro das flores... Deixe o olhar vagar por toda a parte e perceba a beleza da natureza que envolve você. É tempo de aflorar os sentidos... Amar... Dar... Libertar-se... Comemorar..., afinal, é Primavera. Afinal, você está vivo (a)!

É com esta inspiração que a Revista Hadar traz até você mais esta edição que, como sempre, está repleta de informações úteis ao seu dia a dia, e foi preparada com muito amor, carinho, dedicação, profissionalismo e ética, especialmente a você, que nos acompanha há mais de uma década e merece o nosso respeito.

No decorrer desses anos todos, caro leitor, pudemos compartilhar com você diversas situações e acontecimentos que mudaram a vida de inúmeras pessoas, no mundo todo.

O mundo mudou mais, nos primeiros meses deste ano, que nos últimos 12 anos de nossa existência. Isso tudo por causa de um vírus microscópico, que virou a sociedade de cabeça para baixo e, infelizmente, não se sabe quando ele nos deixará.

Por causa da Covid-19, tivemos que repensar nosso modo de vida (ou, pelo menos deveríamos estar repensando). Um dos segmentos mais afetados foi o mercado de trabalho. A economia mundial, que já não vinha bem, sofreu forte impacto negativo com as medidas de isolamento social e os governos tiveram que tomar medidas para ajudar as pessoas.

O trabalho remoto (home office), uma modalidade que antes da pandemia estava restrito a algumas atividades, tornou-se uma tendência que veio para ficar. Empresas e Profissionais deverão adaptar-se a esta nova realidade. Os “prós” e “contras” do trabalho remoto são o tema de nossa reportagem de capa. Não deixe de ler!

A Hadar traz, ainda, inúmeros temas e assuntos interessantes como: Doação de Órgãos, por exemplo. Milhares de pessoas, no mundo, aguardam um transplante; porém, somente neste ano, até o primeiro semestre, o Brasil tinha 40.740 pacientes na fila de aguardo.

É isso aí, caro leitor! Aqui, há um pouco de tudo. Moda, Comportamento, Autos, Qualidade de Vida, Saúde, Beleza...

Esperamos de que goste e que tenha uma boa leitura.

Até o próximo mês!



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 Camargo 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
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade
Elmec Comunicações
☎ (15) 997895266/99789-5267
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259-7014/3259-4543
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

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

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

Agradecimentos
Gabriel Nogueira, Renata Camargo Elmec, Marco Antônio Vieira de Moraes, Alessandro Oliveira, Alan Kim Mareines, Carlos Eduardo Grazzia, Nathália Menezes, Márcia Regina Riccioli, Frederico Augusto de Almeida Prado Tosin, Luiz Carlos Ramos, José Ângelo Ramos, Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli, Luciano Ribeiro, Daniela Persinotti, Denise Nascimento Aguiar Gomes, 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.



Resiliência

Entregue ao Universo o que não pode ser controlado

A

s vezes, ainda com a melhor das intenções, vivendo, oferecendo e sendo o melhor que podemos, a vida nos machuca.

É preciso saber entregar o que não pode ser controlado para a sabedoria e generosidade do universo!

Às vezes, por mais que a gente relute e tente disfarçar, não consegue!

O sorriso fica chocho, a fé fica abalada e as lágrimas insistem em cair.

É nesses momentos de vulnerabilidade, que precisamos mais de nós mesmos.

Em tais momentos difíceis, em que a gente segura a própria mão e não tem medo ou vergonha de sentir o que quer que seja que venha à tona.

Nós só precisamos confiar em nossa jornada, mesmo quando não a entendemos muito bem, porque as coisas estão acontecendo da maneira que estão – imprevisivelmente.

É preciso confiar no fluxo em que o universo nos coloca, porque talvez aquilo que me-

nos gostaria de que acontecesse, seja do que mais se precisa.

Acredite: quando a resposta for um não, tem um sim muito melhor esperando você logo adiante.

É difícil acreditar quando o mundo está desmoronando. Mas acredite: Aquele que nos criou não erra, não demora e nem se atrasa.

Com fé, esperança e amor, nós precisamos entregar o que não pode ser controlado para a sabedoria e generosidade do universo, respirar fundo e aprender a viver o momento.

Lembre-se de que o agora é tudo que temos; por isso, só por hoje, não reclame!

Só por hoje, não se irrite!

Só por hoje, agradeça pelas bênçãos e seja humilde!

Só por hoje, permita que o seu propósito se cumpra, sem críticas ou julgamentos.

Só por hoje, permita-se ser, receber e dar todo o amor que existe em você.

Confie na sabedoria e na generosidade do universo! Só por hoje! (E faça o mesmo amanhã!).

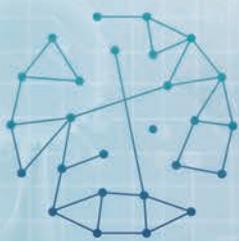
EXAME PARA COVID

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





Transplante de órgãos

Diminuem doações devido à pandemia da COVID-19

Há milhares de pessoas, no mundo, que aguardam um transplante de órgãos para continuar vivendo. Por isso, o Dia Nacional de Doação de Órgãos e Tecidos é celebrado em 27 de setembro, conforme foi instituído pela Lei N.º 11.584, de 28 de novembro de 2007. O principal objetivo da data é conscientizar a população em geral sobre a importância de ser doador de órgãos.

O **transplante de órgãos** é um procedimento cirúrgico que consiste na reposição de um órgão (coração, fígado, pâncreas, pulmão, rim) ou tecido (medula óssea, ossos, córneas) de uma pessoa doente (receptor) por outro órgão ou tecido normal de um doador, vivo ou morto.

Porém, somente neste ano, até os seis primeiros meses, o Brasil tinha 40.740 pacientes aguardando um transplante. De acordo com dados da Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos, a taxa de doadores efetivos caiu 6,5% no primeiro semestre de 2020, em comparação com o mesmo período do ano passado. Em entrevista, o diretor da entidade, Huygens Garcia, explicou que a queda deveu-se à pandemia do coronavírus, que limitou os leitos de UTI disponíveis e trouxe problemas logísticos. “Houve uma dificuldade, também até mesmo de fechar o diagnósti-

co de morte cerebral, de abordar as famílias, e ainda há um ponto importante, porque o rim é um órgão que viaja à distância, por exemplo, e houve também redução enorme da malha aérea, o que dificultou o transporte de órgãos, nesse período”, afirmou.

Segundo o Ministério da Saúde, até julho 2020, a fila de transplante aumentou em 30%, durante a pandemia. E com o isolamento social, os números de acidentes automobilísticos diminuiu, sendo os casos de Traumatismo Crânio Encefálico (T.C.E) potenciais doadores. “Atualmente, faz parte do protocolo de doação de órgão o teste para covid-19, sendo descartado os casos positivos ou suspeitos”, explica a enfermeira Márcia Regina Ricioli.

A profissional explica que, após a constatação da morte encefálica, é feita uma entrevista familiar e, após a autorização dos responsáveis, é feita a retirada dos órgãos. “A distribuição é feita pela Central Estadual de Transplantes, embora desde 2001 haja fila única para distribuição por uma questão de logística e isquemia (tempo de retirada dos órgãos)”, diz.

No país, 95% das doações de órgãos vêm de pessoas que morreram. “A doação de órgãos é um ato de amor, de consciência, expressão máxima de amor ao próximo. Milhares de vidas são salvas com esse gesto e as pessoas interessadas em ser doadoras devem sempre expressar em vida sua vontade, pois na legislação brasileira vigente, não há nenhum documento

a ser feito em vida, apenas familiares próximos podem assinar o termo de doação de órgãos”, explica Márcia.

Há dois tipos de doador. O primeiro é o doador vivo, podendo ser qualquer pessoa que concorde com a doação, desde que não prejudique sua própria saúde. O doador vivo pode doar um dos rins, parte do fígado, parte da medula óssea ou parte do pulmão. Pela Lei, parentes até o quarto grau e cônjuges podem ser doadores. Não parentes, só com autorização judicial.

O segundo tipo é o doador falecido. São pacientes com morte encefálica, geralmente vítimas de catástrofes cerebrais, como traumatismo craniano ou AVC (derrame cerebral).

Lembrando que não existem restrições absolutas para doação de órgãos, porém, é previsto em protocolo de doação a definição causa da morte, descartados pacientes positivos para Covid-19, HIV+, portadoras de tumores cancerígenos, pessoas que não possuem documentação e menores de 18 anos sem autorização dos pais.

No Brasil, quase 100% dos transplantes são financiados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sendo o segundo maior transplantador do mundo, atrás apenas dos EUA.

Fale com sua família e deixe-os cientes, se você tiver vontade de ser doador. Doar é um ato humanitário.

Pizzaria

Ebo & Lima

Experimente nossas pizzas especiais!



NÓS LEVAMOS ATÉ VOCÊ

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



Primavera

A estação mais florida do ano está começando. A Primavera dá as caras a partir do dia 22 de setembro e segue até 21 de dezembro.

As árvores recebem folhas e flores mais bonitas e passam a colorir as ruas e a perfumá-las.

A primavera começa após o inverno e antes do verão. Por isso, as temperaturas são mais amenas.

Também é lembrado, neste mês, o Dia da Árvore, em 21 de setembro; o objetivo da data é conscientizar as pessoas sobre esse importante recurso natural, que deve ser preservado e respeitado.

A árvore é o maior símbolo da natureza, bem como é uma das mais importantes riquezas naturais do mundo. As inúmeras espécies arbóreas existentes são indispensáveis para a vida na Terra, pois aumentam a umidade do ar, evitam erosões, produzem oxigênio no processo de fotossíntese, reduzem a temperatura e fornecem sombra e abrigo para algumas espécies de animais silvestres.

Porém, de acordo com dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), a taxa de desma-

tamento na Amazônia aumentou 34% nos últimos 12 meses, em comparação com o mesmo período do ano anterior.

A comparação refere-se ao período de agosto de 2019 a julho de 2020, que é o calendário oficial de monitoramento da Amazônia, usado pelo INPE para calcular as taxas anuais de desmatamento. Mais de 9,2 mil quilômetros quadrados (km²) de floresta foram derrubados nesses 12 meses (uma área equivalente a seis vezes o tamanho do município de São Paulo), comparado a 6,8 mil km² no período de agosto de 2018 a julho de 2019, que já trouxera um aumento de 50% em relação ao ano anterior.

Lembrando que a Amazônia é uma espécie de pulmão do Brasil; quanto mais árvores forem derrubadas, mais o planeta será impactado e sofrerá com o tempo seco, calor e tantos outros problemas que podem ocorrer.

Por isso, é tão importante preservar a natureza e os animais que nela vivem. São um bem natural e restrito que, se acaso não for bem cuidado, pode ser extinto!

Setembro dá as boas vindas à estação das flores

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.



CLÍNICA/CONSULTÓRIO DE COLUNA CERVICAL



que é Quiropraxia Oriental Milenar?

É uma ciência da medicina alternativa que resolve seu problema de imediato, sem medicamentos.

CAUSAS DA HÉRNIA DE DISCO: Após uma queda sentado, bate o cóccix e a hérnia é pinçada para fora da articulação.

ARTROSE NO JOELHO: É causada pelo desvio do nervo colateral fibral interno.

BURSITE NO OMBRO: É causada pelo desvio do tendão da escápula do ombro esquerdo.

INSÔNIA: É causada pelo nervo da espinha da medula da coluna que interliga ao cérebro.

FRACASSO DA MEMÓRIA: É causada pelo acúmulo de insônia, decorrente da medula da coluna.

ZUMBIDO NO OUVIDO: É causado pelo cansaço mental. Isto causado pelo nervo espinal medula da coluna L5-S1.

NÃO EXISTE ROMPIMENTO DO NERVO MENISCO DO JOELHO.

NÃO EXISTE DESGASTE NOS OSSOS, PELO CONHECIMENTO ADQUIRIDO APÓS LONGO TEMPO DE TRABALHO.

A maioria dos pacientes são leigos e não sabem diferenciar entre **Ortopedista** e **Quiropraxista**: **Ortopedista** resolve tratamento dos ossos. Todo problema relacionado à coluna é causado pelo nervo das articulações e não pelo osso, (exceto, quando o problema for causado por fratura óssea; neste caso, deve-se procurar por um ortopedista).

Para os problemas relacionados com coluna, procure um profissional da **Quiropraxia Oriental** e volte à sua saúde normal.

A técnica de conhecimento oriental é totalmente diferente da ocidental: o **TRATAMENTO É INDOLOR**. Na Medicina Oriental, existem os métodos Seitai e Shiatsu, mas são apenas relaxamentos, e não, tratamentos de recuperação.

“Como é bom viver com a saúde perfeita!”

Hérnia de Disco - L4-L5/L5-S1 - Artrose do joelho

Bursite do ombro - Insônia e outros

Oferecendo recuperação imediata e permanente, com atividade física normal

Terapeuta: **Shoichi** – Registro CBO 2202 – COD 3221/15/
Registro ANQ 002/08

Para saber mais sobre a Ciência da Quiropraxia Oriental Milenar. Acesse o site:

www.sfquioprxia.com.br



Fones para Agendamento:

Telefone Quiropraxista: ☎ (15) 99717-4363 / (15) 99778-2780

INDAIATUBA: (19) 3801-5941 / ☎ (19) 99626-9278

SOROCABA: (15) 3217-1041 / ☎ (15) 99617-4363

ITAPETININGA: (15) 3273-4053 / (15) 3373-2695





Cerveja

Uma das bebidas mais apreciadas, cuja tendência mercantil é o crescimento

Ela é o primeiro pensamento, em dias de sol ou durante aquele churrasquinho. A companheira perfeita para as horas de descanso ou para amenizar o calor e o cansaço, num dia daqueles! A cerveja é a bebida mais apreciada no mundo e caiu no gosto dos brasileiros!

Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Cerveja, o país tem um consumo anual de 14,1 bilhões de litros da bebida, com um faturamento de R\$ 107 bilhões. Durante a quarentena, as vendas *on-line* de bebidas alcoólicas tiveram um *boom* e a mudança de hábito do consumidor elevou em até 800% o volume de pedidos em empresas de *e-commerce* e *delivery*.

O cervejeiro Luciano Ribeiro é um dos apreciadores da bebida. Ele gosta tanto, dela que, em 2013, resolveu começar a produzir cerveja em casa, para consumo próprio. Em 2016, ele começou a fazer cursos profissionalizantes para a fabricação de cerveja artesanal.

A demanda aumentou. Daí, surgiu a necessi-

dade de iniciar os trabalhos numa fábrica. Por isso, em outubro de 2019, as portas da Cervejaria Comendador foram abertas, em Tatuí.

Hoje em dia, são produzidos 80 mil litros de cerveja ao mês, nos mais variados estilos; entre eles, Pilsen (com teor alcoólico de 4,2%), Session Ipa (4,5%), Ipa (6,0%), Vienna Lager (5,5%) e Apa (5,0%).

Atualmente, a mais produzida é a Pilsen, sendo que os estilos são padronizados e então, são trabalhados aromas e sabores diferenciados. Vale lembrar que, por ser uma cerveja artesanal, o processo de produção inteiro conta com intervenção humana. “Desde a moagem até o envase, há um toque especial. Embora existam máquinas automatizadas, é necessária a intervenção, principalmente nos testes, que são todos sensoriais”, explica Luciano.

O profissional conta que o processo de produção da cerveja artesanal começa pela seleção do malte, lúpulo que segue para a moagem, passando para a mostura, filtração e fervura. Em seguida, vem o resfriamento, adiciona a levedura, vai para o tanque de fermen-

tação, maturação e, finalmente, termina com o envase. E tudo isso leva, em média, 20 dias para ser finalizado.

“Hoje, temos os *growlers* (nada mais é do que um recipiente de vidro, plástico, cerâmica ou alumínio, com tampa de rosca ou de pressão com presilha) em pontos de vendas e garrafas de vidro. Futuramente, pretendemos produzir latas para as cervejas, já que está sendo muito boa a aceitação do público em relação à marca”, diz o cervejeiro.

Além de Tatuí, a cerveja artesanal é vendida em cidades vizinhas, como Cerquillo, Tietê, Assis e Itapetininga, além de supermercados e lojas de conveniências.

A título de curiosidade, o Brasil é um dos países que mais produz cerveja no mundo, ficando atrás somente da China e dos EUA. Por isso, são consumidos, em média, 62 litros por pessoa, a cada ano.

Em dez anos, o Brasil cresceu de 70 para 700 cervejarias, segundo dados da Associação Brasileira de Cerveja Artesanal (Abracerva).



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



caderno de
MODA



Nathália Menezes Fiuza

Do interior paulista para o mundo

E

la é sinônimo de elegância e sofisticação. Natural de Sorocaba, porém morando há anos em Tatuí, Nathália Menezes Fiuza nasceu em 5 de julho; é apaixonada por moda e muito ligada à família.

“Eu me considero uma pessoa abençoada e privilegiada por ter uma família maravilhosa. Minhas paixões, com certeza, são meus filhos e meu marido. Ele sempre está ao meu lado, apoiando-me, incentivando-me. É o meu porto seguro. Minha prioridade é a família. Meus sonhos estão atrelados 100% aos meus filhos, à felicidade deles. O que eu mais desejo, na vida, é saúde, porque o resto a gente vai atrás”, resume a entrevistada.

Sua conexão com o mundo da moda começou na época em que surgiram os primeiros *blogs* de moda. “Eu adorava acompanhar. Não trabalhava com moda, nessa época, mas em uma empresa de internet, em São Paulo. Até que minha amiga, que era blogueira, convidou-me para escrever no *blog* dela (sem compromisso). Tomei gosto e, depois de um tempo, criei minha própria página. Nesse período, voltei para Tatuí e comeci a trabalhar numa loja da família: foi uma experiência incrível e onde eu comeci a respirar moda, mesmo”, lembra Nathália.

Ela conta que, hoje, não tem uma figura única que a inspire na moda, “já que somos bombardeados de informações desse ramo”, pelo Instagram. “Acho uma ferramenta super importante para quem trabalha na área ou gosta do assunto. Há muita gente anônima que faz excelente trabalho na rede e me inspira diariamente. Há um tempo, se me perguntassem, eu responderia ícones como Olivia Palermo, Alexa Chung, entre outras. Hoje, minha resposta é filtrar os conteúdos da internet e não me apegar a uma figura em si”, diz a entrevistada.

Atualmente, Nathália dedica-se à sua marca, que nasceu em novembro de 2017. “A ideia veio quando eu tive



enorme dificuldade em achar pijamas bacanas para meus filhos. A Mon Jolie é uma marca de *sleepwear* que visa conforto e elegância para os clientes. Um trabalho super exclusivo, desenvolvido a quatro mãos para cada cliente. Personalizamos o pijama do jeito que o cliente deseja. Desde a cor do debrum até os bordados das iniciais do nome”, explica.

A marca atende desde bebês até adultos. Também há uma linha *baby*, onde são desenvolvidas roupinhas nos estilo europeu vintage, já que Nathália ama esse estilo e tinha muita dificuldade em achar, no Brasil.

Ela conta que, para muitos setores, infelizmente, a pandemia está sendo muito cruel, diferentemente para o mercado de *homewear*, que as vendas deram um “boom”. “A alta demanda nos pegou de surpresa, ainda mais com quase tudo parado e fechado. Tivemos que agir rapidamente, em meio à pandemia. Aumentar nossa produção e equipe. Para os próximos meses, estamos com plano de expansão. Tivemos muita procura de lojistas querendo revender a Mon Jolie. Porém, ao mesmo tempo, não queremos perder a mão do produto exclusivo e personalizado para nossos clientes”, finaliza.



ESPAÇO
MarilsaGigo



Emec

Rua Santa Cruz, 86 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo

Saiba as tendências de bolsas para o verão

Acessório indispensável à mulher: há novidades



O inverno, no hemisfério sul, termina oficialmente no próximo dia 22 de setembro. Se você já está pensando no que vai usar para ficar na moda na primavera e no verão 2020/2021 não pode se esquecer de um acessório indispensável: a bolsa.

Para os dias mais quentes que estão por vir, a peça apresenta várias tendências, incluindo o **apelo ecológico**, com o uso de materiais recicláveis, como garrafas PET e palha. **Produtos em crochê** e até **bolsas transparentes** devem ditar outras tendências do segmento, que também terá **apelo retrô**, com a volta da **pochete** (sucesso nos anos 90), mas agora com marcas famosas, como Prada.

Esta **onda retrô – ou revival** – é uma tendência que veio para ficar; faz-se presente em praticamente todos os segmentos da moda. Porém, isso não significa que não haverá novidades, pois a moda é dinâmica e mesmo um olhar lançado ao passado pode inspirar o lançamento de novos produtos. No caso das bolsas, eis algumas das principais tendências, incluindo bolsas artesanais que podem até garantir renda extra às artesãs!

Double Bag

Aqui os extremos se encontram: de um lado, para quem gosta de coisas mais práticas: as maxibolsas são ideias enormes em que cabem tudo e mais um pouco. Do outro lado, a micro bolsa, extremamente pequena, onde não consegue levar muita coisa – (nem mesmo o celular!) – mas as fashionistas já estão usando-a bastante, e tem sido o charme do *look*.

Além de ambas as bolsas estarem na tendência do verão 2020/2021, as duas estão se encontrando para gerar outra tendência que parece loucura, mas não é: tem gente apostando em usar as duas simultaneamente (podem ser até mais bolsas) e essas são a *Double Bag*. E aí, o que você acha disso? Usa-

ria as duas juntas ou cada uma, em sua vez?

Bolsas Arquitetônicas

As passarelas estão apostando em algo diferente; a geometria invadiu as ruas, seja de forma redonda, cilíndrica, triangulares ou, quem sabe, nenhuma dessas opções, e sim, uma forma bastante desconexa, virou tendência e as fashionistas já invadiram as ruas com elas, como aqueles baldinhos cilíndricos, podem usar e ousar sem medo!

Bucket Bag

Conhecida popularmente como “bolsa – saco”, usadas no período nos anos 60/70 pelos hippies, voltaram agora com nova roupagem. Depois que o *designer* Daniel Lee começou a usar, virou tendência. Nem muito grande ou pequena, elas vêm maleáveis e de diversos moldes mais sofisticados, embora algumas cheguem a lembrar aquela bolsa de ir à feira. É uma super aposta na estação!

Handbag

Como o próprio nome diz, ela é a bolsa que se carrega na mão, e não são apenas as famosas carteiras, mas também as que possuem a **alça muito curta**, como é o caso da **baguete**. Muitos têm apostado em **alças de joias**; outros têm ousado com até mesmo a **alça de bambu** – como a Prada – é mais uma *trend* que vem direto do passado para ficar com a gente.

Bolsas com materiais naturais

As bolsas de palha já são bem queridinhas; agora, a novidade é que não ficam apenas na praia, invadem as ruas, é um *hit* do verão garantido! Vêm em vários formatos, tamanhos e por ser de uma cor neutra, combina com vários *looks*, seja ele de cor lisa ou com uma roupa bem estampada (parece até sonho). As bolsas agora podem até ser usadas à noite! Há também o retorno da bolsa feita de crochê, é um tapa na cara do *fast fashion* por ser feita à

mão, o famoso *handmade*; é a perfeita união entre o rústico com delicado. Com certeza, é uma das tendências presentes no verão.

Pochetes em alta

Não só continuam, mas vieram para ficar! O acessório dos anos 90 e 2000, chega agora com uma nova roupagem, mais estiloso, em molde esportista e sempre versátil. Contudo, agora é usado na transversal do corpo.

O coringa prático urbano conquistou as passarelas e agora é o *hit* do verão, ideal para momentos mais práticos em que precisamos estar com as mãos livres.

Bolsa Transparente

A transparência é tendência certa do verão, nos sapatos ou na roupa. E agora, o vinil conquistou as bolsas. Mas, calma! Se a sua preocupação com essa tendência for “Ah, mas vai dar para ver tudo que há dentro da bolsa!”, algumas marcas usam a transparência apenas como revestimento, para dar uma elegância (e cuidar da nossa segurança, também!), ou seja, não dá para ver nada que está dentro da bolsa! Então, está tudo tranquilo para quem gosta de um ar mais futurístico; é uma boa pedida! O que não falta é diversidade entre tendências nas bolsas de verão.

Fonte: Site de Beleza e Moda

Indispensável

“As bolsas são e sempre foram um acessório indispensável para as mulheres. Jamais saem de moda e sempre aparecem novos modelos e estilos de acordo com a tendência e gosto de cada uma. O interessante é que, dificilmente, conseguimos ver uma mulher que não esteja com uma, seja grande ou pequena”, a afirmação é da artesã Arlete Santos Neves, 60 anos, da cidade de Santana do Parnaíba (SP). Além de trabalhar com artesanato, ela também dá aulas, incluindo de crochê.

“É sempre linda a mulher que segue o seu próprio padrão de beleza”

@joycenogueira77

Thiago Martins
SALÃO CASA

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



50ml
água
sanitária
+
1L
água



Coleta seletiva x Pandemia

Cuidados que protegem o próximo

Já foram escritas várias matérias sobre meio ambiente, sustentabilidade, ecologia e tudo que envolve o tema. Porém nunca poderíamos imaginar, um dia, estar escrevendo sequencialmente sobre assuntos ligados a uma pandemia, nem muito menos um tema que envolva os dois assuntos.

Mas vamos lá! Porque informação não ocupada espaço.

O que devemos ter em mente é: Se porventura, aparecer um caso positivo ou suspeito de COVID-19 em nossa família? O correto é pensar imediatamente em ações efetivas que evitem a proliferação da doença para fora de nossos muros. Mas qual atitude tomar?

O lixo produzido nas casas com pacientes positivos para COVID-19 passa a ser lixo in-

fectante. Ou seja com alto poder contaminante! Por isso, o cuidado com ele é de extrema importância para a segurança da sociedade.

Já foram feitas campanhas via redes sociais sobre o assunto; então, também iremos desmitificar e colaborar na divulgação dos procedimentos.

Duas ações podem ser sugeridas. A **primeira** é reservar um espaço isolado do seu quintal e ir depositando lá o lixo ensacado. Lembrando-se sempre de borrifar água sanitária por dentro e por fora do saco bem fechado. Após as 48 horas, coloque o lixo na rua.

E a **segunda** opção serve para casas sem quintal, ou mesmo, para apartamentos. O descarte correto é proceder de igual forma, fazendo uso do borrifador, porém é importante identificar o saco como infectado por COVID-19 com uma fita VERDE ou cartaz.

Dicas:

- Preencher o saco de lixo com apenas 2/3 de seu volume, para conseguir uma melhor cobertura do borrifamento interno.

- Tudo que foi tocado ou utilizado por um doente tem que ser descartado com segurança no lixo comum, não no lixo reciclável.

- A água sanitária pode ser aplicada pura ou diluída. Se preferir a diluição, segue a receita: 1litro de água para 50 ml de água sanitária, conhecida por muitos como “Qboa” ou “Candida”.

- Utilizar um saco de lixo do mais reforçado.
- Fechá-lo de forma que fique lacrado!

Lembrando-se de que as mínimas ações podem gerar grandes resultados.

Abraços e cuidem-se!

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*





Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...



Elmec
comunicações

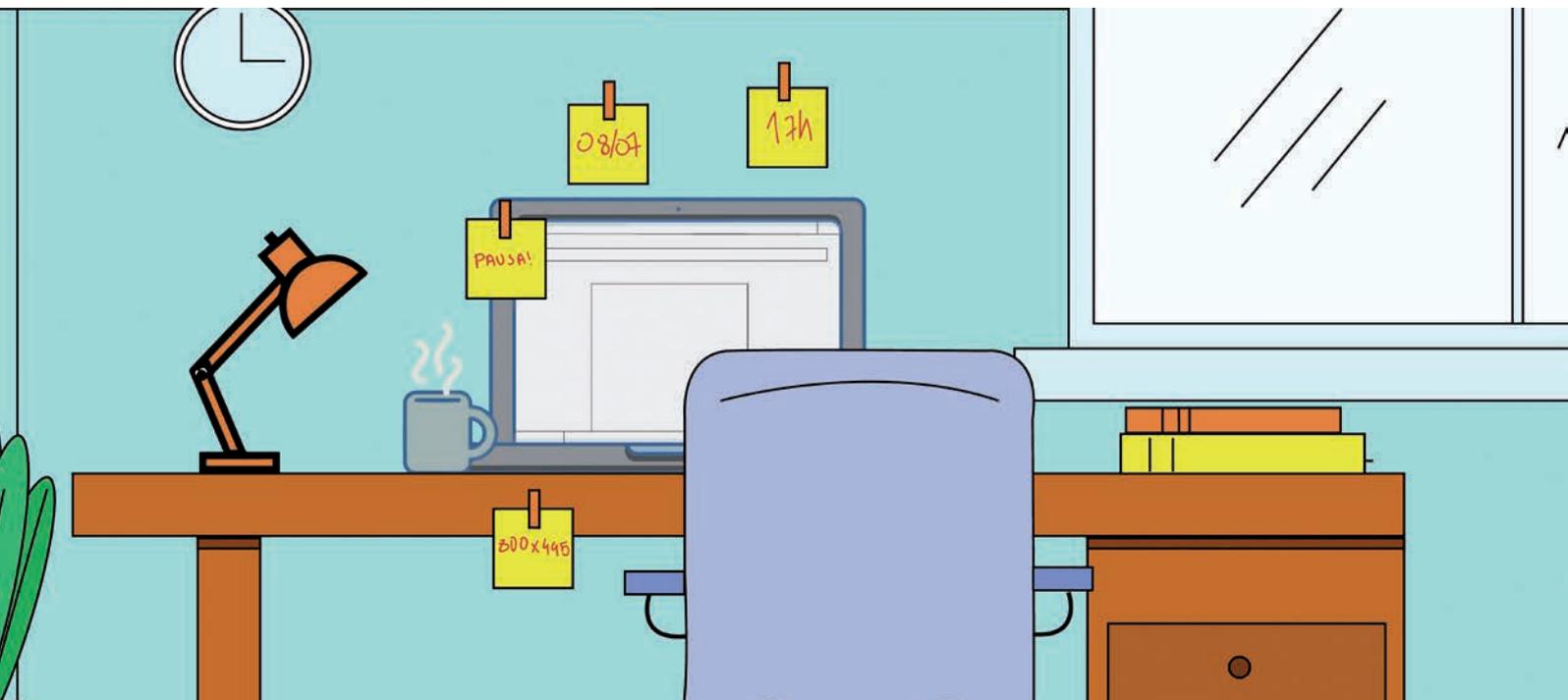
Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

 /camargoelmec

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

Home office: tendência que vem ampliando e consolidando-se

Cerca de 52% dos trabalhadores já aderiram ao novo modelo



Com o avanço da tecnologia, das mídias sociais e de plataformas de mídia, trabalhar em casa, uma atividade que há duas décadas parecia ser para poucos privilegiados, hoje se mostra tendência do mercado de trabalho que tem tudo para permanecer.

A pandemia da Covid-19 praticamente obrigou empresas e funcionários a adotarem novas posturas e modelos de trabalho. Distanciamento social, uso de máscaras e higienização constante de mãos, objetos e locais de trabalho passaram a ser rotina.

Por isso, o trabalho remoto (home office) tornou-se uma necessidade para corporações e trabalhadores; uma ferramenta que possibilitou a manutenção de empregos; contribuiu para tirar as pessoas das ruas e ajudou empresas a continuarem trabalhando e atendendo a seus clientes.

Se, por um lado, a pandemia é uma tragédia que vitimou mais de 114 mil brasileiros, por outro lado, levou-nos a questionar e repensar nosso modo de vida. Mais pessoas trabalhando em casa significam menos gente no trânsito das grandes cidades, no transporte coletivo, menos automóveis nas ruas, menos poluição e menos estresse. O meio ambiente e a qualidade de vida agradecem.

Claro que muitas coisas precisam ser ajustadas a esta nova realidade: leis trabalhistas precisam ser atualizadas; as pessoas, mesmo estando em casa, precisam organizar-se e definir horários de trabalho e de lazer, como se estivessem no escritório. Especialistas ressaltam que, pelo fato de estar sempre conectado, o funcionário pode se sentir obrigado a estar à disposição da empresa 24 horas por dia, o que, claro, não é nada saudável e pode levar à exaustão.

O fato é que o trabalho remoto chegou para ficar e a sociedade (em todo o mundo) precisa adaptar-se à nova realidade, buscando a melhor solução e o equilíbrio para todos. Veja, nesta reportagem especial, como profissionais e empresas estão se adaptando à nova realidade.

Adesão ao home office

Pesquisas apontam que a adesão ao modelo de trabalho remoto (home office) vem aumentando desde o início da pandemia. Entre os trabalhadores das classes A e B, o índice de adesão é de mais de 50%. Já entre os trabalhadores classe C, o percentual cai para 29%. A informação é de pesquisa realizada em julho pelo Datafolha, a pedido do C6 Bank.

Em outro levantamento, de acordo a revista Isto É, 41% dos funcionários de empresas que podiam trabalhar em *home office*, aderiram a

este modelo, segundo estudo elaborado pela Fundação Instituto de Administração (FIA), citado pela revista. O levantamento coletou, em abril, dados de 139 pequenas, médias e grandes empresas que atuam, em todo o Brasil.

O percentual de companhias que adotou o teletrabalho durante a quarentena foi maior no ramo de serviços hospitalares (53%) e na indústria (47%). Entre as grandes empresas, o índice das que colocaram os funcionários em regime de home office ficou em 55% e em 31%, entre as pequenas. Um terço do total das empresas (33%) disse que adotou um sistema parcial de trabalho em casa, valendo apenas em alguns dias da semana. De acordo com este estudo, como já foi dito, 41% dos funcionários das empresas foram colocados em regime de home office, quase todos os que teriam a possibilidade de trabalhar a distância, que somavam 46% do total dos quadros. No setor de comércio e serviços, 57,5% dos empregados passaram para o teletrabalho; nas pequenas empresas o percentual ficou em 52%.

Outra estratégia que teve destaque entre as empresas foi a antecipação de férias, adotada por 46% das companhias, com maior adesão das grandes (51%) e do setor de serviços hospitalares (80%). A redução da carga de trabalho com redução de salário foi usada por 23% das empresas e 12% declararam ter que demitir, durante a pandemia.

Dificuldades

O estudo aponta que 67% das companhias relataram dificuldades em implantar o sistema de *home office*. A familiaridade com as ferramentas de comunicação foi apontada como maior obstáculo por 34% das empresas, assim como o comportamento dos funcionários, ao acessarem os ambientes virtuais (34%). A atuação das áreas de tecnologia da informação foi um ponto levantado como dificuldade por 28% das empresas.

Poucas empresas ofereceram suporte material aos funcionários para implantação do teletrabalho: 9% ajudaram nos custos de internet e 7%, nos custos com telefone.

Após a pandemia

Apesar das dificuldades, 50% das empresas disseram que a experiência com o teletrabalho superou as expectativas e 44% afirmam que o resultado ficou dentro do esperado. No entanto, pouco mais de um terço (36%) disse que não pretende manter o trabalho a distância, após o fim da pandemia. Um percentual semelhante (34%) tem a intenção de continuar com o teletrabalho para até 25% do quadro. O restante (29%) quer manter o *home office* para pelo menos 50% do quadro ou até todos os funcionários.

Fonte: revista Isto É, julho de 2020.

Pesquisa Datafolha

Já na pesquisa do Datafolha, realizada no começo de julho, a pedido do C6 Bank, 52% dos trabalhadores aderiram ao *home office*, durante a pandemia da Covid-19. Este percentual é predominante entre as classes A e B.

Por outro lado, no que compete à classe C, o índice tem uma queda expressiva, somente 29% dos profissionais puderam executar as funções de casa. Nas classes D e E, a taxa é ainda menor, inferior a 26%. O balanço excede os percentuais relativos à População Economicamente Ativa (PEA) brasileira.

Segundo o Datafolha, 1.503 pessoas foram ouvidas, via telefone, em todas as regiões do Brasil, entre os dias 6 e 10 de julho. A margem de erro é de apenas três pontos percentuais. O levantamento aponta o trabalho em casa como uma das principais “medidas adotadas durante a pandemia, no intuito de aumentar os índices de isolamento social e diminuir a disseminação e contágio da Covid-19. Por outro lado, a execução das atividades realizadas pelo setor de serviços é bastante limitada perante a economia brasileira, limitando significativamente as possibilidades de trabalho à distância”.

Este quadro explica, segundo o Datafolha, a razão pela qual 68% dos trabalhadores assalariados afirmaram não terem migrado para o *home office*.

Ainda segundo o levantamento, este percentual diminui “no que se refere a empresários e liberais; entretanto, ainda é maioria diante de 53% que continuaram a exercer as atividades presenciais”. Ou seja, ainda há muita gente que não conseguiu aderir ao trabalho remoto.

Expectativas

Os dados mostraram que, aproximadamente 94% dos empreendimentos informaram ter atingido ou superado as expectativas de resultados com o *home office*. Enquanto, outros 70% planejavam encerrar ou reduzir a prática para

Portanto, nas classes A e B, 14% tiveram interrupção do contrato, contra 23% na classe C, e 21% na D e E.

Escolaridade

Os grupos com maior escolaridade, e que também executam atividades mais complexas, não somente foram possibilitados a se afastarem, como também, foram os menos prejudicados. Questionados sobre os impactos na carreira decorrentes da pandemia, a proporção é maior nas classes inferiores. No que se refere aos profissionais das classes D e E, cerca de



somente 25% dos funcionários, assim como o cenário da pandemia tiver fim.

Esta decisão de não manter o trabalho à distância vai contra a percepção dos empregados. Uma pesquisa paralela, conduzida pelo professor André Fischer, também da FIA, apontou que 70% das pessoas gostariam de permanecer em regime de *home office*, integral ou parcial.

Na oportunidade, a pesquisa também revela que os trabalhadores que possuem ensino superior foram os que mais aderiram ao *home office*, diante de 57% que alegaram terem se afastado do escritório. Por outro lado, conforme o nível de escolaridade é menor, o índice também fica menor. No que compete aos trabalhadores com Ensino Médio, 31% aderiram ao teletrabalho, enquanto que, aqueles que têm o Ensino Fundamental, apenas 22% deles puderam se afastar.

Considerando que as funções trabalhistas mais qualificadas, no geral, puderam aderir ao trabalho à distância, essa parcela foi menos afetada pela suspensão de contratos trabalhistas.

58% declararam-se prejudicados, enquanto nas classes A e B, o percentual foi de 37%.

Fonte: www.jornalcontabil.com.br

Veterano

“Sou jornalista profissional, e depois de passar por vários veículos de imprensa, optei por me tornar *free lancer* e assim poder trabalhar em casa, atendendo a vários clientes. Trabalho em *home office* há mais de uma década; acho que antes mesmo desse termo ser conhecido no Brasil”. A frase é do jornalista Marco Antônio Vieira de Moraes, 55 anos. Mas além da opção profissional, um outro motivo o levou a optar pelo trabalho em casa: “morava com uma tia idosa e precisa ajudar a tomar conta dela”. Ele resalta que, se não fosse a tecnologia atual, como a internet e os notebooks, seria difícil trabalhar em casa. “A tecnologia permite que profissionais liberais trabalhem em casa ou em qualquer lugar. Claro que, atualmente, outras categorias profissionais podem usar várias ferramentas para trabalhar em casa”.

O jornalista observa que “os notebooks e os smartphones ajudam-nos muito, neste processo. Lembro que, na década de 90, o notebook era a grande novidade e sensação. Eu, pessoalmente, prefiro os *notebooks*; considero verdadeiras estações de trabalho que posso levar para onde for. Os *smartphones*, por sua vez, são o próximo passo nessa evolução; e estão cada dia mais poderosos e versáteis”.

Para Marco A. Vieira de Moraes, o *home office* é uma tendência que chegou para ficar. “Acredito que, se todos pudessem escolher, trabalhariam em casa, onde há menos estresse! Você não precisa enfrentar o trânsito, a poluição, o perigo da violência nas ruas das grandes cidades; não precisa comer fora. O perigo é a pessoa não se planejar e querer trabalhar o tempo todo (ou não trabalhar). Disciplina e organização são fundamentais. Eu falo isso, porém, eu mesmo sou meio desorganizado e indisciplinado, às vezes. Mas procuro evoluir, assim como a vida”, afirma o jornalista, bem-humorado.

Para ele, é fundamental que os profissionais mantenham-se atualizados para que possam trabalhar em *home office*. “As tecnologias avançam e mudam muito rapidamente. Temos de estar atentos às mudanças e procurar adaptar-nos da melhor forma”.

Mercado de trabalho

“Acredito que a pandemia será um divisor de águas no mercado de trabalho, em todo o mundo. O trabalho remoto veio para ficar, mas é apenas uma das facetas do mercado, que deverá sofrer outras mudanças. Aliás, a sociedade como um todo deverá sofrer mudanças e reavaliar conceitos e valores”, afirma Moraes. Mesmo com o fim da pandemia, ele não pretende voltar ao trabalho tradicional (presencial). “Já estruturei minha vida para o *home office*”.

Tendência veio para ficar

Alessandro Oliveira, *designer* UI/UX desde março deste ano, revela que “devido à atual situação do país e do mundo (a pandemia da covid-19), tivemos que trabalhar em *home office* por questão de segurança, não só da minha família como também dos meus colegas de trabalho”. Na opinião dele, o trabalho remoto “é uma tendência que veio para ficar. Embora muitas empresas já utilizassem, somente agora esse termo ganhou uma grande visibilidade, além, é claro, de trazer comodidade, traz flexibilidade e redução de gastos, assim como a redução de estresse por não precisar fazer um longo trajeto até o escritório. Não acredito que prejudique o trabalhador”.

Oliveira afirma que “a adaptação depende de cada profissional. Acredito que o primeiro passo é entender que trabalhar em casa não é um tipo de folga; o *home office* traz comodidade e flexibilidade, mas deve ter produtividade, nesse processo”.

Mercado

Para o *designer*, “as empresas viram como é funcional o *home office*, desde a produtividade ao trabalho em equipe, assim como o corte de gastos e aluguel de escritórios. Vejo que, para os próximos anos, teremos um grande número de empresas de diferentes segmentos migrando para *home office*”. Ele garante que, se pudesse escolher, “continuariá trabalhando em *home office*, por ser uma opção mais segura, no atual momento”.

Liberdade

Graduada em Relações Internacionais e atuando na área comercial (vendas) de uma empresa de tecnologia, a internacionalista Renata Elmec está trabalhando em *home office* desde março devido à pandemia. Ela compartilha da

opinião que Alessandro, sobre esta tendência do mercado de trabalho.

“Acredito que veio para ficar. Além de, por vezes, economizar tempo de transporte, o *home office* dá a liberdade para o funcionário de trabalhar onde for mais confortável e produtivo para ele. Um outro ponto a ser levado em conta é a quantidade de oportunidades de trabalho que se podem abrir com o formato *home office*, você pode morar em um local diferente da sede da sua empresa sem que isso cause impacto em sua rotina de trabalho”.

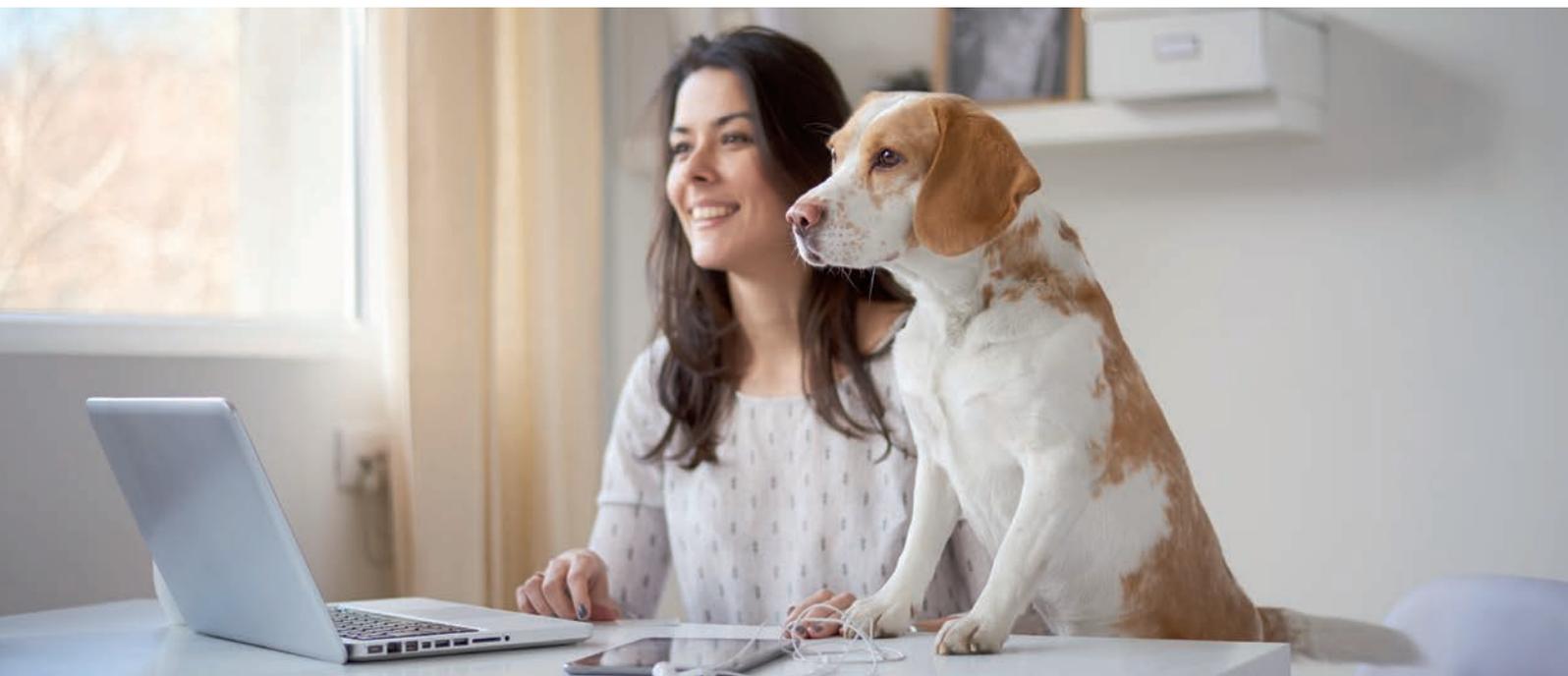
Adaptação é um processo

Lembrando que “hoje nós ainda não estamos em *home office*, pois não é uma escolha, mas sim, uma medida necessária”, Renata diz que, uma vez que o colaborador e a empresa definirem que o *home office* poderá ser adotado, é importante lembrar de ter-se uma rotina, estabelecer tarefas e trabalhar em um ambiente que lhe traga foco, mesmo dentro da sua casa”. Ela também vê um “mercado mais flexível e consciente” nos próximos anos. A pandemia nos mostrou que todos somos humanos”.

Finalizando, Renata afirma que, se pudesse escolher, “continuariá trabalhando *home office* na maior parte da minha semana, pois esse modelo mostrou-se produtivo ao meu trabalho e mercado, e reservaria um dia para fazer um encontro do time a cada semana ou 15 dias”.

Produtividade maior

Para o tecnólogo em construção e estudante de engenharia civil Gabriel Duarte Nogueira, o *home office* veio mesmo para ficar. “Em algumas situações, o rendimento no trabalho aumentou”, explica o estudante, que desde março trabalha no sistema remoto (*home office*). “Seguindo as orientações da OMS (Organização Mundial da Saúde), o escritó-





rio achou mais conveniente o trabalho à distância. No caso dele, o trabalho é mesmo à distância: o estudante mora em Itapetininga e o escritório para o qual trabalha como projetista fica em Sorocaba.

Entre os benefícios do *home office*, Gabriel Nogueira lista: “conforto de estar na sua casa, sem ter que pegar trânsito e outros problemas que surgem na ida e volta do trabalho”.

Quanto às dificuldades que podem prejudicar o trabalhador, o estudante ressalta que “depende da área de atuação. Como trabalho com projetos, não senti grandes dificuldades de trabalhar em *home office*”. Segundo ele, para se adaptarem a esta nova exigência do mercado, os profissionais devem, “no primeiro momento, entender a situação por qual o Brasil e o mundo estão passando. Posteriormente, observar que unir sua moradia com seu local de trabalho pode ser um conforto e uma economia. Por último, acompanhar as novas características do mercado”.

Perspectiva positiva

“Apesar de tudo, a perspectiva pós-quarentena na construção civil é positiva. Porém, enxergo o mercado de trabalho adequando-se às novas necessidades”, afirma Nogueira, sobre o futuro do mercado de trabalho.

Questionado se escolheria voltar ao modelo de trabalho tradicional, Nogueira afirmou que “depende do tipo de serviço. Em relação aos projetos, gostaria de manter-me *home office*. Já no acompanhamento e execução de obra, é preciso que volte ao modelo tradicional, pois está diretamente relacionado a outros prestadores de serviço.”

Empresário

Atuando na área de tecnologia e Relações

Internacionais, o empresário Alan Kim Mareines, afirma que “como trabalho na indústria de tecnologia, já é costume empresas trabalharem com ambientes remotos e pessoas em outros locais do Brasil e até do mundo. Já estamos habituados a nos comunicar sempre por um canal *on-line*, mesmo que seja de forma interna, realização de reuniões de forma remota (videoconferências) e até alinhamento de fuso-horários, quando projetos são realizados com membros do time alocados em outros países”.

Para o empresário, a produtividade é um dos benefícios do trabalho remoto. “Gasta-se muito menos tempo no traslado entre sua casa e escritório, o que, em cidades com muito trânsito ou problemas no transporte público, como São Paulo, ajuda muito”. Outro ponto de destaque é a busca por talentos fora dos grandes centros. “Existe muita mão de obra qualificada fora dos grandes centros como RJ, SP, PoA (Porto Alegre) e BH. A capacidade da empresa de trabalhar de forma remota cria a possibilidade de buscar talentos mais baratos e tão capacitados quanto os de grandes centros”.

Dificuldades

O empresário destaca dois pontos que criam dificuldades. O primeiro é formação de cultura do trabalho em *home office*. “É muito difícil criar uma cultura de trabalho empresarial quando todos estão trabalhando de forma remota. Parte da cultura de uma empresa é formada pelas interações humanas e físicas, o que dá complexidade a esse processo quando o time está fisicamente longe. Há pouco espaço para troca de experiências pessoais, já que 100% da comunicação entre funcionários é estritamente sobre trabalho”, analisa Mareines. Outro ponto de gargalo é a capacitação. “É muito difícil treinar, capacitar e desenvolver

talentos quando se trabalha de forma remota. O apoio essencial para o desenvolvimento da carreira de profissionais juniores acaba por ser prejudicado, devido ao acúmulo de reuniões durante o dia de trabalho e a ausência da presença física do gestor”.

Mercado

Para o empresário, o *home office* é uma tendência permanente na sua área de atuação (tecnologia). “Isso é algo que já notamos, no nosso modelo de negócio. Acredito que, para o trabalhador, o único fator prejudicial é que os gastos de casa (conta de luz, equipamento decente para escritório) tendem a ser incrementados, porém, a economia com o transporte pode, de certa forma, compensar esses gastos”.

Sobre questões trabalhista e direitos dos trabalhadores, Mareines afirmou que “no nosso caso, não há nenhum dilema com a legalidade das relações de trabalho, tudo continua igual, regido pelo regime de contratação (CLT ou PJ). Como todas as relações permanecem idênticas a quando estávamos no mesmo ambiente, os salários permanecem em sua totalidade também”.

Segundo o empresário, as empresas podem se adaptar à nova tendência “criando uma cultura digital e capacitando os funcionários para essa nova realidade, tanto no escopo profissional quando no pessoal. É necessário desenvolver as capacidades do time para que todos saibam como utilizar as ferramentas digitais essenciais para o trabalho e como portar-se em um ambiente de trabalho remoto. Importante também sedimentar essa cultura nos cargos de gestão, para que eles também sejam propagadores da cultura dentro da empresa”.

Ele destaca ainda a necessidade de adoção de “ferramentas 100% digitais – Softwares básicos são necessários para comunicação e suporte de processos operacionais na empresa (Slack, Skype, Microsoft Teams, Google Drive, Google Meet, etc.). A comunicação entre os funcionários da empresa tem que ser clara e instantânea, de modo a replicar, o máximo possível, a comunicação física”.

Analisando o mercado de trabalho para os próximos anos, o empresário disse que “profissionais que não têm capacidade de trabalhar com ferramentas digitais e realizar gestão de times remotos, não terão vaga no mercado de trabalho de empresas que não exigem contato físico direto com o cliente”.

Finalizando, o empresário cita que a empresa em que atua trabalha com profissionais “do estado de São Paulo, de outros estados do Brasil, e de fora do país (Reino Unido, Índia e EUA)”, mostrando a versatilidade do *home office*.



Sonhe com o que você quiser

S

onhe com aquilo que você quiser.

Tenha felicidade bastante para fazer a vida doce.

Dificuldades para fazê-la forte; tristeza para fazê-la humana.

E esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas; elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparece em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram, para aqueles que se machucam, para aqueles que buscam e tentam sempre. E para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam por suas vidas.

O futuro mais brilhante é baseado num passado intensamente vivido.

Você só terá sucesso na vida quando perdoar os erros e as decepções do passado.

A vida é curta, mas as emoções que podemos deixar duram uma eternidade.

A vida não é de se brincar, porque um belo dia se morre.”

Clarice Lispector

Em suas palavras, Clarice Lispector nos convida a viver. Não uma vida para impressionar

os outros, para causar impactos grandiosos que marquem uma era, mas uma vida que valha a pena ser vivida.

Não uma vida irreal, de Facebooks e Instagrams, mas uma vida que nos permita chegar ao final, olhar para trás e dizer: Quanta luta! Quantos momentos bons e quantos momentos difíceis, mas quantas construções e realizações! Como valeu a pena!

Cada uma das linhas do texto de Clarice nos convida a uma reflexão. Sonhe com o que você quiser – sem um sonho, sem um ideal, como iremos construir alguma coisa? Como nossa vida terá sentido?

Felicidade, dificuldades, tristeza – como seguir em frente, sem experimentar tudo aquilo que nos faz humanos? Tudo aquilo que nos faz valorizar cada momento de vitórias, sejam quais forem (não importa o tamanho)? Tudo aquilo que nos torna empáticos, que nos torna capazes de compreender nossos semelhantes e suas limitações, baseados em tudo por que também já passamos? Sábio é o homem que consegue aprender com tudo que lhe acontece.

Esperança... o sentimento que impulsiona o ser humano para frente. Sentimento que nos

faz termos fé, termos a capacidade de seguir adiante, resilientes, fortalecendo-nos; sentimento que deve ser sempre alimentado no trabalho do Bem – a esperança que não cruza os braços é sempre um sonho que se realiza.

Saber fazer o melhor com o que temos traz serenidade e paz de espírito. Desejar progredir é saudável e natural do ser humano, faz parte da Lei do Progresso, mas o desejo desenfreado tira o prazer de viver. Nestes casos, viver torna-se um suplício, um eterno vazio composto por egoísmo, inveja e dor.

E, finalmente, entender que felicidade não é ter, mas ser. Ser feliz é um estado de espírito, fruto do amadurecimento que somente a vivência das emoções humanas traz e de se ter, finalmente, compreendido o que realmente é a paz, e tudo com que ela presenteia todos os corações generosos e pacificados.

Luis Carlos Magaldi Filho

“Eu não me envergonho de corrigir meus erros e mudar as minhas opiniões, porque não me envergonho de raciocinar e aprender”.

Alexandre Herculano



Qualidade de Vida



Obesidade x Saúde

Ter hábitos saudáveis: distância do excesso de peso!

O excesso de peso é um mal que atinge atualmente 55,7% da população adulta do país, sendo que 19,8% está obesa, de acordo com dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada em 2018. Os dados ainda revelam que 7,7% da população adulta apresenta diabetes e 24,7%, hipertensão, doenças quase sempre relacionadas à obesidade.

A Obesidade pode ser definida, conforme a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, como acúmulo de gordura corporal. A identificação e classificação pode ser por relação determinada pelo Índice de Massa Corpórea (IMC).

As causas da obesidade, raramente são hormonais. “Na maioria dos casos, fatores genéticos são responsáveis; porém, sem dúvida, fatores ambientais como dieta industrializada, composta de alimentos à base de gorduras e açúcares e, por outro lado, a falta de atividades físicas rotineiras e constantes. Então, o estilo de vida atual contribui muito para o aumento da obesidade, no Brasil e no mundo”, explica o endocrinologista Carlos Eduardo Grazzia (CRM 79098).

A obesidade, segundo o especialista, pode causar sintomas como cansaço físico, dores pelo corpo, dores articulares, desânimo, alteração do ritmo do sono, falta de ar durante esforços, distúrbios psicológicos de perda de autoestima e muitos outros fatores, como a depressão.

Os riscos da obesidade para a saúde são imensos. Obesidade faz com que o hormônio insulina funcione mal e determina o risco da síndrome metabólica, que consiste em hipertensão arterial, gordura no fígado, esteatose hepática, colesterol e triglicérides altos, e diabetes melitus. “Todas estas podem ser causas de infarto, AVC, mau funcionamento do fígado. Vários tipos de cânceres são mais frequentes em obesos. Obesidade pode causar distúrbios circulatórios, artrose precoce, alterações pulmonares como maior incidência de asma e pneumonias, distúrbios psicológicos, depressão e até maior risco para evolução ruim da infecção pelo Coronavírus”, afirma Grazzia.

O diagnóstico da obesidade pode ser clínico, mas essencialmente pelo índice de massa corpórea (IMC). Este divide o peso em kg por altura x altura em metro e define o resultado. Até 25 o peso é considerado normal. De 25-29,9 sobrepeso; 30-35 obesidade grau 1; 35-39,9 obesidade grau 2 e maior que 40 obesidade grau 3 ou mórbida.

Para o endocrinologista, a obesidade infantil é um problema também, pois existe enorme chance da criança





obesa tornar-se adulto obeso e adolescente obeso. “Doenças determinadas pela obesidade, com diabetes melitus tipo 2, colesterol alto e hipertensão, antes doenças de adultos, temos visto na prática clínica diária, cada vez mais frequente em crianças e adolescentes obesos. Estas doenças, por sua vez, trazem maior propensão a infarto do miocárdio e AVC cada vez mais cedo, na vida das pessoas”, diz Grazzia.

O tratamento para obesidade é complexo e depende essencialmente de orientações no

sentido de mudar o estilo de vida. Ou seja, alimentação saudável e atividades físicas rotineiras. Medicamentos podem ser utilizados. Importante o tratamento ser individualizado para cada pessoa e melhor que seja multidisciplinar.

No caso das crianças, de acordo com Carlos Eduardo Grazzia, o caminho seria incentivá-las desde cedo a alimentarem-se melhor, de forma mais saudável, à base de verduras, legumes, frutas, cereais e controle de alimentos com altas calorias, como pães, massas, refrigerantes, gor-

das. Também é indicado o incentivo à prática regular de atividades físicas. Já os adultos devem ter controle do estresse diário.

“Meu conselho para as pessoas seria que litem para ter um estilo de vida saudável, alimentação correta e praticar atividades físicas regularmente. Cuidado com a obesidade infantil! Se está com dificuldades, procure seu médico endocrinologista”, finaliza.



OciBest®

- Reduz em 72% os sintomas gerais do estresse;
- Regula os níveis de cortisol;
- Contribui para o gerenciamento do peso;
- Possui ação adaptógena.



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

BeanBlock®

- Potente aliado das dietas low carb;
- Bloqueia a absorção de carboidratos;
- Aumenta a saciedade e reduz o apetite;
- Reduz a circunferência da cintura e peso corporal.

Faça-nos uma visita e comprove!!

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

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma



Atividades físicas

Prática constante: benefício a longo prazo

Neste mês, mais propriamente no dia 1 de setembro, o Profissional de Educação Física é homenageado. Eles são de extrema importância no setor de saúde e, por isso, batemos um papo com um professor da área.

Em primeiro lugar, a atividade física é indispensável para manutenção da saúde. Porém, é sempre necessário contar com um profissional, já que a prática regular de atividade física é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajudar a emagrecer, diminuir o risco de doenças cardíacas e fortalecer os ossos, por exemplo. “Esses benefícios podem ser alcançados em aproximadamente um mês após o início das atividades regulares, como caminhadas, corda, corrida, dança musculação”, orienta Frederico Tosin, Personal Trainer (CREF 005366/SP), há 15 anos.

Além de tudo, a atividade física regular melhora o sistema cardiovascular, a postura; quando está aliada a uma dieta melhora

o colesterol, controla o diabetes e problemas cardíacos, melhora o humor, o sono e a autoestima.

Já em idosos, a atividade física melhora a autonomia (ou seja, eles conseguem realizar trabalhos e movimentos domésticos evitando quedas, fraturas e lesões).

De acordo com Frederico, um bom profissional vai orientar a correta postura e execução dos exercícios pois, muitas vezes, fazendo por conta própria ou com alguém que não é da área, o indivíduo pode sofrer lesões.

Ainda segundo o profissional, para quem é sedentário e nunca praticou exercício algum, o recomendado é fazer atividades três vezes por semana. “Na medida em que o corpo vai se adaptando e melhorando as respostas fisiológicas, essa prática poderá ser feita todos os dias”, afirma.

Fred orienta: “Procure uma modalidade que lhe faça bem, seja ela qual for. O importante é manter-se ativo para o bem do seu corpo e de sua saúde. E lembre sempre de procurar a ajuda de um profissional qualificado”, finaliza.

(15) 99793-1109



YAKISOBA

E muito mais...

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3



Desodorante caseiro é opção barata e saudável

Receita é simples e prática

Optar por usar um desodorante caseiro, com tantos produtos industrializados disponíveis no mercado pode, inicialmente, parecer estranho e complicado. Acontece que, a grande maioria das marcas de desodorantes ou antitranspirantes disponíveis no mercado, utiliza em sua formulação substâncias sintéticas, como o cloridrato de alumínio. O cloridrato de alumínio obstrui os poros impedindo que a região sue com isso a regulação da temperatura na região fica prejudicada, podendo causar problemas com o decorrer do tempo.

Para evitar problemas futuros, veja agora as razões para usar o desodorante caseiro e uma receita caseira simples e eficiente para você mesma fazer o seu.

Por que usar desodorante caseiro?

O desodorante caseiro, além de ser mais econômico é mais saudável, visto que é composto por produtos naturais. É considerado bastante eficiente pois é feito com ingredientes que neutralizam o odor e reduzem a transpiração na região.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (chá) de amido de milho;
- 15 gotas de óleo essencial (de sua preferência);
- 1 colher (chá) de babosa (opcional).

Saiba agora as qualidades de cada ingrediente. Azeite de oliva: o famoso “óleo mágico”, além de contar com uma poderosa ação hidratante, também conta com ação purificante, um benefício pouco conhecido do azeite, que ajuda a desobstruir os poros, limpando-os profundamente.

Bicarbonato de sódio: age como neutralizador natural de odores;

Auxilia na absorção da umidade; conta com propriedades antifúngicas, inibindo a proliferação de fungos na região.

Óleo de coco: quando misturado ao bicarbonato de sódio e ao óleo essencial, o óleo de coco age neutralizando odores e hidratando as axilas. Amido de milho: age reduzindo a transpiração e o odor.

Óleos essenciais: a grande maioria dos óleos essenciais possuem ação antisséptica com ação bactericida, como o óleo de eucalipto, mala-leuca e alecrim. Babosa: auxilia no controle do suor excessivo da região.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes até que se forme uma mistura homogênea, a consistência deve ser semelhante a de uma papinha. Se achar que ficou duro, vá adicionando, aos poucos óleo de coco ou babosa. Caso ache que ficou mole demais, adicione mais amido com bicarbonato até obter a textura correta.

Dicas para prevenir o mau cheiro das axilas:

Lave bem as axilas com água morna e sabonete neutro, sem esfregar. Atente-se para que seja removido todos os resíduos de desodorante e sabonete da região. Isso porque o acúmulo de resíduos poderá criar uma colônia de bactérias e fungos nas axilas, piorando o problema.

Escolha a roupa adequada: evite tecidos sintéticos e roupas apertadas, esses impedem que a pele respire, aumentando o suor na região. Dê preferência às fibras naturais, como algodão.

Alimente-se bem: a ingestão de alguns alimentos pode agravar a sudorese e o odor nas axilas. Alimentos como repolho, couve-flor, cebola e alho podem intensificar o cheiro do suor. O consumo exagerado de proteínas, também pode agravar o problema devido ao aumento da produção de amônia no organismo.

IMPORTANTE: vale lembrar que, por ser feito com produtos naturais, o desodorante caseiro tem menor duração e um prazo de validade menor, normalmente de seis meses. Armazene-o em vidro esterilizado e mantenha-o em um local fresco e arejado, longe do calor e da luz. A receita de desodorante caseiro, descrita aqui, possui caráter meramente informativo e, mesmo sendo 100% natural, pode não ser apropriada para seu tipo de pele. Por isso, é essencial consultar um médico dermatologista, antes de iniciar o tratamento apresentado acima.



Conheça as causas do aborto de repetição

Situação ocorre quando a gestação é interrompida consecutivamente

Quando uma mulher tem a gestação interrompida por três vezes consecutivas ou mais, este fenômeno é conhecido como “**aborto de repetição**”.

Outro critério que define este quadro é que esse aborto deve ocorrer antes da 22ª semana de gravidez, quando o risco é ainda maior. As chances deste tipo de aborto também aumentam com o avanço da idade. Mas uma coisa é certa: são muitas as causas do aborto por repetição. Elas podem estar ligadas tanto ao homem quanto à mulher. Por isso, é importante que os dois passem por uma avaliação médica para descobrir a raiz do problema.

Modificações anatômicas

Entre os motivos que causam o aborto por repetição estão algumas mudanças, mais precisamente, anomalias que causam problemas na formação da anatomia do útero feminino. Alguns exemplos são miomas, pólipos, sinéquias uterinas (anomalias no endométrio), e assim por diante. Para descobrir se a mulher tem algum problema do tipo, é necessário realizar exames de imagem como a ecografia pélvica.

Alterações hormonais

Problemas na produção de hormônios pelo organismo são as principais causas de aborto por repetição. O corpo pode produzir em excesso ou de maneira que possa faltar determinada substância essencial para o momento da gestação. Por exemplo, a prolactina é um hormônio essencial para a formação e maturação do endométrio. O endométrio é o tecido no qual o embrião se fixa para se desenvolver; se o tecido não está saudável, o aborto acontece. Confira outros problemas hormonais e metabólicos que podem causar o Aborto por Repetição.

Alterações genéticas

Entre as causas do Aborto por Repetição, podem-se citar as alterações genéticas. Neste caso, os embriões podem se desenvolver com problemas genéticos, alterações nos pares de cromossomos, o que leva ao aborto espontâneo. Isso costuma ocorrer antes da 10ª semana de gestação e, quanto mais tarde a mulher engravida, maiores são as chances de tais alterações ocorrerem.

Muitos profissionais fazem uma análise cromossômica para saber se há ou não algum tipo de incompatibilidade entre o pai e a mãe, ou

mesmo, se algum deles leva algum gene que pode provocar doenças.

Causas imunológicas

O embrião é algo novo para o corpo da mãe, considerado um corpo estranho, pois é geneticamente diferente. Assim, há duas alternativas: ou o corpo da mãe aceita o feto e torna-se compatível, ou então, rejeita-o. Neste caso, as células do sistema imune começam a atacar o embrião como se ele fosse um vírus ou uma bactéria, e ocorre o aborto. Para descobrir se esse é o caso, existe um exame chamado *Cross-match* cujo objetivo é identificar a presença de anticorpos contra os linfócitos paternos, no sangue da mãe. Como o embrião carrega o material genético do pai, é preciso saber se ele é ou não compatível com os anticorpos da mãe. É muito importante realizar o tratamento e acompanhamento médico, pois o aborto pode ser uma experiência bastante traumática, podendo levar até mesmo à depressão. Por isso, o melhor a fazer é procurar por um especialista em reprodução humana para identificar as causas do Aborto por Repetição e tratá-lo o quanto antes.

Fonte: site beleza e Moda

Bertioga

*Mar calmo e praias limpas:
principais atrativos da cidade*



Bertioga está localizada na Baixada Santista. Conta com mais de 50 mil habitantes e possui uma área de 490,148 km². A cidade tem 33 km de praias próprias para o banho, repletas de espaços para lazer e prática de esportes. Entre as praias, Enseada, Riviera de São Lourenço, Itaguapé, Guaratuba e Boraceia.

Com uma excelente infraestrutura de restaurantes, hotéis e pousadas, a cidade também disponibiliza atrativos que vão muito além das praias, como shoppings, bares, lojas, centro gastronômico e Parque Estadual para os apre-

ciadores do ecoturismo, composto por trilhas em meio à Mata Atlântica, cachoeiras e rios para a prática de canoagem.

Na Enseada, a praia é bastante movimentada em seus 12 km de extensão, com larga faixa de areia, mar limpo e adequado para banho e pesca. O Sesc Bertioga, centro de lazer, oferece completa estrutura para atividades recreativas, esportivas, culturais, incluindo caminhadas em trilhas ecológicas.

Já a Riviera de São Lourenço é uma das praias mais queridas da região, com 4,6 Km de mar limpo e águas transparentes. Um belo cartão de visitas para quem busca tranquilidade e

belezas naturais.

Na Boraceia, são 4,7 km de praia na divisa com São Sebastião. O mar é aberto e possui uma faixa larga de areia, com quiosques onde há delícias da cozinha caiçara.

A praia de Itaguapé é para quem busca um mar quase sem ondas, com muitas espécies aquáticas e passeios de “banana boat”. Guaratuba também é bem serena, cercada por pescadores.

Como você pode notar, querido leitor, Bertioga é repleta de opções para quem busca 29 aventurar-se no litoral. Escolha sua praia preferida e tenha uma excelente estadia!



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





Crianças e a natureza

Energia da terra traz benefícios: iniciam-se na fase infantil e continuam até a fase adulta

A natureza é uma escola. É a sala de aula e o laboratório em que tanto crianças como adultos podem explorar, descobrir e aprofundar-se – não só no aspecto cognitivo, mas também, no desenvolvimento como um todo: físico, mental e espiritual. “Ela também é um parque de diversões, onde podemos nos divertir pra valer! A diversidade que a natureza nos oferece aguça a criatividade para inventar brincadeiras, contar histórias, e até mesmo, fazer arte com pinturas e esculturas”, afirma a terapeuta, pós-graduada em Matemática, mãe e dona de casa, Thalita Mirkiewicz Felicio Cavalcanti.

Ela explica que, naturalmente, gostamos do belo, do harmônico, da diversidade e da paz; na natureza, encontramos tudo isso e muito mais. Quando passamos por uma experiência em que todos ou a maioria dos nossos sentidos são aguçados, vivemos então mais intensamente tal experiência. “A natureza nos proporciona essa vivência: **Visão** - Contemplar a beleza que há em toda a criação. **Olfato** – Sentir o perfume agradável das flores, ciprestes e da grama molhada, ao amanhecer. **Audição** – Ouvir os diferentes cantos dos pássaros e o som das árvores, no seu balanço ao vento. **Tato** – Tocar uma folha aveludada, sentir a brisa suave na pele e colocar os pés em um riacho. **Paladar** – Deliciar-se com uma fruta madura apanhada do pé e sentir a maresia salgada, em uma praia”, diz Thalita.

Por isso, nesses tempos difíceis de distanciamento social, é importante que, além das crianças, adultos e idosos tenham contato maior com a natureza. “Quem tem a oportu-

nidade e a possibilidade de viver em meio à natureza, não hesite! Aqueles que vivem na “selva de pedras” podem ter algum contato, mesmo dentro de um apartamento, trazendo a natureza até si! Podemos contemplá-la nas frutas e verduras que temos, em nossa cozinha, e no céu azul, ou na noite estrelada, que observamos pela janela. Tanto as crianças como adultos podem ser estimulados a observar a posição e organização das sementes dentro de cada fruta, bem como suas diferentes colorações e tons. Também, podem mexer na terra ao cultivar plantas em pequenos vasos e até mesmo, observar a germinação de grãos, como a lentilha, tendo a oportunidade de saboreá-la. Enfim, estar em contato com a natureza não se limita a estar em um bosque; porém, é claro que este proporcionará maior interação e benefícios”, explica a entrevistada.

É importante destacar que o contato com a natureza vai influenciar na vida adulta, pois tudo o que vivemos, na infância, acaba refletindo mais tarde, e o contato com a natureza, com certeza, influenciará para o bem. “O aumento da imunidade e a prevenção de alergias são alguns dos benefícios desse contato, o que, sem dúvida, estende-se até a vida adulta”, afirma Thalita Cavalcanti.

O estudo da influência do contato com a natureza, na infância, tem aumentado. Em 2018, duas pesquisas: a **primeira** publicada na revista científica *Epidemiology*, revela-nos que crianças com mais acesso a áreas verdes e atividades ao ar livre têm índices melhores de memória e atenção. A **segunda**, realizada pelo Instituto Barcelona para a Saúde Global (IS-Global), mostra que se registrou um volume maior de massa cinzenta, ou seja, um núme-

ro maior de neurônios nas áreas pré-frontal e motora do cérebro de crianças que têm maior contato com a natureza.

Estudos recentes desse mesmo Instituto avaliaram dados de quase 3.600 adultos, moradores de quatro cidades europeias. Os resultados mostraram que os adultos menos expostos a espaços naturais durante a infância, tiveram resultados mais baixos em testes de saúde mental, comparados àqueles com maior exposição à natureza. Outro estudo feito por cientistas da Universidade de Aarhus concluiu que, crescer em ambientes mais verdes, reduz em até 55% o risco de um adulto desenvolver problemas como depressão.

“Sendo assim, percebemos a importância de expormo-nos mais à natureza, juntamente com nossos filhos, sobrinhos, netos e amigos”, destaca a entrevistada.

Para Thalita, o estímulo da natureza nos proporciona reflexões profundas e analogias com nossa realidade. “No livro *Educação*, da escritora Ellen G. White, que tem sido uma inspiração para mim, nos últimos anos, há uma sessão com lindos exemplos dessas analogias: Pais e professores devem ter, por finalidade, cultivar as tendências da juventude, de tal maneira que, em cada estágio da vida, possam representar a beleza apropriada àquele período, a desdobrar-se naturalmente, como o fazem plantas, no jardim. (...) Quanto mais calma e simples a vida da criança, ou seja, quanto mais livre de estímulos artificiais e mais de acordo com a natureza, mais favorável é para o vigor físico e mental e para a força espiritual.”

E quem é que não gosta de estar ao ar livre e contemplar a natureza?



CULTURA





QUE TAL UMA CACHAÇA?!

Ela: das bebidas mais apreciadas, no mundo

Tudo começa pela seleção da matéria-prima. A cana-de-açúcar é o ingrediente principal na fabricação da “branquinha”, da “água que passarinho não bebe”, do “bafo de tigre”, da “venenosa”, do “engasga gato”, da “filha do engenho”, “quebra jejum”, ou melhor, da Cachaça.

Ela carrega apelidos diversos, porém, a tradicional é a artesanal, que começa com a colheita da cana, segue para a moagem, parte para a filtragem, redução do brix (onde é adicionada água), fermentação, destilação, armazenamento e envelhecimento, sendo que a cachaça ideal para o consumo deve ficar, pelo menos, seis meses, em toneis de inox, barris de madeira ou, até mesmo, em recipientes de vidro. O que conta é que o recipiente deve estar devidamente limpo para não haver risco de contaminação.

Entre as madeiras usadas, destaca-se o carvalho, amburana, bálsamo, garapeira, freijó, jequitibá, jatobá, castanheira e outras. E, por último, vem o engarrafamento, sendo que, para ser considerada “cachaça”, deve ter o teor alcoólico entre 38° e 48°. O processo de engarrafamento pode ser manual ou mecanizado.

Os irmãos Luiz Carlos Ramos e José Ângelo Ramos resolveram trabalhar com a produção de pinga artesanal em 1999. Lembrando que

pinga e cachaça é a mesma coisa.

Descendentes de imigrantes espanhóis, os avós do “seo” Luiz e do “seo” José resolveram morar em Tatuí; compraram as terras que hoje abrigam o Alambique Ramos, bem no aniversário da cidade, em 11 de agosto.

Odilon Costa e Silva, um amigo da família, sugeriu que os Ramos comessem a trabalhar na produção de cachaça. Até então, nunca haviam sequer visto algo parecido com essa bebida, pois trabalhavam no cultivo de abacaxi, mandioca, milho e arroz. Depois de aceitarem a ideia, o maquinário foi adquirido.

Desde então, são 21 anos produzindo cachaça da melhor qualidade, num ambiente familiar, que se tornou ponto turístico da cidade. E o mais interessante é que, atualmente, os irmãos não produzem somente a pinga tradicional: resolveram inovar e criar as pingas doces. “A primeira foi a **Grogue**, que é pinga com melado. Em seguida, veio a **Gabriela, licor de Jabuticaba, Doce de Leite, Licor de Cachaça, Moranguinho do Agreste, Licor de Uva, Capuccino, Ramarula** que é licor de Amarelado, **Paçoquinha, Cocada** e a famosa **Calcinha Rosa**”, diz Luiz.

Outra inovação é a **bala de pinga**. “A receita fica na cabeça, mas também, guardada a sete chaves, num caderno da família. Mas, since-

ramente, acho que os filhos não darão continuidade à produção de cachaça, já que eles seguem outros rumos profissionais. Porém, costume falar que a pinga faz menos mal que a cerveja e para trabalhar com isso, é preciso gostar do ofício! Hoje ela representa uma grande parte da minha vida”, conta Luiz Ramos.

Hoje em dia, a produção no Alambique do “seo” Luiz começa em julho e segue até dezembro. “Conseguimos produzir três mil litros por mês, mas a cana precisa estar bem doce, pois quanto mais açúcar, melhor o produto”, explica o entrevistado.

Neste mês, graças aos irmãos Ramos e tantos outros produtores, é comemorado o Dia Oficial da Cachaça, em 13 de setembro.

Segundo a Agência Brasil, em 2017, o setor de cachaça faturou R\$10 bilhões para o Brasil. São mais de 60 países que importam a especiaria, sendo exportados 8,74 milhões de litros só no ano citado. Os Estados Unidos e a Alemanha são os maiores consumidores da bebida destilada, eles detêm 17,69% e 17,44%, respectivamente.

No Brasil, existem 11 mil produtores de cachaça mas só 10% destes estão registrados no Ministério da Agricultura, de acordo com Censo Agropecuário do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

POETRIX

CLEMÊNCIA

A Amazônia grita clemência!
Animais exuberantes... Plantas formosas...
Destruição sem misericórdia!

INSENSATEZ

Amazônia rica, imensa... Aves e plantas.
Homem chega... Cobiça.
Dor e destruição.

INSOLÊNCIA

Árvores tombam... Furor... Motosserra.
Ganância... Devastação...
Sangra a Amazônia!

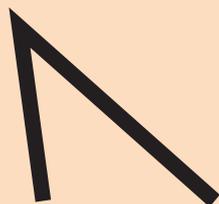
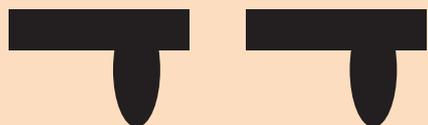
LAMENTO

Animais exóticos... Plantas raras...
Padecem cobiça humana.
Restam dor e aflição.

AGONIA

Meu céu azul... Hoje fumaça.
As queimadas correm soltas,
Devastando a Amazônia.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



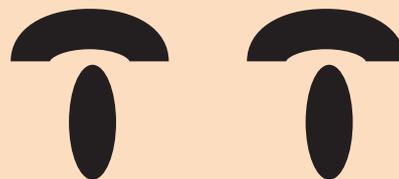
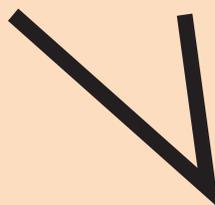
Saudade de compor infindos versos!...
Tal qual escrevo mores melodias,
No decorrer da vida — em Fantasia,
Para enlutar as mágoas — qu'eu professo:

Confesso estar ciente, no Universo,
No inverso das demais vis ironias;
Que estruge num eco insano em demasia,
O mesmo que meneia o vil progresso!

E vejo u'a multidão — tal qual procela,
Brandir na imensidade — sem cultura,
Morrendo assim de amores, na aquarela!

Eu, hoje, aqui voltando — às tessituras...
Retrato o amor que sinto à mor donzela,
E sempre hei de engendrar essa ventura!

Vis ironias





Pequenos Notáveis

Júlia Amicci Soncin, de 8 anos de idade, da cidade de Boituva, é a pequena notável do mês de setembro. Ela está cursando o terceiro ano do Ensino Fundamental I, no Colégio Portinari (Boituva). Ela nos contou que gosta muito de estudar lá, e por ser muito comunicativa, conquistou muitos amigos. Revelou-nos que está sentindo muito a falta de voltar às aulas presenciais. Que tem grande vontade de que essa pandemia passe logo, para poder voltar a abraçar, beijar, dar as mãos, brincar... Ela nos contou que "adoro viver momentos de intensa

aventura; acho que a gente tem que aproveitar a vida. Eu adoro aproveitar! Adoro meus amigos. Adoro os meus avós, amo a minha família. Amo ficar com a minha avó, ela faz bolo de laranja para mim e eu amo!".

Super descolada e de bem com a vida, Júlia nos revelou ainda que faz balé, gosta muito de brincar de boneca com as amigas, andar de bike, tem verdadeira paixão por patins. Disse-nos que anda muito bem neles, desde pequena. E que aprendeu sozinha! Levando uns tombos, mas sempre se levantando e seguindo...

Ela também adora ler Gibis, tem toda a coleção da turma da Mônica, coleção essa que ganhou da prima Nathália, que, aliás, ama de paixão! Confessou-nos que, mesmo havendo grande diferença de idade entre elas, a prima brinca com ela, faz chapinha, pinta as unhas... É só alegria!

Quando questionada se era muito estudiosa, ela foi categórica! "Ah...! Estudiosa?! Não sou não, mas estudo todos os dias. Faço aulas ao vivo pelo Zoom; agora mesmo já vou abrir. Já sei como funciona. Uma única vez que minha mãe me ensinou, já bastou".

Sobre a profissão a seguir quando crescer, Júlia deixou muito claro o que quer. "Eu queria muito, mas muito mesmo, ser professora. Eu acho bem legal. Eu gosto porque você conta o que aprendeu no passado para outras pessoas".

Júlia ainda deixa um recadinho para os amigos. "Peço que todos tomem muito cuidado. Que se cuidem para não se contaminarem com o vírus. Estou com muitas saudades e quero muito abraçar todos vocês, bem forte!".

Foi um grande prazer falar com você, Júlia! Nós, da Revista Hadar, desejamos que Deus a ilumine e que você tenha todo sucesso do mundo!



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.



CURIOSIDADES

21 de setembro

Data em que se comemora uma figura importantíssima na vida de muitas pessoas: a Tia

As tias são essenciais na criação e desenvolvimento das crianças. Especialistas dizem que o papel da tia, na educação e desenvolvimento dos sobrinhos e sobrinhas, é muito importante; além de benéfico para a vida adulta do bebê.

Quando as crianças ainda são pequenas, as tias são aquelas pessoas que das pequenas cuidam e, às vezes, passam mais tempo com elas que os próprios pais, de modo que cria entre ambas um vínculo indestrutível.

Segundo os especialistas, as tias representam a figura materna, mas tendem a ser mais permissivas que os pais.

É aí em que está a chave para que nelas as crianças tenham um pouco mais de confiança e sejam mais propensas a contar seus segredos; situação que é mais difícil para com uma figura de autoridade, como os pais.

Uma tia presente pode se tornar um segundo pai ou mãe de uma criança. Além disso, a tia torna-se a melhor amiga. Ela tem mais paciência quando ensina, por exemplo.

Em diversas ocasiões, os pais perdem a paciência por querer que seus filhos aprendam rápido... As tias, por outro lado, geralmente não têm essa preocupação, então ensinam com toda a paciência do mundo!

Por vezes, elas cumprem o papel de psicólogos entre a criança e seus pais. Procuram ver a situação do lado de fora. Então, se um dos três envolvidos está cometendo um erro, elas o detectam mais facilmente.

Na tradição católica, as tias, geralmente, ainda são convidadas para serem madrinhas dos sobrinhos, o que reforça ainda mais os laços de amor e compromisso entre eles.

A origem do Dia 21 de setembro ser o Dia da Tia é incerta, mas festejar essa figura tão presente na vida dos "pimpolhos" é muitíssimo importante!

FRASES DOS FAMOSOS

"A vida é única. Ninguém pode viver a vida pelo outro. Tive que operar e saí dessa. Pouca gente imaginava que eu sairia, mas eu saí e saí bem. Estou inteira, recuperada, pronta para descobrir esse mundo novo que vai surgir dessa loucura toda que a gente está vivendo. Organizei muitas das coisas que já fiz, de que eu não tinha nem noção, vi muita televisão e resgatei amigos queridos que nunca mais tinha tido tempo. A minha vida era uma loucura. Estou louca para acabar isso; primeiro, para acabar o sofrimento das pessoas, o sofrimento do planeta. Ninguém pode sair igual, depois de uma experiência como essa".

Glória Maria, jornalista da Rede Globo, em entrevista ao Programa Altas Horas, dizendo que tem esperança de que as pessoas mudarão o jeito de ver a vida, depois da pandemia.



Você sabia?

Sorvete

Seja num cone, seja num copo, a iguaria é agradável a qualquer hora e em qualquer ocasião

Ainda que não seja possível determinar a origem exata do sorvete, há registros históricos que nos dão uma visão do seu surgimento.

Segundo a história, já no século I, o imperador romano Nero comia uma mistura de sorvete doce, que era feito com a neve e o gelo, transportados das montanhas para Roma. O gelo era misturado com coberturas de frutas, tornando-o numa sobremesa favorita das elites daqueles tempos.

Mais tarde, entre 618 e 697, o imperador chinês King Tang usava um método semelhante, mas misturava leite com o gelo, ficando assim uma espécie de sorvete parecido com os atuais.

O hábito de misturar gelo às sobremesas foi trazido para a Europa pelo explorador venezia-

no Marco Polo, quando voltou da sua famosa viagem ao Oriente, com uma receita para fazer sorvetes de água.

Surgiram, assim, novas receitas de misturas geladas com leite e outros ingredientes aromáticos que eram servidos, principalmente, nas cortes reais francesas e italianas.

No século 17, quando o monarca Francisco I esteve em campanha na Itália, decidiu levar para seu filho, o Duque de Orleans, uma noiva, Catarina de Médicis. A ela atribui-se a introdução do sorvete na França. Neste mesmo país, em 1660, Procópio Coltelli inaugurou, em Paris, a primeira sorveteria do mundo.

A neta de Catarina de Médicis casou-se em 1630 com Carlos I, da Inglaterra e, segundo a tradição da avó, também introduziu o sorvete entre os ingleses. Mais tarde, os colonizadores britânicos levaram o sorvete para os Estados Unidos, onde tal tipo de sobremesa rapidamente ganhou a mesma aceitação que na Europa.

Personalidades americanas como: Thomas Jefferson, George Washington e outros serviam-na aos seus convidados.

Em 1776, a cidade de Nova York já tinha o seu próprio salão de sorvetes clássico, tendo-se começado a instituir pela primeira vez o termo “ice cream”, que derivou de “iced cream”.

Mesmo com todo este sucesso, fabricar sorvete era algo bastante difícil. Tal dificuldade foi resolvida em 1846, quando a norte-americana Nancy Johnson inventou uma espécie de congelador que funcionava com uma manivela e agitava uma mistura dos ingredientes. Na parte

de baixo, existia uma mistura de sal e gelo que favorecia o congelamento. Foi esta a máquina precursora da produção industrial de sorvete.

Na sequência da invenção de Nancy, em 1851 e também nos Estados Unidos, o sorvete viveu um dos momentos mais importantes da sua história. O leiteiro Jacob Fussel abriu a primeira fábrica de sorvetes, em Baltimore, começando a produzir em grande escala, acabando por ser copiado por outros empresários de Boston, Washington e Nova York.

O cone do sorvete foi inventado pelo italiano Ítalo Marcioni, que registou sua patente em 1903.

Por volta do ano de 1922, um produtor de salsichas britânico começou a ficar preocupado com a quebra nas vendas durante os meses quentes do ano, pois não tinha trabalho para ocupar os seus trabalhadores. Foi quando decidiu produzir “gelados embalados” e vendê-los a um preço bem acessível.

A venda realizava-se nas ruas, usando-se um carrinho de três rodas, com a seguinte publicidade: “**stop me and buy one**” (pare-me e compre um). Tinha nascido a venda ambulante de gelados.

Aqui, no Brasil, os cariocas foram os primeiros a experimentar a delícia gelada. Como no país não havia neve, foram importadas 217 toneladas de gelo, conservadas envoltas em serapim e enterradas em grandes covas, durando de 4 a 5 meses. Visto não haver como conservar o sorvete gelado, as sorveterias anunciavam a hora certa de tomá-lo.

35



Endro

A erva digestiva, ajuda a aliviar dor de estômago e gastrite; também é par perfeito para peixes, especialmente o salmão

O endro (*Anethum graveolens*), também chamado de dill, é uma erva encontrada em toda a cozinha europeia e asiática. Suas folhas parecem-se muito com as folhas frescas da erva-doce, mas o sabor é bem diferente, marcante, herbal. A planta tem caules finos, com folhas macias e sementes marrons, planas e ovais.

Diferentes culturas valorizam o endro por diferentes razões: na Roma antiga, esta erva era vista como um símbolo de boa sorte. Os gregos, por outro lado, consideravam o endro um sinal de riqueza. Para os antigos egípcios, o endro era uma erva curativa que podia ser usada para afastar as bruxas e aumentar a libido.

Como erva e especiarias, o endro é comumente usado para elevar o sabor de vários pratos. Porém, além dos usos culinários, o endro é rico em vários nutrientes e tem sido tradicionalmente usado para tratar várias doenças,

incluindo problemas digestivos, cólicas em bebês e mau hálito.

A planta é fonte surpreendentemente de várias vitaminas e minerais, essenciais para a saúde humana, incluindo vitamina C, a vitamina A e o manganês, mineral essencial que reforça o funcionamento normal do cérebro, sistema nervoso e controla o metabolismo de açúcar e gordura no sangue. Além de conter cálcio, cobre, magnésio, potássio, riboflavina e zinco.

Ainda que todos esses benefícios não tenham sido comprovados por pesquisas científicas, a planta demonstra ter outros benefícios para a saúde, como os antioxidantes, compostos naturais que ajudam a proteger as células contra danos causados por moléculas instáveis, conhecidas como radicais livres.

Pesquisas mostram que o consumo de alimentos ricos em antioxidantes pode auxiliar no tratamento da redução inflamatória crônica e prevenir certas doenças, incluindo doenças cardíacas, Alzheimer, artrite reumatoide e certas formas de câncer.

A planta também é rica em flavonoides. Estes compostos vegetais têm sido associados a um risco reduzido de doenças cardíacas, AVC e algumas formas de câncer. Eles também podem desempenhar um papel importante na saúde do cérebro.

Propriedades antibacterianas: Os óleos essenciais do endro têm efeitos antibacterianos que combatem bactérias potencialmente prejudiciais, tais como *Klebsiella Pneumoniae* e *Staphylococcus Aureus*.

Muitos são os benefícios do endro. Além das suas propriedades analgésicas e anti-inflama-

tórias que ajudam a aliviar as dores, como: artrite, dor de ouvido... Ele pode ser utilizado na culinária, como tempero em diversos pratos, como: peixes, legumes ou no preparo de molhos. Além disso, também podem ser usadas as sementes, inteiras ou moídas em cima de um pão antes de assar, ou misturando-as numa salada, ou até mesmo fazendo um delicioso chá, por exemplo. Podem ser feitas infusões, com as folhas ou com as sementes.

DICAS DOMÉSTICAS

Saiba como é possível remover restos de adesivos com produtos de cozinha:

O óleo de cozinha - Se o vidro for mais resistente, pode-se usar uma esponja embebida numa pequena quantidade de óleo e esfrega-lá sobre a cola.

O vinagre - Ótimo para limpar recipientes plásticos. Espalhe vinagre de vinho branco sobre toda a área a ser limpa e esfregue levemente com os dedos ou em uma esponja de cozinha. Após o procedimento, lave bem a área onde o vinagre foi usado para evitar odores posteriores.

Se a cola estiver numa superfície muito suja, a dica é usar outro adesivo para retirá-la. Um pedaço de fita crepe é capaz de tirar a sujeira e os resíduos de cola juntos. Isso é indicado para paredes ou móveis onde todo cuidado é pouco para não riscar a tinta ou a madeira.

Álcool em gel - Um pano seco com um pouco do produto já é capaz de limpar superfícies, sem muito esforço.

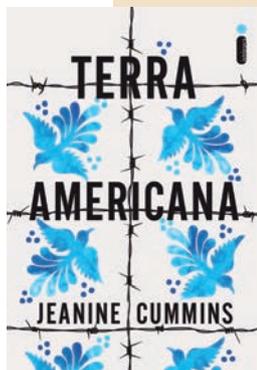


A GUERRA NÃO TEM ROSTO DE MULHER

AUTOR: Svetlana Aleksievitch

EDITORA: Companhia das Letras

Este livro foi publicado em sua versão original, russo, no ano de 1985. Em 2016, a Companhia das Letras publicou a versão em português. Suas páginas recolhem e remontam o cenário vivido por diversas sobreviventes de um dos períodos mais obscuros da história da humanidade. A história das guerras costuma ser contada sob o ponto de vista masculino: soldados e generais, algozes e libertadores. Trata-se, porém, de um equívoco e de uma injustiça. Se, em muitos conflitos, as mulheres ficaram na retaguarda, em outros, estiveram na linha de frente. Quase um milhão de mulheres lutaram no Exército Vermelho durante a Segunda Guerra Mundial, mas a sua história nunca foi contada. A autora Svetlana Alexievitch deixa que as vozes dessas mulheres ressoem de forma angustiante e arrebatadora, em memórias que evocam frio, fome, violência sexual e a sombra onipresente da morte. É importante dizer que toda a visão que o livro traz da Segunda Guerra é com base em relatos de integrantes do Exército Vermelho, portanto, sob a visão soviética.

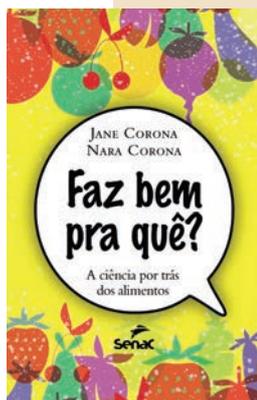


TERRA AMERICANA

AUTOR: Jeanine Cummins

EDITORA: Intrínseca

Este livro narra a história de Lydia, dona de uma pequena livraria em Acapulco, uma cidade litorânea do México. Ela tem um filho de 8 anos de idade, chamado Luca. É casada com Sebastián, um jornalista que investiga as ações dos cartéis, no país. Certo dia, um homem entra na livraria e compra alguns livros, que eram os favoritos de Lydia, mas que ninguém jamais os comprava. Essa coincidência é o ponto de partida para a formação de uma amizade que cresce, com o passar dos dias. Pelo menos pelo lado de Lydia. Já para Javier, o tal homem, Lydia se transforma em algo mais, em uma companhia com quem ele pode se abrir, falar sobre assuntos pessoais e sobre livros. Ele acaba por se apaixonar por Lydia. Um dia, por acaso, após o jantar e após Sebastián comentar que estava para concluir uma matéria sobre o líder de um dos maiores e mais perigosos cartéis do México, Lydia folheia o texto do marido e nele encontra a foto do tal chefe narcotraficante. Para sua surpresa, é o homem gentil e inteligente que a visita na livraria, Javier. Lydia conta tudo para Sebastián e decidem publicar a matéria, apesar do perigo que isso representa para Lydia.



FAZ BEM PRA QUÊ? A CIÊNCIA POR TRÁS DOS ALIMENTOS

AUTOR: Jane Corona e Nara Corona

EDITORA: Senac

Não é segredo que uma alimentação de qualidade – associada a boas noites de sono e exercícios físicos regulares – é a chave para uma vida saudável. Entretanto, qual é a função de cada alimento que ingerimos? Que papel têm as vitaminas, os minerais e as fibras em nosso organismo, e o que podemos comer para prevenir e tratar os sintomas de algumas doenças? Estas e outras dúvidas a respeito dos alimentos que fazem (ou não) nosso corpo ficar bem são respondidas por Jane Corona e Nara Corona, neste livro. Nele, as autoras, além de descreverem cada um dos compostos e elementos que fazem parte do mundo da nutrição, bem como sua função em nosso organismo, ainda trazem curiosidades e receitas testadas e aprovadas por elas, para que se possa aproveitar ainda mais tudo o que a natureza oferece. Afinal, segundo as autoras, é nela que está a melhor medicina. Este livro não deve faltar na coleção das pessoas que se preocupam com sua saúde.



Canaleta (vala)

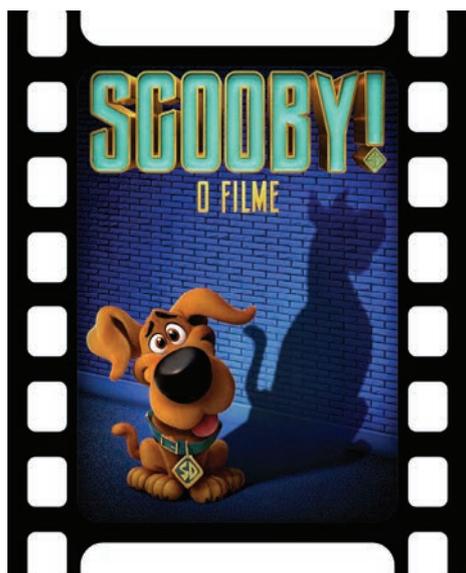
Fossa Séptica

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



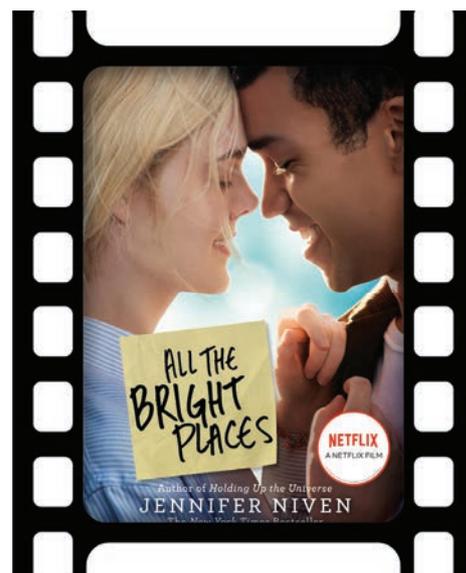
Scooby – O filme

SCOOPY! O Filme é uma história de origem dos famosos personagens da série animada de Hanna Barbera, jamais contada: de como os velhos amigos Salsicha e Scooby se conheceram; os dois têm uma conexão instantânea envolvendo comida, em seu primeiro encontro. Logo se unem aos jovens detetives Fred, Velma e Daphne para formar a Mistério S/A. Só que, após resolver centenas de casos, Scooby e sua turma encaram o maior e mais difícil mistério de todos os tempos: um plano maligno para libertar o cão fantasma, Cérbero, no mundo. Enquanto procuram encontrar um jeito de impedir o “apocãolipse” global, acabam descobrindo que Scooby tem um legado secreto e um destino épico maior que qualquer um podia imaginar. O filme é diversão garantida para os mais velhinhos e aula de história da animação para os que estão chegando agora.



Bloodshot

Ray Garrison (Bloodshot) é um ex-soldado de elite com poderes especiais: o de regeneração – capacidade de se metamorfosear e adquirir uma força super-humana. Assassinado ao lado da esposa, ele é ressuscitado pela empresa RST e aprimorado com nanotecnologia. Desenvolvendo tais habilidades, ele fica mais forte do que nunca. Mas, ao controlar o seu corpo, a empresa controla também a sua mente. Ao apagarem-no por várias vezes, ele finalmente descobre quem realmente é e parte, em busca de vingança, atrás daqueles que mataram sua família, ou pelo menos, quem ele acredita que o fez. Logo descobre que nem tudo o que aprende é confiável. A verdadeira questão é: ele pode ao menos confiar em si mesmo? Bloodshot é um filme baseado na HQ de mesmo nome. É um filme pra quem é fã de quadrinhos.



Por lugares incríveis

O enredo de “Por Lugares Incríveis” acompanha Violet Markey (Elle Fanning), uma adolescente de 17 anos, que sofre com o luto pela morte da irmã mais velha, após um acidente. Afastada dos amigos, enfrenta a depressão e enfurna-se no quarto cheio de (bons) livros. Até que, em algum momento, ela sobe no para-rapeito da ponte onde ocorreu a tragédia, com pensamentos suicidas. É nesse momento que aparece Theodore Fitch (Justice Smith), um colega da escola que a ajuda a desistir do ato. A partir daí, o garoto tenta uma aproximação e, após serem unidos por um trabalho escolar, acabam tendo as vidas transformadas. Juntos, eles se apoiam um no outro para curar os estigmas emocionais e físicos adquiridos no passado. Baseada no livro homônimo de Jennifer Niven, a adaptação também toca em temas sensíveis e pouco falados entre os jovens.

37

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda

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



INDEPENDÊNCIA DO BRASIL: FATO OU *FAKE*

País ainda busca espaço no cenário internacional

No mês em que é comemorado a independência do nosso país, diante dos fatos que temos presenciado, nos últimos anos, cabe uma importante reflexão: o Brasil realmente é uma nação independente e Soberana, ou ainda sofre do eterno complexo de fazer parte Terceiro Mundo?

Muitos poderão duvidar se este questionamento é válido ou não. Afinal, vivemos em uma época em que se duvida de tudo, a começar pela esfericidade da Terra! Claro que não se pode acreditar em tudo que lemos e ouvimos, mas há fatos que são inegáveis e comprovados pela ciência. Alguém duvida que o fogo queima? Nem precisamos ser cientistas para saber disso. Mas o mundo, em pleno século 21, vive uma onda de negacionismo que talvez só encontre paralelo na Idade Média. E olhe lá!!

Mas voltemos ao assunto deste texto: passados quase 200 anos desde que Dom Pedro I deu o grito de independência, às margens do riacho Ipiranga, em São Paulo, o Brasil ainda parece uma nação adolescente, insegura e à es-

pera de um lugar ao sol, quando o assunto é política internacional.

Mesmo com dimensões continentais e riquezas naturais, o país se comporta como se fosse de terceira classe. Claro que uma nação constrói-se dia após dia, através do caráter e da fibra de seu povo e de suas lideranças. Uma nação soberana não pode ser subserviente, assim como uma pessoa não pode ser tratada como um ser humano de segunda classe, independente de sua posição social, riqueza, cor da pele e orientação sexual.

Porém, o Brasil insiste em manter-se em segundo plano. Nossa produção agrícola bate recorde em cima de recorde; mesmo assim, somos tratados com certa indiferença pelo chamado Primeiro Mundo. Parte desse comportamento é culpa nossa, quando o Brasil não pune a corrupção de forma mais efetiva. Ou quando mantém privilégios para uma oligarquia política e econômica que apenas suga as riquezas da nação, incluindo aqui o povo humilde e trabalhador, que, muitas vezes, não tem acesso nem a saneamento básico!

O Brasil é o celeiro do mundo, mas poderia

ser muito mais! Basta um governo sério que busque o bem da nação como um todo, e não apenas encher o próprio bolso de dinheiro e poder, mesmo que isto custe a saúde do povo!

O que temos presenciado, neste país, nos últimos anos (e, também, no mundo) é uma falta de lideranças dignas, que pensem no país como um todo, incluindo as diferenças, e não apenas em seu eleitorado ou nos próprios interesses.

Negar a ciência, a verdade, os fatos, e tentar impor sua visão ao mundo, mesmo que esta visão seja descolada da realidade é trabalhar contra seu próprio povo! No mínimo, demonstra uma grande falta de empatia.

Enfim, para ser realmente uma nação independente e ocupar seu lugar no mundo, o Brasil precisa ter mudados muitas coisas. E a mudança começa na Educação e, sem dúvida, também passa pela Ciência. Menosprezar estes temas essenciais para o desenvolvimento é condenar o país a viver sempre em segundo plano, um mero espectador do que acontece no planeta. Vamos refletir sobre isso!

**S.O.S.
ELETRICISTA**

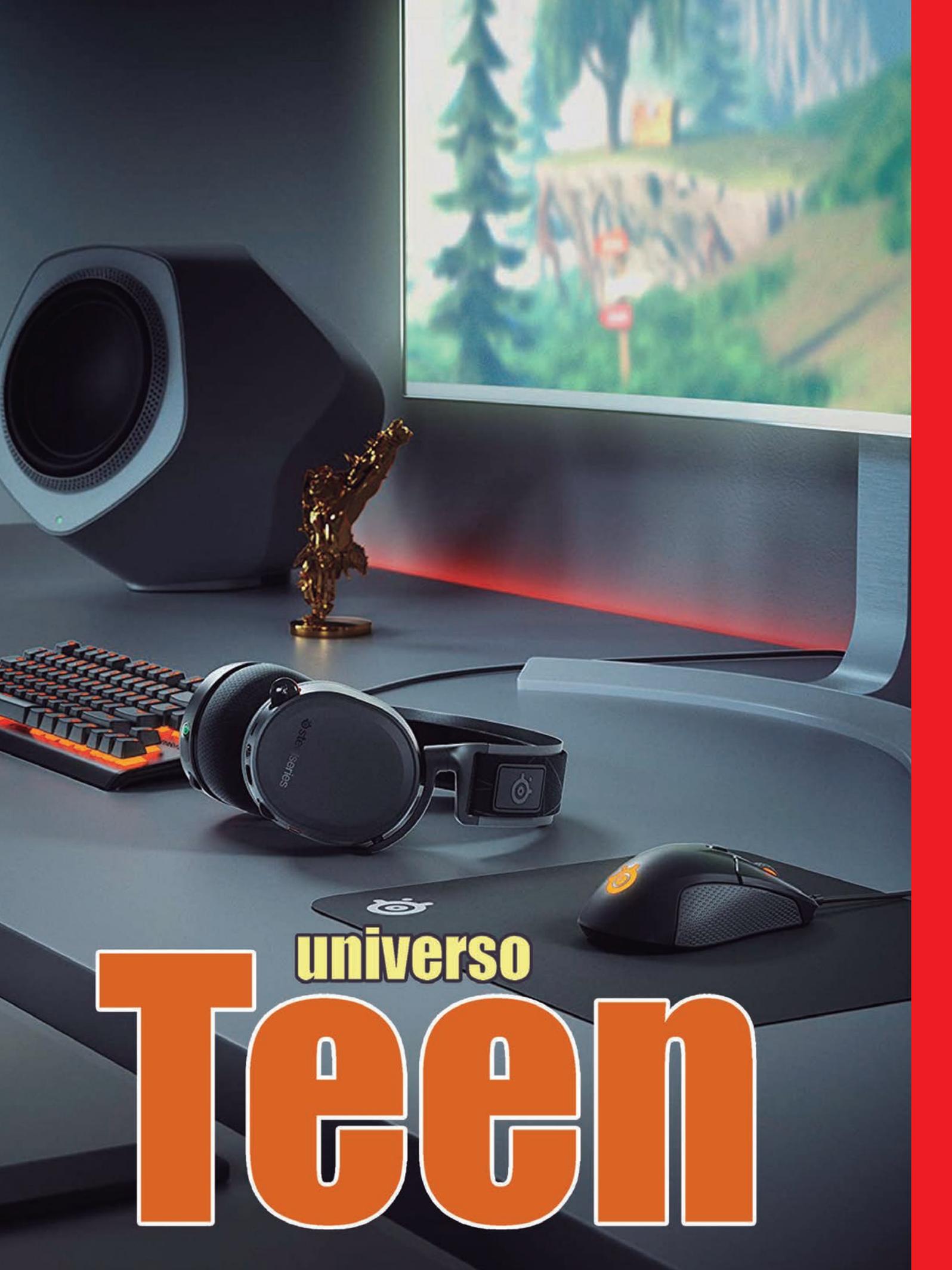
Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



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



universo

Teen



Mangas e detalhes

Moda anos 80 volta decidida!

Sim, elas estão de volta! As mangas bufantes, que foram um *hit* dos anos 80, voltaram com tudo. E desta vez, para ficar, já que elas caem bem na primavera, no verão, no outono e também no inverno que há de vir!

Mas, eis uma breve explicação... As mangas bufantes são aquelas mangas cheias, bem grandes, com tecidos abundantes nos braços, principalmente na parte de cima que são bem mais aparentes. Por isso, elas por si só conseguem realçar o *look*. Combinam com jeans, saias e shorts.

Além da praticidade, as mangas bufantes dão um *up* no visual e são recomendadas para quem tem quadris largos e quer equilibrar o volume da parte inferior, trazendo o foco para os ombros.

Além das mulheres com quadris largos, as

mangas bufantes são também recomendadas para quem tem o corpo do tipo ampulheta. Para isso, basta marcar a cintura com um cinto ou fazer um nó na parte da cintura.

Aí vai uma dica preciosa... Escolha uma peça com volume moderado nas mangas e não use algo demasiado sequinho na parte de baixo para não ficar exagerado ou desproporcional. Mas, acima de tudo, use aquilo com que você se sentir bem.

Já que o assunto são as mangas, as transparentes também estão em alta. Elas geralmente são confeccionadas em organza e carregam um ar romântico.

Para os dias mais quentes, há a versão em neon e com mangas curtas, para um passeio ou programa mais descolado.

Já para quem gosta de poá, há as camisetas, que podem ser boa alternativa para uma reunião de trabalho. O detalhe fica por conta das mangas

cheias de bolinhas transparentes.

Também há quem goste de ousar e assumir a transparência de vez. Vale optar por uma lingerie bacana para fazer par com a blusa toda transparente.

Por último, temos as blusas com babado, que se tornaram aquela peça fundamental para tirar o *look* do modo simples. É só escolher um modelo de seu gosto para deixar a produção mais charmosa, elegante, romântica ou sensual.

Os babados também não são novidades no mundo da moda; entretanto voltaram com tudo. Em opções mais discretas ou cheias de babados, as blusas ficam incríveis com esta composição.

Quando não estão nas mangas, os babados surgem nas barras ou em detalhes de camisas e camisetas.

E aí? Já escolheu o *look* de que você mais gosta?

CONECTE-SE COM A GENTE!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Jovens X Pandemia

A pandemia (causada pelo coronavírus) alterou a rotina de muita gente. No caso dos adolescentes, as mudanças foram ainda mais perturbadoras e cheias de limitações, como “não poder ir e vir”, a restrição de espaço, não poder encontrar os amigos, ir à festas, viajar, cancelamento das aulas presenciais, o medo de ser infectado ou de alguém na qual tenha afeto venha a ser infectado...

“Devido a isso, eles podem sofrer um transtorno mental, como ansiedade, e até mesmo, o estresse emocional, resultando assim numa alteração de sua rotina, como trocar atividades do dia pela noite. Isso é devido à ansiedade e ao estresse”, explica a psicóloga Denise Nascimento Aguiar Gomes (CRP 06-120143).

As modificações são tantas que podem gerar dificuldades no aprendizado, irritabilidade e até alterações no sono. Para amenizar isso, a profissional entrevistada orienta que é preciso tentar manter a mesma rotina e horário que possuía, antes da pandemia. “Quadros de rotina, agenda da semana, são recursos para manter o foco nas tarefas que precisam ser

executadas. Respiração diafragmática, ouvir música e reservar um tempo para si mesmo são alternativas para atenuar tais dificuldades”, destaca Denise.

Para a psicóloga, a atual pandemia e todo o contexto que a acompanha chega ao cérebro dos adolescentes através de informações, de emoções, mudanças da rotina e do ambiente. “Então, surgem pensamentos e emoções como sinais de estresse, que serão transmitidos de forma direta como “medo, insegurança” ou indireta “irritação, insônia”. Pode-se entender, assim, que a situação atual tem criado, nos adolescentes, mais pensamentos e emoções, causando assim transtornos mentais e sintomas diferentes, pela mudança ou troca de horários e da rotina”, alerta Denise.

Por isso, é de extrema importância o apoio, a ajuda aos jovens. “Tal ajuda deve partir dos familiares mais próximos como os pais, que devem ser sensíveis aos sintomas vivenciados pelos seus filhos e acolher, confortar, transmitir segurança, e ensinar que é possível aprender com as adversidades. É possível olhar para elas de diferentes ângulos, buscando aspectos positivos”, afirma a entrevistada.

Alterações de horários podem causar distúrbios, no dia a dia dos adolescentes

Para cuidar da saúde mental, algumas dicas devem ser consideradas, como manter-se em segurança, porém não se afastar das pessoas. “Neste momento, é mais importante do que nunca conversar, falar e ouvir”, diz Denise.

Também é preciso observar, as coisas que o fazem sentir-se bem, como praticar atividade física, ouvir uma música, fazer artesanato. Ter uma rotina pode ser tedioso, mas vai ajudar a chegar ao fim do dia. “Vá dormir e acorde nos mesmos horários, faça videochamadas com familiares ou amigos, crie grupo de estudos em um APP, em que pode ter mais amigos para discutirem os assuntos e até mesmo conversarem de forma aleatória. Importante: não coloque pressão sobre si mesmo para fazer tudo. Tire um tempo para lazer”, diz a psicóloga.

Além de tudo, são indicadas as buscas de formas de relaxar e distrair-se, como meditação, respiração, colocar as preocupações de lado e recarregar-se. “Compartilhe seus sentimentos: Converse com familiares, amigos ou com um profissional adequado. Conversar ajuda a tirar o peso das costas e a nos sentirmos um pouco mais positivos”, finaliza a entrevistada.



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



Primeira menstruação

Especialista explica por quais mudanças as jovens passam durante a menarca

Inúmeras meninas ainda desconhecem o que é a menstruação e quando ela se inicia. Então, **menstruação** é o sangramento vaginal que deve ocorrer todos os meses, devido ao ciclo hormonal feminino. Tal sangramento acontece porque, todos os meses, o útero prepara-se para uma gravidez e, quando isso não ocorre, a camada interna do útero descama, o que chamamos de **menstruação**.

Segundo a ginecologista Daniela Persinotti (CRM 99148), a primeira menstruação ou menarca acontece, na maioria das meninas, entre os 9 e 12 anos. “Antes disso, o corpo já apresenta mudanças, que incluem o aparecimento das mamas e pêlos pubianos (vulva) e axilares. Isso se inicia em média 2 anos antes da menarca; e quando ela chega mesmo, pode-se ter alterações emocionais (irritabilidade, choro fácil) e físicas (dor de cabeça, cólicas, diarreia). A isso chamamos de “TPM - Tensão Pré Menstrual”.

Ela pode ser tratada e evitada desde que a garota converse com o seu ginecologista”, orienta a profissional.

Daniela explica que, inevitavelmente, todas as meninas passarão por essa fase. “Um, mais tranquilamente; outras, mais inseguras. Não há o que temer; inicia-se uma fase linda de descobertas na vida da mulher: a feminilidade. Algumas se tornam mais vaidosas, outras, mais retraídas. A pele nem sempre estará como sonhamos. Espinhas podem aparecer e a pele também pode ficar mais oleosa, assim como os cabelos. A transpiração muda e o desodorante passa a ser parte do kit básico de sobrevivência das adolescentes. A depilação também começará a fazer parte da sua vida”, diz a médica.

É importante, segundo a entrevistada, que os ciclos sejam anotados desde a menarca. “Isso serve para que as meninas aprendam o período de ovulação, TPM e se preparem para a “semana” de sangramento, que pode durar entre 4 a 7 dias e o fluxo varia de quantidade. O mais co-

mun é menstruar no intervalo de 25 a 35 dias. Menos ou mais que isso, precisa ser observado – apesar de ser bastante comum, nos primeiros dois anos, o ciclo ser irregular”, orienta.

Além disso, as mães ou responsáveis devem levar as meninas ao ginecologista aos primeiros sinais da mudança no corpo (para ter certeza de que as mudanças hormonais estão condizentes com a idade cronológica e a idade óssea).

“Após alguns ciclos menstruais, uma nova visita ao ginecologista é bem vinda, para avaliar o fluxo, cólicas, entre sintomas”, completa Daniela.

Os cuidados de higiene devem ser mantidos e incentivados durante o período menstrual. “Eu gosto muito de orientar minhas pacientes a se lavarem, após as micções (xixi) e evacuações. O sangue que pode ficar na entrada da vulva não vai causar nenhuma doença, mas pode ficar com um odor mais forte e isto incomodar um pouco”, finaliza a ginecologista.



*A Hadar parabeniza
Boituva pelos seus 83 anos!*

AUTOS



& CIA



Escudos protetores garantem distanciamento social em veículos

Acessório foi lançado pela Ford europeia

Em mais um sinal de que a pandemia do novo coronavírus veio para mudar hábitos e ainda deve ficar entre nós por algum tempo, a Ford lançou, na Europa, um acessório que, em breve, poderá estar em todos os seus veículos: um escudo plástico que garante o distanciamento necessário para que as pessoas não se contaminem.

Segundo o portal de notícias UOL, os escudos podem ser facilmente montados e, por enquanto, estão disponíveis apenas para os veículos comerciais da montadora que rodam pelo velho continente. Mas a ideia tem tudo para ser estendida a outros modelos.

“O objetivo é que os escudos ajudem os operadores a atender todos os requisitos de distanciamento social, mas também, proporcionem tranquilidade adicional aos ocupantes. Os escudos foram projetados para operações como ônibus escolares, transferências de pacientes, serviços de transporte e táxi”, afirma o UOL.

Ainda segundo o portal, “os escudos são feitos de plástico transparente de cloreto de vinila (PVC), com tiras integradas para instalação simples. De acordo com a montadora, as proteções não restringem o conforto dos passageiros, o espaço interior ou a operação dos sistemas de aquecimento e ventilação”. São quatro configurações separadas, dividindo a cabine da

frente para trás, e da esquerda para a direita.

“Os operadores de veículos comerciais enfrentaram desafios sem precedentes em 2020 e estão se adaptando a novas normas, à medida que continuam a fornecer seus serviços vitais para nossas comunidades e economia”, disse Owen Gregory, diretor europeu de pós-venda de veículos comerciais da Ford. “Nossos novos escudos de proteção fornecem suporte adicional aos nossos clientes, à medida que continuam operando em circunstâncias desafiadoras, oferecendo tranquilidade aos motoristas e passageiros, enquanto trabalham e viajam”.

Fonte: UOL

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





Tiggo 8 chega com tecnologia inédita

A apresentado na segunda quinzena de agosto, o novo produto da montadora vem com sete lugares e mirando concorrentes como Tiguan Allspace, da Volkswagen.

O novo SUV médio terá motor 1.6 com injeção direta, que entrega 187 cv de potência e 28 kgfm de torque. O preço de tabela da versão única TXS será abaixo de R\$ 170 mil, mas é bom não se alegrar muito; analistas estimam que ele custará em torno de R\$ 169.990. Por outro lado, a expectativa é de que, na promoção de lançamento, ele custará menos de R\$ 160 mil (ou R\$ 159.990). O Tiggo 8 será fabricado no Brasil. A Caoa Chery, inclusive, prepara outros lançamen-

tos para o mercado brasileiro. No total, serão cinco lançamentos previstos ainda para este ano, incluindo um modelo elétrico. Esta ofensiva faz parte dos planos da montadora para alavancar as vendas, no país.

Novidades

O Tiggo 8, ao contrário do que estava previsto, não será o primeiro veículo nacional com identificação facial a bordo, inteligência artificial que reconhece o condutor e oferece comandos para memorizar as funções do SUV. O Lion, nome do sistema e da interface, serve ao modelo que é vendido na China. O SUV terá piloto automático adaptativo.

Analistas especulam que outro SUV da marca, o compacto premium Exeed deve ser o pio-

Novo SUV da Caoa Chery traz inovações

45

neiro com esta tecnologia no país.

Mas, se para alguns consumidores a falta desta tecnologia de ponta pode ser decepcionante, (e a grande pergunta é: o que mais foi tirado do modelo com a nacionalização?), por outro lado, a engenharia da Caoa Chery promete luxo para os sete passageiros, mirando seu concorrente direto: o Tiguan. Com a disputa acirrada no segmento de utilitários esportivos, quem sairá ganhando é o consumidor, que poderá ter muitas escolhas, a preços competitivos.

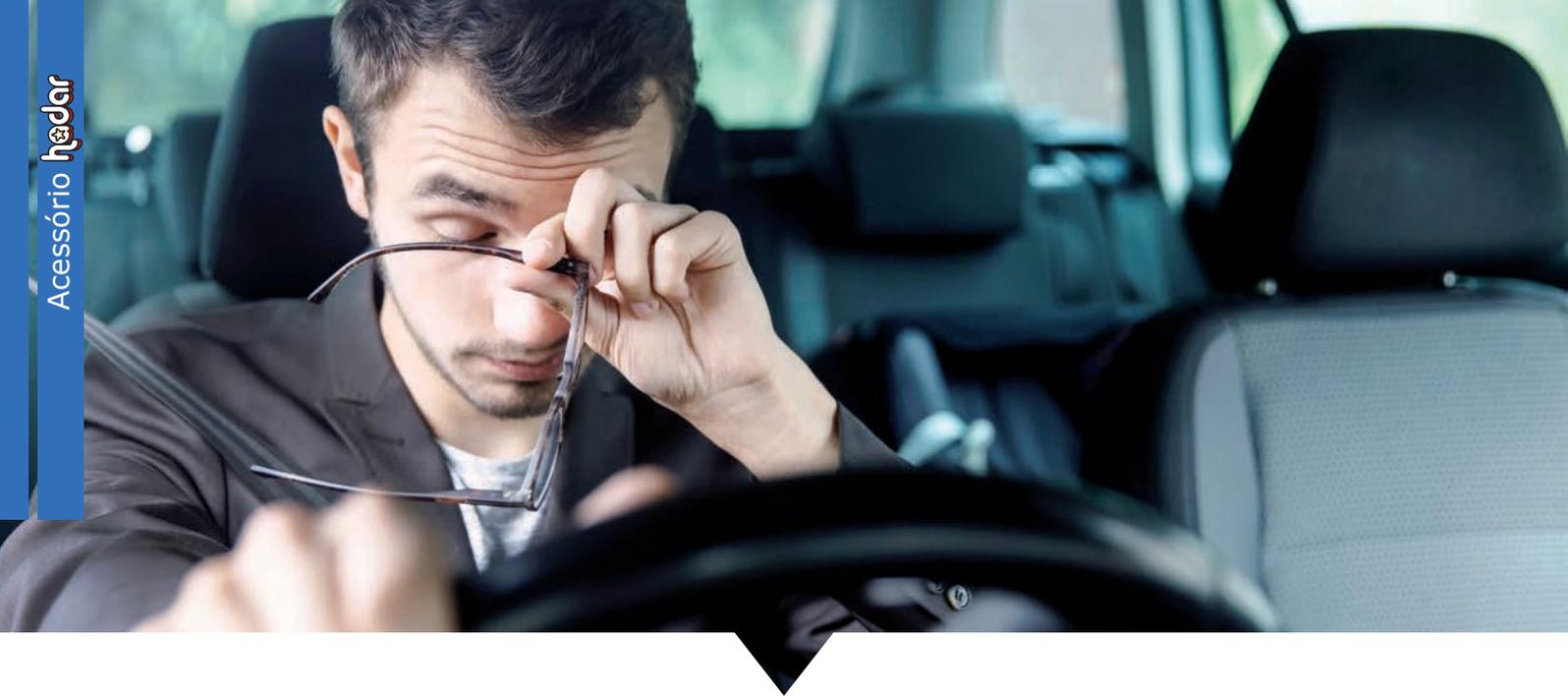
No caso do Tiggo 8, a ideia é fazer um carro de família, porém com estilo jovem. No pacote visual, faróis e lanternas full LED. Mecanicamente, câmbio de sete marchas com embreagem dupla banhada a óleo.

Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão
Backbus
Sídebus

Elmec
comunicações

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



Reconhecimento facial facilita a vida do motorista

*Sistema também aumenta a segurança,
alertando condutor sobre cansaço*

O sistema de reconhecimento facial, presente em alguns veículos topo de linha, serve para, entre outras coisas, alertar quando o motorista apresenta sinais de cansaço e sono.

Nestes casos, o sistema pode emitir um alerta sonoro, fazer vibrar o banco do motorista ou piscar luzes no painel, ou mesmo manda uma mensagem no painel, avisando que está na hora do descanso. Ou do cafezinho, conforme o ícone que aparece no painel.

Com o avanço da tecnologia, o sistema consegue detectar sinais de cansaço se o motorista, por exemplo, tira o pé do acelerador ou se abaixa a mão do volante ou, também, se invade a faixa da rodovia.

Uma câmera com lente infravermelha, capaz de

“ler” o rosto da pessoa, ainda se ela estiver de óculos, grava as feições (ou marcas) do rosto do motorista. Com base nestes dados, o sistema, em alguns carros, pode ajustar espelhos, bancos e até a temperatura do ar-condicionado de acordo com as preferencias do motorista. Para identificar sinais de cansaço, até o intervalo entre as piscadas é calculado. Também é emitido um alerta no caso de o condutor começar a mexer no celular enquanto dirige ou se ele desvia o olhar para ficar prestando atenção na tela multimídia.

O sistema identifica até o humor da pessoa – se está triste, com raiva ou feliz. Tudo através das medidas e proporções do rosto. Toda essa tecnologia tem como objetivo melhorar a segurança no trânsito e mais que isso, a conservação da VIDA.



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1248

www.ghsenhariaast.com.br

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



CONSTELAÇÃO: Veja mais uma vez...



47

Você encontra também no AppShopping e nas conveniências **MARAPÉ** e **VALINHOS**



COMENDADOR

A PUREZA E O SABOR DA CERVEJA COMENDADOR EM SUA CASA!

Ligue e peça já o seu!

 (15) 3205-7890

 (15) 99109-5936

Pilsen | Vienna Lager | APA | IPA | Session IPA

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

Elméc



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

 **COMENDADOR**
Sempre o melhor para você!

**Cervejas retornáveis 300ML,
Brahma, Skol, Bohemia e
Skol puro malte,
geladíssimas, somente
no PIT STOP da
Rede Comendador**

R\$ 1,89*



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.



49

REFRILUX

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



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

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

www.refrilux.com.br



PEÇA PELO DELIVERY



+100
SABORES
+300
LOJAS

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Beijinho de Coco e Brigadeiro

A escolha dos doces é a “cereja” do bolo, em qualquer festa. O Beijinho de Coco e o Brigadeiro são doces obrigatórios em, praticamente, todas as festas infantis! Entretanto lembre-se: os docinhos devem ser oferecidos e consumidos com moderação – embora, às vezes, seja impossível controlar-se... Já provou desta delícia, caro leitor?! Anote aí, esta receita que a nossa amiga e leitora Ângela Aparecida da Silva Martins, da cidade de Boituva, enviou-nos. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

BRIGADEIRO

Ingredientes:

- 1- lata de leite condensado
- 1- colher (de chá) de manteiga sem sal
- 3 - colheres (de sopa) de chocolate em pó solúvel
- Chocolate granulado para enrolar

BEIJINHO DE COCO

Ingredientes:

- 1- lata de leite condensado
 - 1- colher (de chá) de manteiga sem sal
 - 100 gramas de coco ralado, úmido
 - 100 gramas de coco seco, para enrolar
- O **Modo de preparo** é igual ao do brigadeiro

Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes, (menos o granulado), em uma panela, em fogo baixo. Mexer sem parar, até que a massa desgrude do fundo da panela (demora em média de 7 a 10 minutos). Coloque-a em um recipiente e deixe esfriar. Após esfriar, cubra-a com plástico filme, coloque-a na geladeira. Deixe descansar a massa por aproximadamente 5 horas. Utilize uma colher, no tamanho que desejar; faça as bolinhas e passe-as no chocolate granulado e coloque-as em forminhas de seu gosto (bolinhas pequenas/forminhas pequenas).

Bom apetite!



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

PEÇA DELIVERY

Deixa que a gente leva até você!



Tatuí Delivery
App



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

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





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

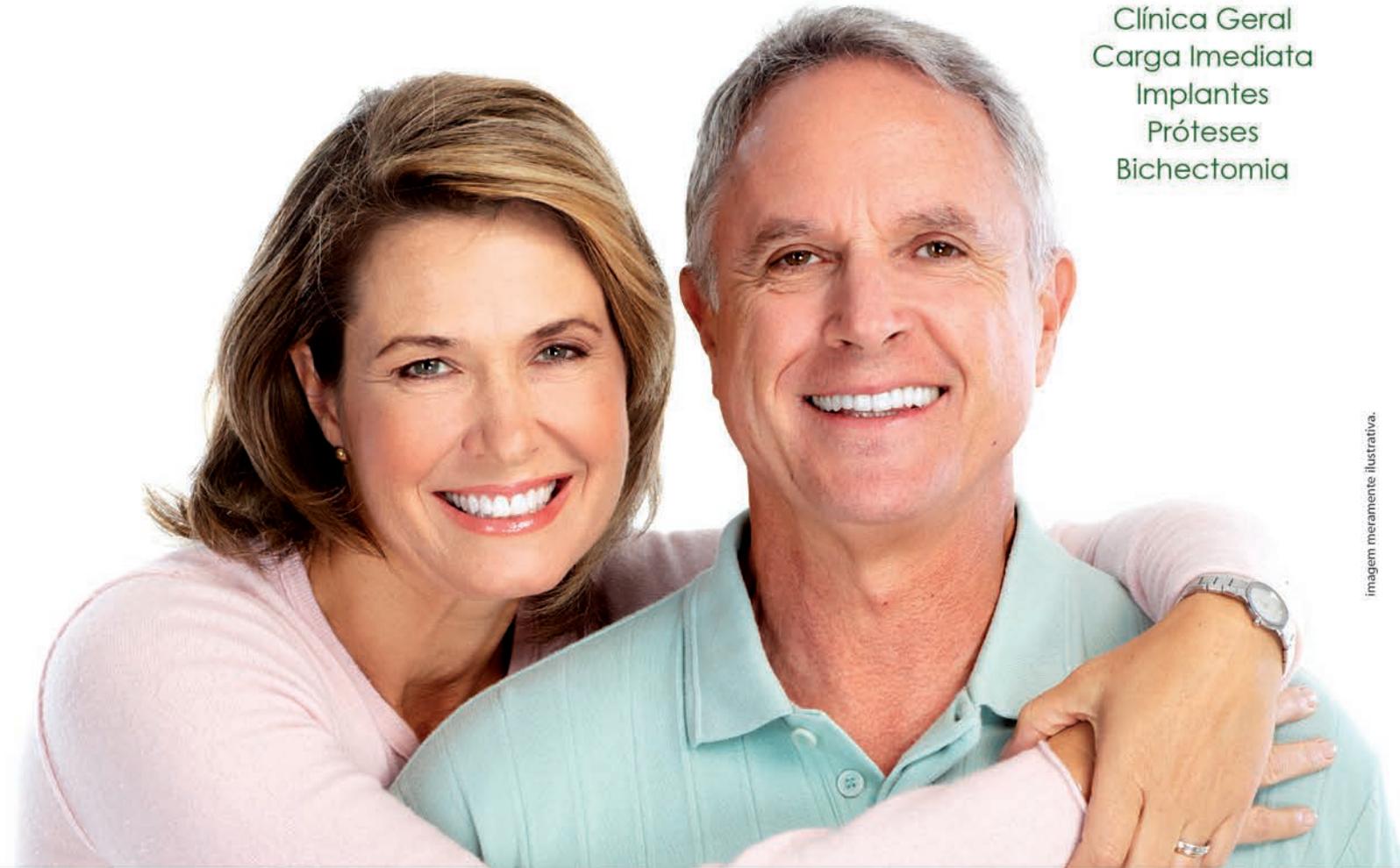


imagem meramente ilustrativa.

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