



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 13 • EDIÇÃO 155 • OUTUBRO DE 2020

QUEIMADAS:

Os efeitos mais notórios são a destruição e a devastação do Meio Ambiente



Professor:

A profissão que prepara o indivíduo para andar com as próprias pernas

Câncer:

A prevenção é o melhor caminho

Criança:

A atenção aos Direitos e Deveres dos "pequenos" perante a sociedade

Beijos de luz e paz a todos da "REVISTA HADAR"! Um abençoado e feliz final de semana. E que a Hadar continue brilhando por todos os cantos!

Maria do Carmo Marques Ramos (Carminha)
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Muito boa a revista! Parabéns novamente, a você e à sua equipe, Bernadete!

Roberto - Hotel Prudente
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Parabéns, Bernadete! Ficou muito legal!

Alan Kim
(Fazendo alusão à matéria de capa - Home Office - edição de setembro/2020)

A Hadar é simplesmente um sucesso! Parabéns a você, guerreira! Parabéns também à sua equipe que se dedica para proporcionar aos leitores, conteúdos de qualidade, atuais e que fazem parte no nosso cotidiano! Palmas a todos!

Dionísio Bergamini
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Bom dia! Ai, ficou lindo...! Júlia vai amar! Muito obrigado!

Raquel Amicci Soncin
(Fazendo alusão ao projeto - Pequenos Notáveis - edição de setembro/2020)

Amo as matérias..., conteúdos incríveis que enriquecem nosso conhecimento! Saúde, diversão, moda, bem-estar... Enfim! Tudo de boooooom nessa Revista Hadar!! Valeu, amiga!

Virgínia Campos Camargo
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Olá, obrigada, querida! Linda a revista!

Júlia vai amar ver-se na Revista Hadar... kkkk Até, beijos!

Josieli Soncin Camargo
(Fazendo alusão ao projeto - Pequenos Notáveis - edição de setembro/2020)

Boa tarde, Bernadete! Parabéns! Como sempre, tudo ficou ótimo! Abraços

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Parabéns! Como sempre, a Hadar vem com matérias super elaboradas, com muita informação e leitura dinâmica!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Ótimo dia, Bernadete! Tudo bem com vocês?

O artigo sobre Resiliência - sessão Reflexão - fez-me lembrar das matérias que escrevia... Saudades! Gostei da matéria de capa sobre o Home Office também! Está bem legal e atual! Abraços.

Roberto M. Nakatsubo
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Bom dia, Bernadete! Tudo bem com você, querida? Como vocês estão?! E as crianças!? Adorei receber a Revista Hadar! Já estou começando a ler e vou repassar para os meus contatos! Deus a Abençoe e muito! Sucesso!

Luciana Calestini
(Fazendo alusão à edição de setembro/2020)

Oi, Bernadete! Parabéns pelas edições digitais da revista. A cada dia, aprimorando...!

Roberto M. Nakatsubo

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2020 | Outubro

- 01 - Dia Internacional da Música/ Dia do Vendedor/ Dia do Vereador/ Dia de Santa Teresinha/ Dia Internacional das Pessoas Idosas
- 02 - Dia Internacional da Não-Violência/ Dia do Anjo da Guarda/ Dia Mundial do Sorriso
- 03 - Dia Mundial do Dentista/ Dia das Abelhas
- 04 - Dia dos Animais/ Dia de São Francisco de Assis/ Dia da Natureza/ Dia do Cachorro/ Dia do Agente Comunitário de Saúde
- 05 - Dia de São Benedito/ Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa/ Dia Mundial do Habitat
- 06 - Dia de São Bruno
- 07 - Dia do Compositor Brasileiro
- 08 - Dia do Nordeste
- 09 - Dia do Atletismo
- 10 - Dia de São Daniel Comboni/ Dia Mundial da Saúde Mental
- 11 - Dia Nacional de Prevenção da Obesidade
- 12 - Dia das Crianças/ Dia de Nossa Senhora Aparecida/ Dia do Engenheiro Agrônomo/ Dia do Corretor de Seguros/ Dia Nacional da Leitura/ Descobrimto da América
- 13 - Dia Nacional do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional
- 14 - Dia do Meteorologista
- 15 - Dia do Professor/ Dia Mundial da Lavagem das Mãos
- 16 - Dia de São Geraldo/ Dia do Chefe/ Dia do Anestesiologista/ Dia Mundial da Alimentação
- 17 - Dia da Agricultura/ Dia do Eletricista/ Dia da Indústria Aeronáutica Brasileira/ Dia do Profissional da Propaganda/

- Dia Internacional da Erradicação da Pobreza/ Dia da Música Popular Brasileira/ Dia Nacional da Vacinação
- 18 - Dia do Médico/ Dia do Pintor/ Dia do Estivador/ Dia de São Lucas
- 19 - Dia do Profissional de Informática/ Dia do Guarda Noturno/ Dia Nacional da Inovação/ Dia do Securitário/ Dia do Profissional de Tecnologia da Informação
- 20 - Dia do Maquinista/ Dia do Poeta/ Dia do Arquivista/ Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo/ Dia Mundial da Osteoporose/ Dia Mundial da Estatística
- 21 - Dia Nacional da Alimentação na Escola/ Dia do Ecumenismo/ Dia do Podcast
- 22 - Dia do Paraquedista/ Dia do Enólogo/ Dia Internacional de Atenção à Gagueira
- 23 - Dia da Força Aérea Brasileira/ Dia do Aviador
- 24 - Dia das Nações Unidas
- 25 - Dia do Dentista/ Dia de São Crispim e São Crispiniano/ Dia de São Frei Galvão/ Dia do Sapateiro/ Dia Nacional da Saúde Bucal/ Dia do Engenheiro Civil/ Dia Nacional de Combate ao Preconceito contra as Pessoas com Nanismo
- 26 - Dia do Trabalhador da Construção Civil
- 27 - Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra/ Dia Nacional da Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes
- 28 - Dia do Servidor Público/ Dia do Flamenguista/ Dia de São Judas Tadeu
- 29 - Dia Mundial da Psoríase/ Dia Nacional do Livro/ Dia Mundial do AVC
- 30 - Dia do Comerciante/ Dia do Ginecologista/ Dia do Fisiculturista/ Dia do Balconista/ Dia da Decoração/ Dia da Merendeira Escolar/ Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo
- 31 - Dia das Bruxas - Halloween/ Dia do Saci/ Dia Nacional da Poesia/ Dia Mundial da Poupança/ Dia da Reforma Protestante/ Dia da Dona de Casa

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

Carta ao leitor

Prezado leitor!

Mais uma vez, a Revista Hadar está chegando, quentinha, em suas mãos! E “quente” é a palavra da moda, nestes tempos de temperatura em elevação. Sim! O sol já começa a mostrar seu poder! Infelizmente, não é apenas o astro-rei o único responsável pelas altas temperaturas. O Ser Humano, de maneira, por vezes irresponsável, também contribui para aumentar a temperatura do planeta, colaborando para a degradação ambiental.

O exemplo mais contundente e recente desta ação são os inúmeros focos de incêndio que têm aparecido em vários pontos do país, devastando a fauna e a flora. As queimadas podem trazer inúmeros prejuízos ao país, afugentando investimentos estrangeiros, devastando com o Meio Ambiente e afetando a saúde de milhares de humanos e animais brasileiros. Este assunto é o tema de nossa reportagem de capa, que traz um triste relato da situação no país, até meados de setembro. É matéria para ler e refletir sobre o que se está fazendo com o planeta onde vive.

No entanto, como sempre, a Hadar não para por aí! Ela traz muito mais. Traz Cultura, Música, Qualidade de Vida, Comportamento, Moda, Autos, Universo teen. E um “universo” de informações, elaboradas especialmente a você, caro leitor, que nos acompanha há mais de uma década e que nos encoraja a continuar cada dia mais e melhor!

Desejamos que aproveite cada página! Que tenha excelentes leituras e até novembro!

	MODA	
	Tendências primavera/verão: A leveza e o colorido assumem seu lugar.	
QUALIDADE DE VIDA		10
Sorriso: Eficiente remédio que proporciona bem-estar e qualidade de vida.		
	CULTURA	
	Tchello Gasparini: De Tatuí para o mundo: enorme talento e muita simpatia: revelação musical.	
AUTOS & CIA		30
Luzes de freio: Acionamento do pisca-alerta: auxílio ao motorista para evitar problemas à frente.		
	UNIVERSO TEEN	
	Fimose: O diagnóstico precoce ajuda a encontrar tratamento.	
		40

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
Denise Nascimento Aguiar Gomes, Gedial Nogueira, Delsa de Oliveira Bastos Tonini, Ana Lúcia dos Santos Guimarães, Paola de Campos, Marcelo Araújo Gasparini, Elisângela da Costa Rosa Cecílio, Renata Antunes Quevedo Neves, Cassiano Tamura Vieira Gomes, Maria Eugênia Voss Campos Bacha, Maria Nazareth Jenner Orsi, Josué Mota, Maurício Del Fiol Neto e site: www.x-pres.com.br

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



Dia das Crianças

Aquelas que tornam o mundo mais colorido

Dizem que bom mesmo é ser criança, aproveitar o tempo todo para brincar, correr e pular. Porém, você sabia que até uma criança tem direitos e deveres?

Pois é, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) cuida especificamente de uma área: os direitos dos pequenos perante a sociedade.

Entre estes, podem ser citados: Ter uma educação de boa qualidade; Ter acesso à cultura e aos meios de comunicação e informação; Poder brincar com outras crianças da mesma idade; Não ser obrigado a trabalhar como adulto; Ter uma boa alimentação que lhe dê ao organismo todos os nutrientes de que precisa para crescer com saúde e energia; Receber assistência médica gratuita, nos hospitais públicos, sempre que precisarem de atendimento; Ser livre para ir e vir, conviver em sociedade e expressar ideias e sentimentos; Ter a proteção de uma família seja — ela natural ou adotiva, ou de um lar proporcionado pelo Estado se, por infelicidade, perder os pais e parentes

mais próximos; Não sofrer agressões físicas ou psicológicas por parte daqueles que são encarregados da sua proteção e sua educação ou de qualquer outro adulto; Ser beneficiado por direitos, sem discriminação alguma por raça, cor, sexo, língua, religião, país de origem, classe social ou riqueza. Toda criança, no mundo, deve ter seus direitos respeitados; Desde o dia em que nasce ter um nome e uma nacionalidade: ser cidadão de um país.

Na teoria, todas as crianças têm direito a uma vida digna, saudável e feliz. Infelizmente, não são todas elas que têm a oportunidade de ser como crianças dignas.

Por isso, para comemorar o dia delas, desde 12 de outubro de 1923, quando foi sediado no Rio de Janeiro o Congresso Sul-Americano da Criança, comemora-se a data, no país, sendo celebrada no mesmo dia de Nossa Senhora Aparecida, Padroeira do Brasil. Na época, foram discutidas questões educacionais, alimentares e de desenvolvimento a respeito das crianças.

Foi então que o deputado federal Galdino do

Vale Filho propôs essa data em uma lei federal como o Dia das Crianças no Brasil e foi oficializada pelo Presidente da República, na época, Arthur Bernardes.

Porém, nem todo mundo sabe, mas existe mais uma comemoração do dia das crianças ao redor do mundo e dá-se em 20 de novembro. O Dia Mundial das Crianças é reconhecido pela ONU (Organização das Nações Unidas); a data surgiu a partir da aprovação da Declaração dos Direitos das Crianças, em 1959.

Nessa declaração, passou a ser direito de todas as crianças o afeto, amor compreensão, alimentação, saúde e educação. Todos esses direitos são independentes da cor, raça e sexo.

E é claro que a criançada sempre espera um presente para comemorar o dia delas; o mais importante é doar tempo, presentear com amor, carinho, disposição e diversão cada criança. O melhor presente é que pais e filhos compartilhem da presença uns dos outros, nunca esquecendo o deslumbramento que é ser criança feliz.

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.



Pizzaria
Ebo & Lima



Emec



Experimente nossas pizzas especiais!

Elas vão adorar nossas pizzas!

Feliz Dia das Crianças!

O melhor da
Gastronomia aqui, na
Pizzaria Ebo & Lima

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

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

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



Dia do Idoso

Direitos e Deveres dos cidadãos, na velhice

Este mês comemoramos no dia 1º de outubro, o Dia do Idoso. No Brasil, os idosos são considerados as pessoas com 60 anos ou mais. Já em países desenvolvidos, são consideradas idosas as pessoas com 65 anos ou mais. É importante salientar que o nome correto da fase da vida em que estão as pessoas idosas é VELHICE, porém, usualmente, são utilizados os termos: Terceira Idade, Melhor Idade ou Maturidade para referir-se à velhice.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores em que ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. “Para envelhecer com qualidade de vida, é necessário que se tenha bem-estar físico, psicológico e emocional, acesso à Saúde, Educação, Habitação, Saneamento Básico e que se possa cultivar bons relacionamentos sociais e exercer a espiritualidade livremente. Lembrando sempre que más escolhas realizadas durante a fase adulta, com certeza, irão refletir na diminuição da qualidade de vida, na velhice”, explica a Gerontóloga Paola de Campos (ABG: 114/2009).

Vale ressaltar que o Gerontólogo é um profissional com estudos gerais, com conhecimento teórico sobre os aspectos biopsicossociais envolvidos no processo de envelhecimento. Este profissional está capacitado para compreender, criar, planejar, desenvolver e avaliar formas de apoio ao idoso, seus cuidadores familiares e ações de promoção de um envelhecimento saudável.

Por falar em cuidados, o Estatuto do Idoso é uma Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, isto é, uma Lei Orgânica do Estado Brasileiro, destinada a regulamentar

os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos residentes no país. O Estatuto do Idoso é um instrumento poderoso na defesa da cidadania da população idosa, dando-lhes ampla proteção jurídica para usufruir de seus direitos. Ao longo de seus 118 Artigos, são tratadas questões fundamentais, desde garantias prioritárias aos idosos, até aspectos relativos ao transporte, passando pelos direitos à liberdade, à respeitabilidade e à vida, além de especificar as funções das entidades de atendimento à categoria, discorrer sobre as questões de educação, cultura, esporte e lazer, dos direitos à saúde através do SUS, da garantia ao alimento, da profissionalização e do trabalho, da previdência social, dos crimes contra eles e da habitação, tanto em ações por parte do Estado, como da sociedade. “É muito importante que os idosos tomem conhecimento sobre os direitos contidos no Estatuto do idoso e que sejam protagonistas de uma velhice mais digna e respeitada”, orienta Paola.

Porém, mesmo num mundo tão evoluído, infelizmente, são vivenciados e/ou presenciados os mais diversos tipos de preconceitos, durante toda a nossa vida. “Vivemos numa sociedade repleta de preconceitos e estereótipos, e com relação às pessoas idosas, não seria diferente. O Ageísmo (ou idadismo) é termo que utilizamos para definir o preconceito devido à idade, é uma forma preconceituosa de criar estereótipos ou discriminar pessoas ou grupos pela idade”, explica a profissional.

Paola destaca ainda ser comum depararmos com certos mitos sobre a velhice, como: o idoso é incapaz de aprender coisas novas, que velhice é sinônimo de doenças e limitações e ainda, que idosos não possuem sexualidade ou que voltam a ser crianças. “A velhice é considerada pela sociedade como uma fase ruim e de grandes perdas, são marginalizados ou excluídos os idosos, vistos como improdutivos. Em consequência disso, são

desvalorizados. Faz-se preciso criar uma cultura de maior respeito e valorização das pessoas idosas. O Estatuto do Idoso incentiva a sociedade, o poder público e privado ao respeito aos idosos e promove maior valorização da pessoa idosa, com diversos artigos em que deixa clara a importância de ações que visem a diminuição do ageísmo, voltadas a incentivar o envelhecimento ativo, autônomo e independente”, diz a entrevistada. Estima-se que, em 2050, um quarto da população mundial será composta por idosos, o que equivalerá a 2 bilhões de habitantes.

Ao contrário dos países desenvolvidos, o aumento da população idosa, nos países em desenvolvimento, como o Brasil, é acompanhado por necessidades sociais e de saúde, tais como: analfabetismo, pobreza, elevada projeção de doenças crônicas, pouco acesso aos serviços sociais e de saúde, número insuficiente de programas para a população idosa, entre outros.

“O desafio da Gerontologia como um campo de estudos e de atuação profissional concentra-se em garantir que a velhice e o processo de envelhecimento sejam processos orientados e bem-assistidos. Torna-se imprescindível que o aumento da expectativa de vida seja acompanhado por ganhos na qualidade de vida, satisfação e bem-estar”, orienta Paola.

Para a Gerontóloga, envelhecer com qualidade de vida, no Brasil, é enorme desafio. “Precisamos valorizar e respeitar as pessoas idosas, além de incentivar que elas sejam protagonistas da sua própria história! Elas merecem carinho, respeito e políticas públicas eficazes para que possam usufruir do envelhecimento ativo. Faz-se necessário valorizar também, os profissionais que trabalham com as pessoas idosas, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida. E lembre-se, precisamos nos preparar para a nossa velhice: como, onde e com quem gostaríamos de envelhecer?”

Feliz Dia aos Idosos!

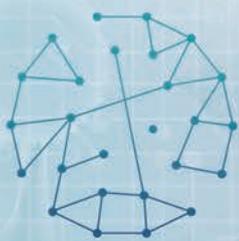
EXAME PARA COVID

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





ESTADO DEMOCRÁTICO DE QUE, MESMO?

O Brasil é um estado em que o sistema político é a democracia e onde, em tese, “todos são iguais perante a lei e têm os mesmos direitos e deveres”. A questão é que, mesmo enfrentando uma das mais graves crises de saúde pública de sua história, que custou a vida de mais de 120 mil brasileiros, o Brasil continua a receber inúmeras (para não dizer infinitas) denúncias de corrupção, lavagens de dinheiro, abusos de poder, desvios milionários de recursos públicos, inclusive na área de saúde - um segmento tão sensível e prejudicado, cuidador do maior tesouro da humanidade: vidas humanas.

Enquanto as pessoas morrem por falta de atendimento, de remédios, de segurança, há uma parcela da sociedade que se locupleta da situação para encher os bolsos de dinheiro e amedilhar mais poder, seja político ou econômico.

Quando uma falcatura é descoberta, os envolvidos fazem de tudo para não serem punidos. Advogados caros são contratados

para identificarem brechas na lei, falhas na investigação, ou mesmo, dar nova interpretação à lei. Aí começa uma batalha jurídica que pode levar anos, inclusive com risco de prescrição do crime.

Mais recentemente, as batalhas jurídicas ganharam VIÉS POLÍTICO e veem-se denúncias sobre o uso político do Ministério Público e da Polícia Federal. Os grandes embates agora estão, praticamente, em todas as esferas do poder.

E coitado daquele pai de família que roubar uma galinha para alimentar sua família! Vai ser preso na certa! Afinal, onde já se viu roubar uma galinha para alimentar seus filhos famintos? Um absurdo! É tão difícil alegar inocência, neste caso, que nenhum grande escritório de advocacia, no país, apresenta-se para defender o pobre homem!

No entanto, desviar milhões da Saúde, o que pode significar a morte de dezenas (talvez milhares) de pessoas, então sempre aparece alguém para defender, alegar inocência e até falar em perseguição política...

Estado democrático de direito: direito de todos

O estado democrático de direito deve ser para todos, deve servir a todos, e não apenas a uma parcela poderosa e elitista, que jamais sequer olhou para o povo menos favorecido. Povo este que graças ao auxílio emergencial passou a comer e consumir, abrindo os olhos do governo para tais brasileiros “invisíveis”, que passam longe das estatísticas. Vale ressaltar que o auxílio (muito bem vindo) não é um favor que o governo está prestando. É, isto sim, uma obrigação para auxiliar os brasileiros, neste momento tão difícil. Afinal, o dinheiro é nosso e nada mais justo do que ser usado para o bem de quem realmente precisa.

Portanto, está na hora da sociedade rever conceitos, comportamentos e ideias. Um país que não sabe valorizar a vida de todos, independentemente da posição social, da conta bancária, da cor da pele, da religião e da orientação sexual, é um país com sérios problemas. Agora, pensem: que país queremos deixar para nossos filhos?



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



Cores da Primavera

Conheça as possibilidades da Moda, nesta estação

A moda sofreu grande impacto, por causa da pandemia do coronavírus. O comportamento dos consumidores mudou e o consumo desacelerou. Por isso, o mercado fashion resolveu buscar elementos que se adequassem a este novo cenário.

Com o objetivo de tornar os dias mais leves e adequados ao novo normal, a moda resolveu dar uma respirada e deixar os tons escuros de lado.

De acordo com analistas de tendências de moda, os consumidores estão buscando peças mais simples, para encarar o isolamento social durante a primavera.

Para começar, os tons da estação mais co-

lorida do ano serão guiados pela energia e equilíbrio, pelo contato com a natureza e a vida. E nada melhor que a “flor de orquídea”, que é uma versão mais escura do magenta. Os biquínis, t-shirts e vestidos serão coloridos com essa cor.

Em seguida, vem a cor predominante na natureza: o verde. Porém, chega ao tom de oliva, ou verde azeite. As roupas casuais, lingerie, calçados e acessórios serão vistos por aí, nessa tonalidade.

Depois vem o amarelo manteiga, que vai variar entre os tons mais claros e suaves, até os mais fortes, em vestidos e peças de alfaiataria.

O “sorvete de manga” vem como uma variação do amarelo, com um leve toque alaranjado. As roupas esportivas e de piscina carregarão este tom com muito charme.

O azul atlântico promete ser a cor do ano, lembrando o mar e o céu. Vestidos soltiños e de alcinhas finas cairão muito bem, nessa tonalidade.

Para fechar as dicas da estação com chave de ouro, não se deve deixar de lembrar que os tecidos como cetim, renda, tule e tricô vão seguir em alta, trazendo charme e fluidez aos looks mais charmosos, sociais.

As estampas tropicais, cheias de cores, também são uma aposta certa para a primavera, bem como os babados, as mangas bufantes, os cintos e ombreiras.

Lembrando que os looks básicos podem ganhar uma cara nova, com acessórios da moda e também com calçados confortáveis, mas cheios de estilo.

**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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



ElmeC

Fernando Pires

*Desde a década de 90:
Criações de sucesso*

Natural de São Vicente, Fernando Pires nasceu em 15 de fevereiro de 1954. É formado em arquitetura e urbanismo desde 1976, mas a veia criativa e direcionada ao caminho da moda sempre falou mais alto.

Em 1982, iniciou a criação de sandálias, através do incentivo de uma cliente, que se tornou sua sócia. Em 1989, recém chegado de Nova Iorque, teve a ideia de voltar à arquitetura. Porém, graças aos ex-funcionários, surgiram-lhe a ideia e a vontade de criar a Fernando Pires, marca consolidada no mercado da moda.

“Eu acho que meus sapatos são arquitetônicos. Eles são projetados como um prédio. Principalmente, os de salto. Então, eu acredito que o curso me deu essa visão 3D da coisa, até na hora desenhar”, afirma o estilista em entrevista.

Então, desde 90, Fernando Pires passou a criar, desenhar e construir calçados e sandálias com design arrojado, saltos altíssimos, inusitados e plataformas acrílicas para todo o Brasil, sem deixar de lado sua formação. Tanto que é conhecido como “Arquiteto dos Pés”.

Entre suas clientes, ninguém menos que Hebe Camargo, Lady Gaga, Claudia Raia, Sabrina Sato e Madonna, além de muitas artistas nacionais e internacionais.

Por falar na Rainha do Pop, Fernando Pires apresentou-a com quatro pares e, no dia seguinte, o irmão dela passou em sua loja e viu umas sandálias. “Ele falou: Nossa, ela vai ficar doida com essas. A Hebe tinha profetizado isso dois meses antes, quando eu fui mostrar um desfile para ela. Ela falou: Se a Madonna vir essas sandálias... É arrepiante, né? Ela virou uma coisa de perseguição, fui ver todos os shows dela fora do país, em tudo quanto é lugar. Europa, Estados Unidos, lá estava eu. No terceiro show, eu já estava lá, levando umas coisas para entregarem a ela”, lembra o estilista, em entrevista.



Feitas à mão, as peças são construídas de maneira exclusiva, direcionadas a cada cliente em especial, deixando os calçados com uma marca única.

Os estilistas estrangeiros Thierry Mugler e Vivienne Westwood estão entre suas inspirações, já que ele cria sapatos artesanalmente e trabalha única e exclusivamente por encomenda.

Para Fernando Pires, os sapatos são a peça principal num look, podendo salvar ou destruir uma composição. “Feio ou desconfortável, sua cara muda quando você está com sapatos apertados. Ninguém aguenta!”, destaca o profissional.

Em sua página na rede social, Fernando Pires coleciona mais de 40 mil seguidores, onde destaca sua produções, eventos e fotos com clientes famosos.

Engana-se quem acha que ele produz somente para o público feminino, pois os homens também estão entre seus clientes, com produções estilosas, coloridas e únicas.

Por falar em estilo, os sapatos produzidos por Fernando custam entre R\$600 a R\$5.500. Os mais caros são cobertos por cristais colados um a um, podendo chegar a R\$ 15 mil ou mais.

Durante todo esse tempo de carreira, foram criados mais de 5 mil modelos, além dos fabricados por ele. “Estou vivo, não ganhei dinheiro. Mas foram anos de prazer. Esqueci de crescer em termos de negócios, nesses mais de 30 anos; fiquei pequeno o tempo todo como marca. Talvez, já tenha passado até da época de expandir, porque apareceram várias marcas de sapatos, nesse meio tempo, com investimentos grandes e que fazem sapatos mais baratos que os meus. Porém, esses são descartáveis. Chega uma hora em que a exclusividade pesa no bolso. A maioria pensa assim, apesar de ter desejo de ter meus sapatos”, finaliza.





Coleção Primavera / Verão Bivik 2020



Venha conferir!

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

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



Ergonomia

Como evitar problemas de saúde, durante as atividades home office dos adultos e homeschooling das crianças e adolescentes

O mundo parou, a rotina mudou e ficamos reféns do “novo normal”. De uma hora para outra, tivemos que transformar partes de nossa casa em escritórios e salas de aula. Como ninguém estava preparado para uma mudança repentina, acabaram surgindo muitos jeitinhos para nos adaptarmos à nova realidade. Esses jeitinhos necessitam de olhares mais cautelosos para evitar problemas de saúde - tanto para adultos como para crianças.

Atualmente, a máquina de costura antiga e a banqueta baixa sem encosto, transformaram-se em “escrivãzinha”. Alguns trabalham sentados no sofá, com o notebook no colo; outros, sentados na cama, mas ambas as maneiras não são adequadas para trabalho e estudo. Estas ações podem ocasionar lesões devido à má postura. A maneira mais correta é estar sentado, a postura ereta, com as pernas paralelas ao chão, nunca dobradas. Por isso, é ponto primordial o uso de

mesas e cadeiras com braços e assentos reguláveis, próprias para trabalho.

É importante o uso do *mousepad* para apoio do pulso; o mais adequado é feito de silicone.

Sobre a iluminação, temos que evitar o ofuscamento através da luz. O correto é que o monitor não receba luz direta da janela e nem mesmo cause desconforto aos olhos, dando a sensação da necessidade de uns óculos de sol. Caso não consiga remanejar a posição da mesa, uma boa saída é a instalação de uma persiana.

Os dispositivos reguláveis para apoio dos pés propiciam bastante conforto e evitam problemas nas articulações dos tornozelos e joelhos.

Os monitores ideais são os que regulam a altura e também o ângulo da tela.

Tanto teclados quanto mouses ergonômicos fazem muita diferença no conforto das mãos e punhos.

Vale lembrar que as pequenas pausas para descanso, acrescidas de um alongamento simples, ajudam manter a saúde e qualidade de

vida, tanto do trabalho quanto do estudo.

A imagem mostra pontos importantes e necessários para a boa manutenção do corpo.

Em caso de impossibilidade para aquisição dos mobiliários e equipamentos, seguem dicas para ajudá-los a melhorar o conforto:

- O monitor pode ser erguido com livros e revistas até atingir à altura confortável, ao nível dos olhos.

- As cadeiras de sala de jantar, em geral, são retas; por isso, podemos fazer um rolinho com toalha de rosto para acomodar a lombar.

- Se os seus cotovelos não estiverem no ângulo de 90 graus, use uma almofada ou travesseiro para subir a altura do assento da cadeira.

- Para substituir o apoio do pulso (*mousepad*), você pode usar um lenço masculino de tecido dobradinho para apoio.

- E o apoio para os pés pode ser substituído por uma almofada macia.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*



"Não há beleza maior do que ser você mesma"

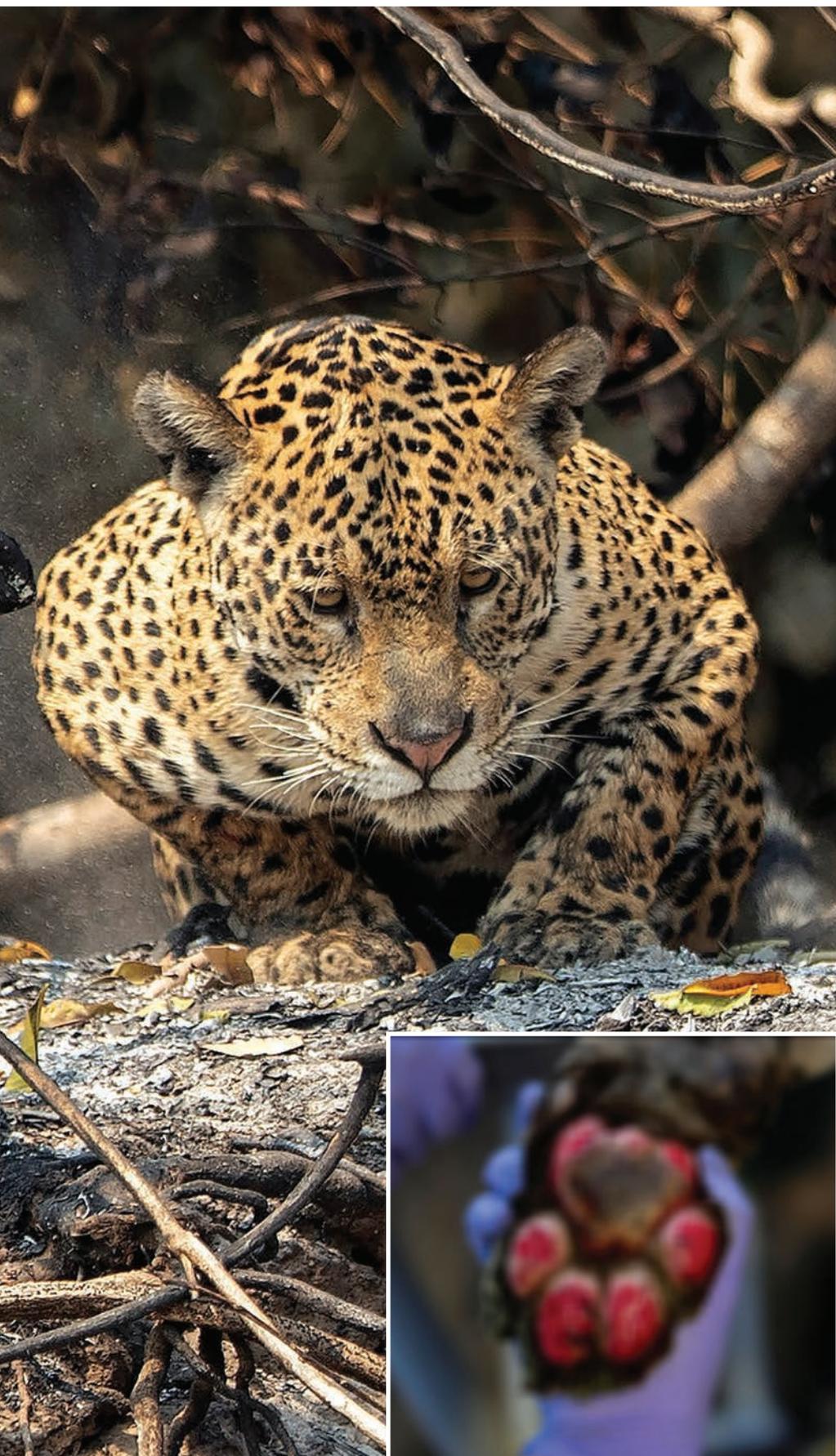
@luhrochafisio

Thiago Martins
SALÃO CASA

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

Queimadas: o desastre monumental do meio ambiente

País apresenta casos de desmatamento e de focos de incêndio



Acena é terrível, digna de um filme sobre o fim dos tempos. Paredões de chamas erguem-se do chão, nas mais variadas partes do país, principalmente no Pantanal, na Amazônia e em outras áreas onde a seca marca presença há meses.

Animais carbonizados; outros, tentando escapar, mas demasiado feridos; lavouras perdidas, devastação do meio-ambiente e enormes colunas de cinzas e fumaça que, num voo macabro, viajam por milhares de quilômetros e atingem estados como Santa Catarina (onde causou um fenômeno conhecido como Chuva Preta) e São Paulo. Mesmo outros países, como Peru, Bolívia, Paraguai, Argentina e Uruguai, que fazem fronteira com o Brasil, estão sendo atingidos pela fumaça gerada pelas queimadas, no Pantanal.

Um desastre ecológico de proporções imensas e que, certamente, tem afetado o Brasil em diversos aspectos, que vão desde a questão ambiental propriamente dita, até a saúde das pessoas, mesmo de quem mora a milhares de quilômetros do fato, como paulistas e catarinenses. A economia também pode e, certamente, será afetada por esse verdadeiro crime contra a natureza. Além da perda de muitos cultivos (e até de gado), investidores estrangeiros podem sair do Brasil graças à atual política ambiental, que parece não enxergar o óbvio e manter a busca de culpados, ao invés de arregañar as mangas e efetivamente, pôr em prática uma política ambiental que torne o país respeitado, em todo o mundo. Praticamente, todos os setores do país sentirão, mais cedo ou mais tarde, os efeitos de tal evento trágico, que tem por trás um único culpado: o próprio homem. Estudos indicam que o Pantanal (maior planície alagável do mundo), pode levar inúmeros anos para se recuperar das queimadas que vem sofrendo – agressões ambientais que ocorrem, realmente, todos os anos.

Triste recorde

A área do Pantanal apresentou, em agosto e setembro, seguidas altas no número de focos de incêndio, em comparação ao mesmo período de 2019. A informação é do portal G1, com base em dados do Instituto Nacional de Pesquisa Espaciais (INPE).

Segundo o portal, até o dia 23 de setembro, o Pantanal registrava o número mensal mais alto

de focos de incêndio desde o início da série histórica do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), em 1998: foram 6.048 pontos de queimadas registrados no bioma, desde o dia 1º de setembro até quarta-feira (23), o dado mais recente. O recorde mensal anterior era de agosto de 2005, quando houve 5.993 focos de incêndio no bioma.

Mais de 200%

Causam espanto e preocupação os aumentos dos focos quando comparados a 2019 e a média dos últimos anos. Em comparação a

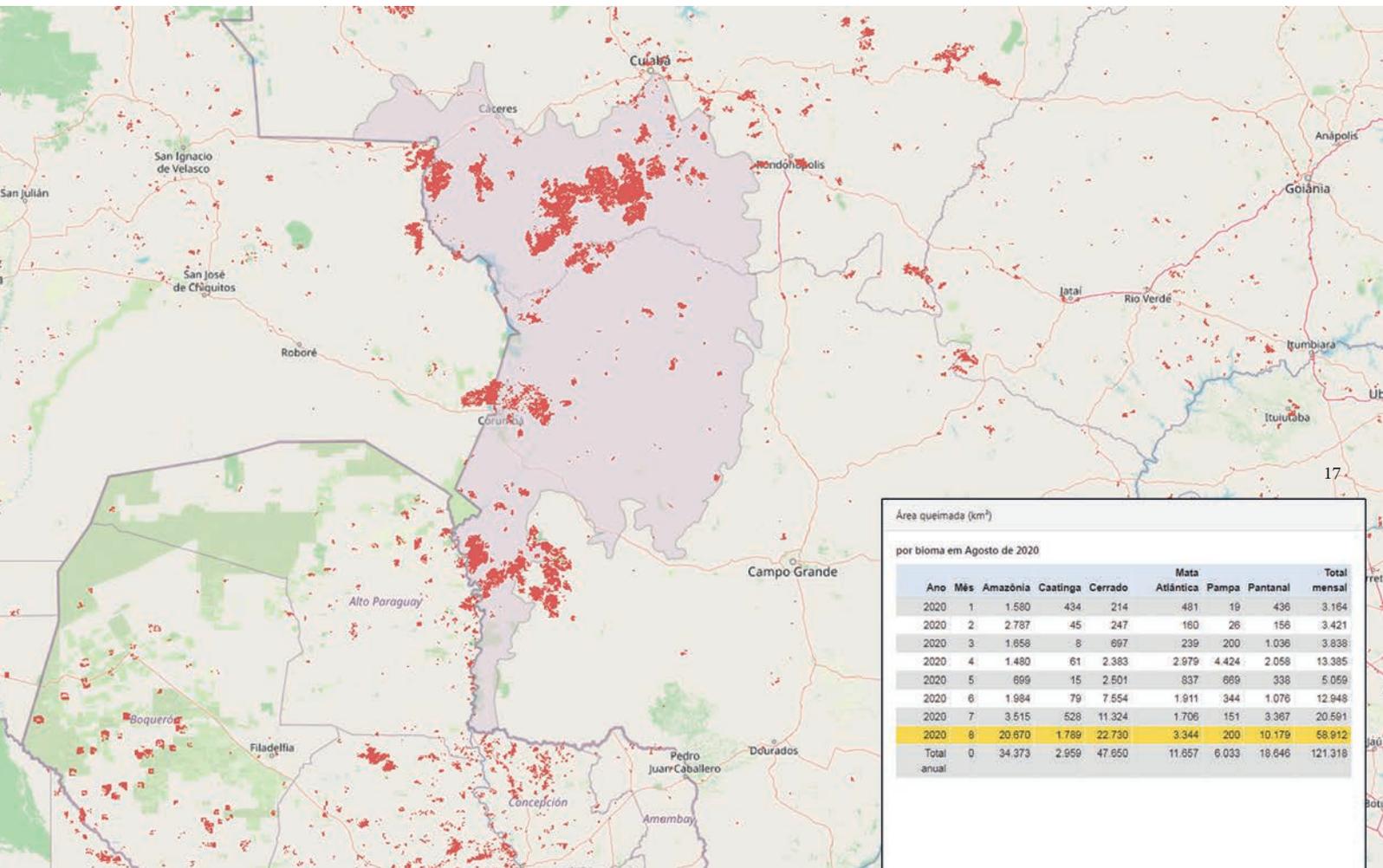
2019, quando em setembro, teve 2.887 focos detectados em 30 dias, o mesmo mês de 2020 já apresenta uma alta de 109%. O número de focos neste mês está 211% acima da média histórica do INPE para setembro, que é de 1.944 pontos de incêndio.

Ainda de acordo com o G1, o número de focos de incêndio no Pantanal vem batendo recentes recordes de quantidade de focos de incêndio desde julho, atingindo um triste patamar em setembro: o de ser o mês com maior número de focos incêndio registrados no bioma nessa época do ano.

Três meses antes de terminar, 2020 também ultrapassou o recorde de queimadas em um ano para o bioma: foram 16.201 focos registrados desde janeiro até o dia 23. Antes, o número mais alto havia sido registrado em 2005, com 12.536 focos em todo o ano. A alta é de cerca de 29%.

Destruição

O fogo já destruiu 85% do Parque Estadual Refúgio das Águas, esconderijo das onças-pintas. Dados do INPE também apontam que, até 31 de agosto, havia uma perda de 12%



do bioma neste ano – foram 18,6 km². Esse levantamento é divulgado mensalmente. Ambientalistas, voluntários e ONGs correm para salvar os animais.

Amazônia

A Amazônia também já registrou mais focos de incêndio em setembro de 2020 do que em todo o mês de setembro do ano passado. Em setembro de 2019, foram 19.925 focos de calor; neste ano, até o dia 23, houve 28.279 focos, uma alta de cerca de 42%.

Há, ainda, uma alta no total anual de focos de incêndio. De janeiro até 30 de setembro

de 2019, haviam sido registrados 66.749 pontos de fogo na floresta. Neste ano, de janeiro até o dia 23 de setembro, eram 72.292, aumento de 8,3%.

Somando Amazônia e Pantanal, o Brasil perdeu 53.019 km² de mata nativa devido às queimadas até 31 de agosto. O número é equivalente a 34 cidades de São Paulo, ou quase a soma das áreas dos estados de Sergipe e Alagoas, segundo levantamento do G1.

Sem chuva

A região enfrenta intenso calor e grave falta de chuva, que contribuem para o problema

dos incêndios: é o maior período de estiagem em 47 anos, de acordo com especialistas, para quem a chuva é a única perspectiva de melhora na situação. Tempo demasiado seco, ausência de chuvas, vegetação totalmente ressequida: podem acontecer os incêndios “espontâneos” (sem causa explícita).

Assunto é grave e precisa de atenção

Para o engenheiro ambiental Maurício Del Fiol Neto, tanto a questão das queimadas, quanto o desmatamento, são temas graves e necessitam de muita atenção. “Atualmente, este assunto requer efetiva atenção; é grave



para ambos os casos. Nesta estação, foi verificada grande quantidade de queimadas e perda de cobertura florestal por desmatamento, com efeitos devastadores no ecossistema das áreas afetadas e na imagem do país”, afirma Del Fiol Neto.

Segundo ele, “as perdas são irrecuperáveis, pois por vezes, o ambiente degradado não retorna às suas características naturais, tornando-se inadequado para a restauração da flora e da fauna antes existentes no local. Elas acarretam sério desequilíbrio ambiental, podendo ocasionar alterações no microclima da região atingida, proliferação de espécies indesejadas, redução na disponibilidade de água, dentre outras adversidades”.

Efeitos

Como algumas localidades, mesmo distantes, já começam a sentir os efeitos das queimadas, Del Fiol Neto avalia que a saúde dos brasileiros pode ser afetada. “Principalmente nas regiões de ocorrência de queimadas observa-se o aumento de casos de doenças respiratórias, principalmente em crianças e idosos”. Nota da redação: veja abaixo dicas de especialista para minimizar os efeitos nocivos das queimadas para a saúde humana.

Economia

Del Fiol Neto também avalia que o Brasil “já vem perdendo investimentos de empresas que têm comprometimento com o meio ambiente, pois, atualmente, a conservação ambiental é preocupação mundial. E tal falta de investimento afeta diretamente o dia a dia dos brasileiros, através da redução na oferta de empregos”.

Finalizando, ele lembra que realizar queimadas é prática comum em várias partes do País. “Nossa região não está entre as mais afetadas, porém há queimadas, principalmente nos meses de inverno”.

Veja os problemas que as queimadas podem causar à saúde e saiba dicas para minimizar seus efeitos.

Para a médica pneumologista Maria Nazareth Jenner de Faria Orsi (CRM 66942), “a saúde humana pode, sim, ser afetada pelas queimadas, pois a fumaça proveniente dela contém muitos elementos tóxicos. Contém partículas de vários tamanhos e as menores, ao serem inaladas, prejudicam muito a nossa vida”.

Segundo Nazareth, “o sistema respiratório é um dos que mais sofre com a inalação dessa fumaça, agravando os quadros de doenças sérias como rinite, asma, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). Se a exposição à fumaça permanente, há risco de aumentar a



incidência de câncer de pulmão. Os asmáticos podem evoluir com crises graves até insuficiência respiratória”.

Ainda conforme a médica, “existe processo inflamatório, aumentando o risco de pneumonias e sinusites. Além disso, como o monóxido de carbono está presente na fumaça, e quando inalado, ele atinge o sangue que se liga na hemoglobina, o que impede o transporte de oxigênio para células e tecidos do corpo, com efeitos cardiovasculares também. Os grandes prejudicados são as crianças e idosos”.

Nazareth afirma ainda que “os sintomas principais são: crises de falta de ar, tosse, chiado no peito, espirro, coriza, lacrimejamento, ardência ocular, dor de cabeça, ardor na garganta, rouquidão”. Se esses sintomas persistirem ou forem intensos, é necessária ajuda médica para devido tratamento e orientação.

Ela também dá dicas para minimizar esses problemas. “Para diminuir os efeitos das queimadas na saúde, é importante: uma ótima hidratação, principalmente, em crianças menores de 5 anos e idosos maiores de 65 anos, alimentação saudável com ingestão de verduras, frutas e legumes. Manter ambientes da casa e do trabalho fechados para essa fumaça não entrar; utilizar umidificadores, bacia de água e toalhas molhadas para melhorar umidade do ar nos ambientes, e o uso de máscaras ao sair na rua”.



Foto: Tiago Ghizoni / NSC Total





O Horizonte

“**C**erta vez, algu3m chegou ao c3u e pediu pra falar com Deus porque, segundo o seu ponto de vista, havia uma coisa na cria33o que n3o tinha nenhum sentido...

Deus o atendeu de imediato, curioso por saber qual era a falha que havia na Cria33o.

- Senhor Deus, sua cria33o 3 muito bonita, muito funcional, cada coisa tem sua raz3o de ser... mas, no meu ponto de vista, tem uma coisa que n3o serve para nada - disse aquela pessoa.

- 3 que coisa 3 essa que n3o serve para nada? - perguntou Deus.

- 3 o horizonte. Para que serve o horizonte? Se eu caminho um passo em sua dire33o, ele se afasta um passo de mim. Se caminho dez passos, ele se afasta outros dez passos. Se caminho quil3metros em dire33o ao horizonte, ele se afasta os mesmos quil3metros de mim... Isso n3o faz sentido! O horizonte n3o serve pra nada!

Deus olhou para aquela pessoa, sorriu e disse:

- Mas 3 justamente para isso que serve o horizonte...

“PARA FAZ3-LO CAMINHAR!”.

James Faust - do Livro “A Palavra de Deus”

Caminharmos, fazermos nossa parte, sermos coautores em nossa evolu33o... Existe algo mais maravilhoso que isso? Algo que d3 mais esperan3a e for3as para prosseguir?

Se o que vivo e viv3cio hoje n3o est3 bom, traz-me desgosto e afli33o; posso mudar tudo mudando minhas atitudes. O Universo funciona em sintonia de vibra33es, de magnetismo, e atra3mos para n3s as energias que emitimos com o que nos afinamos. Existe uma frase muito s3bia e conhecida, mencionada constantemente durante toda a hist3ria da humanidade: a semeadura 3 facultativa, por3m a colheita 3 obrigat3ria. 3 cruel? N3o. S3 se torna

dolorosa se insistirmos nas decis3es erradas, ego3stas, corruptas, gananciosas, que prejudicam a cada um de n3s e a todos, no planeta.

A dor 3 o agulh3o que nos impele para frente - porque queremos deixar de sofrer; 3 medida que as pessoas v3o amadurecendo emocionalmente e espiritualmente, come3am naturalmente a fazer escolhas melhores, conscientes de que, assim, v3o se sentir melhores e ter3o carinho, afeto e respeito na caminhada. Na vida, n3o existem pr3mios ou castigos, existem consequ3ncias.

Lembre-mo-nos das palavras de Jesus: “Faz a teu pr3ximo o que queres que te fa3am” - o Mestre nos convida a fazermos bom uso do livre arb3trio. Quem faz bom uso, encontra mais rapidamente a paz de esp3rito e tem condi33es de subir a planos mais elevados; os que, ao contr3rio, fazem mau uso da liberdade que Deus lhes concede, retardam o seu progresso.

E sofremos por nossa culpa - Deus n3o tem nada a ver com isso. Rezamos pedindo, por3m: temos feito nossa parte? 3 importante fazermos nosso exame de consci3ncia: se eu houvesse feito ou deixado de fazer tal coisa, estaria nesta situa33o?

O sofrimento decorre de nossas escolhas erradas, e 3 necess3rio para que nosso esp3rito rebelde sinta o que causou nos outros. Toda limita33o 3 resultado do mau uso do livre-arb3trio.

Finalizo com duas frases de Luz de Chico Xavier:

Somos livres para decidir sobre os nossos atos, muito embora nos tornemos escravos de suas consequ3ncias.

Ningu3m pode voltar atr3s e fazer um novo come3o. Mas qualquer um pode recom3ar e fazer um novo fim.

Luis Carlos Magaldi Filho

Qualidade de Vida





Saúde mental

Corpo e mente em harmonia: tudo flui melhor

Quando se fala em saúde mental, está-se falando de uma junção de pensamentos, ideias e sentimentos que vivem em harmonia. Porém, quando algo não vai bem, quer dizer que não se estão conseguindo lidar com as próprias emoções.

E a nossa mente não pode estar desconectada do nosso corpo. “Por isso, antes de tudo, conheça a si mesmo, mantenha uma rotina, durma melhor, realize exercícios físicos e alimente-se adequadamente; consulte um médico regularmente, faça atividades físicas prazerosas, reforce laços de amizade e familiares, controle o estresse, permita-se relaxar e simplesmente não fazer nada e, além de tudo, desconecte-se”, orienta a psicóloga Denise Nascimento Aguiar Gomes (CRP06/120143).

Por vezes, principalmente perante situações difíceis e desconfortáveis, como a pandemia causada pelo coronavírus que o mundo enfrenta, a saúde mental de cada indivíduo parece estar comprometida. É por isso que se torna tão importante manter bons hábitos e cuidar do corpo e da mente.

Para não ficarmos abalados durante as mudanças que a quarentena tem proporcionado,

é indispensável compreender e aceitar as próprias emoções, aprender a lidar com elas de modo saudável.

“Manter a saúde mental, nos dias de hoje, não é tão fácil quanto parece. São brigas, estresse, incapacidade, falta de dinheiro, entre outros aspectos que acabam por si próprios afetando nossa forma de pensar, sentir e agir”, destaca a profissional entrevistada.

E nem todo mundo está atento, mas as crianças podem também ser afetadas por mudanças repentinas, no dia a dia. “Elas também têm emoções a que, por vezes, lhes é dada a atenção devida como pais. A ansiedade e a raiva são alguns sentimentos que têm trazido grandes prejuízos à saúde mental dos pequenos. É de suma importância que a criança receba uma educação emocional desde cedo, para minimizar os sintomas relacionados à saúde mental”, orienta Denise.

Para a psicóloga, é importante parar e olhar para si. “Você está se cuidando? Presta atenção às suas necessidades? Descuidar da saúde mental pode abrir espaço para o agravamento do seu estado emocional, o que pode levar ao desenvolvimento dos transtornos mentais. Por isso, cuide-se e não hesite em procurar ajuda”, finaliza.

Pele bonita e saudável

Procedimentos estéticos e hábitos adequados: retardam o envelhecimento

O envelhecimento da pele é processo complexo, que se inicia lentamente aos 20 anos, e tende a acelerar-se após os 40 anos.

Os tipos de envelhecimentos podem ser: natural ou cronoenvelhecimento e patológico ou fotoenvelhecimento. Hábitos de vida saudáveis, como boa alimentação, atividade física regular, evitar estresse emocional e o tabagismo ajudam bastante a retardar o envelhecimento, além de haver proteção solar da pele, desde a infância, faz muita diferença a médio e longo prazo.

Com a tecnologia a nosso favor, o tratamento com diversos tipos de lasers e outros aparelhos ajudam a recuperar o tônus e o viço da pele. “Linhas de expressão, classicamente, são tratadas com o uso da Toxina Botulínica. Os Preenchedores também são importantes para reposição

de volume e harmonização da face. Uso de fios de tração e de sustentação também trazem resultados bastante animadores. Há a necessidade de avaliar cada caso para indicar a melhor estratégia de tratamento”, explica o dermatologista Cassiano Tamura Vieira Gomes (CRM/SP 100534).

De acordo com o profissional, a **exposição solar intensa** e o **tabagismo** são as principais causas do envelhecimento patológico; porém, erros alimentares, mudanças bruscas de peso, sono de má qualidade e estresse também influenciam, no processo.

“A perda de colágeno, que se inicia de forma leve a partir dos 20 anos, acelera-se muito após os 40 anos ou depois da menopausa. Para a produção de colágeno, o organismo necessita de aminoácidos, vitamina C e ferro, dentre outros nutrientes, ou seja, uma boa alimentação é importante. Existem diversos suplementos de colágeno no

mercado, que podem ser úteis para prevenir e tratar o envelhecimento”, afirma Cassiano.

A aplicação de Preenchedores e de Toxina Botulínica inicia-se, geralmente, após os 30 anos, sempre individualizando o tratamento pela necessidade do paciente, porém há casos de aplicação de preenchimento em pessoas mais jovens, não como rejuvenescedor, mas sim, para melhorar algo que não esteja harmônico, como desproporção dos lábios, do queixo, nariz adunco, entre outras indicações.

Vale lembrar que estes procedimentos não devem ser realizados, sem antes consultar um profissional especializado, pois há restrições, em caso de gestantes e outros.

“Com as ferramentas atuais, ter uma pele bonita deixou de ser inacessível e privilégio de poucos”, finaliza o profissional.



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

Reallagen™

- Polipeptídeo vegano;
- 200 vezes superior ao desempenho de um colágeno de origem animal;
- Reduz consideravelmente as linhas de expressão em até 10 semanas de uso;
- Aumenta a síntese de colágeno endógeno.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

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

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
 personal_pharma



Sorrir

Gesto simples gerador de impacto positivo em toda e qualquer situação



Nos USA, todos os anos, na primeira sexta-feira de outubro, é celebrado o **Dia Mundial do Sorriso**. Sua criação deve-se a Harvey Ball, um artista da cidade de Worcester, Massachussets, USA. Ball é o criador do mítico Yellow Smiley Face, um círculo amarelo sorridente, imagem que é reconhecida internacionalmente.

O sorriso é universal, inato e torna as pessoas mais felizes. Quantas vezes você se viu, em um momento de tensão, estresse, preocupação ou tristeza, e alguém veio cumprimentá-lo com um sorriso contagiante no rosto e seu estado de humor mudou para melhor, imediatamente? É como se estivesse sendo energizado por aquele ato de empatia e benevolência!

A rotina do dia a dia, as peripécias que a vida apresenta, distancia-nos da criança interior que há dentro de cada um, limitando a capacidade de lançarmos um olhar otimista e carismático diante das circunstâncias. Conforme o tempo vai passando, o sorriso vai tornando-se um ato esporádico... Atualmente, tem sido cada vez mais difícil sorrir...

Diante de tantos problemas, como por exemplo, a crise causada pela Covid-19, que se instalou no mundo e tem tirado a vida de tantas pessoas! Tantos amores que se vão...! Tantas incertezas... Têm levado diversas pessoas ao desamprego, ao suicídio... Isso tudo tem nos deixados um tanto quanto desanimados, cansados, estressados..., com pouca vontade, sem espontaneidade de lançar um sorriso para a vida.

Entretanto, é preciso esforçar-se para sorrir! Está comprovado que sorrir, dar boas gargalhadas, causa-nos grande sensação de bem-estar. Uma vez que, ao sorrimos, liberamos endorfina no organismo, sendo este o hormônio responsável por nos proporcionar felicidade, bom-humor e prazer.

Além disso, quando sorrimos, estamos combatendo também os hormônios responsáveis pelas sensações de estresse, como é o caso do cortisol e da adrenalina.

Estudo feito com o renomado psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia – Martin Seligman, comprovou cientificamente os benefícios de atitudes mais positivas, como é o caso do sorriso, e como elas influenciam a vida do ser humano em direção à plenitude e ao equilíbrio físico, mental e emocional.

Esse estudo mostra que, quando sorrimos, estamos trabalhando, simultaneamente, os músculos de nosso corpo, o que nos proporciona sensação de relaxamento, livrando-nos das tensões, de forma quase que imediata. Aliado a isso, há também benefícios para o nosso sistema cardiovascular, uma vez que, ao sorrir, aumentamos o fluxo sanguíneo, o que faz com que haja um aumento também da nossa imunidade e da produção de glóbulos brancos.

O estudo deu origem a uma nova perspectiva no campo da Psicologia, intitulada como **“Psicologia Positiva”** e também chamada por alguns como **“Ciência da Felicidade”** ou **“Psicologia do Sorriso”**. A conclusão dos resultados obtidos identificou que o indivíduo que sorri mais e cultiva suas emoções positivas, agrega para si melhor **qualidade de vida**, pois fortalece seus recursos intelectuais, físicos e sociais.

O estudo diz ainda que **o sorriso ajuda a perder peso**. Rir, em média, dez minutos por dia pode ajudar a queimar as mesmas calorias que meia hora de exercício físico.

Além de que, quando abrimos um sorriso de orelha a orelha, as pessoas que nos cercam costumam lembrar-se de nós mais facilmente. É bem mais fácil para o cérebro humano memorizar uma pessoa sorridente que uma constantemente séria.

Os bebês, por exemplo, já nascem com a capacidade de sorrir. Sabemos que eles podem sorrir sem que ninguém esteja ao seu redor. É um gesto que é inerente ao nosso DNA.

Sorrir é um poderoso remédio: capaz de aumentar a nossa autoestima, melhorar nossos relacionamentos, fortalecendo os elos que criamos com as pessoas ao nosso entorno. Des-

ta forma, ajuda-nos a tornar-nos indivíduos cada vez mais resilientes e com a inteligência emocional bem desenvolvida. Além, é claro, de deixar-nos ainda mais felizes, compreendemos que, apesar de crises, estresse, cansaço, desavenças..., ainda temos muitos mais motivos para sorrir que ficarmos de cara fechada para a vida. Afinal, diante de tantos acontecimentos, você conseguir ler este artigo, já é um bom motivo para sorrir, não acha, caro leitor? Pense nisso, inspire-se na música do Falamansa e saia por aí “rindo à toa”.

“Tô numa boa, tô aqui de novo
Daqui não saio, daqui não me movo
Tenho certeza, esse é o meu lugar
Aha, aha

Tô numa boa, tô ficando esperto
Já não pergunto se isso tudo é certo
Uso esse tempo pra recomeçar
Aah, Aha

Doeu, doeu, agora não dói
Não dói, não dói
Chorei, chorei
Agora não choro mais

Toda mágoa que passei
É motivo pra comemorar
Pois se não sofresse assim
Não tinha razões pra cantar

Ha, ha, ha, ha, ha
Mas eu tô rindo à toa
Não que a vida esteja assim tão boa
Mas um sorriso ajuda a melhorar
Aha, aha

E cantando assim parece que o tempo voa
Quanto mais triste mais bonito soa
Eu agradeço por poder cantar
Lalaiá, laiá, laiá, lê



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



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

Outubro Rosa

Cura para o câncer de mama: através de diagnóstico precoce

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama; este processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Tais comportamentos distintos devem-se a características próprias de cada tumor. Muitos não o sabem, mas o câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Ainda segundo o Instituto, há uma estimativa de 66.280 novos casos durante todo este ano. Em 2018, foram 17.763 mortes, sendo 17.572 mulheres, e 189 homens.

Por isso, para evitar que o câncer faça novas vítimas, a Campanha de Conscientização “Outubro Rosa”, dirigida à sociedade e às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, inicia-se neste mês.

O movimento surgiu em 1990, na primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York. Desde então, vem sendo promovida anualmente, na cidade. O nome remete à cor do **laço rosa** que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades.

Graças aos exames de prevenção que sempre realiza, Delsa de Oliveira Bastos Tonini conseguiu tratar-se de maneira rápida e eficaz. Foi descoberto um câncer de mama nela em agosto de 2018. “Foi um susto muito grande! Eu sou muito positiva e nunca pensei em receber um diagnóstico desses, mas minha família e meus amigos me apoiaram muito e, com certeza, isso fez toda a diferença no



tratamento!”, conta.

Ela fez quatro sessões da quimioterapia vermelha e doze sessões da branca. Também fez a cirurgia para retirar o nódulo, e passou por vinte e cinco sessões de radioterapia, sendo um ano e um mês de tratamento.

“Tratei-me em Tatuí e Sorocaba. Sou muito grata à Dra. Gabriela e sua equipe Fernando e Angélica, que sempre me recebiam para a quimioterapia com muito amor e carinho”, agradece Delsa.

A entrevistada conta que sua mãe teve câncer de mama, mas quando este foi descoberto já estava muito avançado e com metástase, por isso, não superou. “Porém, isso já faz 30 anos,

e ela não gostava muito de ir a médicos. Hoje, sei como é primordial nós, mulheres, sempre visitarmos um ginecologista”, diz.

Para quem está enfrentando essa batalha, Delsa encoraja: “Seja forte e corajosa. Para Deus, não há nada impossível. Nos dias mais difíceis, chore, no entanto, creia que vai passar. Peça ajuda e orações, alimente-se bem, mas não deixe de pedir ajuda, pois somos humanos e precisamos de apoio emocional”, afirma.

“Deixo aqui minha gratidão a Deus por ter me ajudado a vencer o câncer; à minha família e, em especial, ao meu esposo Tonini e minhas filhas, que sofreram comigo e hoje festejam comigo a vida!! E aos amigos e familiares, por



cada gesto de carinho e cuidado comigo, por cada oração feita por mim! Eu quero viver o melhor de Deus a cada dia”, finaliza Delsa.

Quem também venceu a luta contra o câncer, foi Ana Lúcia dos Santos Guimarães. Ela teve descoberta a doença em 1998; fez seis ciclos de quimioterapia a cada 21 dias, com cirurgia no Instituto Brasileiro de Controle do Câncer, em São Paulo, onde também fez seu tratamento. “Ainda sou paciente-controlado, passo por consulta, faço exames todos os anos”, conta.

Para Ana, essa foi uma notícia que a deixou com o emocional e o psicológico bem abalados, principalmente por haver filhos tão pequenos. “Porém, acho que reagi muito bem diante da situação. Nunca perdi a fé e não me faltou auxílio dos familiares, amigos e também religioso”, afirma a entrevistada.

Para quem luta, ela deixa uma orientação: “Aceitação, em primeiro lugar. O que temos que passar, ninguém passará por nós e, infelizmente, são situações tristes e dolorosas, mas tenha fé, ore, seja lá no que for que você acredita. O mais importante é passar por determinadas situações com discernimento, sem desespero, por mais desesperador que seja”, orienta. ²⁷

E o mais importante é destacar que: “Já ouvi muitas pessoas falarem que não procuram doença, pois eu digo que, procurem sim, sempre, se você não achar, ótimo! Mas se você está sempre procurando e um dia encontrar, é bastante provável que encontrará também a cura”, finaliza Ana Lúcia.

A mamografia é uma radiografia da mama que permite a detecção precoce do câncer. O exame clínico das mamas deve ser feito a partir dos 40 anos. A mamografia para mulheres entre 50 e 69 anos deve ser feita com intervalo máximo de dois anos, sendo que a partir dos 35 anos, para mulheres do grupo de risco anualmente.

Procure um médico e faça um check-up regularmente. Sua **saúde** deve estar sempre em **primeiro lugar**.



A Hadar apoia essa causa!



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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



Ansiedade

Por perturbar inúmeras pessoas, faz-se necessário aprender como controlá-la

Ansiedade é uma reação do corpo ao estresse por preocupação, expectativa e apreensão quanto ao futuro. Nem sempre a ansiedade é uma doença; mas, se for excessiva, pode trazer prejuízos à saúde emocional, física e psicológica.

Segundo a psicopedagoga Priscilla Collalto Fonseca Pavanelli (CBO 2394-25), a ansiedade pode surgir de situações do dia a dia que fogem ao controle. “Cada indivíduo é único, e na sua realidade, pode haver um “gatilho”, como problemas no trabalho, vida conjugal, dificuldade na relação com os filhos ou problemas financeiros. Porém, há também pessoas com pré-disposição genética”, explica.

Alguns sintomas mais comuns da ansiedade são: nervosismo, irritabilidade, agressividade, aceleração cardíaca, falta de ar, dor de cabeça,

dores musculares, fala acelerada e a dificuldade de se concentrar.

A melhor forma de tratar a ansiedade, antes que ela se torne uma doença crônica, como síndrome do pânico, TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) ou TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) é procurar ajuda profissional. “Fazer terapia é uma excelente forma de organizar seus pensamentos. Há casos em que se faz necessário o uso de medicamento por um período. Ocupar a mente com projetos, coisas positivas e praticar exercícios físicos são excelentes auxiliares, nesse tratamento”, indica Priscilla.

Organizar sua rotina, seus afazeres e projetos também são excelentes formas de minimizar a ansiedade. Dormir bem à noite é outro fator importantíssimo. Manter a mente e o tempo ocupados faz com que a pessoa não tenha

tempo de pensar no que está deixando-a para baixo ou ansiosa. “Procure estar perto de pessoas que agreguem sempre sua saúde mental, física e espiritual. Nosso meio pode contribuir ou prejudicar-nos. Escolha suas batalhas e seu círculo de convivência. Cuide de você”, afirma a psicopedagoga.

Se, por acaso, você estiver com alguns dos sintomas citados acima, o ideal é procurar um psicólogo ou um psiquiatra. “Há outros profissionais que também podem ajudar, como psicopedagogos (no caso de crianças, em que a ansiedade afeta o rendimento escolar), psicanalista, aulas de Ioga e meditação. Quanto mais cedo a pessoa aprender a controlar os gatilhos e identificar os sintomas mais cedo e melhores serão os resultados”, finaliza a entrevistada.

(15) 99793-1109



YAKISOBA

E muito mais...

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3



The image features a central title 'CULTURA' in a blue, rounded, sans-serif font. The background is a light yellow grid pattern. The title is framed by a collage of colorful autumn leaves in shades of orange, red, and yellow. Various school supplies are scattered around the edges: a blue notebook with a white pen, a white paint palette with green and yellow paint, red-handled scissors, a yellow highlighter, a black pen with 'TEXT MODELER' written on it, a blue pencil, a green pencil, a purple pencil, a pink calculator, a green folder, a blue pushpin, a red alarm clock, and several colored pencils (blue, purple, green, orange) in the bottom right corner.

CULTURA

THELLO GASPARINI

Talento e simpatia numa pessoa, em forma de música



Foto: Ana Laura Villar

Marcelo Araujo Gasparini, conhecido artisticamente como Tchello Gasparini, vive no meio da música, desde que nasceu. Começou a estudar violino aos 4 anos de idade e sempre participou das reuniões do grupo Seresta de Tatuí com sua avó, dona Celina Fiusa, sua maior inspiração e influência até hoje. “No entanto eu percebi que sabia cantar de verdade durante o curso de teatro do Conservatório. Estávamos montando um espetáculo de Natal e o Carlos Ribeiro – grande artista e grande amigo que deixou muita saudade – deu-me um solo. Ali nasceu a minha paixão por cantar. Carlos segue sendo uma grande referência pra mim, desde aquela época”, conta Tchello.

Além de músico, Gasparini também é formado em teatro, porém sempre levou as duas carreiras juntas. “Na verdade, eu encaro como uma coisa só, como Arte. Na realidade, o teatro influencia muito o meu trabalho musical e vice-versa. Para mim, atuar e cantar têm energias muito próximas e eu uso muitos recursos do teatro, improviso, corpo, voz, quando estou cantando.

O teatro também me ajudou muito na parte de composição. Aprendi a organizar as ideias e, principalmente, a entender o que eu quero proporcionar ao ouvinte, com cada música. Também me ajudou na parte criativa, principalmente na criação dos meus vídeos, que estão disponíveis no YouTube.

Tchello se recorda que “Pranto para Belchior” teve grande repercussão quando lançado, justamente por misturar elementos teatrais e de dança. “De volta na estrada” tem essa pegada bem bluezeira com um clipe inspirado nos road movies. No teatro, recentemente, tive a honra de ser o protagonista cover do musical “Escola do Rock”.

O musical foi um retorno mágico aos palcos depois de algum tempo em que ficou afastado, dedicando-se mais à música. “Fui escolhido, nas audições abertas, para ser o cover do protagonista, Dewey Finn - o personagem do Jack

Black no filme. Dividi essa resposta com o Arthur Berges, um monstro nos palcos e um cara incrível na vida. Isso sem contar as crianças talentosíssimas – eram três elencos infantis que se revezavam nas apresentações.

Enfim, ESCOLA DO ROCK conseguiu juntar grandes paixões num trabalho só: teatro, Rock and Roll e a criançada”, diz Tchello, que também ministrava aulas em escolas.

Atualmente, o profissional conta que está retomando aos poucos as atividades depois desse período pesado de quarentena, muito difícil para os artistas. “A banda BICHO DO BREJO continua a pleno vapor e, além disso, estou num projeto com minha parceira de vida e arte, Laís Paes, que é violoncelista (e também faz parte da BdB). Estamos focados em música folk e romântica para casamentos e temos tido bons resultados! Também estou desenvolvendo um projeto no formato ONE MAN BAND, tocando guitarra, gaita, kazoo e fazendo percussão com os pés. É um formato que gosto bastante, tenho apresentado em lives com resultados muito bons e mal vejo a hora de voltar para os palcos e apresentar”, conta ansioso.

Em suas apresentações, Tchello costuma ser bastante eclético quando trabalha com covers, principalmente porque adora fazer versões diferentes. “A BICHO DO BREJO é prova disso, transformamos todo tipo de som em música country, bluegrass e blues! Então, no nosso repertório tem desde KISS até Rio Negro e Solimões”, dispara.

Quanto às inspirações, muitos artistas o influenciam, tanto no estilo quanto no vocal: Tim Maia, Joe Cocker, Tom Waits, Marcelo Nova, Raul Seixas, Little Richard, Muddy Waters, entre outros.

“Meu pai sempre gostou de música e me deu seu violão para que eu aprendesse a tocar. Desde pequeno, estou envolvido com grandes talentos da música - somos muito amigos da família Bertrami, um celeiro de talentos incríveis. Inclusive foi o Humberto Bertrami que criou em mim a paixão pelo Rock and Roll. Tenho muito orgulho de ter esse monstro da guitarra como parceiro musical e principalmente como amigo”, afirma.

E sim, ele é cria do Conservatório, também. “Entre no violino muito novo; de lá migrei para o teatro, voltei como professor de musicalização infantil, e hoje, sou novamente aluno, faço canto lírico para aprimorar minha técnica vocal”, conta o entrevistado.

Com esse lance de one man band, ele toca 5 instrumentos ao mesmo tempo - o stomp box (percussão de pé), meia lua, guitarra, gaita e kazoo. “Meus principais instrumentos são o violão, a guitarra, o ukulele e o banjo - agora também estou me dedicando mais ao baixo. E claro, minha amada gaita”, conta.

Para Tchello Gasparini, este tem sido um período bem difícil para quem vive da noite, principalmente para os artistas. “Temos batalhado muito para ganhar espaço on-line. Então, colabore com os artistas locais! Compartilhe seus conteúdos, comente, assista e divulgue suas lives! Os grandes artistas já estão consolidados na mídia e não correm riscos; já os artistas locais dependem da visibilidade, principalmente, num momento como esse. Fortaleçam a nossa Capital da Música, ajudem o artista independente”, finaliza.

E nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso!

“TÉDIO”

Chove em toda a largueza do espaço...
Que tédio! Sonho, amor, com teu abraço.
A tua ausência, ávido espinho.
Por ti amor derramo meu pranto,
É a tua saudade que dói tanto.
Amor! Na solidão, sofro e definho.

Cresce a treva misteriosa...
E minha alma desditosa
Clama por ti, ardente
De amor. Na angústia, diviso.
Vontade de ver teu belo sorriso,
Teu doce olhar resplendente.

A chuva, aos poucos, se acalma...
Fracamente, acende uma luz em minh'alma,
E pelos céus se espalha. Ouço teu nome amado...
No peito, cala a ansiedade...
Sinto a fulgência da claridade
E o sabor do teu beijo apaixonado.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Os Crapulosos

Eis as pedras que vagam desoladas,
Nas prisões dos castelos escabrosos...
Mergulharam nas hórridas ciladas,
Com as ervas no inserto — os Crapulosos!

Maldições vêm de vós, nas emboladas
Armadilhas... D'espectros nebulosos,
No alcantil das frementes punhaladas,
Co'os insanos, nos ermos langorosos.

Vossa língua é u'a espada de dois gumes,
Quais malditas serpentes nos escombros,
Na emboscada que ronda seus costumes...

Quando inglória, profanam nos assombros,
Com os ímpios ardendo nos queixumes,
Na irrisória justiça em vossos ombros!!

Pacco

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável deste mês é o Miguel Galvão Soares Rodrigues. Um garoto de apenas 6 anos, da cidade de Tatuí. Ele está cursando o 1º ano do Ensino Fundamental, na Escola Temura. Miguel contou-nos que estuda lá desde quando tinha um aninho e gosta muito! Conquistou muitos amigos e também fãs, por lá!

Isto mesmo! Com tão pouca idade, já tem muitos fãs! Ele é um garoto inteligente, gosta de português, porém ama matemática. Contou-nos que aprendeu a fazer tabuada na escola, mas treina todos os dias com o pai. Como tem muita facilidade em aprender e também em ensinar o que aprendeu, seu pai começou a gravar-lhe os vídeos e postá-los no YouTube. Você acredita?! Até a data desta entrevista, ele já tinha 16 vídeos gravados! E seu pai contou-nos que ele tem bastantes seguidores... Ele é um garoto muito atualizado na tecnologia.

Miguel é uma criança que gosta de assistir desenho, de brincar de esconde, esconde, de força, andar de bike, praticar Judô, nadar no Clube de Campo... Além, é claro, de brincar com os “irmãozinhos pet”. A cachorrinha que se chama Lutcha e uma calopsita.

Quando questionado se gostava de estudar, comer... – ele nos disse que sim, que está fazendo aulas on-line, mas que gosta mesmo da presencial! Que sente falta de estar entre as “tias” e os amiguinhos. “Comer?! Ah...! adoro arroz, feijão e batata frita (risos).”

Miguel contou-nos, também, que ama demais sua família. Que costuma ir ao dentista com a sua avó! E nessas idas ao consultório, tornou-se muito amigo do dentista e disse-nos que, quando crescer, quer ser Dentista! E ainda nos deu dois motivos para seguir tal profissão: “primeiro, porque gosto muito do dentista que cuida da minha avó. Segundo, porque admiro demais esse trabalho. Acho que é uma profissão incrível!”.

Miguel ainda deixou um recadinho para os amigos e amigas. “Amo todos vocês! Quero dizer-lhes que estou com muitas saudades. Tomara que essa pandemia passe logo para a gente encontrar-se de novo”.

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



Seu filho também é um pequeno notável?

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



Você sabia?

31 de outubro:

Dia do Saci

História desse personagem, travesso do folclore brasileiro

Quem não se lembra do carismático “negrinho” de uma perna só, vestindo um gorro vermelho e fumando seu cachimbo, enquanto apronta travessuras por aí? Você sabia, caro leitor, que uma das figuras mais emblemáticas do folclore brasileiro, que possui influências indígena e africana, tem o seu dia especial: 31 de outubro?!

A data foi criada com o objetivo de resgatar figuras importantes do folclore nacional. Uma vez que aqui, no Brasil, muitos celebram, no mesmo dia, o Halloween (ou Dia das Bruxas). Um mito de origem celta, comemorado em inúmeros países pelo mundo, especialmente nos Estados Unidos e Europa. A data foi criada em 2003, com o intuito de resgatar e valorizar o folclore do nosso país, promover a cultura nacional bem como as tradições brasileiras.

O Dia do Saci foi elaborado em 2003, através do Projeto de Lei Federal n.º 2.762 proposto pelo Deputado Aldo Rebelo. No entanto, somente mais tarde, essa data foi oficializada. Em 2013, a Comissão de Educação e Cultura elaborou o Projeto de Lei Federal n.º 2.479, que instituiu o dia 31 de outubro como sendo o Dia do Saci.

Os proponentes foram o Deputado Federal Chico Alencar, do Rio de Janeiro, e a Vereadora Ângela Guadagnin, de São José dos Campos.

Segundo a lenda, o Saci-Pererê pertence ao folclore das regiões Sudeste e Sul. Porém, ele ganhou muita popularidade também em outras partes do Brasil. Há quem diga que a lenda teve origem no Sul do Brasil, durante o século XVIII, quando era contada a história de um jovem índio que assustava os animais e vivia fazendo travessuras.

Reza a lenda que o Saci costuma atralhar o trabalho das cozinheiras, trocando os recipientes de sal e açúcar ou fazendo-as queimar a comida.

Além de suas travessuras, é importante notar que o Saci tem o domínio das matas e, por isso, possui outra função denominada “farmacopeia”. Assim, o Saci é o guardião das ervas e das plantas medicinais. Ele conhece as técnicas de manuseio e de preparo, bem como a utilização dos medicamentos feitos a partir de plantas.

Por isso, em muitas regiões, o Saci é considerado um personagem malandro e maldoso. Ele guarda e cuida das ervas sagradas presentes na mata e costuma atralhar e confundir as pessoas que as coletam sem autorização.

A lenda garante que, para capturar o

FRASES DOS FAMOSOS

“Ele tinha as mocinhas dele e eu tinha meus galãs. Colocavam-no para trabalhar com outras atrizes e eu, com outros atores. Era bom. Decorar em casa, trabalhar em casa, fazer os personagens juntos não era muito bom. Eu ia para um canto e ele, para outro. Eu tinha um jeito de trabalhar os meus personagens e ele, outro”.

Glória Menezes, atriz, casada há 56 anos com Tarcísio Meira, ator, ambos da Rede Globo, falando da sua trajetória nos “70 anos” da televisão, em entrevista ao programa “Altas Horas”, da Rede Globo.

Saci-pererê, a pessoa deve arremessar uma peneira dentro dos redemoinhos de vento. Dessa maneira, após capturá-lo, é necessário retirar-lhe o gorro para prendê-lo em uma garrafa.

Acredita-se que o Saci nasceu do broto de bambu, permanecendo ali até os sete anos e, após esse período, vive mais setenta e sete praticando suas travessuras, entre os humanos e os animais. Por fim, ao morrer, o Saci torna-se um cogumelo venenoso ou aqueles cogumelos que são encontrados nos troncos das árvores, os “orelha-de-pau”.

O folclore brasileiro é marcado por sua riqueza e grande diversidade. As lendas que fazem parte dele sempre são um grande destaque. A imagem clássica do saci mostra-o como um ser travesso que realiza brincadeiras, e, por isso, muitas menções do passado referem-se a ele como “endiabrado”.

Uma das práticas mais comuns realizadas pelo saci é o ato de incomodar os cavalos, sobretudo durante a noite. Conta-se que o Saci costuma sugar o sangue dos cavalos, além de amedrontá-los durante a noite. Então, sempre que os cavalos estiverem agitados à noite, é

porque um saci esteve lá. Um sinal de que de fato um Saci tenha feito de suas travessuras com os cavalos são os nós e tranças que podem ser encontrados na crina dos animais.

O Saci também costuma incomodar os viajantes que encontra pela estrada. Ele assobia um som bem estridente que os atormenta e deixa-os incomodados, por não saberem de onde e de que vem tal som. Além disso, costuma derrubar o chapéu usados pelos viajantes, danificar o freio das carroças, e outras travessuras mais.

O estudo das origens das lendas do folclore brasileiro é alvo do interesse de diversos folcloristas. No caso do Saci, esses estudos apontam que sua lenda remonta ao final do século XVIII ou começo do século XIX. Isso porque não existem relatos sobre Saci nos primeiros séculos do período colonial do Brasil como existem de outras lendas, como a do curupira, que é mencionada em um relato de 1560.

Até o começo do século XX, a lenda do Saci era muito conhecida nos rincões do país. Mas, graças aos livros do escritor Monteiro Lobato, ela ganhou nova importância, dimensão e popularidade também fora do Brasil, colocando

em destaque uma das histórias infantis mais conhecidas - “O Sítio do Pica-Pau Amarelo”, que além de ser um super livro, teve adaptação para a TV, tornando as travessuras do Saci conhecidas nacional e internacionalmente.

A associação de Monteiro Lobato com a lenda do Saci iniciou-se em 1917, quando o escritor realizou um inquérito no jornal “O Estado de São Paulo”, com o objetivo de colher respostas dos leitores a respeito do que eles sabiam ou tinham ouvido falar sobre. O retorno foi considerável, e Monteiro Lobato recebeu dezenas de respostas dos leitores do jornal.

Com base nessas respostas, o escritor e folclorista elaborou a lenda do Saci para dar origem ao livro **Sacy-pererê**: resultado de um inquérito, publicado em 1918. Este livro foi o primeiro, no Brasil, sobre a lenda do Saci e foi o responsável por espalhá-la por regiões que não a conheciam. Em 1921, Monteiro Lobato adaptou a lenda para o público infantil ao publicar “O Saci”, livro que faz parte da coleção do “Sítio do pica-pau-amarelo”.

Fonte: www.brasilecola.uol.com.br



Quiabo

Planta traz vários benefícios à saúde humana

O quiabo, embora muitos acreditem ser um legume, na realidade, é um fruto do quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*), uma planta da família Malvaceae. Sua origem é um tanto incerta. Acredita-se que a primeira muda tenha sido plantada na Etiópia e, posteriormente, transportada às Américas.

Plantado há mais de 12 séculos a.C. pelos antigos egípcios, o quiabo é um alimento rico em fibras, bem como vitaminas e proteínas, além de minerais.

Amado por uns e, ao mesmo tempo, odiado por outros, principalmente por sua baba (o visgo), o quiabo, também conhecido como gombô, foi introduzido no Brasil, no século XVII (provavelmente, foi introduzido no Brasil pelos escravos). Adaptou-se muito bem às altas temperaturas e ao clima tropical de tal forma que passou a ser uma boa fonte de renda para os produtores.

Ele é um arbusto que pode atingir cerca de três metros de altura, medida que varia de acordo com a espécie, e sobrevive melhor em temperaturas que variam entre 22 e 25°C, não apresentando boa produtividade em temperaturas muito baixas ou muito altas.

Além de ser um alimento bastante nutritivo, o quiabo é grande fonte de vitaminas, principalmente a A, C e B1. Também se des-

taca por possuir cálcio, que é importante para fortalecimento dos ossos. Há relatos, na literatura de pacientes que se alimentaram desse fruto, e tiveram melhoras em problemas como colesterol, refluxo, úlcera e asma. Nesse último caso, o benefício está associado ao elevado teor de vitamina C. O quiabo também é usado no auxílio do tratamento de depressão e ansiedade.

Por conter grande quantidade de fibras, ele também é indicado no combate à aterosclerose, pois diminui os riscos de derrame e ataques cardíacos. As fibras também auxiliam no funcionamento do intestino e previnem o câncer neste órgão.

O quiabo chama atenção também em outro quesito: a nutrição. Por fornecer poucas calorias (100 gramas contém cerca de 30 kcal), ele pode estar contido em dietas de restrições calóricas e com a vantagem de ser um alimento de fácil digestão.

Além de conter todos estes nutrientes, ele é anti-helmíntico, antiparasitário, demulcente e indicado como tratamento de várias enfermidades como diarreia, verminoses, disenteria, inflamações e irritação do estômago, rins e intestino.

Do quiabo dá para aproveitar tudo! As sementes torradas, preparadas em infusão, possuem propriedades sudoríficas, antiespasmódica e estimulante. Por outro lado, suas folhas são utilizadas como cataplasma emoliente para aliviar a dor, hidratar a pele, prevenir o escorbuto, bem como tratar distúrbios urinários e até a gonorreia (DST).

Das raízes, pode se fazer um suco que pode ser utilizado, principalmente, para tratar cortes, furúnculos e feridas. Em alguns países, por exemplo, na Malásia, a infusão da raiz é utilizada para tratar a sífilis e induzir as contrações do parto.

Do mesmo modo, as raízes são ricas em uma substância viscosa, popularmente conhecida como baba do quiabo. Essa mucila-

gem, um polissacarídeo composto por ácido galacturônico, glicose e ramnose, pode ser utilizada como substituta e expansora do volume sanguíneo.

É importante ressaltar que não existem relatos na literatura medíssima que indiquem efeitos colaterais relacionados ao uso da planta. Sendo assim, ela pode ser incluída normalmente na alimentação.

Importante ressaltar que há várias informações, na internet, a respeito do uso do quiabo para curar o diabetes. Entretanto, é extremamente importante destacar que não existe evidência alguma científica de que a cura para a doença possa ser conseguida através desse fruto. É fundamental que os diabéticos continuem utilizando normalmente seus remédios e sigam as orientações dadas pelo médico.

Presente na alimentação de muitos brasileiros, principalmente na dos baianos, mineiros, e, apreciado na culinária de várias culturas do mundo, como: EUA, Índia, África, Malásia e América Central, ele pode ser consumido de diversas maneiras, tais como crus em saladas, refogados, cozidos, assados, grelhados... E como ingrediente de diversas receitas.

Fontes: www.cnph.embrapa.br

MINUTO DE REFLEXÃO

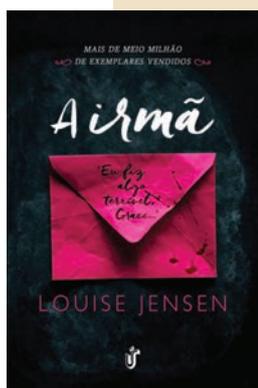
“Tentar não significa conseguir, mas certamente quem conseguiu, antes, tentou.”

Aristóteles

MINUTO DE SABEDORIA

“Não é possível atingir a perfeição, porém, ao mirarmos nela tornamo-nos capazes de alcançar a excelência.”

Vince Lombardi



A IRMÃ
AUTOR: Louise Jensen
EDITORA: Única

Grace nunca mais foi a mesma após a morte de sua melhor amiga, Charlie. Sua vida estava desmoronando sem que ela conseguisse se mexer: não conseguia mais trabalhar nem sair; e o abismo entre ela e Dan, seu único amor, parecia aumentar, a cada dia. Atordoada pelas palavras que Charlie lhe dissera no último encontro que tiveram, Grace sabe que precisa fazer alguma coisa para conseguir seguir em frente, antes que seja tarde demais. Em busca de respostas, Grace resolve recuperar uma antiga caixa de memórias que ela e Charlie haviam enterrado ainda na adolescência. Lá, Grace descobre uma carta de Charlie, revelando o desejo da amiga de encontrar seu pai, Paul, a quem ela nunca conhecera. Seria essa a razão pela qual Charlie desapareceu por seis anos...? Será que Paul teria alguma pista que explicasse o que aconteceu com sua melhor amiga? Enquanto procura por Paul, Grace conhece Anna, uma garota que se declara irmã de Charlie, alguém que rapidamente invade a vida e a casa de Grace. Mas algo não está certo. Dan está cada vez mais distante e Grace tem certeza de que está sendo seguida por alguém... Será que tudo isso é coisa de sua cabeça? Quanto mais Grace se aproxima da verdade sobre Charlie e Anna, mais ela corre perigo...



A CORAGEM DE SER IMPERFEITO
AUTOR: Brené Brown
EDITORA: Sextame

Neste livro, a Brené Brown apresenta suas descobertas e estratégias bem-sucedidas, toca em feridas delicadas e provoca grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e relacionamo-nos. Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. A autora ousou tocar em assuntos que costumam ser evitados por causarem grande desconforto. A vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem. Ela mostra que, quando fugimos de emoções como medo, mágoa e decepção, também nos fechamos para o amor, a aceitação e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem, a todo custo, do erro e do fracasso, acabam frustrando-se e distanciando-se das experiências marcantes que dão significado à vida. Por outro lado, as que se expõem e se abrem para coisas novas são mais autênticas e realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de inveja. É preciso lidar com os dois lados da moeda para se ter uma vida plena. Em sua pesquisa sobre vulnerabilidade, Brené Brown concluiu que fazemos uso de um verdadeiro arsenal contra a vergonha de nos expor e a sensação de não sermos bons o bastante, e que existem estratégias eficazes para serem usadas nesse “desarmamento”.



MULHERES DAS LETRAS
AUTOR: Perla de Castro
EDITORA: Litere-se

Este livro nasceu para a essência de mostrar o poder da mulher perante a sociedade. A luta diária, escrita em livros ou não..., a história de vida. Esse projeto exalta o protagonismo feminino, em sua raiz mais profunda. Mulheres de todas as idades e cantos do Brasil foram premiadas em 2019, quando da primeira edição do projeto. Mais de 40 escritoras estiveram presentes na cerimônia de entrega de medalhas e lançamento do livro, que foi na cidade de Nova Iguaçu, no Rio de Janeiro, em outubro de 2019. O evento foi marcado pela presença de ilustres escritoras e escritores da Baixada Fluminense. Através desta iniciativa, tantas outras mulheres viveram experiências únicas de ser voz e dar voz. Depois de tanto sucesso, o Prêmio Mulheres das Letras está de volta, agora, em âmbito internacional! Houve um recorde de 1160 inscrições de escritoras do mundo inteiro. E destas, 102 foram escolhidas como as premiadas de 2020, nesta forte representatividade. O livro Mulheres das Letras conta com mais de 300 páginas, recheadas de literatura produzida por mulheres de todo canto do mundo - Brasil, Portugal, Moçambique, Inglaterra, Irlanda e Japão! O Prêmio Internacional Mulheres das Letras foi criado em 2019, por Perla de Castro, CEO da Editora Litere-se, com objetivo de enaltecer e valorizar a voz feminina na literatura.

**S.O.S.
 ELETRICISTA**

Sem tempo e com
 problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
 ELETRICISTA

Atendimento Residencial
 Somente nos finais de semana

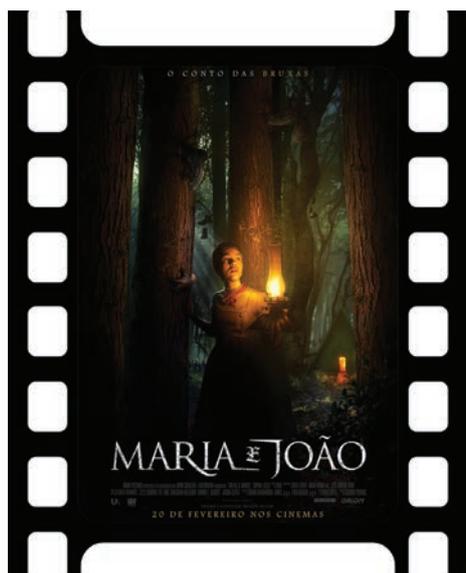


(15) 99832-2931/99844-8729/99663-6738 | adinaldo.camargo



O Caminho de Volta

A obra gira em torno de Jack Cunningham, ex-atleta prodígio do Bishop Heyes, um time com jovens que ainda estão no colegial. Quando era jovem, acabou recusando uma bolsa de estudos para uma universidade em que se dedicaria ao esporte. Agora, trabalhando na área de construção civil, ele vê o álcool como um momento de alívio para as dificuldades que a vida lhe impôs. Ao receber um convite do Padre Devine (John Aylward) para ser técnico dos rapazes, usa a bebida para ajudar a encontrar a resposta. Ele fica meio balançado por estar longe do basquete há muito tempo e por treinar um time que não é bom, como o próprio padre admite. A volta por cima, o desafio do time perdedor em se tornar vitorioso, que busca reconhecimento e a redenção. “Caminho de Volta” pode ser um filme edificante para toda a família assistir.



Maria e João: O Conto das Bruxas

Em Maria e João: O Conto das Bruxas. Há muito tempo, em um campo distante, Maria (Sophia Lillis) leva seu irmãozinho João (Sammy Leakey) a um bosque escuro, para visitar um possível empregador. Ela avisa a João que, se encontrar alguma migalha de bolo, trará para ele. Ambos estão com fome, vagando pela floresta, como no conto, e é João quem encontra a casa da bruxa Holda (Alice Krige), uma misteriosa e idosa mulher que reside na floresta. Os dois irmãos descobrem que a casa, embora pareça aconchegante, não é um local confiável, e que nem todo conto de fadas termina bem. Esse é um terror atmosférico: o desconhecido e a nossa fragilidade diante de algo que parece muito maior e mais forte são os elementos que compõem o horror de Maria e João: O Conto das Bruxas. Sem contar o feminismo embutido na trama joga ainda como outro terror real: a desunião entre as próprias mulheres.



18 Presentes

Baseado numa história real, a trama de 18 Presentes acompanha Elisa (Vittoria Pucini), que possui uma doença incurável e terminal. Grávida, ela decide que, antes que seu coração deixe de bater, ela deixará 18 presentes para sua filha. Cada um será entregue um por vez, aniversário após aniversário, até se tornar uma jovem mulher. Ao longo dos anos, a muito jovem Anna (Benedetta Porcaroli) experimenta um desconforto crescente. Mesmo com os planos elaborados por sua mãe estando em andamento, com os presentes entregues, isto não é capaz de preencher o vazio deixado pela ausência materna. O filme emociona, mostra o poder do amor maternal, tem boas atuações das protagonistas, ainda mais em tempos difíceis como este que estamos vivendo, onde o amor é fundamental para qualquer um.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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

Emec

Dia do Professor

Histórias de quem ensina por amor



“**S**er professor é apontar caminhos, mas deixar que o aluno aprenda a caminhar sozinho com seus próprios pés”. De autoria desconhecida, mas muito relevante, a frase acima explica exatamente qual é o papel de um professor.

Elisângela da Costa Rosa Cecílio exerce essa profissão desde o 3º ano do Magistério, há 31 anos. “Na família da minha mãe, todas as mulheres seguiram a carreira do magistério: minha mãe, tias e primas. Quando terminei o Ensino Fundamental, até pensei em não fazer Magistério, porém a “veia de educador” falou mais alto e fiz a matrícula. Foram quatro anos maravilhosos. Ao terminar, fui fazer Psicologia, mas passei no Concurso do Magistério Público Municipal, apaixonei-me mais ainda, e mudei minha graduação para Pedagogia. Desde então, todos os meus dias profissionais são voltados à Educação”, conta a entrevistada.

A profissional conta que muitas pessoas a inspiraram e ainda inspiram. Quando era criança, em casa, sua mãe sempre foi uma inspiração e falava que Elisângela dava aulas para as bonecas; na verdade, já queria imitá-la, corrigindo os cadernos dos alunos. “Achava linda toda a dedicação e amor com que ela fazia seu trabalho. Tive professores maravilhosos que marcaram muito a minha vida; fico muito emocionada em lembrar de todo carinho que sinto por eles. Ainda sinto o perfume de algumas professoras e lembro-me de suas mãos ao escreverem na lousa, da organização impecável que escreviam os conteúdos, e seria injusto citar uma, mas quero citar duas pessoas mais que especiais em minha vida profissional, Professora Zeneide de Almeida, fundadora do Colégio Bem Me Quer, onde trabalhei mais de 9 anos, e Professora Marisa Kodaira, com quem eu trabalho até os dias atuais. São duas profissionais admiráveis, mulheres fortes e principalmente sempre trabalharam com muito amor à nossa profissão”.

E quando se fala em orgulho relacionado à profissão, a professora destaca: “São muitos, mais o maior deles é ver meus alunos bons cidadãos. Hoje encontro meus ex-alunos em todas as esferas de nossa sociedade. Muitos deles já são pais, profissionais nas mais diversas áreas.

Meu orgulho maior é saber que, de uma maneira ou outra, você contribuiu para que aquela pessoa conquistasse o espaço em que vive”.

Para Elisângela, ser professor é algo mágico. “Fiquei procurando uma palavra, mas sinto que essa representa bem... Você recebe seu grupo de alunos, cada qual com sua individualidade e expectativas, e os transforma, sim, porque não há aprendizado sem transformação. De um modo ou de outro, você trabalha para que ele descubra essa transformação em si mesmo e evolua para algo melhor... como num passe de mágica... parece simples, mas é algo complexo e fantástico, ao mesmo tempo”.

E o amor pela profissão é tão grande que, através da Revista Hadar, Elisângela deixou um recado especial. “Querida, primeiramente, agradecer a Deus por este momento em que posso dividir com os leitores um pouco de minha experiência como professora. E também deixar um recado para quem gostaria de exercer essa profissão tão encantadora... Se um dia você pensar em ser professor, e realmente tiver vontade de sê-lo, saiba que sua vida nunca mais será a mesma. Você irá estudar para sempre, terá muito trabalho na escola, e muito mais ainda em casa. Você vivenciará momentos únicos, em sua grande maioria, terá muitas alegrias, em outros, muita ansiedade e até tristeza, porém terá os sorrisos mais sinceros e verdadeiros. A sensação de seu aluno transformar-se aprendendo é indescritível e você fará tudo para sentir isso sempre! Por esta razão e por tantas outras, siga em frente, trabalhe com amor porque você, ao longo do tempo, vai descobrir a melhor e mais gratificante profissão que alguém possa escolher”, finaliza.

Outra profissional que também é só amor pelos seus alunos é Renata Antunes Quevedo Neves. Ela é formada desde 1995, mas há 7 anos exerce a profissão. “Na verdade, minha mãe sempre desejou que eu e minha irmã tivéssemos o diploma de professoras. E assim fizemos. Hoje em dia, o profissional que me inspira é sempre um professor já aposentado, e que continua em sala de aula por amar o que faz”, conta.

Renata destaca que os desafios diários são vários, pois trabalha com crianças que, além de buscarem o aprendizado, estão cheias de sentimentos, curiosidades, conquistas e supe-

rações. “Então, quando estou em sala de aula, preciso estar por inteira, transmitir além do conhecimento, a segurança, o amor, a alegria e as pequenas responsabilidades que elas já começam a ter, mesmo sendo crianças”, afirma.

Depois que começou a lecionar, Renata descobriu que era exatamente o que faltava em sua vida pois, para ela, é imensamente gratificante ensinar, além de ser um trabalho que transborda amor, carinho e reconhecimento. “Meu orgulho é ver os alunos que passaram por mim crescendo, desenvolvendo-se e evoluindo, em cada etapa”, diz.

E olhe que essa trajetória não é composta somente por flores, digamos assim, principalmente devido à pandemia causada pelo coronavírus. “No início, houve muito choro... Achava que não daria conta, pois à distância achava muito difícil conseguir a troca de conhecimento, que não conseguiria fazer com que meus alunos sentissem-se amparados e próximos a mim. Mas Graças a Deus, eles foram adaptando-se, abrindo-se também ao novo. Hoje, temos uma ligação muito grande, falamos também por celular para o envio de tarefas, correções, sanar as dúvidas... Enfim, apesar de não estarmos presentes fisicamente, estamos conectados o tempo todo”, explica Renata.

Para a profissional, ser professor é uma responsabilidade muito grande, pois seu trabalho não acaba quando a aula termina. “Minha preocupação e doação para com meu aluno tem grande importância, em minha vida. A busca pelo aprendizado, por vezes de várias formas para atingir o máximo do conhecimento de cada um — afinal, cada criança tem uma forma de entendimento. Aí vem a satisfação de ver a criança superar-se, achar que não consegue e conseguir, dizer que não sabe e aprender com os recursos que você planejou e colocou em prática! Isso é maravilhoso e muito gratificante”, destaca.

“Só alcançamos o objetivo com a união entre a escola e a família. Atrás de cada criança que acredita em si mesma, está uma família que acreditou primeiro”, finaliza.

E com essas histórias de amor pela profissão das professoras Elisângela e Renata, nós, da Revista Hadar, deixamos nossa homenagem aos mestres que ensinam com tanta dedicação e transformam vidas, ano após ano.

universo
Teen





Maioridade X Volante

Especialista orienta jovens sobre primeira habilitação

A chegada à maioridade é muito esperada pelos jovens e obter a primeira habilitação é o sonho da maioria deles. Conforme o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), para obter a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) é necessário ser maior de 18 anos, saber ler e escrever, ter Carteira de Identidade (RG), CPF e comprovante de residência.

O processo de primeira habilitação inicia-se com a matrícula do aluno numa autoescola, que, em seguida, terá o processo de habilitação aberto no Departamento Estadual de Trânsito (DETRAN) como pré-cadastro. Depois, será encaminhado para uma clínica para realizar os exames médico e psicotécnico. O primeiro deles irá avaliar a condição física e visual do candidato e o exame psicotécnico irá aferir a condição mental do candidato. Apto nos exames clínicos poderá iniciar o Curso Teórico. “Logo, poderá realizar o exame teórico (simulador não é obrigatório) e quando aprovado, iniciará as aulas práticas. Depois de concluída a carga horária obrigatória das aulas práticas, o aluno poderá agendar o último passo, que é o exame prático final. Quando aprovado, receberá sua carteira de habilitação”, explica o empresário

do ramo de autoescolas, Gedial Nogueira.

É importante frisar que o processo de habilitação é um treinamento; então, o tempo para tirar a CNH depende de cada aluno, pois, de acordo com o entrevistado, alguns têm mais dificuldade nas aulas teóricas. “Não se deve ter pressa, pois o aluno pode treinar várias vezes antes de realizar exame teórico, da mesma forma as aulas práticas. Só irá para exame prático quando estiver apto. Com exceção desse ano, os exames teóricos e práticos estão com algumas restrições devido ao distanciamento social e este processo pode demorar um pouco mais”, explica.

As categorias de primeira habilitação são: Categoria A (moto) e categoria B (carro) e também as categorias A e B para Deficiente Físico. Também há categorias pra quem já é habilitado e quer mudar para C (caminhão), D (ônibus) ou E (carreta). Mas as especializações não param por aí, pois há cursos de transporte que são obrigatórios em determinadas profissões, como Transporte de Produtos Perigosos, Transporte de Escolares, Transporte Coletivo de Passageiro e Transporte de Emergência.

Hoje, uma habilitação de moto e carro, incluindo o curso teórico, exceto exames clínicos, varia entre R\$1700,00 a R\$2000,00 reais. Se for somente carro ou só moto, o valor será em tor-

no de R\$1000,00, podendo ser parcelado.

E aí vai uma dica para quem está prestes a tirar a habilitação: “Para exame teórico, preste muita atenção nas aulas, tire todas as dúvidas com o instrutor em sala de aula; leia bastante para melhorar a interpretação de texto e faça vários simulados. Para o exame prático, o nome já diz, é hora de colocar em prática o conhecimento teórico e treinar os comandos e direção do veículo. O instrutor estará ao seu lado, zelando por sua segurança através do duplo comando no veículo. Seja paciente; é como andar de bicicleta, ninguém nasce sabendo. Porém, depois que treina, você fica mais confiante e consegue dominar o veículo. E a última dica: mantenha a calma em ambos os exames, e se você tem medo de dirigir, significa que precisa treinar um pouco mais”, orienta Gedial.

Também é indispensável destacar que a primeira habilitação possui um ano de experiência, ou seja, são 365 dias em que o motorista não pode cometer algumas infrações. De acordo com o CTB, o condutor que tem uma PPD (Permissão para Dirigir) não pode receber multas gravíssimas (7 pontos), graves (5 pontos) ou ainda, ser reincidente em multas médias (4 pontos) durante um ano. Na carteira definitiva, são 20 pontos.



Tie Dye

A moda criativa que tomou conta de calçados, acessórios e trajés

Q

uem pensou que a moda Tie Dye iria embora, enganou-se. A tendência não só veio para ficar, como espalhou-se em todo o guarda-roupa. Antes, eram somente as t-shirts, shorts e calças. Agora, são conjuntos, acessórios, bolsas, chinelos, tênis, biquínis, tudo bem colorido e cheio de vida.

Para quem não sabe, o Tie Dye é uma técnica de tingimento, em que uma parte do tecido é isolada para não receber a tinta. No final do processo, uma série de formas e grafismos surgem. A técnica apareceu há muitos anos, mais propriamente nos anos 70 e foi símbolo de lutas sociais. Mais adiante, tornou-se tendência entre pessoas que queriam itens mais exclusivos, até que se popularizou e deixou de ser usada.

Agora, a moda voltou com tudo, principal-

mente durante o famoso festival de música na Califórnia, o Coachella. Aliás, o Tie Dye ganhou forças mesmo desde que a quarentena começou, como forma de amenizar os dias difíceis em casa e dar uma cara nova para peças bastante usadas.

Com a chegada da primavera, estação das flores e das cores, os looks em Tie Dye estão por todos os lugares, até mesmo nas saias e saídas de praia, garantindo leveza e cores para o look. Para completar, vale abusar dos acessórios leves e divertidos.

A estampa Tie Dye é bastante versátil e pode ser adaptada, transformando um maiô em body. Já quem gosta de looks mais casuais, vale jogar um shorts jeans com camiseta ou regatinha colorida.

Indo um pouco adiante, os tênis casuais foram coloridos e ficaram ainda mais lindos e modernos com o toque de cores que o Tie

Dye proporciona. Sejam elas nos tênis completos ou somente em alguns detalhes, como nos cadarços ou sola.

As flats, que são as rasteirinhas apropriadas para os dias mais quentes, não ficaram de fora dessa tendência e ganharam muita cor.

E os cabelos também entraram na onda, através de tiaras, laços e enfeites Tie Dye.

Gostou da ideia? Quer inovar? Então, faça você mesmo, escolhendo as cores de sua preferência. Basta misturar cada uma delas com água até chegar no tom que você deseja. Em seguida, solte sua criatividade e comece a pintar a área escolhida, seja uma peça de roupa, acessório ou calçado. Depois de tingir, deixe a peça secando à sombra. É importante que, no fim de todo o processo, você passe um fixador de tinta para tecido, assim a cor não irá desbotar com o tempo!



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

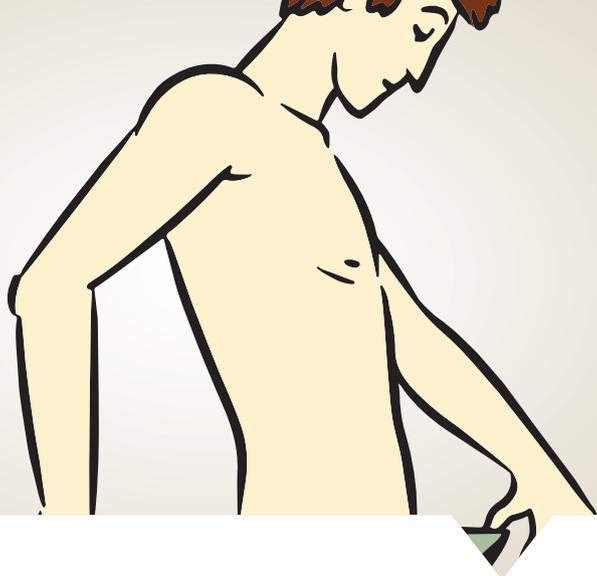
WWW.DESIMAX.COM.BR

*Carla Francine
Bertanha*

Advogada
OAB/SP 199.318



Rua Cel. Lúcio Seabra, 403A | Tatuí/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br



Saiba o que é fimose e como tratá-la

Em alguns casos, pode haver necessidade de cirurgia

Uma situação que pode acontecer com muitos bebês, do sexo masculino, é a **fimose**, que é o estreitamento do orifício do prepúcio, que torna impossível puxá-lo para trás por sobre a glande do pênis.

A fimose corresponde à incapacidade de expor-se a glande, que é a parte terminal do pênis, popularmente conhecida como **cabeça do pênis**, devido ao excesso de pele no local. Tal condição é comum nos bebês (meninos) e tende a desaparecer, na maioria dos casos, até 1 ano de idade; em menor proporção, até os 5 anos ou somente na puberdade, sem a necessidade de tratamento específico. Porém, quando a pele não cede o suficiente com o passar do tempo, pode ser necessário o uso de uma pomada específica ou fazer pequena cirurgia.

Tipos

De acordo com o site: www.tuasaude.com, existem dois tipos de fimose masculina:

Fisiológica - é a mais comum e existe desde o nascimento;

Secundária - pode surgir em qualquer época da vida, e ocorre após um quadro infeccioso de repressão ou traumatismo local, por exemplo.

Em certos casos, a pele é tão apertada que a urina pode ficar retida dentro da pele, aumentando o risco de infecção urinária. A fimose pode causar complicações, como dificuldade na limpeza da região, dor nas relações sexuais, maior propensão a ter uma DST, HPV ou câncer de pênis, além de aumentar bastante o risco de desenvolver uma **parafimose** (inchaço na ponta do pênis), quando o prepúcio fica preso e não volta a recobrir a glande.

Diagnóstico da fimose:

Confirmação

A única forma de confirmar a presença da fimose é tentar retrair a pele que recobre a glande do pênis manualmente. Quando não é possível

ver completamente a glande, isto representa a fimose, que pode ser classificada em 5 graus diferentes, embora o grau não seja tão importante para decidir o melhor tratamento, pois depende especialmente da idade do menino. A primeira verificação da presença da fimose é feita no bebê recém-nascido. Porém, faz parte de todas as consultas com o pediatra até os 5 anos.

No caso da **fimose secundária**, que pode surgir na adolescência ou na vida adulta, o próprio homem pode observar se existe alguma dificuldade na retração da pele, e se esta for verificada, recomenda-se consulta com um urologista.

Durante a consulta, o médico tenta retrair a pele que recobre a glande, e caso não seja possível, é feito o diagnóstico de fimose.

Tratamentos

A fimose infantil tem cura e nem sempre é necessário recorrer a tratamentos específicos. Por isso, o pediatra deverá avaliar a situação, já que ela pode ser naturalmente solucionada até os 4 ou 5 anos da criança. No entanto, se após essa fase, a fimose persistir, ou em caso de **fimose secundária**, é necessário tratamento específico, que pode ser feito com:

1. Pomadas para fimose

Uso de pomadas à base de corticoides que possuem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antibióticas, com o objetivo de facilitar o deslizamento da pele sobre a glande e, assim, promover maior retração. A pomada indicada pelo médico deve ser aplicada 2 vezes ao dia, durante 1 mês, e pode ser suficiente para curar a fimose.

2. Exercício de retração da pele da glande

Uma outra possibilidade, para meninos com mais de 5 anos, é fazer um exercício para retração da pele sem força-la demais ou causar dor, pois dessa forma, é possível facilitar o deslizamento e, assim, promover a exposição da glande. Para o exercício, deve-se segurar o pênis com uma das

mãos, e com a outra, aplicar a pomada e puxar a pele para trás lentamente, durante 1 minuto, de 3 a 4 vezes por dia. Esse exercício não deve causar dor, nem desconforto, mas deve ir 'soltando a pele, pouco a pouco'. Quando o exercício é feito de forma incorreta, além da dor, podem-se formar cicatrizes, novas aderências e um anel de fibrose, que é a característica da **parafimose**.

3. Cirurgia para fimose

Quando o tratamento com pomadas e exercícios não é suficiente, pode-se também fazer uma cirurgia para fimose chamada de **postectomia**, após os 2 anos de idade. O procedimento cirúrgico deve ser feito pelo médico, levando-se em consideração a idade da pessoa e o grau de fimose; pode ser feita removendo completamente o excesso de pele ou realizando pequenos cortes na pele da região, para facilitar a exposição da glande.

A cirurgia para **fimose** não pode ser realizada em situações como: dificuldade na coagulação sanguínea, infecção local, ou em caso de anormalidades no pênis, pois nessas situações, há maior risco de complicações e pode ser necessário aproveitar a pele retirada para reconstrução de algum tecido da região genital.

Fimose feminina

Apesar de ser raro, é possível que as mulheres tenham fimose também, sendo esta situação caracterizada pela aderência dos pequenos lábios da vagina, tapando a abertura vaginal. No entanto, essa aderência não chega a cobrir o clítoris ou a uretra, que é o canal pelo qual passa a urina. Assim como nos meninos, a fimose feminina pode ser resolvida ao longo do tempo, de acordo com o desenvolvimento da menina. Porém, caso a aderência seja persistente, pode ser necessária a realização de tratamento específico que deve ser recomendado pelo pediatra ou ginecologista.

AUTOS



& CIA

Como lavar o carro com máquinas de alta pressão

Muita pressão pode danificar peças e pintura do automóvel

Em tempos de distanciamento social, lavar o carro em casa é uma opção para muita gente, seja para ocupar o tempo ou porque, simplesmente, não pode levar o carro para lavar.

Mas é preciso ter alguns cuidados, principalmente se você pretende usar uma máquina de alta pressão para lavar o seu veículo. Especialistas apontam que muita pressão traz danos: pode quebrar partes plásticas e até arrancar a pintura do carro. Por isso, a lavagem com máquinas de alta pressão deve ser feita preferencialmente por profissionais, que possuem conhecimento e equipamentos adequados.

Lavar o interior do carro, então, nem pensar.

A água em excesso, misturada com sabão ou qualquer outro produto (como higienizador) não evapora por completo e penetra nos orifícios dos painéis e peças internas e, via de regra, vai proporcionar a proliferação de micro-organismos, como bactérias e fungos. E, ainda, a água em contato com metais provoca uma reação química – corrosão – causando mau contato e até inoperância dos sistemas internos. E então, se você mesmo for lavar o interior do seu carango, o melhor é usar um pano úmido.

Cuidado com a pintura

Outro ponto que merece atenção é a pintura. Fabricantes de tinta testam resistência ao ultravioleta e impactos, como pedras, riscos e cor-

rosão. Um jato muito forte pode causar alterações e danos na pintura.

Outro ponto que requer cuidado é quanto à vazão e a pressão da água. Vazão é o volume de água que vai ser liberado (usado) e pressão é a força com que a água vai atingir a superfície. Quanto mais força, maior quantidade de sujeira removida. Mas há a necessidade de ter cuidado, pois pressão muito elevada pode quebrar para-brisas e até rasgar pneus. Também é bom escolher a máquina adequada ao uso que você pretende. As profissionais gastam mais água, mas ficam menos tempo ligadas e podem economizar até 80% de água em uma lavagem. Então, pense bem antes de comprar o equipamento e veja como usá-lo da melhor forma.

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





Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...



Sistema ajuda a prevenir acidentes, em freadas bruscas

Acionamento do pisca-alerta para avisar o motorista sobre problemas à frente

Com o avanço da tecnologia, aumentam também as melhorias e inovações que visam a aumentar a segurança dos veículos.

O ESS – Sistema de Frenagem de Emergência – na sigla em inglês, é uma inovação desse tipo. Em caso de freadas bruscas, ele aciona automaticamente o pisca-alerta, avisando o motorista que vem atrás que algo está errado, à sua frente. Dependendo da intensidade da frenagem, o sistema aciona o pisca-alerta, evitando, desta forma, uma colisão traseira ou mesmo um engarramento.

O sistema também contribui para que, em

casos de freadas de emergência, o condutor não precise tirar as mãos do volante para acionar o pisca-alerta. Até o momento, entretanto, tal sistema ainda não está disponível para todos os veículos.

Como funciona

O ABS é que manda a informação: o sistema de velocidade das rodas identifica a desaceleração brusca e, se estiver dentro do percentual pré-programado, o ESS é acionado. Todas essas informações são gerenciadas por uma central, equipamento existente em praticamente todos os carros modernos.

A facilidade de instalação do sistema (junto

ao módulo do ABS) e o seu baixo custo fazem com que muitos especialistas defendam a popularização do mesmo, o que contribuiria para reduzir ainda mais as colisões. Segundo pesquisas, desde que a terceira luz de freio tornou-se obrigatória, nos veículos nacionais, houve uma redução de 60% nas colisões traseiras. Um número que poderá diminuir quando o motorista for previamente informado (com a ativação do pisca-alerta) de que o carro à sua frente freou bruscamente. Especialistas alertam, contudo, que o ESS só deve ser instalado pelas montadoras, para evitar que improvisos na instalação causem ainda maiores problemas.

Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão

Backbus

Sidebus



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



Barulho no câmbio? Pode ser o coxim!

45

*Sujeira e calor podem provocar
desgaste na peça*

Você está andando com seu carro e, ao mudar a marcha, percebe um barulho estranho. Antes de se desesperar e pensar que terá de trocar o câmbio do veículo, leve-o a um mecânico de confiança, pois o problema pode ser mais simples e com custo bem menor.

O coxim é uma peça de borracha que evita que as vibrações do motor sejam transmitidas à carroceria. Existem coxins superiores e inferiores em várias partes do carro, incluindo motor e câmbio. Neste caso, a base do coxim é presa por um parafuso à base da

carcaça do câmbio, e um outro parafuso prende a peça à base da suspensão, evitando o movimento do câmbio e mantendo o mesmo estabilizado.

Mas a sujeira, o calor, buracos na pista e até a maneira de trocar a marcha (mesmo o carro sendo automático) podem desgastar a borracha da peça e até mesmo parti-la, ocasionando o barulho que pode ser confundido com problemas no câmbio.

Por isso, é importante levar o carro a um mecânico de confiança para o correto diagnóstico do problema e o devido conserto, que pode custar cerca de R\$ 500 e ser realizado em torno de 90 minutos.



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar

Elnoc

Solicite um orçamento!

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



Produção de veículos sobe em agosto, mas queda anual continua

Alta foi proporcionada por aumento nas vendas

Após meses sentindo o impacto da pandemia da Covid-19, a produção de veículos no Brasil experimentou uma alta de 23,6% no mês de agosto, em relação a julho, segundo informou a Associação Nacional de Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea), no começo de setembro (últimos dados disponíveis). Um dos motivos foi a alta de mais de 5% nas vendas de veículos novos.

Apesar da boa notícia, o setor enfrenta uma queda anual de 21,8%, o que demonstra que o segmento automotivo ainda deve demorar para se recuperar dos efeitos da crise.

Segundo os fabricantes, em agosto, foram produzidos 210.860 automóveis, comerciais leves, caminhões e ônibus, maior volume desde o início da pandemia, contra 170.651 no mês anterior. Ao comparar com agosto de 2019, quando o setor atingiu 269.758 veículos, a queda anual é de 21,8%.

Tombo

De janeiro a agosto, as montadoras produziram 1.110.777 unidades no país, contra 2.011.055 veículos no mesmo período de 2019. O desempenho representa queda de 44,8% de um ano para o outro.

Representantes do setor apontam que a queda, estimada em 900 mil unidades a menos, representa quase quatro meses a menos de produção, com quedas mais acentuadas nos meses de abril e maio, o que afetou a produção como um todo.

Exportações também caem

Em agosto, as montadoras que operam no Brasil enviaram 28.126 unidades para outros países, o que representa queda de 3,4% em relação a julho; em relação a agosto do ano passado, a queda foi de 23,4%. No acumulado, o setor exportou 176.746 veículos nos oito primeiros meses de 2020, contra 300.859 no mesmo período de 2019 — queda de 41,3%. Entre as explicações para a redução, estão as dificuldades que outros mercados também enfrentam, como a Argentina, um dos principais destinos das exportações automotivas brasileiras.

Empregos

Entre julho e agosto, o setor passou de 122.517 para 121.854 empregados, 663 postos de trabalho a menos. Desde o início da pandemia, 4.100 empregos foram perdidos, na indústria automotiva.

De acordo com a ANFAVEA, no entan-

to, mais demissões ou fins de contrato devem acontecer; porém, ainda não há previsão concreta.

Vendas

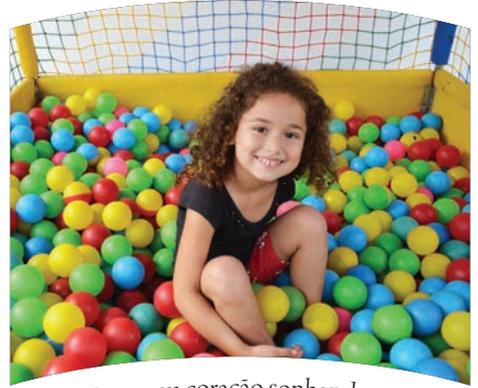
A venda de veículos subiu 5,1% em agosto no Brasil, informou a associação das concessionárias, a Fenabrave, no começo de setembro. Foram 183.393 automóveis, comerciais leves, caminhões e ônibus emplacados, contra 174.490 no mês anterior.

Para a entidade o resultado é uma mostra de que o mercado está se ajustando à nova realidade, após a crise do novo coronavírus derrubar a venda, em boa parte do primeiro semestre.

Queda na comparação anual

Comparado a agosto de 2019, no entanto, quando o setor alcançou 242.981 unidades vendidas, a queda anual é de 24,5%. Representantes do setor avaliam que a situação já foi pior e o mercado, aos poucos, apresenta sinais de recuperação. No acumulado de janeiro a agosto de 2020, foram vendidos 1,17 milhão de veículos contra 1,79 milhão do mesmo período do ano passado, queda de 34,6% em relação a 2019.

CONSTELAÇÃO: Feliz Dia das Crianças



"Eu quis saber da minha estrela-guia Onde andaria meu sonho encantado Fada-madrinha, vara de condão Esse meu coração sonhando acordado
 ..Vai nos levar para um mundo de magia Onde a fantasia vai entrar na dança E quando o brilho do amor chegar Eu quero é mais brincar, melhor é ser criança.."



Você encontra também no AppShopping e nas conveniências MARAPÉ e VALINHOS



Pilsen | Vienna Lager | Session IPA

GROWLER 1 litro



COMENDADOR

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

Ligue e peça já o seu!

(15) 3205-7890

(15) 99109-5936



...Uni duni duni tê, ô ô ô ô Salamê mingüê, ô ô ô ô Sorvete colorê Sonho encantado onde está você?...
...A carruagem vai seguir viagem E o Trem da Alegria vai pedir passagem Na direção do amor que eu preciso Do meu paraíso, doce paisagem...



Baixe o  AppShopping e também o  Tatuí Delivery, peça já o seu

A maior variedade de cervejas retornáveis **300ML**, latas e long neck, geladíssimas, somente nas conveniências da Rede Comendador

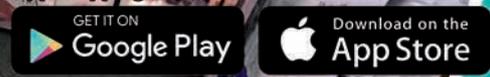
E tudo isso com o melhor preço da cidade!

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

 **COMENDADOR**
Sempre o melhor para você!



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.



„Vai nos levar para um mundo de magia Onde a fantasia vai entrar na dança E quando o brilho do amor chegar Eu quero é mais brincar, eu quero ser criança...

..Uni duni duni tê, ô ô ô ô Salamê mingué, ô ô ô ô Sorvete colorê Sonho encantado onde está você?...



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



 15 99144-8747
 15 98191-1248





..Uni duni duni tê, ô ô ô ô Salamê mingüê, ô ô ô ô Sorvete colorê Sonho encantado onde está você?...

..Uni duni duni tê, ô ô ô ô Salamê mingüê, ô ô ô ô Sorvete colorê Sonho encantado onde está você?"



PEÇA PELO DELIVERY



+100
SABORES
+300
LOJAS

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Bolo de Mandioca de Liquidificador, sem fermento

A mandioca, ótima fonte de carboidrato, cálcio, vitamina B... Igualmente uma boa opção para os alérgicos a glúten. Ela é protagonista da culinária brasileira... Não se pode falar dela sem mencionar a tapioca, a farinha... Com ela, dá para preparar deliciosas receitas. Neste mês, a nossa amiga e leitora, Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, da cidade de Boituva, enviou-nos uma receita que é simplesmente DIVINA! É um bolo prático de fazer e delicioso para comer! Ideal para fazer quando você está com pressa: vai receber uma visita, as crianças têm que levar um bolo para escola... Anote aí, caro leitor! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

- 1 - kg de mandioca crua descascada e picada
- 1 - lata de leite condensado
- 1 - vidro pequeno de leite de coco (200 ml)
- 2 - colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 4 - colheres (de sopa) de açúcar
- 3 - ovos
- 100g de coco ralado (se tiver o fresco, é melhor)

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater bem. Unte uma assadeira com manteiga, polvilhe com farinha de trigo e despeje o conteúdo do liquidificador nela. Leve-a ao forno médio por mais ou menos 40 minutos. O bolo, depois que está frio, fica mais gostoso. Quando está quente, fica meio “puxa-puxa”.

Importante:

Na hora de cortar a mandioca, não se esqueça de tirar aquele fio que há no meio dela, pois é muito fibroso e fica ruim no bolo.

Bom apetite!

51



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

Feliz Dia das Crianças!

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



Vendas e Locações

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



Você que busca conforto, tranquilidade e uma bela paisagem?

Essa é a oportunidade certa de aproveitar um lugar assim!

 **(13) 99797-4419**

cassianegocios@hotmail.com