



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 13 • EDIÇÃO 156 • NOVEMBRO DE 2020



Câncer de Próstata:

Falta de Informação e Preconceito:
maiores fatores para o avanço da doença



Hip Hop:

Uma cultura de rua em
forma de arte e de atitude
(conquistou o mundo)

Choro:

Um dos gêneros mais
prestigiados da música
popular nacional

Coração:

Estudo mostra que o
Covid-19 pode causar danos
ao sistema cardiovascular

Parabéns! Como sempre, a revista Hadar está ótima! Bons assuntos e bem desenvolvidos!

Lucia Varo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Ficou linda a capa da edição de outubro. Gostei!

Renata Camargo Elmec
(Fazendo alusão à criação da capa)

A capa da edição de outubro está muito atrativa...! Parabéns!

Adriana Camargo
(Fazendo alusão à criação da capa)

Olá, boa noite a todos...! Ficou belíssima a capa da edição de outubro, de muito bom gosto!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à criação da capa)

Adorei a revista, muitas informações importantes, parabéns!

Cecília
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Amei a foto da capa da edição de outubro. Excelente trabalho!

Talita
(Fazendo alusão à criação da capa)

Que capa linda. Apesar do assunto triste!

Maria Eliza Rosa
(Fazendo alusão à criação da capa, edição de outubro)

A capa da edição de outubro está linda, como sempre!

Tatiane Miranda Covre
(Fazendo alusão à criação e o conteúdo da matéria)

Obrigada por me enviar essa revista maravilhosa. Amo!

Vera
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Sou muito fã do seu trabalho, Bernadete. Parabéns!

Antônio Bicudo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns pela revista!

Lucimara!
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Bom dia, equipe da Revista Hadar. Sempre nos brindam com matérias interessantes, objetivas, esclarecedoras, com colorido agradável. Um prazer e uma surpresa a cada edição! Deixa sempre um gostinho de quero mais. Parabéns a vocês! Abraços.

Claudia Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Olá Bernadete, bom dia, muito boa a Revista Hadar! Ótimos conteúdos, sempre arrasando no seu trabalho. PARABÉNS!

Reginaldo
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns, equipe Hadar! Como sempre, a Revista está ótima! Abraços

Akira Koza!
(Fazendo alusão à edição de outubro)

OUTRAS COMEMORATIVAS

2020 | Novembro

- | | |
|--|---|
| 01 - Dia de Todos os Santos/ Dia Mundial do Veganismo | 19 - Dia da Bandeira/ Dia Mundial do Vaso Sanitário/ Dia Internacional do Homem/ Dia do Empreendedorismo Feminino |
| 02 - Finados/ Dia dos Mortos | 20 - Dia Nacional da Consciência Negra/ Dia do Biomédico/ Dia do Auditor Interno |
| 04 - Dia do Inventor | 21 - Dia Nacional da Homeopatia/ Dia Mundial da Saudação |
| 05 - Dia do Designer Gráfico/ Dia do Radioamador/ Dia do Protético/ Dia Nacional da Língua Portuguesa/ Dia do Técnico em Eletrônica/ Aniversário da cidade de Itapetininga | 22 - Dia do Músico/ Dia de Santa Cecília (Padroeira da Música) |
| 07 - Dia do Radialista | 23 - Dia do Engenheiro Eletricista/ Dia Nacional de Combate ao Câncer Infanto-Juvenil |
| 08 - Dia do Radiologista/ Dia Mundial do Urbanismo | 25 - Dia do Doador Voluntário de Sangue/ Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres/ Dia da Baiana de Acarajé/ Dia da Madrinha |
| 09 - Dia do Hoteleiro | 26 - Dia Mundial de Ação de Graças |
| 12 - Dia dos Supermercados/ Dia do Diretor de Escola/ Dia Mundial da Pneumonia/ Dia Mundial do Hip Hop | 27 - Black Friday/ Dia do Técnico de Segurança no Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Câncer/ Dia de Nossa Senhora das Graças |
| 14 - Dia do Bandeirante/ Dia Nacional da Alfabetização/ Dia Mundial do Diabetes | 28 - Dia do Soldado Desconhecido |
| 15 - Proclamação da República/ Dia do Esporte Amador/ Dia do Joalheiro/ Dia Nacional da Umbanda | 30 - 4º Eclipse Lunar Penumbral/ Dia do Evangélico/ Cyber Monday |
| 16 - Dia Internacional da Tolerância/ Dia Nacional dos Ostromizados | |
| 17 - Dia da Criatividade/ Dia Internacional dos Estudantes | |
| 18 - Dia do Conselheiro Tutelar | |

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

O final do ano já está bem próximo! Novembro chegou e, com ele, a campanha **Novembro Azul**, que tem como objetivo conscientizar os homens a cuidarem melhor da própria saúde, principalmente quando o assunto é câncer de próstata, o segundo mais comum entre os brasileiros e que, só neste ano, deve atingir mais de 65 mil homens.

Falta de informação, machismo e preconceito estão entre as causas que levam os homens a não dar tanta importância ao tema. Mas esta doença, quando diagnosticada no começo, é curável em 90% dos casos. O câncer de próstata, no Brasil, é o tema de nossa matéria de capa, como sempre, imperdível!

Novembro também é um mês muito especial. Penúltimo mês do ano. Devemos refletir... Avaliar como tem sido o ano de 2020... Tudo o que está acontecendo e o que estamos aprendendo, com todos os acontecimentos... Além do mais, é também um mês de conscientização... Neste mês, haverá eleições. Todos nós devemos cumprir o dever cívico de participar do pleito e, através do voto, eleger prefeitos e vereadores em mais de dois mil municípios brasileiros.

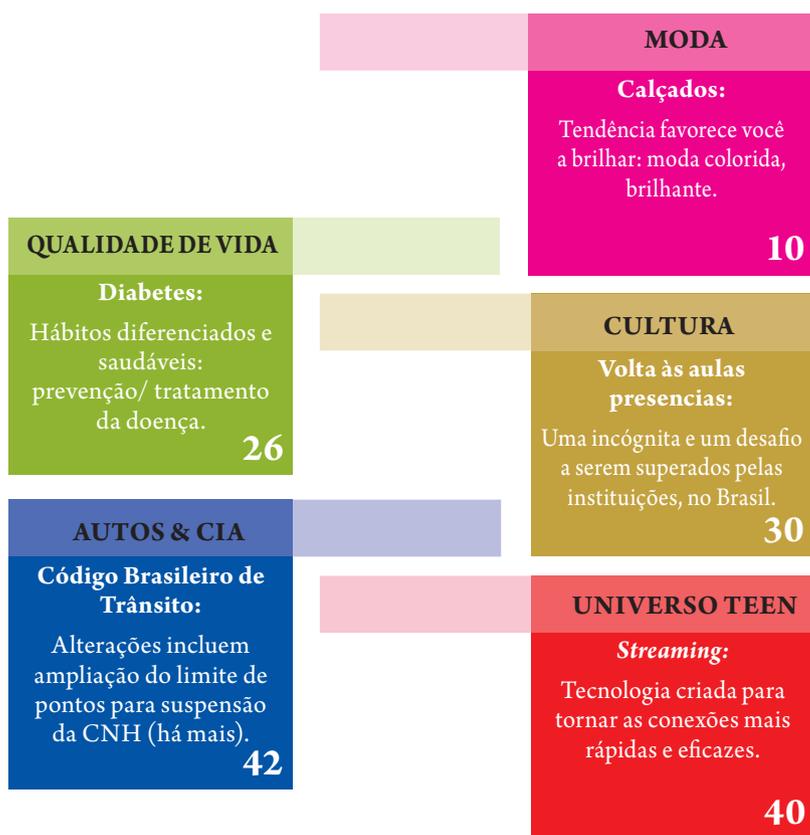
No entanto, o papel de cada brasileiro na sociedade e na democracia do país não termina com o voto. Ao contrário. É a partir do voto que começa a fase mais importante: acompanhar, fiscalizar e cobrar dos eleitos ações, atitudes, comportamentos dignos e, sobretudo, que ajam ao bem-estar da população, principalmente dos menos favorecidos. Nós, cidadãos e eleitores, também devemos fazer a nossa parte.

Mas a Hadar traz muito mais, caro leitor. Aqui, você vai encontrar temas com destaque para as mudanças no Código de Trânsito, sancionadas recentemente pelo presidente Jair Bolsonaro e que começam a valer em 2021. Isso, se o Congresso não propuser novas alterações...!

Vai ficar sabendo como melhorar sua qualidade de vida com a dieta mediterrânea, que prioriza alimentos saudáveis no lugar de produtos industrializados. Vai encontrar moda, cultura, autos, entretenimento, solidariedade, saúde... Tudo o que há de mais interessante para você ficar super informado.

É isso aí! Esperamos que goste de todo o conteúdo, pois foi preparado com muito amor, profissionalismo, carinho e ética, especialmente a você, que nos acompanha há mais de uma década! Desejamos que tenha ótima leitura e que continue sempre brilhando com a gente! Assim, desejamos encontrá-lo sempre!

Até dezembro!



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

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, 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
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 02, Dr. Laurindo
Tatuí, SP, CEP: 18271-590
(15) 3259-7014/ (15) 99789-5266/99789-5267
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 03, Dr. Laurindo
Tatuí, SP, CEP: 18271-590
(15) 3259-4543/ (15) 99789-5266/99789-5267
editora@revistahadar.com.br

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

Agradecimentos
Alessandra Benedetti Assumpção, Mauro Tomazela, Adriana Innocencio de Oliveira, Denise Nascimento, Guilherme Avallone, Rafael Bidim Lélia, Alexandre Bauab Júnior, Julia Bueno de Almeida, Emerson Henrique Dias Pontes, Corina Meyer, Lia Meyer, Elisa Meyer, Eduardo Meyer, Maria Eugênia Voss Campos Bacha, Paulo Maurício Matiuzo, 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.

Consciência Negra

Zumbi dos Palmares, líder do Quilombo dos Palmares, o maior dos quilombos do período colonial, é símbolo da resistência e da luta contra a escravidão. Em sua época, lutou pela liberdade de culto, religião e prática da cultura africana, no Brasil Colonial. Por isso, o dia de sua morte, 20 de novembro, é lembrado e comemorado em todo o território nacional como o Dia da Consciência Negra.

A data também representa a luta dos negros contra a discriminação racial e a desigualdade social.

Este dia serve para que façamos uma reflexão sobre o que é ter consciência negra, num mundo onde o racismo ainda prevalece, bem como a falta de respeito pela vida do outro, onde negros são humilhados, xingados e até mortos pelo simples fato de terem a pele negra. Na atualidade, o movimento Black Lives Matter, ou Vidas Negras Importam, surgiu em 2013, sen-

do um movimento ativista internacional, com origem nos Estados Unidos, com objetivo de lutar contra a violência às pessoas negras.

No mês de maio deste ano, o movimento ganhou maior proporção, quando George Floyd, um afro-americano, foi assassinado depois que Derek Chauvin, então policial de Minneapolis, ajoelhou-se no pescoço dele durante oito minutos e quarenta e seis segundos, enquanto estava deitado de bruços na estrada.

Inúmeras pessoas foram protestar contra esse ato e à favor da vida das pessoas negras em todo o mundo, já que o desrespeito ultrapassa fronteiras.

Sabe-se que todas as vidas importam, independente de qualquer situação e é preciso reforçar que ninguém merece ser alvo da violência. E que a desconstrução do racismo é papel de todos.

Respeitar o ser humano – independente da cor de sua pele – é o primeiro passo para haver evolução!

*Respeito e igualdade:
direitos de todos*

ALEIXO
MINERAÇÃO
Produzindo qualidade, para você

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.alexomineracao.com | vendas.alexomineracao@gmail.com



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

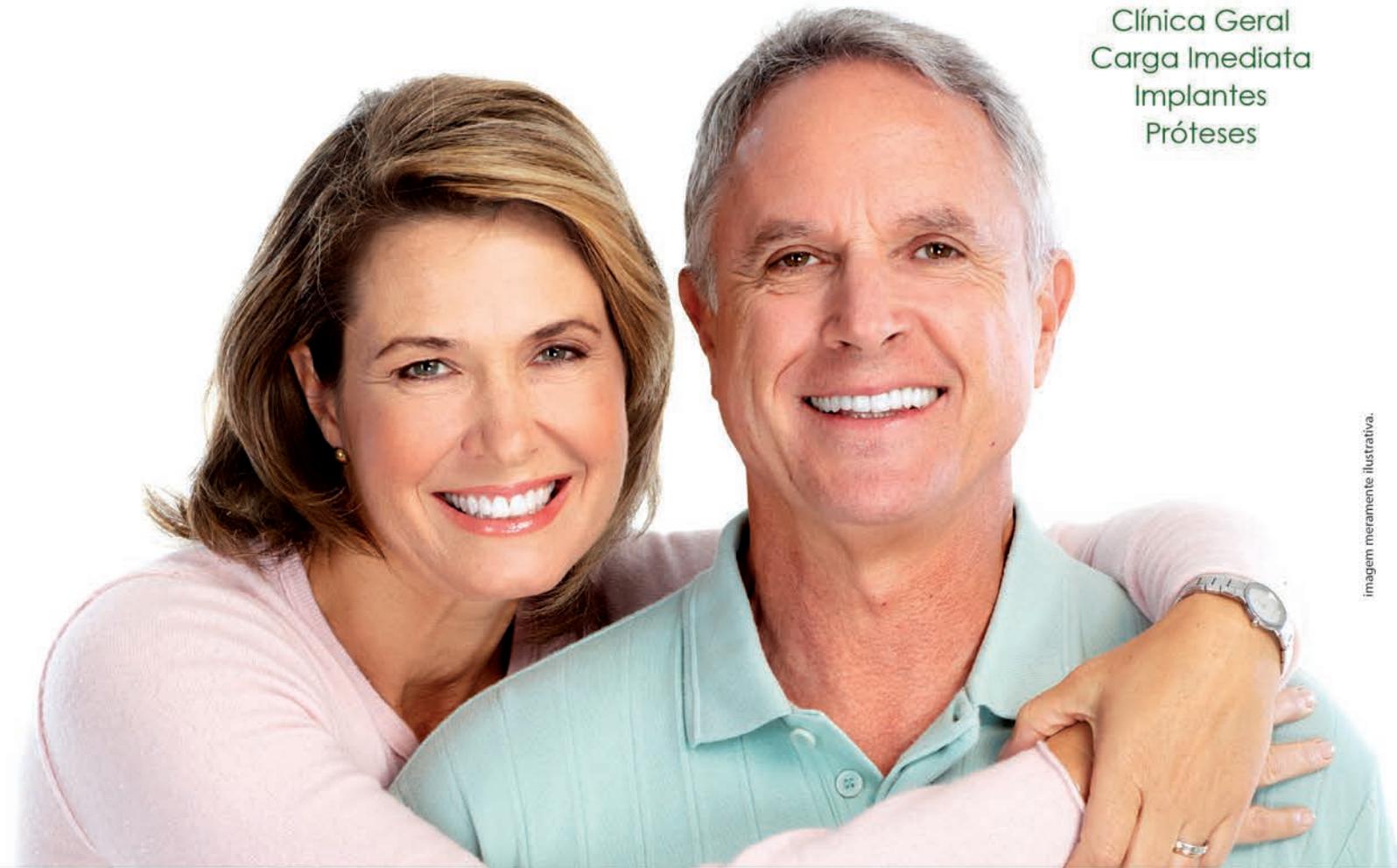


imagem meramente ilustrativa.

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

República brasileira completa 131 anos



Sistema político enfrenta turbulências

Em tempos de efervescência política, nunca se falou tanto em estado democrático de direito e de “como somos todos iguais perante a lei” em um estado republicano. Mesmo que, para a grande maioria da população, isto não pareça verdade, devido aos últimos acontecimentos na política brasileira, o ideal seria que ninguém estivesse acima da Lei, em uma nação democrática e republicana.

Porém, a política brasileira tem passado por um interminável ciclo repetitivo de situações, erros e desmandos. O recente caso do senador Chico Rodrigues (RR), flagrado com R\$ 33 mil na cueca, é o mais recente exemplo de Dejà Vu da política nacional. Este caso trouxe à tona, mais uma vez, o espírito corporativista que impregna muitos setores da sociedade. Isto porque os senadores relutavam em afastar um colega surpreendido em uma situação inexplicável (para dizer o mínimo). A saída foi Rodrigues pedir o afastamento, de forma voluntária, por 121 dias. Mesmo centenária, a República Brasileira ainda dá sinais de que precisa amadurecer e distanciar-se das elites e oligarquias tradicionais.

Ao contrário dos EUA, que já nasceram democráticos e republicanos, após a Independência, em 1776, o Brasil só se tornou república 67 anos após a independência. A única

semelhança com os americanos é que, tanto lá quanto cá, o primeiro presidente foi um militar: o general George Washington, figura central na Guerra da Independência. Por estas bandas, o marechal Deodoro de Fonseca foi o primeiro presidente. Defensor da monarquia, ele proclamou a República por insatisfação com certa ala do governo.

História

Segundo o site InfoEscola, a proclamação da República, em 15 de novembro de 1889, foi resultado de um levante político-militar, que deu início à República Federativa Presidencialista. Fica marcada a figura de Marechal Deodoro da Fonseca como responsável pela efetiva proclamação e como primeiro Presidente da República brasileira em um governo provisório (1889-1891). Marechal Deodoro da Fonseca foi herói na guerra do Paraguai (1864-1870), comandando um dos Batalhões da Brigada Expedicionária. Sempre contrário ao movimento republicano e defensor da Monarquia, como deixa claro em cartas trocadas com seu sobrinho Clodoaldo da Fonseca, em 1888, afirmando que, apesar de todos os seus problemas a Monarquia continuava sendo o “único sustentáculo” do país, e a República sendo proclamada constituiria uma “verdadeira desgraça” por não estarem os brasileiros preparados para ela. Diante da atual crise política e moral que o Brasil atravessa, muita gente pode estar

inclinada a concordar com o marechal.

A Proclamação da República

A República Federativa Brasileira nasceu pelas mãos dos militares que se veriam, a partir de então, como os defensores da Pátria brasileira. A República foi proclamada por um monarquista. Deodoro da Fonseca, assim como parte dos militares que participaram da movimentação pelas ruas do Rio de Janeiro no dia 15 de Novembro, pretendia derrubar apenas o gabinete do Visconde de Ouro Preto. No entanto, levado ao ato da Proclamação, mesmo doente, Deodoro age por acreditar que haveria represália do governo monárquico com sua prisão e de Benjamin Constant, devido à insurgência dos militares.

A população das camadas sociais mais humildes observa, atônita, os dias posteriores ao golpe republicano. A República não favorecia em nada aos mais pobres, e também não contou com a participação destes na ação efetiva. O Império, principalmente após a abolição da escravidão, tem entre essas camadas, uma simpatia e mesmo uma gratidão pela libertação. Há, então, um empenho das classes ativamente participativas da República recém-fundada para apagar os vestígios da monarquia no Brasil, construir heróis republicanos e símbolos que garantissem que a sociedade brasileira se identificasse com o novo modelo Republicano Federalista.

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!

Massa leve, que descansa por 48 horas antes de ser aberta e ir ao forno. Esse é um dos nossos segredos. Venha descobrir a famosa pizza Napolitana, molho Italiano, Farinha 00.

NÓS LEVAMOS ATÉ VOCÊ

O melhor da
Gastronomia aqui, na
Pizzaria Ebo & Lima

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

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

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



HIP HOP

Instituto Urbano Crew: cultura e dança há 12 anos, no interior de São Paulo

O grupo Instituto Urbano Crew foi criado em 2008, em Cerquilho, por influência de alguns BBoys da cidade e também de São Paulo.

“Inicialmente, o grupo foi criado para poder evoluir e conhecer mais a dança Breaking. Com o passar do tempo, o grupo foi crescendo e abrangendo a cidade de Cerquilho onde foi fundado e também Tatuí, passando a evoluir as ações relacionadas ao Hip Hop e também organizando diversas ações sociais e eventos de Breaking”, explica Emerson Henrique Dias Pontes, Professor de dança e mediador do Projeto Social de Breaking, no CEU das Artes.

O que o grupo compartilha: é poder, um dia, viver inteiramente da dança, ter um espaço próprio para treinar, ensaiar e realizar aulas para crianças e jovens, além de elevar o nome e a imagem do grupo – primeiramente, ao nível nacional e, quem sabe, um dia, internacionalmente.

A atual formação do Instituto Urbano Crew conta com 10 Bboys e um Deejay (Emerson, Ricardo, Otávio, Renan, Douglas, Bruno, Kleber, Brendon, Müller, Mateus e nosso DJ Rodolfo).

Durante essa trajetória de 12 anos, eles já passaram por vários lugares, no interior de São Paulo e também na capital, como Santos, São Paulo, Sorocaba, Lençóis Paulista, além de convite para competir na Bolívia.

“Quando o grupo foi criado, éramos divididos em dois grupos: um era o próprio Instituto Urbano, e o outro grupo chamava-se RDS Breakers. Então, tempos depois, unimo-nos e viramos uma crew só e, assim somos até agora. O principal projeto da crew, hoje em dia, é trabalhar em nosso evento, que se chama Interior Battle, que foi criado no ano de 2011. Já contamos com várias participações, em nosso evento, com dançarinos de vários lugares do Brasil e também já tivemos a presença de um dançarino da Argentina e um da Bolívia”, conta Emerson.

Hoje em dia, devido a muitos outros fatores, como trabalho e estudo, o grupo ainda não consegue viver inteiramente da dança; porém, isso nunca deixou de ser o sonho de todo o grupo.

“De início, dançamos Breaking, mas alguns integrantes já desenvolvem outras vertentes do Hip Hop, pois temos grafiteiros e o Deejay oficial do grupo, além de nosso

evento”, explica o entrevistado.

O Hip Hop, de acordo com o Emerson, mudou a vida dos integrantes do Instituto. “Foi ele o responsável por nos conhecermos e virarmos uma verdadeira família, dentro e fora da dança. O Hip Hop, como cultura, representa muita coisa em nossa vida. Ouvimos as músicas, gostamos das artes visuais e sonoras e, além disso, dançamos as sugestões desse conjunto. Amamos o Hip Hop e, em especial, a dança Breaking. Respiramos o Hip Hop”, finaliza.

Nem todo mundo sabe, mas o *Breaking* está pré-aprovado para entrar como uma modalidade olímpica.

A título de curiosidade, Afrika Bambaataa, reconhecido como o criador do movimento, estabeleceu quatro pilares essenciais na cultura hip hop: o rap, o DJing, breakdance e o graffiti.

O dia 12 de novembro é celebrado como o Dia Mundial do Hip Hop, movimento cultural surgido no Bronx, gueto nova-iorquino, na década de 70. A sonoridade do Hip Hop carrega a influência de uma grande diversidade de estilos musicais, a maioria de origem negra, como o funk, o rock, o blues e o reggae.



Metalizados e Neon

Moda para os pés, qualquer que seja a estação

A pandemia causada pelo coronavírus fez com que a moda fosse relegada um pouco. Porém, aos poucos, as compras estão sendo retomadas, bem como o uso de saltos. A boa notícia é que mesmo os **sapatos** e **sandálias** que foram deixados um pouco de lado, voltarão com tudo em 2021.



É o caso das **sandálias metalizadas**, em modelos de **saltos quadrados** com **tiras finas**, **bicos quadrados** e **cheias de cores**. Os materiais **rústicos** como **palhas**, **cordas** e, modelos de calçados como as **anabelas**, **espadrilles** ou **plataformas** com **detalhes artesanais** como **cordas**, serão o **ponto alto nesta e nas próximas estações**.

O que também merece destaque é o **scarpin** de **salto bloco slingback**, muito moderno e estiloso. Além disso, as amarrações foram o hit da temporada de 2020. E por isso os modelos de **tiras transpassadas** no



tornozelo em salto flare não poderiam ficar de fora. Lembrando **mais uma vez que o bico quadrado e salto grosso ainda estarão em evidência**.

Não podemos nos esquecer dos **mules de materiais rústicos e naturais**, que são versáteis e combinam com tudo.

O **metalizado** que começou a aparecer nos **calçados de inverno** dos últimos tempos,



este ano invade as **tendências de primavera e verão**, com **cores** e detalhes que deixam o visual leve e alegre, combinando com tudo, desde **calças, até saias, shorts e vestidos**.

Lembrando que, graças à praticidade, o **metalizado** não deve ser usado somente em **looks** de festa e durante a noite, pois é possível usar esse acabamento lindo com roupas do dia a dia.

Outra aposta para os pés é o neon, um efeito que veio para ficar e é ideal para compor **looks** autênticos e de personalidade. E este ano, as sandálias virão com **os tons neon em verde, rosa e laranja**, tonalidades fortes, ale-



gres e perfeitas para quebrar **looks** sóbrios e monocromáticos.

E com um pouco de autenticidade e criatividade, você pode combinar sandálias de neon com roupas de trabalho, passeio, festa, para o que der e vier.

ESPAÇO
MarilsaGigo



Elméc

Julia Bueno

*Expert em make e
beleza feminina*

Natural de Tatuí, interior de São Paulo, Julia Bueno de Almeida, esteticista e maquiadora profissional, nasceu em 21 de maio de 1996. Apesar da pouca idade, ela carrega extensa bagagem, quando o assunto é maquiagem.

“Posso dizer que já realizei um dos meus sonhos, que é ser mãe; sempre fui uma pessoa que gosta muito de preparações para dias especiais, como festas, roupas, e é claro, maquiagem e cabelo! Eu sempre considerei isso uma arte, realçar o que há de mais bonito no rosto de alguém, e, ao mesmo tempo, adequar esse realce a uma ocasião. E mais tarde, essa paixão tornou-se minha vida profissional. Acredito que toda mulher deve ter um momento em que se sinta perfeita, mas sem perder a sua essência. Fico muito feliz quando vejo minhas clientes emocionando-se com os resultados do meu trabalho”, conta Julia.

A profissional trabalha com estética e beleza há mais de seis anos; formou-se em Estética pelo SENAC-SP, e em Maquiagem Profissional pelo SENAC-RJ. Fez também especializações em Designer de Sobrancelhas e Micropigmentação, mas sua paixão pela profissão veio de casa. “Minha mãe e tia são cabeleireiras e eu sempre senti muito orgulho delas. Durante a faculdade de fisioterapia, entrei em contato com o mundo da estética e decidi que seria minha profissão”, conta.

Foi então que, em 2016, ela resolveu criar o Studio 2Beauty em Tatuí, junto com sua mãe Silvana, além de mais algumas prestadoras de serviço, para oferecer trabalhos em beleza e estética. Além disso, Julia também firmou parcerias com fotógrafos, e realiza semanalmente, atendimentos na cidade de Cesário Lange.

“Sou uma pessoa que busca o tempo todo estar atualizada e por dentro das novas tendências em maquiagem. Gosto muito do estilo da Brigitte Calegari, porque as



suas makes trazem naturalidade e sofisticação. Outra em quem eu me inspiro bastante é a Nádia Tambasco, que usa um estilo de make glow e iluminada. Tem também a Vanessa Rosan, que revela a beleza com naturalidade, realçando sempre o que há de mais bonito na mulher. Também tenho grandes inspirações por Samer Khouzami, Patrick Ta, Duda Molinos, Thais Benides, entre outros”, destaca a profissional.

Por falar em tendências, Julia Bueno deixou uma dica para as leitoras da Revista Hadar: “As peles naturais e glow continuam em alta para esta primavera e também no verão. Para combinar, você também pode usar cores quentes e abusar no colorido e misturar cores. E se você estiver um pouco mais ousada, a maquiagem neon também está voltando com tudo. Para as amantes de delineado, ele está em alta, e eu recomendo que aposte no delineado gráfico e também em novos tons de nude, nas maquiagens fresh e lábios brilhantes. Lembrando de que não há regras e nem receitas para a maquiagem. Você deve usar o que a faz sentir-se bem”, finaliza.

E se você quer acompanhar de perto o trabalho da Julia, basta seguir suas redes sociais: @juliabuenomakeup.





Elnec

Thiago Martins
SALÃO CASA

“Consultoria de beleza e dia da noiva”

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



Iluminação no ambiente de trabalho

Fique atento às dicas: adapte-se à real normalidade

Continuem as adaptações durante a pandemia. Muitas empresas continuam mantendo os funcionários em casa, o que está muito certo, porque a pandemia não acabou!

A iluminação correta, no ambiente de trabalho e estudo, é importante, pois traz conforto e bem-estar – condições ideais.

Pense se algum dia você já entrou em uma loja ou supermercado e sentiu a necessidade de usar óculos de sol. Pois é, a falta de conhecimento pode causar gastos desnecessários e desconforto por excesso de luz.

A iluminação distribuída de maneira correta pode tanto atrair consumidores quanto repelir.

O escritório ou quarto de estudos tem que

ser projetado como se fosse uma sala de aula. A iluminação natural tem que vir do lado esquerdo para os destros, e do lado direito para os canhotos. Essa regra também vale para os quartos que possuem cantos para estudo. Esta regra existe para evitar o sombreamento da mão sobre a folha enquanto estamos escrevendo.

Em se tratando da luz artificial, temos que calcular quantos metros quadrados existem no cômodo e multiplicá-lo por 16 para sabermos quantos watts serão necessários para o ambiente. Está é uma regra simples e que nos ajuda proporcionar quantidade de iluminação adequada para o ambiente.

Outro fator importante é a cor da luz que é medida em Kelvin.

Existem várias tonalidades de luz, que vão

do amarelo escuro, passam para tom amarelo claro, depois já começam ficar azuladas, até chegar às brancas.

Os amarelos escuros são apropriadas para quartos e salas de TV, trazendo a sensação de relaxamento. As luzes brancas e azuladas são para áreas de serviços manuais, como cozinhas, lavadeiras, etc.

As luzes amarelo claro, conhecidas por branca quente, são as ideais para estudos, pois não causam ofuscamento para leitura.

As luzes brancas são apropriadas para indústrias, comércios em geral, supermercados.

Para residência, dê sempre preferência para o chamado branco quente.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



 (15) 99670-7108 |  [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)



Coleção Primavera / Verão Bivik 2020



Venha conferir!

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

📞 (15) 99759-5349
📌 Taty moda e Acessorios



Câncer de próstata: inimigo silencioso pode ser vencido!

Segundo tipo mais comum entre homens admite cura em até 90% dos casos: urgente diagnóstico precoce

Preconceito, falta de informação e de conscientização: estes são os principais fatores que contribuem para que o câncer de próstata seja fatal. Não é à toa que o Ministério da Saúde criou a campanha **Novembro Azul**. O objetivo é conscientizar os homens sobre a necessidade de tratar melhor da própria saúde.

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, perdendo apenas para o câncer de pele não-melanoma. A informação é do Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Segundo o órgão, somente neste ano de 2020, a estimativa é de 65.840 novos casos no país. Em 2018, segundo o Atlas de Mortalidade por Câncer, 15. 578 homens perderam a

vida para este tipo de câncer. Um número de vítimas que poderia ser menor, se for considerada a chance de cura, quando o diagnóstico é feito no começo: é de 90%.

Mas o próprio INCA reconhece que 51% dos brasileiros jamais consultou um urologista. Talvez seja por isso que o Instituto prevê que, um em cada seis brasileiros, poderá ser diagnosticado com câncer de próstata. Diante deste quadro, a importância de uma campanha como **Novembro Azul** fica evidente.

Sobre o Câncer de próstata no Brasil

Como já foi dito, o **câncer de próstata** é o segundo mais comum em valores absolutos. De acordo com dados do INCA, a taxa de incidência é maior nos países desenvolvidos, em

comparação aos países em desenvolvimento.

Que é próstata

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno; tem a forma de maçã e situa-se logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. A próstata produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberados durante o ato sexual.

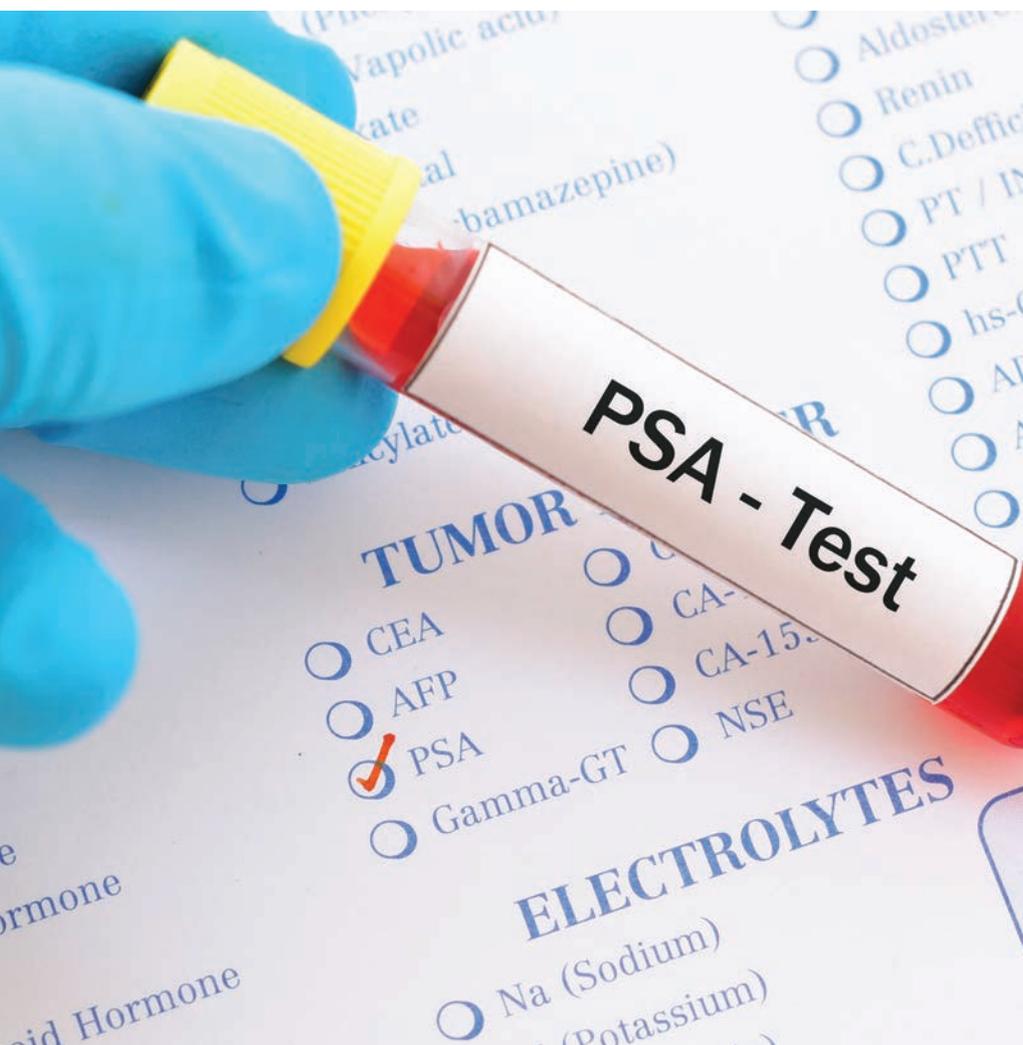
Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da Terceira Idade, já que cerca de 75% dos casos, no mundo, ocorrem a partir dos 65 anos. O aumento observado nas taxas

de incidência, no Brasil, pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos (exames), pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida. Alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. A maioria, porém, cresce de forma tão lenta (leva cerca de 15 anos para atingir 1 cm³) que não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem.

Fatores de risco

A idade é um fator importante de risco, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.

Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos, pode refletir tanto os fatores genéticos (hereditários) quanto os hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias. Excesso de gordura corporal aumenta o risco de câncer de próstata avançado. Exposições a aminas aromáticas (comuns nas indústrias química, mecânica e de transformação de alumínio), arsênio (usado como conservante de madeira e como agrotóxico), produtos de petróleo, motor de escape de veículo, hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPA), fuligem e dioxinas



estão associadas ao câncer de próstata.

17

Sinais e sintomas

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam sintoma algum ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Detecção Precoce

A detecção precoce do câncer é uma estratégia para encontrar o tumor em fase inicial e, assim, possibilitar melhor chance de tratamento.

A detecção pode ser feita por meio da investigação, com exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce), ou com o uso de exames periódicos em pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença. No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico).

Não há evidência científica de que o rastrea-



mento do câncer de próstata traga mais benefícios do que riscos. Portanto, o INCA não recomenda a realização de exames de rotina com essa finalidade. Caso os homens busquem ativamente o rastreamento desse tipo de tumor, o Instituto recomenda, ainda, que eles sejam esclarecidos sobre os riscos envolvidos e sobre a possível ausência de benefícios desses exames feitos como rotina. Já o diagnóstico precoce desse tipo de câncer possibilita melhores resultados no tratamento e deve ser buscado com a investigação de sinais e sintomas como:

- Dificuldade de urinar
- Diminuição do jato de urina
- Necessidade de urinar mais vezes durante

o dia ou à noite

- Sangue na urina

Na maior parte das vezes, tais sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico.

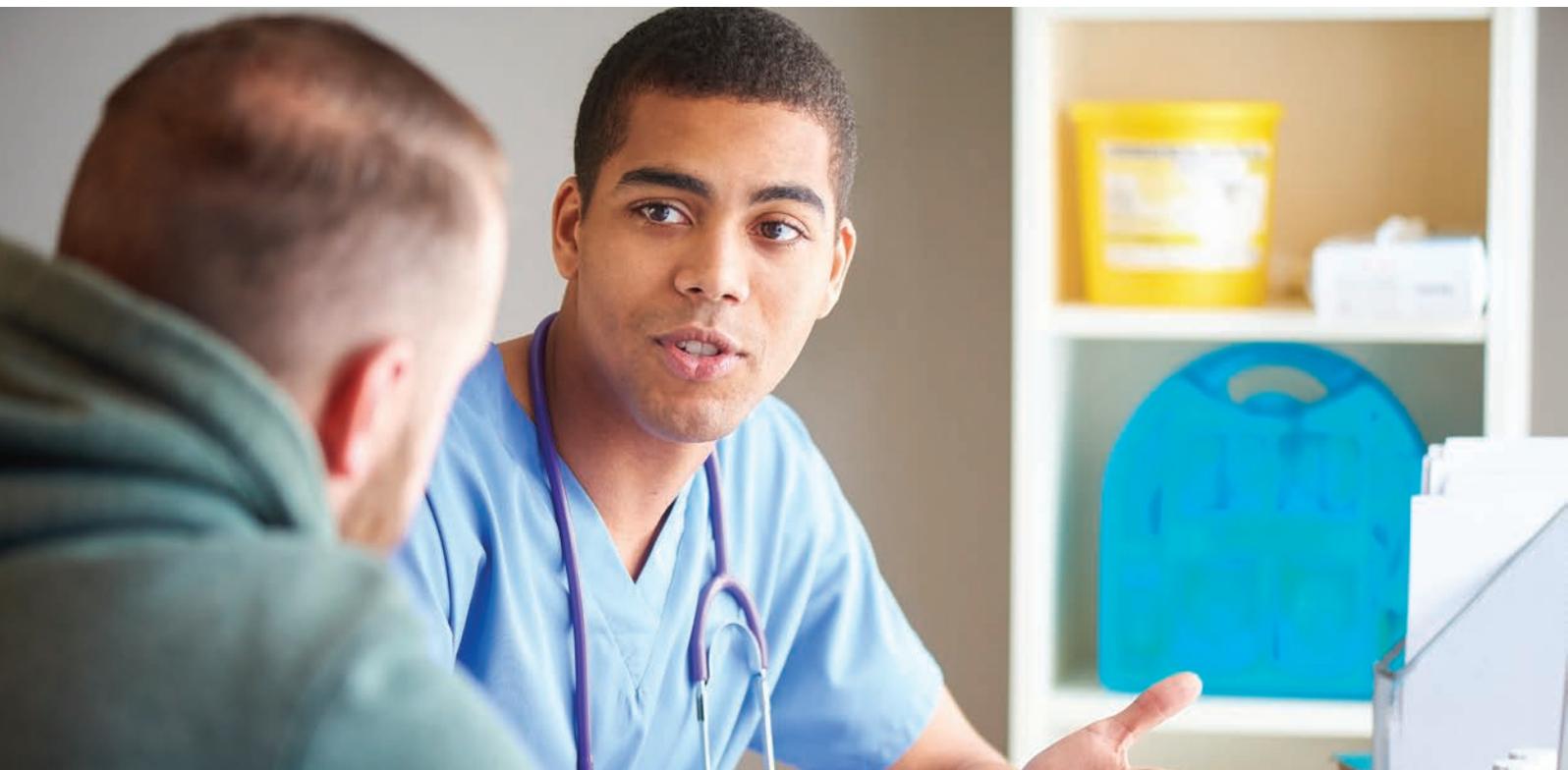
Diagnóstico

O câncer da próstata pode ser identificado com a combinação de dois exames:

Dosagem de PSA: exame de sangue que avalia a quantidade do antígeno prostático específico **Toque retal:** como a glândula fica em frente ao reto, o exame permite ao médico palpar a próstata e perceber se há nódulos (caroços) ou tecidos endurecidos (possível es-

tágio inicial da doença). O toque é feito com o dedo protegido por luva lubrificada. É rápido e indolor, apesar de alguns homens relatarem incômodo e terem enorme resistência em realizar o exame; há inúmeros casos de homens que se recusam a tal exame.

Na maioria dos homens, o nível de PSA costuma permanecer abaixo de 4 ng/ml. Alguns pacientes com nível normal de PSA podem ter um tumor maligno, podendo até ser mais agressivo. Por isso, este exame, feito de forma isolada, não pode ser a única forma de diagnóstico. Nenhum dos dois exames têm 100% de precisão. Por isso, podem ser necessários exames complementares.



A biópsia é o único procedimento capaz de confirmar o câncer. A retirada de amostras de tecido da glândula para análise é feita com auxílio da ultrassonografia. Pode haver desconforto e presença de sangue na urina ou no sêmen, nos dias seguintes ao procedimento, e há risco de infecção, o que é resolvido com o uso de antibióticos. Outros exames de imagem também podem ser solicitados, como tomografia computadorizada, ressonância magnética e cintilografia óssea (para verificar se os ossos foram atingidos).

Tratamento

Para doença localizada (que só atingiu a próstata e não se espalhou para outros órgãos), cirurgia, radioterapia e até mesmo observação vigilante (em algumas situações especiais) podem ser oferecidos. Para doença localmente avançada, radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal têm sido utilizados. Para doença metastática (quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento mais indicado é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um.

Fonte: INCA

“Preconceito atrapalha”, diz médico.

Para o médico Paulo Matiuzo (CRM 62602.) a falta de conscientização “pode retardar o diagnóstico e piorar o prognóstico”. Da mesma forma, ele alerta que o preconceito “certamente ainda atrapalha. Todavia, as novas gerações estão se preocupando mais e procurando por um diagnóstico precoce com mais frequência. Ainda assim, as mulheres são mais responsáveis e em parte, isso explica porque são mais longevas”, observa o médico.

Segundo ele, no Brasil, “existem fatores relacionados à incidência tais como a ascendência, esse tipo de neoplasia é mais frequente entre afrodescendentes e mais raro em asiáticos”.

Matiuzo explica que “muitos países já não adotam mais os programas de rastreamento da doença, todavia estimulam que os pacientes procurem realizar avaliações em consultórios médicos com o objetivo de fazer o diagnóstico precoce e o tratamento quando necessário”.

Para o médico, o estilo de vida moderno, com estresse, sedentarismo e má alimentação contribui para aumentar os riscos da doença. “Existem estudos que mostram que indivíduos obesos tendem a apresentar tumores mais agressivos. Também existem artigos que sugerem que alimentos mais gordurosos poderiam colaborar para o aparecimento do problema”.

Ainda segundo Matiuzo, “a Sociedade Bra-



sileira de Urologia (SBU) recomenda a avaliação anual, a partir dos 50 anos. Em indivíduos com antecedentes familiares de câncer de próstata ou afrodescendentes, a partir dos 45 anos. Essas indicações eram mais precoces e nos Estados Unidos sugerem parar de realizar as avaliações após os 75 anos, especialmente se o indivíduo tiver uma expectativa de vida inferior a 10 anos. A procura poderá ocorrer antes das idades estabelecidas, se houverem sintomas. Se houver o diagnóstico da doença, a conduta dependerá da localização do tumor,

da agressividade do tumor, da presença de outras doenças associadas. Existem pacientes com mais idade, com tumores pequenos e pouco agressivos, em que é possível realizar a vigilância ativa (acompanhamento). Temos pacientes com tumores localizados e mais agressivos, nos quais podemos optar por cirurgia ou radioterapia, com finalidade curativa. E por fim, existem pacientes que têm tumores mais agressivos e disseminados, que podem ser tratados com medicação e quimioterapia”, finalizou o médico.



As melhores coisas da vida não são coisas

As palavras abaixo não são de minha autoria; são uma produção do Kabbalah Group, original de Joann Davis (1904/1990), sendo Aldo Novak a fonte. É um texto que vale muito a leitura. Espero que todos extraiam algo dessas palavras de sabedoria.

Quando uma pessoa pensa nas melhores coisas da vida, geralmente pensa mesmo em coisas: carros, casas, computadores, roupas, joias, jantares, dinheiro... Etc.

Mas há uma técnica infalível para que você descubra quais são as melhores coisas da vida para você: imagine que você acordará amanhã e será a única pessoa viva, em todo o mundo. Ninguém mais estará aqui. Enquanto você viver, terão todos morrido.

Além disso, ao acordar, você encontrará um bilhete endereçado a você dizendo: como presente de "nova vida", você pode escolher qualquer das coisas abaixo para passar o resto de sua existência:

1. As pessoas mais importantes da sua vida, de hoje ou do passado, vivas ao seu lado;
2. Todo o dinheiro, riquezas e produtos que você desejar;
3. Vida eterna.

Você só pode escolher UMA dessas coisas. As outras duas não existirão neste novo mundo.

Não vou responder para você, apenas sugerir que você pense sobre com qual dessas três coisas você poderia passar os próximos 100 anos (ou a eternidade), mesmo sem ter as outras duas. Mas pense agora! Eu espero!

Pensou? Então, se o "tico e o teco" da nossa cabeça tiverem chegado à única conclusão lógica, diga-me uma coisa: por que as pessoas insistem em achar que as melhores coisas da vida são coisas?

Um carro novo? Telefone celular novo? Software novo? Casa nova? Óculos novos? Roupas novas? Joias novas?

Será mesmo? Será que vivemos para trabalhar mais, consumir mais e achar que a moda seja um princípio que jamais possamos quebrar?

Claro que todas essas coisas têm um lado bom, e não seria lógico abandonar tudo e sair pelo mundo vestindo uma túnica e um par de sandálias. Roupas e equipamentos novos são bem vindos. Mas será que a sua vida não está presa em uma espiral de gastos impensados? Será mesmo que o que você gasta em restaurantes, barzinhos, lan-houses, festas, viagens, equipamentos e coisas absolutamente dispensáveis não poderia ser investido na sua própria vida? Naquelas pessoas mais importantes?

A chave é o equilíbrio.

Joann Davis afirma que "As melhores coisas da vida não são coisas".

Cerque-se de pessoas que também pensam assim, ou você acabará tendo que gastar o que tem e o que não tem para fazer tais pessoas felizes. E jamais conseguirá isso por muito tempo, de qualquer forma.

Pessoas que querem coisas sempre querem coisas maiores, melhores, mais caras, mais novas. São pessoas para quem os melhores programas de TV são os intervalos comerciais. Isso pode ser ótimo para a economia de um país, para os governos e corporações empresariais, mas não é ótimo para você. É péssimo, porque o seu problema não é incentivar a economia nacional. O seu problema, ou tarefa, é viver e ser feliz.

Abraços e sorrisos das pessoas certas, e até a simples presença silenciosa delas, valem mais do que o último "grito" da moda, uma conta enorme no banco ou o carro do ano. Ter um ombro sobre o qual se apoiar ou um amigo que continuaria seu amigo mesmo que você perdesse tudo, isso vale muito! Pessoas que querem você feliz valem mais do que a última promoção "imperdível". Guarde seu dinheiro. As melhores coisas da vida não são coisas!

As melhores coisas da vida não são coisas!

Luis Carlos Magaldi Filho

(15) 99793-1109



YAKISOBA

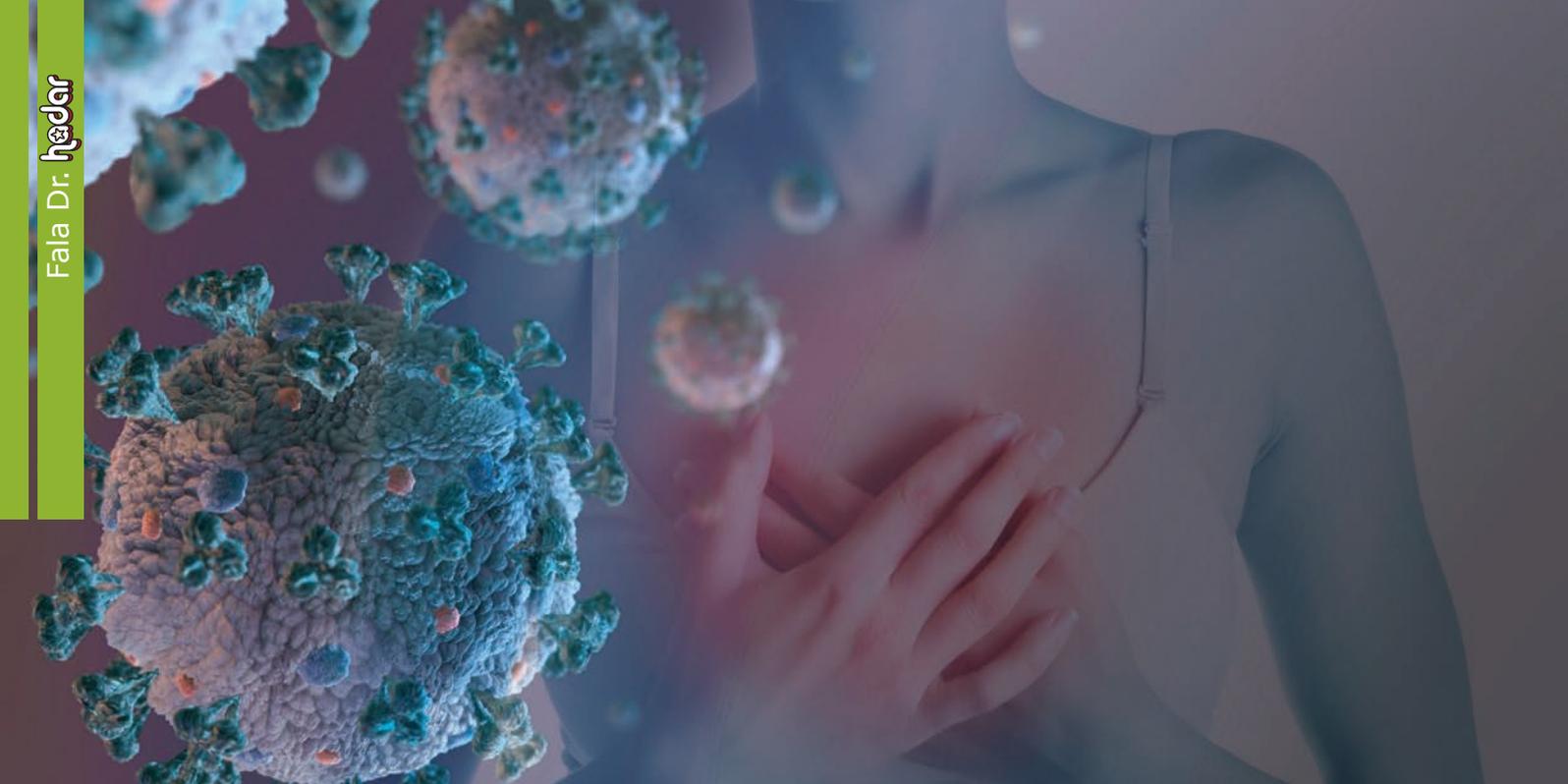
E muito mais...

Praça de Alimentação | Centro | Tatuí | Box3





Qualidade de Vida



Covid-19 e o coração

Pesquisa indica: Coronavírus pode trazer danos ao sistema cardiovascular

A medicina ainda estuda os efeitos do Covid-19 no corpo humano. Cada organismo responde de certa maneira e um estudo publicado recentemente no periódico JAMA Cardiology, indicou que o novo coronavírus pode causar danos também ao coração. Os pesquisadores acreditam que isso acontece em decorrência do alto grau de inflamação provocado pelo novo coronavírus no corpo, o que causaria uma inflamação também no sistema cardiovascular. O novo coronavírus, então, poderia causar novos problemas cardíacos ou piorar problemas preexistentes.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a infecção pelo Covid-19 acomete o sistema cardiovascular em um número considerável de casos. As principais manifestações são as seguintes: **Arritmias** (atingem 16% dos infectados pelo vírus): desde benignas até as mais graves; **Isquemia miocárdica** (afeta 10% dos doentes); **Angina** ou **Infarto do**

miocárdio; Miocardite (7,2% dos doentes): inflamação do músculo do coração, chamado de miocárdio. As causas são muitas – desde as infecções por diversos vírus, bactérias, protozoários (da Doença de Chagas), alguns medicamentos, várias doenças autoimunes, elevado consumo de álcool, cocaína, maconha e outras drogas; **Choque** (1-2% dos doentes): quando uma infecção se alastra rapidamente pelo corpo e atinge vários órgãos, que vão deixando de funcionar; a pressão arterial vai caindo a níveis muito baixos, levando à morte.

A pesquisa do JAMA ainda revisou informações a respeito de outros dois coronavírus (os causadores da SARS e da MERS) e também de informações a respeito do vírus “**influenza**”. Eles, então, perceberam que essas infecções virais podem desencadear síndromes coronárias agudas, arritmias e o desenvolvimento de falência cardíaca por uma combinação de resposta inflamatória generalizada, que atingiria também as artérias. A partir desses dados, eles compararam as informações com os relatórios

e relatos que têm chegado sobre o novo coronavírus. Uma das constatações é que pacientes em estado grave por causa do covid-19, como é chamada a doença provocada pelo vírus, apresentam um nível alto de **troponina**, um marcador que indica lesão no músculo cardíaco. Eles acreditam que isso se deve ao alto grau inflamatório provocado pelo novo Coronavírus no organismo.

A indicação, de acordo com especialistas, é que pacientes, nestas condições, sejam tratados para seus problemas cardiovasculares de acordo com as orientações já estabelecidas, além de terem suas comorbidades levadas em consideração na escolha dos medicamentos utilizados. A severidade, extensão e os efeitos a curto e longo prazo do covid-19 ao sistema cardiovascular, no entanto, ainda não são totalmente conhecidos e precisam de mais estudos e investigação.

No Brasil, já foram registrados 5,411,550 casos de Covid-19, sendo 4,865,930 pacientes recuperados e 157,451 foram a óbito.

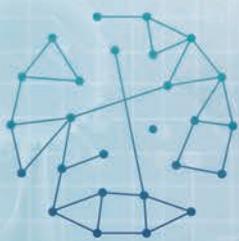
EXAME PARA COVID

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



Dieta Mediterrânea melhora qualidade de vida

Estudante de medicina adota nova dieta e elimina 20KG



A dieta mediterrânea é baseada no consumo de alimentos frescos e naturais, como azeite, frutas, legumes, cereais, leite e queijo, sendo necessário evitar produtos industrializados como salsicha, comida congelada e bolos em pó.

“Essa dieta, na verdade, é um tipo de alimentação que ajuda a mudar o estilo de vida, e nem sempre precisa ser com poucas calorias para ajudar a emagrecer, pois ela naturalmente melhora o metabolismo e favorece o controle do peso”, afirma a nutricionista Tatiana Zanin do site Tua saúde.com.

Para que a dieta funcione adequadamente, existem alguns passos a serem seguidos. O **primeiro** é evitar alimentos industrializados (diga adeus aquele hambúrguer na chapa!), pois nesta dieta, a alimentação é, na maior parte, de produtos naturais, como azeite, arroz integral, soja, ovos e leite. Além disso, devem-se trocar os alimentos que se compram prontos, como biscoitos e bolos, preferindo as versões caseiras.

Retirar os produtos industrializados vai ajudar a diminuir a produção de toxinas no organismo, reduzir a inflamação e combater a retenção de líquidos, ajudando naturalmente a desinchar.

O passo **número dois** é consumir peixes e frutos do mar, pois são fontes de proteínas e gorduras boas, como o ômega-3, que atua como anti-inflamatório, ajudando a aliviar dores nas articulações, melhorar a circulação sanguínea e prevenir doenças cardíacas. Em **seguida (passo 3)**, a pessoa deve optar por consumir azeite e gorduras boas, que podem ser encontradas em óleo de canola e linhaça e fazem bem ao coração.

A nutricionista esclarece que, para se obterem os benefícios desejados, deve-se adicionar o azeite na preparação já pronta, consumindo no máximo 2 colheres de sopa por dia. O azeite também deve ser usado para cozinhar, fazen-

do refogados e para grelhar as carnes ou peixe. O óleo de girassol raramente é usado.

Alimentos integrais

A dieta mediterrânea é rica em alimentos integrais como arroz, farinha, aveia e macarrão integral, que são ricos em fibras, vitaminas e minerais que melhoram o funcionamento do organismo, combatem a prisão de ventre e diminuem a absorção de açúcares e gorduras no intestino. Além dos grãos, a dieta também deve ser rica em vegetais proteicos como feijão, soja, grão-de-bico, semente de abóbora e linhaça que também ajudam a fortalecer músculos e melhorar o metabolismo. Esse é o passo **número quatro**.

Na **quinta fase**, a pessoa deve aumentar o consumo de frutas e verduras, um importante passo nesta dieta. Frutas e verduras fornecem fibras, vitaminas e minerais para o metabolismo, e dão a sensação de saciedade, ajudando na perda de peso. É recomendado comer no mínimo 3 frutas diferentes por dia, um bom hábito é depois de cada refeição comer 1 fruta, seja no café da manhã, almoço, lanches e jantar.

Leite e derivados desnatados

Passo 6: para melhorar a alimentação e diminuir o consumo de gordura, deve-se preferir utilizar leite desnatado, iogurte natural, e queijos brancos, como ricota e cottage, ou escolher as versões light dos produtos. Para adoçar um pouquinho o iogurte natural, pode-se adicionar 1 colher de café de mel ou de compota caseira. E assim passamos **pelo passo 6 da dieta** e seguimos rumo ao **número 7**, que consiste em absorver proteína através do consumo de carne vermelha, mas de cortes magros, em que não se observa a parte da gordura, e fica restrita a apenas consumo de uma unidade por semana; assim há espaço para refeições com ovos, peixes e misturas de grãos

Estudante muda de vida com dieta

Mais do que uns quilinhos a mais e o surgimento dos incômodos pneuzinhos no corpo, a obesidade pode prejudicar a qualidade de vida da pessoa das mais diversas formas, incluindo a vida sexual. Alimentação incorreta e sedentarismo estão entre as principais causas da obesidade, que vem aumentando em quase todo o mundo. Não é sem motivo que a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera a obesidade um problema de saúde pública mundial. Mas, com força de vontade, dedicação, uma boa orientação e a dieta correta, a pessoa pode mudar. É o caso do estudante de medicina Augusto Ruiz.

Ruiz sempre conviveu com a obesidade, mas aos 24 anos chegou aos 117kg e decidiu mudar. Ao perder cerca de 20kg com alimentação mediterrânea, o resultado desse processo contribuiu não só para a melhora da sua saúde, como também até do apetite sexual. “Hoje tenho um apetite sexual duplicado, sinto-me mais disposto na hora H”, conta o estudante.

Mais hormônios

“O nível de testosterona também subiu de forma natural, por causa da atividade física e boa alimentação. Emagrecer aumentou a minha concentração nos estudos e trouxe mais energia para fazer todas as atividades do dia. O sobrepeso é uma das coisas que mais atrapalham o desempenho sexual. Além disso, o sexo ajuda a queimar muitas calorias. Em um sexo caloroso, por exemplo, é possível queimar de 100 a 300 calorias. Queima mais calorias do que 30 minutos de caminhada”, disse o estudante.

Ele contou ainda que sua autoestima melhorou muito, após emagrecer. “Hoje, eu me sinto muito bem com meu corpo e isso me traz mais confiança, na cama. Perder peso mudou minha vida por completo”.

Ácido Hialurônico

Alternativa para amenizar rugas e processos ortopédicos ou reumatológicos

O ácido hialurônico é um polímero naturalmente presente em nosso corpo. Sabendo disso, algumas indústrias farmacêuticas conseguiram sintetizar este polímero orgânico para tratamento de certas disfunções estéticas, como as rugas estáticas.

De acordo com o farmacêutico especialista em farmacologia e estética avançada, Guilherme Avallone, as principais indicações do ácido hialurônico são: preencher rugas estáticas, como o famoso bigode chinês, e sua outra indicação é repor volumes faciais que perdemos com o tempo, como devolver as maçãs do rosto (malar), volume dos lábios, projeção do queixo (mento), entre outros.

Além disso, o ácido hialurônico pode ser utilizado para melhorar processos ortopédicos ou reumatológicos articulares. No entanto, há restrições no caso de gestantes, lactantes, portadores de doenças autoimunes

e pacientes que já possuam preenchedores permanentes nas áreas que desejam tratar.

Avallone explica que os preenchimentos à base de ácido hialurônico costumam ser realizados em uma única sessão e sua durabilidade pode ser de até 12 meses. Logo, os intervalos para novas aplicações serão de 1 ano.

“Por ser um constituinte importante da derme, ele poder ser aplicado basicamente em quase todas as regiões de face, porém há certas áreas que oferecem mais riscos, como: nariz, glabella e fronte. Por isso, nestas regiões, todo o cuidado ainda é pouco”, orienta o especialista.

As aplicações são realizadas com microcânulas (pequenas e finas agulhas sem cortes) e demoram em média 1 hora. “Caso o paciente não goste do resultado, há como reverter o processo de aplicação, através de uma enzima chamada hialuronidase, capaz de degradar o ácido hialurônico que foi injetando em subprodutos como CO2 e água”, finaliza Guilherme Avallone.



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

Nano Pearl Ácido Hialurônico

- Sofisticação: pérolas com sensorial leve e agradável;
- “Oil Free”: pode ser usado em todos os tipos de pele;
- Booster de ativos: alta concentração de ativos em cada pérola;
- Reduz a aparência de linhas e rugas de expressão;
- Poder Hidratante e antioxidante;
- Promove efeito lifting da pele.

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

Imagem meramente ilustrativa. **Ehnc**



Diabetes

Maus hábitos contribuem para aparecimento da doença

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas.

De acordo com o clínico geral Rafael Bidim Lélis (CRM 130667), há três tipos de diabetes: **diabetes tipo 1**, **diabetes tipo 2** e **diabetes gestacional**.

Diabetes tipo 1 é também conhecido como diabetes insulino dependente, diabetes infanto-juvenil e diabetes imunomediado. Neste tipo de diabetes, a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células sofrem o que chamamos de destruição autoimune. Os portadores de diabetes tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais. Há risco de vida se as doses de insulina não são dadas diariamente. Este tipo, embora ocorra em qualquer idade, é mais comum em crianças, adolescentes ou adultos jovens.

Diabetes tipo 2 é também chamado de diabetes não insulino dependente ou diabetes do adulto e corresponde a 90% dos casos de diabetes. Ocorre, geralmente, em pes-

soas obesas com mais de 40 anos de idade; na atualidade, vê-se com maior frequência em jovens, em virtude de maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse da vida urbana. Neste tipo de diabetes, encontra-se a presença de insulina, porém sua ação é dificultada pela obesidade, o que é conhecido como resistência insulínica, uma das causas de hiperglicemia. Por ser pouco sintomático, o diabetes, na maioria das vezes, permanece por muitos anos sem diagnóstico e sem tratamento, o que favorece a ocorrência de suas complicações no coração e no cérebro.

Diabetes Gestacional: A presença de glicose elevada no sangue, durante a gravidez, é denominada de **Diabetes Gestacional**. Geralmente, a glicose no sangue normaliza-se após o parto. No entanto, as mulheres que apresentam ou apresentaram diabetes gestacional, possuem maior risco de desenvolverem **diabetes tipo 2** tardiamente, o mesmo ocorrendo com os filhos.

Segundo Lélis, entre os sintomas, estão a Poliúria (vontade de urinar a toda hora), Polidipsia (excessiva sensação de sede), cansaço e falta de energia, perda de peso, Polifagia ou hiperfagia (fome frequente), visão embaçada, cicatrização lenta, infec-

ções frequentes e mau hálito.

“O tratamento na **DM 1** é o uso de insulina. Na **DM tipo 2** temos vários medicamentos que podemos utilizar para controle da glicemia. Em ambos os casos, é necessário um planejamento alimentar e atividade física regular e as causas da diabetes podem ser diversas. Por exemplo, no **tipo 1**, há uma propensão genética. No entanto, os maiores causadores das diabetes são os maus hábitos e nenhuma prática de exercício físico. Principalmente, quando a dieta é desregrada, com acúmulo de gordura, sódio e carboidratos simples”, alerta Rafael Bidim Lélis.

Além desses principais riscos citados, outros fatores que podem culminar ou piorar o diabetes, como excesso de peso, ter mais de 40 anos, predisposição genética, sedentarismo, pressão alta e apneia do sono. Lembrando que diabetes não é contagioso.

“O paciente que não faz um controle rigoroso da glicemia pode vir a ter as seguintes complicações: Pé diabético, lesões nos rins, problemas nos olhos, neuropatia diabética, problemas no coração e infecções. Por isso, é importante que haja restrição de modo geral no consumo de açúcar, farinha branca, carboidratos simples”, finaliza o entrevistado.

CULTURA





DIA DO MÚSICO

Homenagem aos que nos alegram tanto!

Quem é que não aprecia uma boa música? Seja para curtir um momento, relaxar, dançar, divertir-se ou lembrar-se de alguém? Música embala a todos, do bebê ao adulto, cada uma com seu ritmo e estilo de ser.

Por isso, quem compõe melodias ou toca instrumentos é tão importante, pois carrega essa missão de marcar uma geração através dos sons. E o Dia do Música, comemorado em 22 de novembro, homenageia esses profissionais que se dedicam à música, além de ser o Dia de Santa Cecília, que é considerada a Padroeira dos Músicos, tornando a data um referencial para todos os que se dedicam à nobre arte de alegrar as pessoas.

Por isso, nós, da Revista Hadar, resolvemos homenagear não somente os músicos, mas também quem se dedica ao Choro, ou popularmente chamado de “chorinho”, que é um gênero de música popular e instrumental brasileira, que surgiu no Rio de Janeiro, em meados do século XIX. O choro pode ser considerado como a primeira música urbana tipicamente brasileira; ao longo dos anos, transformou-se em um dos gêneros mais prestigiados da música popular nacional, reconhecido em excelência e requinte.

Para ilustrar nossa homenagem aos músicos, conversamos com o professor de violão e de prática de Choro do Conservatório de Tatuí, além de coordenador do curso, Alexandre Baub Júnior que, no início dos anos 90, notou sua paixão pelo Choro e isso aconteceu através de um convite que ele recebeu, mas que foi recusado. “Deixei bem claro que não sabia tocar

Choro, pois não conhecia o estilo. Desde então, comecei a tocar errado, mas busquei referências em discos, fitas e aprendi dessa maneira”.

Alexandre, natural de São José do Rio Preto, escolheu a profissão de músico pelo gosto pela música. Ele achou que levar a vida preenchendo o tempo com o que gosta, seria mais interessante, mesmo que economicamente não fosse tão viável.

“Inspiro-me em música. Mesmo que nem sempre tenhamos inspiração. É muito mais transpiração e trabalho”, conta o profissional que costuma apresentar-se em Tatuí e região, com uma história de quase 30 anos tocando.

Durante a quarentena, o trabalho dele tem sido on-line e tem dado certo. “Porém, sentimos falta das aulas formais e dos encontros com alunos do curso ou rodas de Choro”, conta Alexandre.

O repertório é variado, mas sempre dentro do Choro Brasileiro, contando com compositores do Nordeste, de São Paulo, do Sul, pois há diversidade entre o Choro de cada região do país. “Há também o foco direcionado aos alunos, ou seja, adaptamo-nos para atender às características técnicas dos alunos”, diz o músico.

Quem também carrega um carinho especial pela música é o Choro das 3. Um grupo formado por três irmãs: Corina (flauta e flautim), Lia (violão de 7 cordas), Elisa (bandolim, clarinete, banjo, clarinete e piano) e o pai Eduardo (pandeiro).

Tudo começou quando um professor voluntário começou a ensaiar um coral com a classe de primeiro ano primário em que Corina estudava na sua cidade natal, Porto Feliz. “Fiquei encantada com o fato do professor tocar teclado. Eu ado-

rava cantar, mas eu vi que o que eu queria mesmo era tocar um instrumento”, relembra Corina.

Assim, ela começou a estudar flauta doce e o pai Eduardo, animado comprou um pandeiro para lembrar seus tempos de juventude e divertir-se com a filha, nos finais de semana.

“Eu tocava com o pessoal do SENAI (Ensino Médio Técnico). Toquei muito samba, bossa-nova e conheci muita gente boa, na noite. Mas choro é diferente... Tem muito breque, é rápido... Choro é outra história! Muito difícil”, comenta Eduardo.

Corina acabou escolhendo a flauta transversal graças a um disco do Altamiro Carrilho. As irmãs mais novas – Lia e Elisa – quiseram fazer parte daquela brincadeira musical e acabaram escolhendo seus instrumentos também. Lia foi para o violão (na época ainda de 6 cordas) e Elisa já pediu ao Papai Noel um “bandolinho” em sua cartinha daquele ano.

“O Papai disponibilizou CDs de todos os tipos de música para a gente ouvir. De música clássica ao rock. Esse disco do Altamiro Carrilho mudou a vida da nossa família”, afirma Corina.

Porém, a ideia nunca foi formar um grupo. Os pais das meninas (Eduardo e Cristina) queriam apenas que as filhas tivessem um *hobby* e que se divertissem com a música. Sabendo que São Paulo colecionava grandes músicos de Choro, a família passou a frequentar semanalmente as rodas da capital, para que as filhas pudessem aprender o estilo com os mestres.

“Era muito cansativo. Não sei como a gente aguentava. Chegávamos a São Paulo entre 9 e 10 da manhã e voltávamos pra casa de madrugada. Durante a semana, as meninas tinham que estar

na escola, às 7h, da manhã, e o Dudu, na empresa que ele trabalhava. Acho que estávamos tão felizes e as meninas aprendendo tanto, que não percebemos o cansaço”, revelou a mãe Cristina.

Foi aí que, nessas rodas de choro, em São Paulo, a família foi chamando a atenção. Não era comum ver Três Meninas naquele meio e, desde então, surgiram convites para programas de TV, de Rádio e o primeiro show, contratado pelo Consulado dos Estados Unidos.

Naquela época, o grupo, escolheu o nome de “Balaio de Gato”, que mais tarde virou “Cho-

ro das 3” antes do lançamento do primeiro CD, Meu Brasil Brasileiro, lançado pela Som Livre, em 2008 e, além de ter levado o Choro das 3 aos principais programas de TV e rádio do país, trouxe ao grupo o prêmio de **Melhor Grupo do Ano** pela **Associação Paulista de Críticos de Arte**.

E essa história de amor pelo Choro não parou mais. Já são 10 CD’s gravados, 7 turnês internacionais, centenas de concertos e *workshops* em diversos países e um público cada vez maior, na internet.

Por falar nisso, devido à pandemia, todos os

concertos e turnês foram cancelados, mas o Choro das 3 vem apresentando sucesso crescente na internet com suas *lives* (que começaram antes mesmo da pandemia).

As *lives* são semanais e ocorrem todas as quintas-feiras, no canal do Youtube do grupo, às 21h. As *lives* são temáticas e, às vezes, trazem convidados especiais, como por exemplo, o cantor Paulo Godoy, o cellista Renato Cardoso, entre outros.

Parabéns, aos apaixonados pelo Choro e aos músicos, que levam alegria por onde passam. Feliz Dia!



29

**Final de Ano
chegando...
Novas conquistas virão!**



Pandemia x Aulas presenciais

Retorno às salas de aula: gradativo e com segurança

A volta às aulas tem sido uma incógnita, em todo o Brasil. Isto porque a pandemia causada pela Covid-19 alterou o formato das aulas presenciais. No entanto, com a reabertura do comércio e flexibilização de atividades, o retorno às salas de aula passou a ser de forma híbrida e em fases. Em um primeiro momento, as escolas começaram a funcionar com apenas 20% da capacidade. A segunda etapa deverá ter 50% dos alunos e, depois, 100%. Além disso, os estudantes estão contando com um ensino híbrido, com períodos presenciais e *on-line*.

Em Tatuí, as escolas estão divididas e nem todas retornaram com o método tradicional de aulas”. Tendo em vista que os Órgãos de Saúde Pública e o Governo do Estado de São Paulo, através do Plano São Paulo para o COVID 19, aconselham o distanciamento social como medida preventiva ao contágio até que tenhamos as vacinas, decidimos que, se continuarem regredindo o número de casos graves, a previsão é que as aulas retornem presencialmente em 2021; inicialmente, com atividades essencialmente práticas, para os cursos com maior demanda dessas atividades como são os cursos de Automação Industrial, Manutenção Industrial e Produção Fonográfica”, afirma Mauro Tomazela, diretor da Faculdade de Tec-

nologia de Tatuí, local em que as aulas estão sendo ministradas de forma remota, desde 04 de maio de 2020.

Por isso, em caso de retorno das aulas presenciais, o Protocolo Sanitário Institucional prevê que haja o controle de acesso às salas, restringindo-se o número de alunos, diminuição de 50% do número de carteiras para que se obtenha a distância de 2 metros entre elas, não permitir a aglomeração de alunos em filas se acontecer; sinalização educativa e preventiva nas salas, álcool gel à disposição na entrada da sala e preparação dos professores para a vigilância e respeito às regras.

Ainda conforme estabelecido no Protocolo, professores e funcionários receberão **instruções de prevenção** e de **comportamento preventivo**, de utilização dos equipamentos de segurança tais como **uso constante de máscara, lavagem regular das mãos, utilização de álcool gel, evitar aglomeração, higienização dos equipamentos de trabalho**, dentre outros.

De acordo com Tomazela, “para auxiliar nessa prática e adaptação, foram disponibilizados vários treinamentos para o uso das ferramentas utilizadas no ensino remoto e *on-line*. Outra dificuldade encontrada foi a limitação do acesso dos alunos à internet, pois muitos não dispunham de sinal de internet, computador ou celular para acesso às aulas.

A Faculdade, através dos nossos professores, coordenadores e funcionários, mobilizou-se e buscou doações de computadores e aparelhos celular para que esses alunos pudessem permanecer em seus cursos. O Governo do Estado de São Paulo também disponibilizou chip de celular aos alunos que não possuíam acesso à internet, mesmo tendo seus próprios aparelhos”, afirma o diretor.

Apesar do difícil momento, Mauro Tomazela destaca que nós devemos manter a esperança de que, brevemente, essa fase ruim há de passar e voltaremos à segurança de nossa vida. “Também, gostaria de lembrar que as crises e momentos difíceis nos obrigam à superação e busca de alternativas que, até então, imaginávamos impossíveis. Então, numa visão positiva de tudo por que estamos passando, os últimos tempos nos fizeram crescer como profissionais, como pessoas e como sociedade. Aprendemos a valorizar muito mais nossa saúde, a respeitar nossas limitações como seres humanos e a saber que tudo se inicia e encerra na família”, finaliza.

Quem também está passando por tais adaptações é Alessandra Benedetti Assumpção, diretora de uma escola infantil, onde as aulas voltaram em setembro como plantão de dúvidas e horário agendado. Já em outubro, o atendimento híbrido foi instalado. Mas, a escola

precisou ser higienizada por empresa especializada antes do início das aulas e agora segue todas as normas de segurança.

“Realizamos uma pesquisa com os pais para o sim ou não do retorno das aulas presenciais, por isso, nem todas as salas voltaram. O percentual de frequência e aproveitamento satisfatório é de 35% total dos alunos por sala, sendo que, desde o início da pandemia, houve grande mudança no ensino. Este ano, professoras, pais e alunos tiveram um ensino diferenciado. Aprendemos a prestar mais atenção nas aulas e o aluno que fez aulas *on-line* ou vídeo aula teve um grande desenvolvimento cerebral”, explica Alessandra.

Para a profissional, foram muitas dificuldades encontradas pelo caminho, pois alguns pais não conseguiram conciliar o trabalho com as tarefas escolares. Já alunos com idade mais avançada não tiveram tanta dificuldade, pois já dominam a leitura e escrita, mas os menores foram transferidos para uma escola pública. “Com certeza se esta vacina não sair logo, o início do ano continuará com ensino híbrido”, afirma.

Em um colégio particular da cidade, a retomada de 35% dos alunos foi autorizada, porém, a previsão de retorno é para 2021. “Pensamos que o professor não consegue, ao mesmo tempo, dar uma aula de qualidade



numa plataforma digital e atenção aos alunos presenciais. Teríamos essa divisão de atenção, o que não seria bom. Por isso, seguiremos com as aulas *on-line* até o dia 20 de novembro. Em dezembro, haverá seleção de turmas de forma alternada para participação presencial em atividades de acolhimento emocional. Os alunos que estiverem em casa, seguirão com reforço, retomada de conteúdo ou complementação. Em sala, atividades de artes, música, educação física, mas com interação segura. Lembrando que a presença é opcional, tanto para os professores, quanto para os alunos”, explica a pedagoga e coordenadora, Adriana Innocencio de Oliveira.

Para ela, o grande aprendizado dentro de uma escola e durante esta pandemia é o relacionamento. “Também notamos que, mesmo seguindo um planejamento, não estamos no total controle. Por isso, a união é indispensável, tanto entre as famílias, como funcionários e professores. A instabilidade emocional de um isolamento, o medo de uma doença, as mudanças, são geradores de estresse; mas quando conseguimos entender e falar sobre isso, o sucesso vem”, finaliza.

Para todos, sejam alunos ou profissionais, 2020 ficará marcado como um ano de aprendizado e força.

Seu anúncio onde todos possam ver!



Telão

Backbus

Sidebus

Elmec
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

 /camargoelmecc

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

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável deste mês é o Lourenço Domingues Ferreira, um lindo garoto de 8 anos, nascido em Tatuí. Ele está cursando o 2º ano do Ensino Fundamental I, na Escola Aparecida Sallum, no bairro dos Mirandas, Tatuí.

Lourenço é um menino muito alegre, bem-humorado, interage muito bem com as pessoas. Gosta muito de andar de bike, jogar vídeo game, assistir a TV – adora os filmes de policiais, também gosta bastante de bonecos – tanto que a sua mãe nos contou que quer comprar todos que encontra pela frente. Além do mais, gosta de praticar esportes: ama nadar. O ano passado praticava Kong fu, mas ficou desinteressado porque não tinha paciência de seguir o passo a passo, já queria ir logo aos finalmente (risos).

O garoto gosta muito de comer. Come o dia inteiro... Sente saudades das aulas presenciais... De estar com os amigos... Ele sente-se muito sozinho...

Em relação aos estudos, a mãe nos revelou que é um pouquinho preguiçoso porém, como é inteligente, tira notas boas. Ele gosta muito dos professores, dos amiguinhos da escola e está sentindo muito a falta de se reunirem em sala de aula presencial. É uma criança querida por todos.

Ele adora artes. Ama desenhar! Está sempre fazendo desenhos; muitas vezes, recorta o desenho que fez e brinca com ele. Há um ano faz aulas no Estúdio Deivid Leite e está se dando super bem. Este ano ainda não retornou, devido à pandemia do Covid-19, mas está sempre mantendo contato com seu professor.

Parabéns, Lourenço, que Deus continue iluminando-o. Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso, em sua vida! Foi um prazer falar com você!



Seu filho também é um pequeno notável? Então, mande seu trabalho para o e-mail: jornalismo@revistahadar.com.br para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.



CURIOSIDADES

Dia Mundial de Ação de Graça

Data marcada para agradecer a Deus as bênçãos recebidas

A bênção da colheita. Assim começou o Dia de Ação de Graça! Um dia em que as pessoas aproveitavam a oportunidade de agradecer pelas bênçãos das colheitas do ano vigente e mesmo do ano anterior.

Nos Estados Unidos da América (EUA), a celebração é frequentemente reconhecida como um evento que ocorreu desde quando os colonos ingleses realizaram uma festa para agradecer aos nativos americanos por ajudá-los a começar uma nova vida no país.

MINUTO DE REFLEXÃO

“Para se chegar, aonde quer que seja, aprendi que não é preciso dominar a força, mas a razão. É preciso, antes de mais nada, querer.”

Amyr Klink

MINUTO DE SABEDORIA

“Só aqueles que têm a paciência de fazer as coisas simples com perfeição é que adquirem a capacidade de fazer as coisas difíceis com facilidade.”

Friedrich Schiller



Você sabia?

Ossos do Ofício

Conheça o significado e a origem desta expressão

Acordar todos os dias às 5h, tomar chuva, embarcar num “busão”, enfrentar trânsito para chegar ao trabalho não é uma tarefa fácil, não é mesmo?! Mas são “**ossos do ofício**”!

A expressão “ossos do ofício” é usada comumente quando nos referimos às dificuldades de uma determinada profissão/ação. Para indicar alguma desvantagem, dificuldade ou atividade desagradável que é típica de uma determinada profissão. É obrigatoriamente realizada pelo profissional porque não há como evitá-la. Por exemplo: O policial arrisca-se diariamente para combater o crime/proteger a população, mas estes são os ossos do ofício. Os médicos arriscam-se diariamente nos hospitais/consultórios tentando salvar vidas, podendo contaminar-se por doenças contagiosas, no entanto, são **ossos do ofício**.

A expressão é formada pelos substantivos **osso** e **ofício**: A palavra **osso** significa uma coisa dura, problemática, de difícil realização. Já a palavra **ofício** refere-se a um

trabalho, um cargo, uma profissão. Uma atividade remunerada que exige algum tipo de especialização, assim também é chamado o documento que legitima a comunicação formal entre autoridades.

Mas você sabe como surgiu essa expressão, caro leitor? Há quem diga que a expressão surgiu e teve a sua origem na antiga produção de “**papel ofício**”. Antigamente, utilizava-se pó de tutano para obter o tom alvo das folhas de ofício. O tutano é uma substância encontrada no interior dos ossos e era conhecido por suas propriedades alvejantes.

Como este processo de branqueamento era lento e trabalhoso, convencionou-se a chamar de “**ossos do ofício**” toda e qualquer atividade que oferecesse alguma dificuldade para o exercício pleno de uma profissão.

“O primeiro Dia de Ação de Graças” foi celebrado depois da primeira colheita, em outubro de 1621. A festa durou três dias.

Cinco cartas para cinco presidentes dos EUA foram enviadas. Depois de uma longa campanha, Sarah Joseph Hale, editora da *Godey's Lady Book* – uma revista feminina colonial – é creditada por fazer do Dia de Ação de Graças um feriado nacional, nos EUA.

Em apoio ao feriado nacional proposto, a carta que Hale escreveu a Lincoln convenceu-o a apoiar a legislação que instituiu o Feriado Nacional de Ação de Graças, em 1863.

A cultura do “Dia de Ação de Graças” vem dos Estados Unidos. Em 1620, saindo da Inglaterra, singra os mares o “*Mayflower*”, levando a bordo unúmeras famílias. São peregrinos puritanos que, fugindo da perseguição religiosa, vão buscar a terra da liberdade. Chegando ao continente americano, fundam treze colônias, semente e raiz dos Estados Unidos da América do Norte.

O primeiro ano foi doloroso e difícil para aquelas famílias. O frio e as feras eram fatores adversos. Não desanimaram. Todos tinham fé em Deus e em suas promessas.

Cortaram árvores, fizeram cabanas de madeira, e semearam o solo, confiantes. Os in-

dios, conhecedores do lugar, ensinaram a melhorar a produção.

E Deus os abençoou. No outono de 1621, tiveram uma colheita tão abençoada quanto abundante. Emocionados e sinceramente agradecidos, reuniram os melhores frutos, e convidaram os índios, para juntos, celebrarem uma grande festa de louvor e gratidão a Deus.

Nasce o “*Thanksgiving Day*”, celebrado até hoje nos Estados Unidos, na quarta quinta-feira de novembro, data estabelecida pelo Presidente Franklin D. Roosevelt, em 1939, e aprovada pelo Congresso, em 1941.

É uma das datas mais importantes dos Estados Unidos e do Canadá, assim como o Natal e o Ano Novo. Trata-se de um feriado nacional nos dois países; entretanto, no Canadá é celebrado em um dia diferente, na segunda segunda-feira do mês de outubro.

O embaixador brasileiro Joaquim Nabuco, participando, em Washington, da celebração do Dia Nacional de Ação de Graças, falou em tom profético: “Eu quisera que toda a humanidade se unisse, num mesmo dia, para um universal agradecimento a Deus”. Estas palavras moveram consciências no Brasil.

No governo do Presidente Eurico Gaspar Dutra, o Congresso Nacional aprovou a Lei

781, que consagrava a última quinta-feira do mês de novembro como o Dia Nacional de Ação de Graças.

Porém, em 1966, o Marechal Humberto Castelo Branco modificou esta Lei, dizendo que não a última, mas a quarta quinta-feira do mês de novembro seria o Dia Nacional de Ação de Graças, para coincidir com a celebração em outros países.

Aquelas palavras de Joaquim Nabuco, grande estadista brasileiro, encontraram eco em muitos corações. Hoje, são muitas as comunidades que, como num grande coro universal de gratidão a Deus, celebram nacionalmente o Dia de Ação de Graças, na quarta quinta-feira de novembro.

O diplomata brasileiro soube expressar, em sua ideia e todo o conhecimento que tinha sobre a população de seu país, baseado em seu passado histórico, firmando sempre, desde as origens, nas tradições cristãs do respeito à liberdade e aos direitos humanos, na proibição constitucional das guerras, na busca de solução dos conflitos sem derramamento de sangue – enfim, um país voltado para a paz.

Este ano, o Dia Nacional de Ação de Graça será comemorado no dia 26 de novembro.



Pequi

Os benefícios e nutrientes do fruto típico do Cerrado

O Pequi é uma fruta típica do cerrado brasileiro, bastante utilizada na culinária das regiões Nordeste e Centro-Oeste e também no Norte de Minas Gerais. Além disso, a medicina popular atribui uma série de usos ao pequi.

O nome “**pequi**” significa “pele espinhenta” e deve-se à característica do seu caroço, que é cheio de espinhos.

Ele é um fruto do tamanho de uma maçã com a casca verde; no seu interior, há uma semente revestida por uma polpa amarela e macia, que é a parte comestível desse alimento, rico em vitaminas A e C, possui propriedades antioxidantes, importantes para o organismo. A vitamina C ajuda no sistema imunológico e também potencializa a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal.

O pequi também é rico em ácidos graxos monoinsaturados, gorduras do bem, que também são encontradas nas oleaginosas e azeites.

Esses ácidos graxos podem reduzir os níveis de colesterol LDL do sangue, evitando acúmulo de placas de gordura e trazendo benefícios à saúde do coração. Também tem boas quantidades de fibras e de compostos antioxidantes, como os compostos fenólicos.

Há pouco tempo, o fruto começou a ser estudado. No entanto, já existem estudos que trazem comprovações iniciais de seus benefícios:

Aliado do coração: os ácidos graxos monoinsaturados do pequi podem ajudar a melhorar o perfil do colesterol no organismo, por reduzirem o colesterol LDL, considerado ruim para a saúde. O LDL quando oxidado pode se acumular em placas de gordura nos vasos sanguíneos, podendo levar ao seu entupimento, a longo prazo, o que pode causar diversas doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

Além disso, por ser rico em nutrientes antioxidantes (como as vitaminas A e C), ele reduz as chances de que o colesterol LDL se oxide, o que protege mais ainda o coração.

Por fim, a combinação de vitaminas e minerais do pequi beneficia a pressão arterial, trazendo um equilíbrio na retenção de líquidos.

Nele, a presença do potássio, principalmente, ajuda no relaxamento dos vasos sanguíneos, o que influencia de forma positiva na pressão arterial: mais um fator que auxilia na saúde do coração, já que ele não acaba sendo sobrecarregado pela hipertensão.

César Koppe Grisolia, biólogo do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília (UnB) realizou dois estudos para comprovar os benefícios cardiovasculares do pequi.

O primeiro foi feito em camundongos, e o segundo, em 126 maratonistas que tomaram a cápsula com o óleo da fruta. Após uma bateria de exames, foi comprovado que os que tomaram o medicamento tiveram menos danos celulares do que os que não tomaram.

Proteção da visão: o pequi é ótima fonte de vitamina A, rico em carotenoides, que podem contribuir para a saúde ocular e constituir fonte fantástica de vitaminas para os olhos, evitando a degeneração macular e a catarata. Os carotenoides presentes nesse alimento são caroteno, licopeno, criptoxantina, zeaxantina, luteína e neoxantina. Entre eles, a luteína é o composto que mais atua nas estruturas dos olhos.

Prevenção do câncer: estudos mostram que uma dieta rica em alimentos antioxidantes, como o pequi, pode prevenir diversos

tipos de câncer. Isso porque eles combatem os radicais-livres, compostos que levam a processos de degeneração dos tecidos do corpo, além de causarem mutações que podem levar ao câncer.

Combate ao envelhecimento precoce: os radicais-livres também são responsáveis pelo envelhecimento da pele. Assim, consumir alimentos ricos em antioxidantes, como o pequi, é benéfico para evitar o envelhecimento precoce e melhorar a elasticidade da pele.

Redução de danos articulares em atletas: as propriedades anti-inflamatórias do fruto são aliadas de atletas. Estudo em que atletas foram submetidos a dieta com altas quantidades de pequi houve redução da inflamação nas articulações e na musculatura, algo que ocorre comumente após treinos prolongados ou intensos.

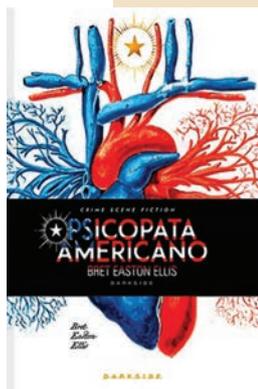
O fruto não tem contraindicações. No entanto, por seu alto valor calórico, principalmente do óleo de pequi, o ideal é consultar um profissional da saúde antes de consumi-lo, diariamente. O consumo em excesso pode levar ao aumento de peso.

O pequi tem duas partes consumíveis: a polpa que envolve sua casca e a castanha dentro de seu caroço.

Normalmente, a polpa se come com as mãos, usando os dentes para raspar apenas a parte amarelada. Quando essa polpa começa a ficar esbranquiçada, começa a revelar os espinhos e requer maior cuidado.

Já para se consumir a castanha, é preciso deixar o caroço do fruto secar por uns dois dias e depois torr-lo, assim é possível consumi-la. Mas ela é muito menos usada em receitas, apesar de ter ótimas propriedades para a saúde.

A polpa do pequi é muito usada em preparações salgadas e de diversas formas: cozido, no arroz, no frango, com macarrão, com peixe, com carnes, no leite e até nas pizzas! Ele também é usado na fabricação de doces e licores.



PSICOPATA AMERICANO

AUTOR: Bret Easton Ellis

EDITORA: Darkside

Este livro narra a história de Patrick Bateman - sujeito “aparentemente” invejável. Jovem, de 27 anos, bonito, tem uma fortuna acumulada em um valor que poucos conseguem sequer imaginar ter. Acionista da Bolsa de Valores de Wall Street e pertencente à geração chamada “yuppie” (cuja sigla significa Young Urban Professional, ou então Jovem Profissional Urbano), Bateman vive entre os maiores luxos que a cidade de Nova Iorque pode oferecer, visita os melhores restaurante, utiliza dos melhores cosméticos e vive na região mais badalada da cidade. Todos os luxos que as marcas importadas e lugares requintados oferecem não parecem bastar para ele. Seu espírito extremamente competitivo e narcisista parece reprimê-lo a todo instante, sempre procurando pela última novidade e pela sensação de frenesi. O homem, então, encontra uma paixão que pensou que nunca encontraria. Por trás da fachada de normalidade, possui o instinto de um “serial killer” (assassino em série). Matar apenas não basta! Tem que ser de forma extremamente violenta e gráfica. Bateman embarca na jornada: de dia um membro da Wall Street e de noite um assassino psicopata. Obras como “Psicopata Americano” denunciam a banalização da violência e a glorificação de criaturas hediondas, dentro e fora do universo ficcional.



QUATRO AMORES NA ESCÓCIA

AUTOR: Julia Quinn, Stephanie Laurens, Christina Dodd, Karen Ranney

EDITORA: Arqueiro

A Escócia tem o poder de despertar o romantismo. As vozes mais potentes dos romances de época se unem nesta coletânea de contos para apresentar quatro jovens prestes a descobrir o amor, nesse lugar indomável... Neste livro, a autora Julia Quinn esbanja do senso de humor para contar a história de uma adorável dama inglesa que se vê em um casamento de faz de conta com um escocês atraente e sedutor e, de repente, descobre que o desejo que sente por seu noivo de mentira é muito real. Já a autora Stephanie Laurens apresenta um cavalheiro rico que constata, após anos sem vê-la, que sua inimiga de infância se transformou em uma linda mulher. Agora ele vai fazer de tudo para conquistá-la antes que ela cometa o pior erro de sua vida e se case com o homem errado. Por sua vez, a autora Christina Dodd narra a saga de uma jovem escocesa encantadora e voluntariosa que é sequestrada por um inglês arrogante, porém irresistível. Em cenas de tirar o fôlego, ela tenta não sucumbir à proposta apaixonada de seu captor. E a autora Karen Ranney escreve sobre a lenda escocesa que diz que o chefe do clã deve casar-se com uma mulher que ele não conhece. Mas só o amor verdadeiro e apaixonado poderá mostrar ao sensual Laird de Sinclair quem é a noiva que o destino lhe reservou.



A LISTA QUE MUDOU MINHA VIDA

AUTOR: Olivia Beirne

EDITORA: Faro Editorial

Este livro de autoajuda mostra que, às vezes, tudo o que se precisa para caminhar e vencer são de um empurrãozinho... Geórgia adora ficar deitada no sofá, após o trabalho, assistindo à tevê e bebendo vinho. De que ela não gosta: de altura, de olhar sua conta bancária, de ir a encontros ou de qualquer atividade física. E ela jamais aceitou e aceita correr riscos. Bem, isso até sua irmã mais velha e muito mais corajosa descobrir uma doença, que a impossibilitará de completar a lista de tudo o que queria fazer até os trinta anos. Então, diante de um grande desafio, Geórgia concorda em realizar aquelas aventuras. Com uma série de experiências inusitadas em mãos e um prazo acelerado, já que o aniversário da irmã está chegando, nada poderia ser mais apavorante... E quando ela vive momentos fora da sua zona de conforto, um mundo novo surge. Ela acaba se descobrindo... E nada poderia ser melhor. Enquanto a autora documenta, em tempo real o início da crise, é capaz de identificar padrões e erros que estão sendo repetidos em todo o planeta. Afinal, quem você se tornaria, se tivesse que desafiar seus medos?



Canaleta (vala)

Fossa Séptica

Poços convencionais (feito à mão)

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar

Solicite um orçamento!

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



O Diabo de Cada Dia

Ambientado entre a Segunda Guerra Mundial e a Guerra do Vietnã, **O Diabo de Cada Dia** acompanha diversos personagens num canto esquecido de Ohio, os quais, pela vida, acabam se conectando. Willard Russell (Bill Skarsgård) é um atormentado veterano, sobrevivente de uma carnificina, que não consegue salvar sua bela esposa de uma morte agonizante devido a um câncer, mesmo com toda a oração e devoção de sua parte. Enquanto isso, Carl (Jason Clarke) e Sandy Henderson (Riley Keough), um casal de assassinos em série, percorrem as rodovias americanas em busca de modelos adequadas para fotografar e exterminar. E, no meio disso tudo, está Arvin Russell (Tom Holland), filho órfão de Willard e Charlotte (Haley Bennett), que cresceu para ser um homem bom mas começa a demonstrar comportamentos violentos quando passa a desconfiar que o líder religioso da cidade, Preston Teagardin (Robert Pattinson), é uma farsa.



O segredo: Ouse Sonhar

Em **O Segredo: Ouse Sonhar**, Miranda (Katie Holmes) é viúva, mãe de três filhos, e batalha muito para criá-los sozinha. Tucker (Jerry O'Connell) quer fazer parte de sua rotina e a pede em casamento. Mas as surpresas em sua vida não param por aí. Após um acidente de carro, o misterioso Bray (Josh Lucas) se oferece para ajudar. A família não entende a gentileza, só após uma tempestade destruir parte da casa deles. Quando não está fazendo reparos domésticos, ele compartilha sua filosofia de acreditar no poder do universo para entregar-lhe o que quer. O homem a ensina sobre a lei da atração e o quanto é importante crer que os pensamentos positivos têm um grande poder de influenciar diretamente no dia a dia de qualquer pessoa, sendo possível alcançar qualquer objetivo da vida, da melhor forma.



Enola Holmes

Enola Holmes (Millie Bobby Brown) é uma menina adolescente cujo irmão, 20 anos mais velho, é o renomado detetive Sherlock Holmes (Henry Cavill). Quando sua mãe (Helena Bonham Carter) desaparece, fugindo do confinamento da sociedade vitoriana e deixando dinheiro para trás para que Enola faça o mesmo, a menina inicia uma investigação para descobrir o paradeiro dela, ao mesmo tempo em que precisa ir contra os desejos de seu irmão, Mycroft (Sam Claflin), que quer mandá-la para um colégio interno só de meninas. A caminho de Londres, ela conhece um lorde fugitivo (Louis Partridge) e passa a desvendar quem pode estar atrás do garoto e que quer impedir que uma importante reforma política inglesa acontecesse. Baseado no livro – “O caso do marquês desaparecido” de Nancy Springer. Se você é um fã fiel do romance policial de Conan Doyle, você vai adorar esse filme!

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda

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

“A DOR FERIU COMO AÇOITE”



Minh' alma ingente e serena,
Acolhe teu quente amor.
A noite é tão pequena,
Para amarmos com ardor.
Num sorriso lindo, aberto,
Junto a mim chegas mais perto...
Mais que brasa o amor ateia.
Tremo como flor ao vento...
Ao sentir teu acalento,
O amor é luz que incendeia.

Deito em teu peito brilhante,
Cálido. A lua alumia,
Ruge o vento roçagante,
Em tudo paira a alegria.

No céu cintilam, albetes,
Estrelas belas, trementes.
Caminha medrosa a noite.
Desperto. Susto infindo!
É dia...Foi-se o amor lindo.
E a dor feriu como açoite.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

É no mar que o rio deságua,
— Toda sua mansidão!...
Quando passa em meu sertão,
Forma u'á imensa queda-d'água...
Trazendo a linda mãe-d'água,
Co'os deuses a navegar...
Onde a chuva vem brincar,
P'ra molhar o meu cerrado...
Qu'ê tão pouco arborizado,
Mas enfim, um bom lugar!

Minha viola é caipira...
Acordes soltos ao vento...
Enche o ar de sentimento,
— Debaixo da sucupira.
Dedilho ao lembrar da lira,
U'á paixão nos tempos idos...
O arpejar num som doído,
Vendo a lua em devaneio...
Improviso mais floreio,
Neste campo tão sofrido.

Passo até o raiar do dia,
Quando toco a minha viola...
P'ra tocar u'a barcarola...
Soa tanta melodia!...
O que faço com alegria,
Lá na beira do cerrado...
Isto sim, qu'ê um eldorado!...
Vendo a lua co'a charmosa,
Se escondendo tão formosa,
Por detrás do penteado.

Cantava um repente em oitava,
A chorar de tanta dor!...
Quando eu via aquela flor,
Pois, só ela me escutava!
Contudo, me incentivava,
P'ra tocar a minha viola...
E fazer uma nova moda
Diferente das que sei;
Quem sabe, crio outra lei...
— P'ra sair desta gaiola.

Minha Viola





universo

Teen

MENU



Cropped

Peça surgiu há anos e nunca sai de moda

H

á gente que acha que o *Cropped* é uma tendência criada há pouco tempo, no mundo da moda.

Porém, a blusa mais curtinha, com ou sem mangas, que faz questão de deixar um pedacinho de pele à mostra, surgiu nas décadas de 30 e 40; era usada com saia midi cintura alta para realçar a silhueta. Depois, foi usada com *hot pants*, também de cintura mais alta.

Nos anos 70, foi o auge na época hippie e, já nos anos 80, com o estilo de vida saudável e com a prática de exercícios, ganhou força e espaço entre mulheres e homens que frequentavam academias e espaços públicos.

Nem todo mundo sabe, mas os primeiros modelos de *cropped* deram cortados a mão e foram usados por muitas celebridades e ícones da moda.

Foi aí que a década de 90 foi eternizada pelo *cropped*. Tanto que é comum ver essa peça de roupa em filmes e fotos de alguns anos passados.

Atualmente, o *cropped* faz parte de grandes composições no mundo fashion, fitness e contemporâneo e o melhor de tudo é que não há uma regra para usá-lo. Todo mundo pode, optando por um modelo que mais se adapte ao seu corpo e favoreça a sua silhueta.

Nesta estação, os *cropped*s com amarrações estão em alta e dão um charme para a peça. Há até com lacinhos nas mangas, costas ou na parte frontal.

As mangas bufantes e estilosas também chegaram para dar um tchan.

Para quem ainda não sabe como usar, vale lembrar que as peças de cintura alta trazem mais sustentação e suporte para o *look*. Ou seja, quando for colocar um *cropped*, use uma calça, shorts ou saia de cintura alta.

O *cropped* também combina muito bem com calças jeans e até mesmo com *legging*.

Também vale optar pelas sobreposições, ou seja, use uma



terceira peça para que seu *look* com *cropped* fique completo e cheio de estilo.

Lembrando que o *cropped* combina com *blazer*, moletom, cardigã, colete, quimono, jaqueta, casaco, camisa aberta e outros.

O *cropped* é o tipo de peça coringa, que cai bem com todo tipo de composição, ocasião ou horário.

Se você não tem um, não espere mais para comprar e arrasar!...



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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



Crianças X Adultos

Muitas crianças têm o costume de utilizar sapatos, roupas e acessórios dos pais ou de outro adulto. Na maioria dos casos, o que as levam a se comportarem dessa maneira é o orgulho que sentem pelos adultos, e querem ser como eles, tornando-se comum, na atualidade, haver crianças extremamente preocupadas, ansiosas, irritadas. E no que diz respeito de vestimenta, entra o espelho em que a criança olha diariamente, e também os modelos que visualizam, nas redes sociais.

Segundo a psicóloga Denise Nascimento Aguiar Gomes (CRP 06/120143), o fato da criança e/ou adolescente vestir-se como adulto há alguns fatores negativos, como no ponto de vista psicológico. “**Conforto:** está sendo cada vez mais comum e preocupante eles deixarem as brincadeiras ao ar livre, bola, tabuleiros, por celular, tablets. Lembrando que a essência da criança é brincar de forma confortável, como

se faz isso com roupas apertadas ou inapropriadas? **Sensualização:** não se pode descartar a ideia de que, atualmente, existe um perigo e um grande aumento de casos envolvendo desaparecimento de crianças. Muitas das vezes, até mesmo sem querer, as roupas podem acabar com a inocência delas, e até mesmo, das brincadeiras.

Comportamento: é cada vez mais comum crianças vestirem-se, maquiarem-se, falar, ou até mesmo preocuparem-se com algo que não é seu dever. Isso ocorre por conta da projeção (imitação) que eles criam de seus pais”, explica a profissional.

Para Denise, o imitar os pais é uma tendência natural; porém, precisa ser sempre cuidada de forma tranquila, mostrando para a criança que para tudo há um tempo, e que o desenvolvimento humano precisa do seu próprio tempo, sem pressa e sem ansiedade. “Diálogos, brincadeiras ao ar livre, tabuleiros, são algumas opções para fazer isso de forma mais leve”, diz a psicóloga.

Copiar roupas e comportamentos é sinônimo de alerta

Por isso, é importante explicar para as crianças que determinados itens são para adultos, de forma gentil e não violenta. “O diálogo entre pais e filhos deve haver todos os dias. Como diz um famoso ditado popular “Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço”, afirma a entrevistada.

Também é importante termos em mente que criança não é um mini adulto. “Ver uma menina vestida de minissaia e top pode até ser lindo para algumas pessoas, porém, no ponto de vista psicológico, os pais têm o dever de auxiliar e guiar seus filhos de modo que cresçam de forma saudável e felizes, vivenciando a sua infância”, orienta Denise.

Para a profissional, a imitação pode ser saudável quando é bem administrada. “Uma criança que, num momento de brincadeira, ou de descontração veste, por exemplo, a roupa da mãe, acessórios, não quer dizer que está se vestindo como adulta, mas que tem aquela figura como exemplo e orgulho”, finaliza.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine
Bertanha

Advogada
OAB/SP 199.318



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



Muito além da fita K-7

Tecnologia permite transferir grande volume de dados com rapidez

Se você tem 20 anos ou menos e arrisca-se a mexer nas coisas do seu pai, talvez encontre um objeto plástico, retangular, com uma fita magnética dentro. Muito provavelmente você terá nas mãos uma pré-histórica fita cassete, que seu pai (e talvez seu avô) usavam para gravar as músicas de que gostavam, para ouvir no carro ou no também pré-histórico aparelho de som.

Ah, seu pai vai dizer, com alegria, que cabiam 60 minutos de música nessas fitas; em alguns casos 90 e, em outros, até 120 minutos de música – isso se a fita não enroscasse no toca-fitas.

Certamente, a tecnologia de transmissão, gravação e reprodução de dados evoluiu muito em 20 anos, ou até em muito menos tempo. Cento e vinte minutos não é nada perto das horas quase infinitas que você pode ter, por exemplo, no Spotify, uma das mais populares plataformas que oferecem música.

E não apenas música, mas cinema, informação, entretenimento, jogos – quase tudo pode ser oferecido pela internet, principalmente, no caso de canais por assinatura.

Tudo isso é possível devido ao **Streaming**, que permite, por exemplo, que você assista Titanic no seu celular (isto se você aguentar ficar três horas segurando o aparelho). Mas, afinal, o que é o **Streaming**?

Streaming é uma tecnologia que envia informações multimídia, através da transferência de dados, utilizando redes de computadores, especialmente a Internet. Foi criada para tornar as conexões mais rápidas. Um grande exemplo de **Streaming** é o site Youtube, que utiliza essa tec-

nologia para transmitir vídeos em tempo real. Em inglês, a palavra stream significa córrego ou riacho, e por isso a palavra **Streaming** remete para o fluxo, sendo que, no âmbito da tecnologia, indica um fluxo de dados ou conteúdos multimídia. Muitas pessoas assistem a filmes, a seriados ou a jogos de futebol em **Streaming**.

O **live streaming** permite que o utilizador veja um programa que está sendo transmitido ao vivo. Existe, também, a possibilidade de transmitir um evento através do **live streaming**, para que pessoas que estão longe possam assisti-lo.

Alta velocidade

Quando a ligação de uma rede é banda larga, a velocidade de transmissão da informação é muito maior, dando a sensação ao usuário de que o áudio e o vídeo são transmitidos em tempo real. Atualmente, emissoras de televisão, bem como rádios FM e AM, além de várias empresas que realizam eventos, utilizam tal tecnologia para interação digital com seus ouvintes e clientes.

O **Streaming** possibilita que um usuário reproduza mídia, como vídeos, que são sempre protegidos por direitos autorais, de modo que não violem nenhum desses direitos, tornando-se bastante parecido com o rádio ou a televisão aberta. A tecnologia é também muito usada em jogos on-line, em sites que armazenam arquivos, ou em qualquer serviço em que o carregamento de arquivos é bastante rápido.

On demand

Este tipo de serviço anda lado a lado com o **Streaming** (na verdade, só é possível devido a esta tecnologia)

Pode acreditar, mesmo sem saber exatamente o que é “**on demand**”, você já usa esse tipo de serviço. Em tradução direta, **on demand** significa **sob demanda**. Ou seja, você pode acessar o conteúdo disponível a qualquer momento, sem depender da programação de um canal de TV ou, no caso de músicas, uma emissora de rádio.

Vamos lembrar rapidamente como era há alguns (poucos) anos? Para ver um filme ou programa de TV, você precisava conferir a programação dos canais de TV e acessar o canal no horário indicado, certo? Ou então, era preciso baixar um filme para ver no computador. Na hora de ouvir suas músicas preferidas, era preciso baixar o arquivo em MP3. Nem vamos entrar no mérito de quanto tempo isso levava, na internet discada, aquela que havia antes da banda larga.

Agora, você só precisa abrir a Netflix, ou outra plataforma de **Streaming** qualquer, e ver o que você quiser, a qualquer hora e em qualquer lugar. Para ouvir só as músicas que você gosta, é só acessar sua **playlist** salva no **Spotify**, **Deezer** ou outro aplicativo desse tipo. Pronto, estas são apenas algumas das atividades on demand que você já realizou.

Assim, isto é **on demand**! Basicamente, todas essas plataformas trabalham com **Streaming**, quando o conteúdo é baixado e exibido ao mesmo tempo. Depois, nenhum arquivo fica salvo no seu dispositivo, seja uma smart TV, smartphone ou computador, a não ser que você selecione essa opção, quando disponível para acessar **off-line**.

Seu pai e seu avô ficariam impressionados com tanta tecnologia. Estamos, de fato, muito além da fita cassete!

AUTOS



& CIA



Governo faz alterações no CTB



O Governo Federal realizou, em outubro último, alterações no Código de Trânsito Brasileiro (CTB). Dentre as mudanças, sancionadas pelo presidente Jair Bolsonaro, estão a ampliação de 20 para até 40 pontos do limite para a suspensão da Carteira Nacional de Trânsito (CNH) e o aumento da validade do documento para até 10 anos.

As alterações passam a valer somente em 2021, mas ainda pode haver novas mudanças em trechos vetados pelo presidente e que serão reavaliados pelo Congresso, que pode derubar ou manter os vetos. O projeto é alvo de críticas por especialistas em Segurança Viária e entidades que apontam não haver estudos para embasar as futuras mudanças.

O Congresso manteve ampliação do limite de pontos para a suspensão da CNH, mas acrescentou um escalonamento, conforme o nível de gravidade das infrações cometidas, e a exigência de não constar infrações gravíssimas na carteira do motorista. Da mesma forma, as normas para o transporte de crianças, em que o governo propôs a troca da multa por **advertência por escrito**, em caso de não cumprimento, acabarão sendo endurecidas pelos parlamentares.

CNH

No caso da suspensão da CNH por pontos, ficou estabelecido que haverá uma escala com três limites de pontuação, para que a CNH seja suspensa: **20 pontos**, se o condutor tiver **duas ou mais infrações gravíssimas** em um período de 12 meses; **30 pontos**, se tiver apenas uma **infração gravíssima** no mesmo período; **40 pontos**, se não constar entre as suas infrações nenhuma infração gravíssima nesse intervalo.

No caso de motoristas profissionais, a medi-

da foi flexibilizada: eles poderão atingir o limite de 40 pontos, independente da natureza das infrações cometidas. Atualmente, a suspensão ocorre quando o condutor atinge 20 pontos em 12 meses ou por transgressões específicas.

Com as alterações, fica estipulado o prazo de dez anos para renovação dos exames de aptidão física e mental, para a renovação da habilitação de condutores, de acordo com as seguintes situações: 10 anos para condutores com menos de 50 anos; 5 anos para condutores com idade igual ou superior a 50 anos e inferior a 70 anos; 3 anos para condutores com 70 anos ou mais.

O texto diz ainda que, em caso de indícios de deficiência física ou mental ou de progressividade de doença que diminua a capacidade de condução, o perito examinador pode diminuir os prazos para a renovação da carteira.

O dispositivo de cadeirinhas ou assento de elevação será obrigatório para crianças de até 10 anos que não atingiram 1,45 metro de altura, e elas devem ser transportadas no banco traseiro. Segue mantida a penalidade de **infração gravíssima** para quem descumprir a obrigatoriedade.

Lesão corporal e homicídio com embriaguez

Uma das principais mudanças feitas no Congresso prevê que em casos de lesão corporal e homicídio causados por motorista embriagado, mesmo que sem intenção, a pena de reclusão não pode ser substituída por outra mais branda, que restringe direitos. Hoje, a legislação diz que a prisão pode ser substituída por penas restritivas de direitos se o crime for culposo (sem intenção). Dessa forma, se um motorista embriagado ou sob efeito de drogas provoca lesão corporal e até homicídio, a condenação pode

Mudanças incluem ampliação do limite de pontos para suspender CNH

ser convertida em uma **pena alternativa**.

Exame toxicológico (categorias C, D e E)

O exame toxicológico está mantido. Ele serve para verificar o consumo de substâncias psicoativas que, comprovadamente, comprometam a capacidade de direção. Quem tem menos de 70 anos também terá que se submeter ao exame a cada 2 anos e meio, independentemente da validade da CNH. Objetivo: impedir que eventual mudança do prazo da carteira implique em alteração na periodicidade do exame.

Luz diurna nas estradas

Esta mudança seguiu o projeto do governo de manter obrigatório o uso de faróis acesos durante o dia, em rodovias de pista simples. Porém, **retira a obrigatoriedade do uso quando essas vias estiverem em perímetros urbanos**.

Moto no corredor

O governo vetou a proposta da Câmara para definir regras para a circulação de motocicletas, motonetas e ciclomotores, quando o trânsito estiver parado ou lento. De acordo com o texto dos deputados, os motociclistas deveriam transitar com velocidade compatível à segurança dos pedestres e demais veículos nessas situações. A proposta também criaria ainda uma **“área de espera” para motociclistas** junto aos semáforos.

Também foram feitas mudanças no que diz respeito às multas administrativas, garantindo a isenção de pontos na carteira para quem for flagrado em situações como conduzir o **veículo com a cor ou características alteradas** ou **dirigir sem portar os documentos obrigatórios**, além de portar **no veículo placas em desacordo** com as especificações, entre outros assuntos.



Dodge RAM 700: a irmã caçula das RAM

Se você é fã das picapes gigantes da Dodge (RAM 1500 e RAM 2500), mas acha difícil dirigir uma delas, a Fiat Chrysler apresentou, no começo de outubro, a irmã caçula (e compacta) das gigantes: a RAM 700.

O modelo, que nada mais é do que a nossa Fiat Strada com roupagem de Dodge RAM, será vendida a partir deste mês de novembro para 14 países, tendo com destinos principais México, Chile e Colômbia.

Com a maquiagem nova, que inclui nova grade frontal e enormes logotipos da RAM, a picape está mais bonita que a nossa Strada. Em outros países, ela deverá ser comercializada com o nome da picape brasileira

A montadora não informou se há previsão para o lançamento no Brasil (até porque aqui temos a nossa picape compacta, a Strada), mas a gama de versões oferecida pela RAM 700 é praticamente a mesma da picape brasileira. Não será surpresa, entretanto, se virem alguma RAM 700 rodando por aqui.

Versões

A RAM 700 SLT é irmã gêmea da Strada Endurance e será a única exportada tanto com cabine simples quanto cabine dupla, com quatro portas. O motor é o 1.4 Fire EVO que, em sua versão a gasolina, gera 85 cavalos de força.

Ela já tem preços no Chile. Custa 8.675.100 pesos (R\$ 61.014) com cabine simples e 9.865.100 pesos (R\$ 69.384) com cabine dupla. Ela mantém os para-choques sem pintura, controles de estabilidade e tração, rádio, volante multifuncional e ar-condicionado.

A versão Big Horn é equivalente à Freedom com cabine dupla, mas seu motor também é o 1.4. Soma para-choques pintados, rodas de liga leve aro 15, central multimídia Uconnect, vidros elétricos e ajuste de altura para o banco do motorista. Parte dos 10.698.100 pesos no Chile, ou R\$ 75.243 na conversão direta.

Topo

A versão topo de linha é a RAM 700 Laramie, que será a par da Strada Volcano. É a única equipada com o 1.3 Firefly (que fará sua estreia

*Modelo será vendido para
14 países*

em alguns mercados com a picape) em sua versão a gasolina, com modestos 99 cv e 13 kgfm. Seu pacote inclui rodas aro 16 com pneus de uso misto, faróis full led, capota marítima, barras de proteção no teto e volante de couro. Custa 11.888.100 pesos, o equivalente a R\$ 83.612.

Fonte: revista Quatro Rodas

VEREADOR

CARLINHOS MENDES 23444

Olá eleitor(a) de Tatuí!
Sou formado em Gestão Pública, servidor público há 14 anos e com 20 anos de experiência na política. Atuo em diversos trabalhos culturais e sociais de nossa cidade, obtendo várias conquistas e recursos em diversas áreas, principalmente a da saúde, como a reforma da UTI de nossa Santa Casa, um investimento de quase 200 mil reais em equipamentos, capacitando-a para enfrentar a situação atual e tornando-a uma referência regional. Na cultura, sou um dos organizadores do terceiro maior evento da cidade, o Tatuí Classic Car, que agora faz parte do Calendário Turístico Oficial do Estado de São Paulo, contribuindo para o fomento da economia e do turismo. Por isso, no dia 15 de novembro peço seu voto, para que eu possa fazer mais por Tatuí.

CARLINHOS MENDES 23.444

para Vereador
"O BOM SENSO NA POLÍTICA!"
Um abraço a todos!

Fale com Carlinhos no Zap

15 9969 23444

PRIMEIRO VOTE PARA VEREADOR

CARLINHOS
MENDES

23444

CONFIRMA

DEPOIS VOTE PARA PREFEITA

MARIA JOSÉ GONZAGA

VICE PROFESSOR MIGUEL

45

CONFIRMA

COLIGAÇÃO: AMOR POR TATUI | TRABALHO E DESENVOLVIMENTO
PSDB, MDB, PSD, PSL, PL, PSC, CIDADANIA E REPUBLICANOS

Acesse o site e conheça todas as propostas.
www.carlinhosmendes23444.com.br



Farol máscara negra dá um ar esportivo ao carro

Acessório personaliza o veículo

Os faróis com partes escurecidas, chamados de Máscara Negra, são mais um acessório que pode ajudar na personalização do seu carro, deixando-o com uma cara mais esportiva ou, como diriam alguns, com uma cara mais brava, ao estilo dos carros dos filmes da franquia Velozes e Furiosos. Mas não é preciso sair por aí dirigindo furiosamente só porque deixou seu carango parecido com o do Vin Diesel. Personalizar o carro é bom, mas dirigir com prudência e respeitando as normas é ainda melhor!

Para sair do lugar comum e ser destaque na multidão, muitos equipam seu automóvel de todo jeito, como rodas de liga leve, spoiler, aerofólio e, claro, faróis Máscara Negra. Os mais abastados já podem ir direto para um modelo esportivo top de linha.

Mas, se sua conta bancária anda meio magra, os faróis escurecidos são uma opção que vem ganhando força no mercado. Isso acontece porque o carro ganha em estilo e beleza com esse acessório, sem que os faróis percam sua capacidade de iluminação. É possível adquirir e equipar veículos de marcas como: Chevrolet, Volkswagen, Fiat, Honda, Peugeot, entre outras.

A utilização dos faróis máscara negra é legalizada segundo a resolução nº 667 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran). Alguns carros até já saem de fábrica com esse diferencial, sendo a versão mais esportiva de cada marca.

Fique ligado, porque é necessário seguir os padrões da legislação e não alterar a cor da iluminação das lâmpadas, evitando multas. Utilize sem receio os faróis com máscara negra, pois o foco principal é igual ao dos demais faróis, mantendo a segurança dos passageiros.

Modelos

Você encontra à venda faróis de máscara negra fabricados em acrílico de alta resistência ou até mesmo em vidro, possuem estrutura de plástico e espaços para colocação das lâmpadas. Claro que varia conforme a marca e o modelo do carro. Os acessórios podem contar com foco simples ou duplo. Verifique qual o utilizado no veículo e compre o correto, garantindo assim a vedação adequada, o que evita a entrada de água, preservando a parte elétrica.

Na internet, os faróis podem ser encontrados a partir de R\$ 248 a unidade, como no caso dos faróis do Volkswagen Polo Sedã do ano 2003 a 2005. Também é recomendável que a instalação seja feita por profissional capacitado, evitando futuros problemas na parte elétrica.



☎ 15 99144-8747

☎ 15 99152-1248

www.ghsenhariaast.com.br

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





SUVs

Cores conjugadas: tendência forte no segmento

Segmento que mais cresce em vendas na indústria automobilística, os utilitários esportivos (SUV, na sigla em inglês) também estão ditando moda. E a moda aqui é: pintar a lataria do carro de uma cor e o teto, de outra.

Carros com duas cores não são exatamente uma novidade; o Fusca chamado Saia e Blusa já tinha parte de sua lataria (geralmente as portas) pintadas de uma cor e o teto e o capô de outra. Mais recentemente, o Monza Classic também utilizava dois tons de cinza, na pintura externa.

A diferença é que, atualmente, alguns modelos já vêm de fábrica com duas cores, mas alguns proprietários estão fazendo alterações por conta própria, como por exemplo, envelopando o teto do carro em outra cor.

Com esta tendência, as ruas estão cada vez mais coloridas. A moda vai além das duas co-

res. A coluna C (aquela última na parte final do carro), também está recebendo atenção especial da parte de algumas montadoras.

A ideia é valorizar o design do carro, tirando aquela sensação de carro pesado que os SUV apresentam. O uso de filetes, frisos e divisórias ajuda impressionar o visual do carro. A ideia é dar mais fluidez ao desenho, amenizando o aspecto quadrado que os SUVs possuem.

Dependendo da cor utilizada – e de como ela é utilizada – o carro passa a impressão de ser menor ou maior do que realmente é. Mais do que brincar com cores, os projetistas querem passar sensações para quem vê os tais veículos.

A sensação de que o vidro está conectado à coluna agrada e dá a ideia de que o carro é mais longo do que é.

A tendência caiu no gosto do mercado e algumas montadoras oferecem até seis combinações possíveis de cores. Além disso, alguns

proprietários, por conta própria, estão mudando as cores do carro. O aumento da procura por envelopamento tem estimulado as empresas do setor.

Claro que a brincadeira não é para todo mundo. O custo extra pode chegar a R\$ 3 mil nos modelos que saem de fábrica com cores conjugadas. O envelopamento sai mais em conta, até R\$ 1 mil. E você optar por, ao invés de trocar de carro, simplesmente colocar uma nova cor nele, mas é preciso atenção com a documentação: se envelopar só o teto ou a coluna, tudo bem, pois a documentação refere-se à cor principal predominante; se envelopar completamente, a nova cor deve constar como cor fantasia.

A questão principal é personalizar o carro a seu bel prazer. Mas como gosto é gosto, então, como diziam os antigos “o que é de gosto, é regalo da vida”.

SERRALHERIA
CASARINI

Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs
Corrimão | Instalação de motor para Portão
e muito mais

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatuí/SP

(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com



A CONQUISTA DA REPRESENTATIVIDADE

Mulheres e negros: espaço na política



A sociedade brasileira vem mudando, através dos tempos, principalmente nas últimas décadas. Entretanto, alguns setores parecem resistir a essas mudanças.

Mesmo sendo maioria na população brasileira, mulheres e negros possuem pouca representação, por exemplo, na Câmara dos Deputados. A política parece ser um ambiente dominado por homens brancos. Porém, o reinado machista está se aproximando do fim. É importante frisar que, no caso das mulheres, que nem podiam votar até o começo do século passado, a baixa representatividade não é uma característica exclusivamente brasileira. Nos Estados Unidos, a mais sólida democracia do planeta, elas também lutam por mais espaço na política, mesmo tendo uma mulher, a democrata Nanci Pelosi, na Presidência da Casa.

Será a política partidária o último reduto do machismo branco e elitista, indo na contramão de uma sociedade mundial que busca cada vez mais igualdade e tolerância? No entanto, as eleições deste ano, marcadas por uma pandemia que transtornou o estilo de vida de todos, podem significar importante avanço na direção das mudanças. É importante lembrar que não só haverá eleições no Brasil, mas em outros países também, como nos Estados Unidos. Neste caso em especial, o mundo segue o assunto com interesse. Afinal, qualquer mudança na condução da nação mais poderosa do mundo, certamente traz consequências para todos.

Brasil

As eleições deste ano revelam alguns dados interessantes, segundo levantamento feito pelo portal G1 a partir de informações do Tribunal Superior Eleitoral (TSE). Vejam alguns casos.

Em 39 cidades brasileiras, os eleitores já sabem que terão uma mulher como prefeita no próximo ano, segundo o levantamento. O número equivale a menos de 1% do total dos municípios. O percentual das cidades em que apenas homens concorrem, por outro lado, equivale a 60% do total.

Algumas características chamam a atenção, no grupo dos municípios com apenas mulhe-

res na disputa. São cidades pequenas, com no máximo 45 mil eleitores (Camocim-CE) e mínimo de 2 mil eleitores (São José do Brejo da Cruz-PB). A maior parte está localizada em estados do Nordeste.

Há municípios em que apenas uma mulher concorre ao cargo de prefeita. Caso os novos registros de candidaturas não alterem a base do TSE, a candidata Larissa (PSD), na pequena Tenente Ananias, no Rio Grande do Norte, não tem adversário político. Em Jurema, no Piauí, Kaylanne (MDB) também não vai precisar de muito esforço para convencer os eleitores, pois concorre sozinha. Basta seu próprio voto, aliás, para ser eleita.

Na avaliação da professora de ciência política da Universidade de Brasília (UnB) Flávia Biroli, é preciso um estudo mais detalhado para descobrir por que apenas mulheres disputam as eleições, nessas cidades. Ela vê como hipóteses um eventual histórico de liderança exercida pelas mulheres nesses locais, ou mesmo o baixo interesse dos partidos por tais municípios.

A disparidade nos percentuais de cidades com apenas mulheres nas disputas e o caso de eleições em que apenas os homens concorrem à prefeitura revela um dos gargalos da política brasileira. Segundo Flávia Biroli, não é verdade que as mulheres não tenham interesse pela política. O sistema político é amplamente controlado pelos homens e isto, explica a professora, cria barreiras para as mulheres lançarem as candidaturas. De acordo com o levantamento, 1 em cada 10 candidaturas para prefeituras neste ano é de mulher.

O baixo número de candidaturas de mulheres repete-se também na disputa para as Câmaras Municipais. As mulheres representam 34% dos candidatos a vereador, percentual muito próximo dos registrados em 2016 e 2012. A minirreforma eleitoral de 2009 estabeleceu uma cota mínima de 30% das vagas para as mulheres.

“Os estudos já mostram, há algumas décadas, que o problema da subrepresentação das mulheres não é problema que se possa atribuir à falta de vontade de participar, mas, sim, aos sistemas políticos. O problema não está nas mulheres; está nas democracias, no modo

como elas reproduzem o domínio masculino, na política”, disse Flávia Biroli. A professora de Ciência Política destacou que, no Brasil, entre as pessoas filiadas a partidos políticos, as mulheres são 46%. “Ou seja, é quase paritário a filiação. Se as mulheres não se interessassem por política partidária, por política institucional, por que elas se filiariam aos partidos? Este dado expõe o interesse pela política partidária.”

“Alguma coisa acontece entre esse interesse por se envolver e o processo de se candidatar e de se eleger. Por isso é que as cotas são tão importantes, porque elas incidem sobre este processo. Não adianta só ser candidata, é preciso ter apoio, recursos, redes, apoio jurídica”, conclui a professora.

Candidato médio

Outra particularidade do pleito deste ano é que houve aumento no número de candidatos que se declararam pardos e pretos.

Segundo o levantamento, o perfil do candidato médio, em 2020, é: homem, negro, casado, com 46 anos e ensino médio completo. Esta é a primeira vez, desde 2014, quando o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) começou a coletar dados de raça, em que o candidato médio é negro. Nas eleições anteriores, a cor de pele mais comum era a branca.

Para a análise, o G1 usou os dados das candidaturas divulgados pelo TSE. São, no total, mais de 548 mil candidatos registrados para participar das eleições deste ano. Os números do TSE ainda podem ter alterações, com a atualização dos dados pelo órgão ou mesmo com indeferimento e renúncia de candidatos.

De todas as candidaturas registradas, 49,9% são de pessoas que se declararam pardas ou pretas. Juntos, pardos e pretos formam os negros, segundo classificação do IBGE. Já os brancos representam 47,8% do total. Além disso, 0,4% declaram-se indígenas e outros 0,4%, amarelos. Não há informação de raça de 1,6% dos registros.

A proporção de candidatos negros, nas eleições deste ano, é a maior já registrada pelo TSE. Além disso, é a primeira vez em que os brancos não são mais de 50% dos candidatos. Por isso, houve alteração do perfil médio dos candidatos de branco para negro.



CONSTELAÇÃO: Homenagem a todos os Músicos



"Brasil meu Brasil brasileiro Mulato inzoneiro Vou cantar-te nos meus versos Brasil, samba que dá...
 ...Bamboleio, que faz gingar O Brasil do meu amor Terra de nosso Senhor..



Cervejas: você encontra em todas as
CONVENIÊNCIAS da REDE COMENDADOR
 Chopp: você encontra nas **CONVENIÊNCIAS**
MARAPÉ e VALINHOS

- Pilsen
- Vienna Lager
- APA
- IPA
- Session IPA



COMENDADOR

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

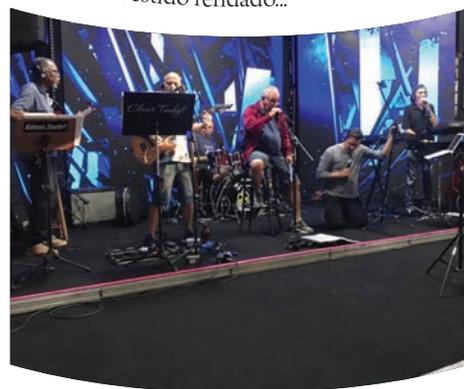
Ligue e peça já o seu!
 **(15) 3205-7890**
 **(15) 99109-5936**



Baixe o  **Tatui Delivery, e faça a sua escolha!**



...Abre a cortina do passado Tira a mãe preta do cerrado Bota o Rei Congo no congado Canta de novo o trovador A merencória à luz da Lua...
...Toda canção do seu amor Quero ver essa dona caminhando Pelos salões arrastando O seu vestido rendado...



LA COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

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

R\$ 1,89*

Baixe o  **Tatuí Delivery,**
peça já o seu!



Elmec

Beba com moderação. Se beber, não dirija.
São proibidas a venda e a entrega de bebidas alcoólicas a menores de 18 (dezoito) anos
(Art 81, II do Estatuto da Criança e do Adolescente)
*Valores podem ser alterados, consulte o regulamento interno.

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

AppShopping disponíveis:





..Esse coqueiro que dá coco Oi onde amarro a minha rede Nas noites claras de luar Por essas fontes murmurantes Onde eu mato a minha sede...
 ...Onde a Lua vem brincar Oh esse Brasil lindo e trigueiro É o meu Brasil brasileiro Terra de samba e pandeiro...



REFRILUX

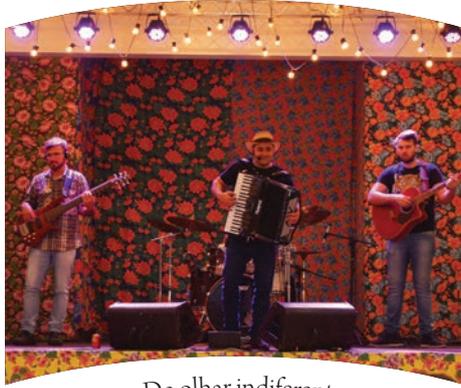
Peças e assistência técnica para
 lavadoras | refrigeradores | freezer | ar-condicionado



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

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

www.refrilux.com.br



...Brasil Terra boa e gostosa Da morena sestrosa De olhar indiferente...
 ...Brasil, samba que dá Para o mundo se admirar O Brasil, do meu amor”



PEÇA PELO DELIVERY



BOLO
 DO MÊS NOV
 2020

+100
 SABORES
+300
 LOJAS

www.sodiedoces.com.br
 /Sodiê Doces

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

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

Gelado de Abacaxi

O gelado de abacaxi é uma sobremesa maravilhosa! Perfeita para servir aos convidados em um momento especial ou apenas para alimentar a gula no dia a dia, ou no final de semana. O preparo é bem simples e rende uma sobremesa gelada deliciosa, principalmente, para os dias quentes de verão! Além disso, também pode aproveitar para sobremesa de Natal e de Festas de Fim de Ano! Anote aí, caro leitor, esta receita que a nossa amiga e leitora Adorica Neves, da cidade de Tatuí, enviou-nos. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos; certamente, você também vai amar!

Ingredientes:

- 1 abacaxi cortado em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (se o abacaxi for muito ácido, acrescente mais açúcar)
- 700 ml de água
- 2 envelopes de gelatina de abacaxi
- 1/2 caixa de leite condensado
- 2 caixinhas de creme de leite (400 g)

Modo de fazer:

Prepare a gelatina, como mostra no envelope, e reserve. Em uma panela, coloque o abacaxi picado em cubos, a água e o açúcar. Ferva por uns 15 minutos e reserve.

No liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite, a gelatina sabor abacaxi e bata bem, até ficar um creme bem uniforme.

Incorpore o creme no abacaxi cozido, mexendo bem. Em um refratário de vidro, coloque o creme pronto e leve ao refrigerador por 4 a 5 horas.

Retire na hora de servir e 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!



Por uma vida com mais pastel!



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



FAESB FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR
SANTA BÁRBARA
Tatuí-SP

VESTIBULAR

INSCRIÇÕES ABERTAS

2021



NOVO CURSO
MEDICINA
VETERINÁRIA

FIES

Fundo de Financiamento Estudantil

-  **ADMINISTRAÇÃO**
-  **CIÊNCIAS CONTÁBEIS**
-  **DIREITO**
-  **ENFERMAGEM**
-  **ENGENHARIA AGRÔNOMICA**
-  **PSICOLOGIA**
-  **MEDICINA VETERINÁRIA**

MAIS INFORMAÇÕES

(15) 99804-6889 

(15) 3259-3838

 **faesbtatui**

www.faesb.edu.br

