



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 171 • FEVEREIRO DE 2022



PUBLICIDADE

A divulgação é o trampolim para empresas revelarem-se no mercado



Adolescência:

Período repleto de descobertas em que os jovens necessitam ser ouvidos

Câncer Infantil:

O diagnóstico precoce pode ajudar a salvar vidas

Amor:

Sentimento sublime, transformador e purificador: no coração e na alma

Bernadete Elmec, agradeço mais uma vez a deferência em pertencer ao time de leitores da Hadar; quero desejar a todos nós a receita completa estampada na capa da edição 170, que traz tudo aquilo de que necessitamos para receber um Ano Novo, na certeza de que venceremos tudo que sofrermos, nesses dois anos de agonia. Certamente, uma mídia impressa que dedica a primeira página a ensinar-nos caminhos que talvez se tenham enfraquecido na jornada anterior, serão fortalecidos pela importância que a Hadar representa, em nossa vida. Exercitaremos cada item de importantes citações e cada dia será melhor, em nossa vida. Deus abençoe pela bondade de seu coração em nos lembrar das coisas mais importantes em uma caminhada que inicia. **FELIZ DIAS NOVOS.** Abraço fraterno.

João Levi
(Fazendo alusão à matéria de capa da edição de janeiro)

Bom dia, Bernadete!!!!
Obrigado pela Revista Hadar!!!
Entre outras matérias excelentes matérias, adorei o destaque ao grande compositor Teddy Vieira, que, infelizmente, não está mais entre nós. Porém, deixou-nos um maravilhoso legado de sucessos sertanejos.
Parabéns a você e à sua equipe!
Tenha um maravilhoso 2022, com muita saúde, amor e sucesso!!!!

Sérgio Lopes
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Bom dia! Parabéns. As matérias estão incríveis, não resisti e já estou nas últimas páginas!
A receita (Apetite) está maravilhosa e fácil (vou até fazer, apesar de não ser fã de cozinhar). Beijos.

Cláudia Albuquerque
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Parabéns por mais esta Edição da Revista!

Luiz Antônio Voss Campos
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Hadar, revista atual e sempre benéfica a sua leitura !! Parabéns mais uma vez!

Suely Bacha-Belo Horizonte
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Bom dia, querida. Sucesso sempre! Como sempre, a revista está TOP! Parabéns.

Cláudia Pettinelli
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Showwww!!! Muito linda sua revista. E adorei a matéria da casa!! Obrigada.

Cris Saad
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Parabéns, Bernadete!
Muito legais os artigos!

Roberto M. Nakatsubo
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

2022 | Fevereiro

- 01 - Dia do Publicitário
- 02 - Dia de Iemanjá/ Dia de Nossa Senhora dos Navegantes/ Dia do Agente Fiscal/ Dia Mundial das Zonas Úmidas
- 03 - Dia de São Brás
- 04 - Dia do Amigo do Facebook/ Dia Mundial do Câncer
- 05 - Dia do Datiloscopista/ Dia Nacional da Mamografia/ Dia do Dermatologista
- 06 - Dia do Agente de Defesa Ambiental/ Dia Internacional da Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina
- 07 - Dia do Gráfico
- 08 - Dia do Magistério Militar
- 10 - Dia do Atleta Profissional/ Dia Mundial das Leguminosas
- 11 - Dia do Zelador/ Dia Mundial do Enfermo/ Dia de Nossa Senhora de Lourdes/ Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência
- 12 - Dia de Darwin
- 13 - Dia Mundial do Rádio/ Dia do Serviço de Assistência Religiosa do Exército
- 14 - Dia de São Valentim/ Dia Mundial do Amor/ Dia do Botonista
- 15 - Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil
- 16 - Dia do Repórter
- 17 - Dia Mundial do Gato
- 18 - Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo/ Dia Internacional da Síndrome de Asperger
- 19 - Dia do Esportista/ Dia de São Conrado
- 20 - Dia Mundial da Justiça Social/ Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo
- 21 - Dia Nacional do Imigrante Italiano/ Dia Internacional da Língua Materna
- 22 - Dia Internacional do Maçom
- 23 - Dia Nacional do Movimento Municipalista Brasileiro/ Dia Nacional do Rotary
- 24 - Promulgação da Primeira Constituição Republicana/ Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil
- 25 - Dia da Criação do Ministério das Comunicações
- 26 - Dia de Santo Alexandre
- 27 - Dia do Agente Fiscal da Receita Federal/ Dia do Livro Didático/ Dia de São Leandro
- 28 - Dia Mundial da Doença Rara/ Dia da Ressaca/ Dia de São Romão e Lupicínio/ Dia Mundial de combate a LER/DORT

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Está chegando às suas mãos mais uma edição da nossa querida Revista Hadar. Como sempre, elaborada com muito carinho, profissionalismo, ética e respeito por você, caro leitor, que nos acompanha há mais de uma década e motiva-nos a continuar a cada dia mais e melhor.

Esta edição traz, como reportagem de capa, um assunto bastante interessante: **a propaganda como ferramenta principal para sair da crise**. “Quem não é visto, não é lembrado. Quem não for apresentado, não será conhecido”. Portanto, anuncie!

É preciso ter fé, acreditar e fazer acontecer. Se todos tiverem esse foco, certamente, superaremos todos os obstáculos e, finalmente, serão vencidas as dificuldades! Elas fazem parte da história da maioria das empresas e de nossa vida e, por isso, devemos ter em mente que não se trata de “se”, mas “quando” uma nova adversidade atingirá em cheio os nossos negócios ou a nossa vida.

É preciso que arregacemos as mangas e dediquemo-nos a trabalhar para construir uma sociedade, um mundo, mais justo, tolerante e igualitário.

Mas, além do trabalho, é preciso **investir**! Seja você empresário ou profissional liberal, invista primeiramente em você, em sua capacitação, na melhoria profissional e também em propaganda e *marketing*. Afinal, se ninguém souber que você ou sua empresa existe, como esperar conquistar clientes? Não deixe o *marketing* em segundo plano.

Independentemente da situação, **investir** na divulgação de seus produtos, utilizando as ferramentas do *marketing*, principalmente em tempos de crise, é fundamental para conduzir suas ações, nesses períodos atípicos.

De cabeça erguida, foque no que importa e siga adiante, pois o ano está apenas começando. Cada um de nós pode fazer a diferença!

Lembrando que tempos difíceis exigem sacrifícios. Mas, como diz o ditado: “Não há mal que sempre dure, nem bem que nunca se acabe”. Portanto, permaneçamos firmes, na certeza de que dias melhores estão por vir.

É isso aí! Esperamos de que você goste de cada página que elaboramos especialmente para você. Tenha uma ótima leitura e até o próximo mês!

“Até aqui nos ajudou o Senhor” (1 Samuel 7:12).

	MODA
	Vinil: Tendência que voltou e deve seguir nas próximas estações. 14
QUALIDADE DE VIDA	
Check-up: Exames são ferramentas importantes para avaliação do estado de saúde e prevenção às doenças. 28	
	CULTURA
	Orquestra Sinfônica de Tatuí: Projeto tornou-se realidade na Capital da Música. 31
AUTOS & CIA	
Pneus: Cuidados para com o componente garante a segurança do veículo e ajuda a economizar combustível. 42	
	UNIVERSO TEEN
	Herpes: Fique atento aos sintomas e aos cuidados para tratar o vírus. 40

Visão: Como Revista regional, objetiva valorizar o interior paulista, proporcionando, sempre, uma publicação de efetiva qualidade que, realmente, atinja todo o nosso público, de maneira prazerosa e cultural.

Propósito: A Revista Hadar tem o propósito de possibilitar distração e informação correta a seus leitores, com qualidade. Cada dia é um desafio para que, quando o leitor abrir seu exemplar, possa identificar-se com as publicações, com o equilíbrio da beleza nas imagens e com a qualidade de informação, atualização e ética.

Valores: Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo o que é feito; 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 e Marketing Ltda
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
Luiza Penteadó, Lucilene Ribeiro da Costa, Helena Rocha,
Eduardo Augusto, Marcella Garcez Duarte, Maria Paula Camargo
Nunes Pereira, Ana Valéria Rueda, Roberta Valério, Marília
Medeiros de Sá, Alice Munguba, Adriana Barra, Roberto Soares
Hungria Neto, Livia Luna e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos, opiniões e afirmações emitidos por entrevistados e colaboradores da revista; visto não necessariamente refletirem a verdadeira opinião da redação e editores; assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários, quaisquer sejam eles.



Sobre o Amor

Celebremos o dia do sentimento mais bonito e puro que existe!

O amor... Capaz de transformar a vida das pessoas, mudar o rumo das coisas, trazer força e inspiração. Existem diversos tipos de amor, sendo aquele entre familiares, entre irmãos, amigos, namorados. Porém, há quem não acredite no amor, seja por ter amado demais, seja por nunca ter conhecido o amor.

Afinal, o que é o amor? O amor é a mais pura demonstração de afeto e carinho; é cuidar, querer estar perto, pensar no outro e no bem-estar de alguém.

Vindo do latim, “amor” significa sentimento de afeição, paixão e grande desejo. Sendo assim, o substantivo “amor” também dá origem ao verbo amar, que representa a ação da pessoa que sente esse amor, firmando uma relação entre o sujeito que ama e o objeto amado.

“Parece clichê dizer isso, mas eu conheci o amor de verdade quando meu filho nasceu. Sempre tive o sonho de ser mãe e finalmente pude realizá-lo. É um amor que cresce a cada dia, tanto que chega a doer. É um amor sem limites, capaz de transformar. A gente torna-se leoa, faz de tudo por esse ser tão pequeno! É um sentimento lindo, incrível, que revigora”, conta a vendedora Luiza Penteadó.

“Em casa, as coisas sempre foram difíceis. Meu relacionamento com minha mãe era conturbado. Não conseguia sentir o amor dela por mim. É estranho dizer isso, mas era

assim.... Dizem que mãe começa a amar na gestação. Pode até ser, mas acredito que, na vida adulta, as coisas mudam. Sempre senti um vazio nessa questão, mas depois que constituí minha família, não quis passar isso aos meus filhos e do marido. Sempre tivemos uma relação saudável, com diálogo, respeito. Foi preciso quebrar essa corrente da frieza, para que eu pudesse amar e ser amada”, diz a administradora Lucilene Ribeiro da Costa.

“Eu nunca acreditei no amor. Passei por cinco relacionamentos; sofria com os termos, mas acredito que de tanto “apanhar” da vida, deixei de crer nesse sentimento. Fiquei um tempo solteira; conheci algumas pessoas, mas eu me sentia sempre com o pé atrás. Nunca confiava em alguém que dizia “te amo”, logo nos primeiros meses. Mas quebrei a cara quando conheci meu atual namorado. Ele sempre foi gentil comigo; uma pessoa extremamente de bem com a vida e isso me transformou. E sim, voltei a acreditar no amor”, afirma a contadora Helena Rocha.

Por isso, celebramos em 14 de fevereiro, o dia do sentimento mais bonito que existe: o amor. Que, por si só, já é lindo. Mas precisa ser cultivado para crescer e transformar-se em algo que faça bem tanto para quem ama, quanto para quem é amado. O amor é uma estrada de duas vias. Ame, cuide, transforme a vida de alguém e a sua também.

Geovision

Poços Artesianos

Problema com a água?

Nós temos a solução!



**PERFURAÇÃO DE POÇOS
LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO
MANUTENÇÃO
REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.**

Av. São Francisco,1115 | Centro | Capela do Alto/ SP

(15)3267-5656/ 99740-3879

www.geovisionpocos.com.br

[f /Geovision Poços Artesianos](https://www.facebook.com/GeovisionPoçosArtesianos)

[/geovisionpocosartesianos](https://www.instagram.com/geovisionpocosartesianos)



Microempreendedor Individual

Neste ano, novas regras começaram a valer!

Nosso país conta com cerca de 11,3 milhões de Microempreendedores Individuais (MEIs) ativos, segundo dados do Portal do Empreendedor. Esse profissional autônomo pode ter acesso a um CNPJ, além de obter facilidades na abertura de conta bancária, no pedido de empréstimos e na emissão de notas fiscais, além de ter obrigações e direitos de uma pessoa jurídica.

No entanto, este ano (2022), o MEI sofreu algumas alterações. Novas normas previdenciárias e trabalhistas deverão ser cumpridas por quem se enquadra na modalidade: o MEI poderá contratar até dois funcionários em 2022; o faturamento anual permitido aumentará, as-

sim como o valor mensal de contribuição.

De acordo com o Projeto de Lei Complementar (PLP) 108/2021, o teto de faturamento anual do MEI poderá passar dos atuais R\$ 81 mil para até R\$ 130 mil. Isso porque os pequenos empresários que faturam menos que o valor máximo permitido poderão passar a enquadrar-se como MEI. Mensalmente, assim sendo, cada microempreendedor individual poderá ganhar até R\$ 10,8 mil.

Além dessa mudança, o PLP propõe que cada MEI possa contratar até dois funcionários, a partir deste ano. As obrigações previdenciárias relacionadas ao Fundo de Garantia por Tempo de Serviços (FGTS) também devem ser adicionadas às mudanças: o Docu-

mento de Arrecadação do eSocial (DAE) terá de ser recolhido até o 7º dia de cada mês. Caso haja rescisão de contrato, as obrigações deverão ser cumpridas até o dia 10.

O Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS) é o boleto pago todos os meses pelo MEI. O valor está relacionado ao ramo de atividade do microempreendedor e é feito com base no salário mínimo, mais o acréscimo de ICMS e ISS. Os empreendedores que desenvolvem atividades ligadas a Comércio e Serviços, que têm a taxa mais alta, atualmente pagam R\$ 61, porém, esse valor deverá ser alterado, nas próximas semanas.

Fique atento às novas mudanças e ao pagamento das taxas em dia!



ALTERNATIVA

ASSESSORIA CONTÁBIL

Assessoria empresarial e gerenciamento contábil

Sua empresa merece o melhor. Aqui, nós proporcionamos isso!

Rua Maneco Pereira, 219 | Tatuí/SP
(15) 3251-6429/3205-2367/ 99765-7336



A NÚMERO 1 EM SORRISOS DE TATUÍ!



Dra. Maísa Zandonadi S. Carvalho
CRO-SP 140608

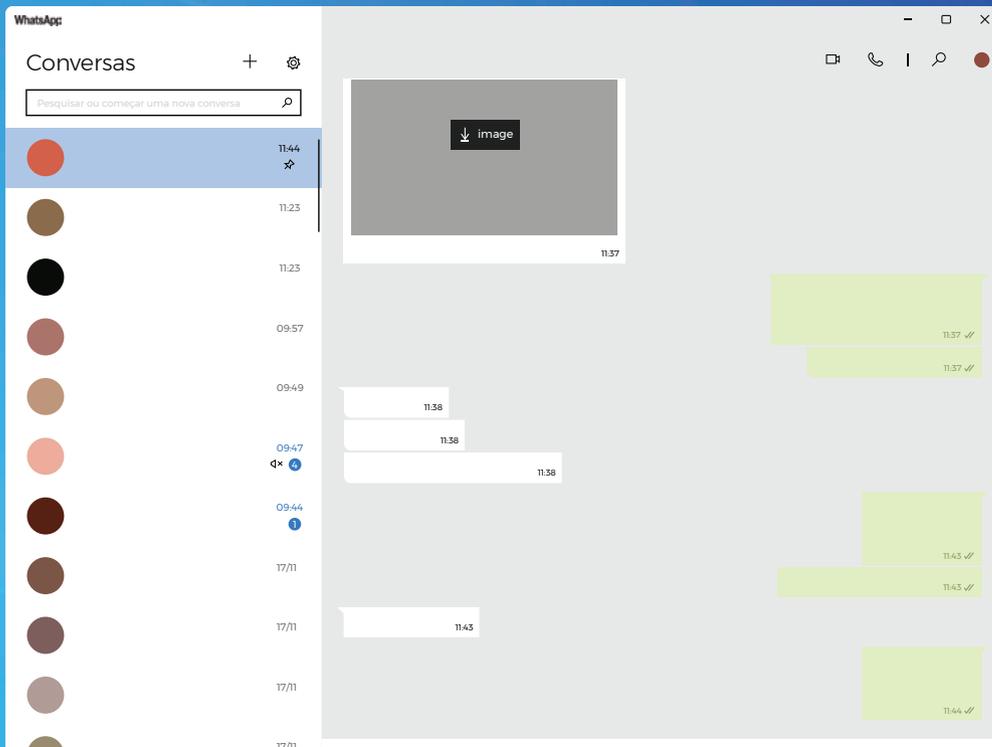


R. ONZE DE AGOSTO, 682 | CENTRO, TATUÍ - SP

(15) 3259-5352

| (15) 99650-1318





Novo WhatsApp para computador

Aplicativo terá inúmeras novidades

Uma das ferramentas mais usadas nos smartphones, o WhatsApp prepara uma versão renovada para computador (desktop). A informação é do site Canaltech.

O aplicativo elabora uma repaginada completa no visual e inclui funcionalidades inéditas para o papo no PC com Windows; no entanto, segue sem qualquer previsão para lançamento para o público geral.

Segundo o site Aggiornamenti Lumia, que encontrou a novidade, o novo *app* para Windows abraça a base Plataforma Universal do Windows (UWP). Essa alternativa do WhatsApp estaria em fases experimentais e, pelo menos em interface, teria sido totalmente reescrita, deixando o mensageiro quase irreconhecível à primeira vista, principalmente para quem é habituado ao visual atual da plataforma.

Nessa versão experimental, o WhatsApp

abraça parte do design Fluent do Windows, com detalhes que “imitam” acrílico da versão mais recente do SO da Microsoft, o Win 11. Os detalhes em verde praticamente não existem mais, exceto pelos balões de mensagens enviadas pelo usuário.

Interface familiar, mas moderna

À esquerda, está a tradicional coluna de chats, com um visual típico do Windows, em que o usuário pode passar de um papo para outro com um clique. Acima, a barra de pesquisa continua presente, assim como os botões para “novo grupo” e Configurações” – falta, porém, o botão para abrir os status (publicações temporárias feitas por contatos).

Na seção de bate-papo, apenas o visual mudou. O nome de usuário e o “última vez visto” estariam lado a lado na parte superior, com bem mais destaque que na versão anterior. Nas capturas do *app* vazado, não há

foto de perfil do contato selecionado na parte de cima; porém, isso pode ser outro adereço com implementação pendente, na fase de desenvolvimento.

Mais mudanças

O botão de anexo mudou e agora deixa de abraçar o estilo mobile por algo mais próximo do padrão do Windows. Clicar nele exibirá duas opções: arquivos e desenho. Na primeira opção, o usuário deve ser encaminhado para o explorador de arquivos tradicional para enviar fotos, vídeos e documentos (como sempre); mas a segunda é uma novidade que basicamente exhibe um quadro em branco com opções de caneta para desenhar e enviar para o contato em questão.

Estas são apenas algumas das novidades que o *app* trará. Agora, é esperar para ver como será a versão definitiva a ser comercializada.



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

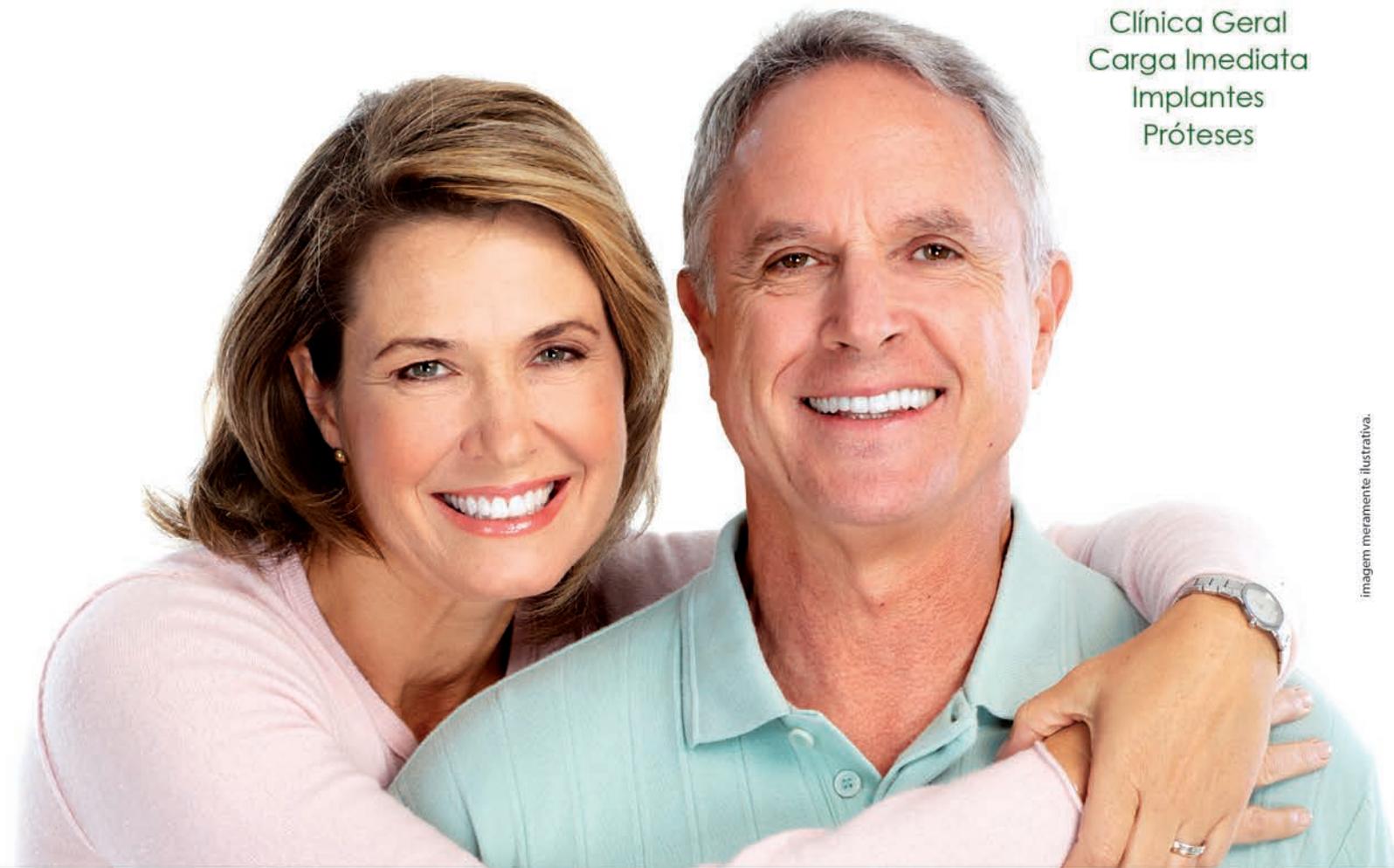


imagem meramente ilustrativa.

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



Lenovo lança smartphone para games

Entre as novidades: processadores mais rápidos e tela de 144 Hz

A Lenovo, grande fabricante de eletrônicos, apresentou recentemente o smartphone Legion Y90, voltado para quem adora jogar no celular. O aparelho é de última geração ponta e está mais resistente, com processadores mais poderosos, novos sistemas de refrigeração e de som.

O Legion Y90 é um celular bastante potente e voltado para jogos. Ele busca oferecer uma experiência fluída e sem engasgos, mesmo rodando os jogos mais pesados. Sua tela deverá ser AMOLED e poderá contar com uma taxa

de amostragem de 720 Hz junto a uma taxa de atualização de 144 Hz. Isso permite executar aplicativos bastante exigentes e também jogos com configurações altas. Outro destaque do Legion Y90 é seu sistema de resfriamento, que deverá contar com duas ventoinhas. Algo inédito, mesmo no segmento de celulares *gamer*.

A empresa apresentou o aparelho em suas redes sociais, mas não forneceu mais detalhes sobre o lançamento e nem sequer o preço estimado. O Y90 deverá ser um sucesso entre aqueles que não dispensam um jogo no celular!

Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...



Caderno de
MODA



Adriana Barra

Estilista mistura cores para nas criações e inova totalmente, a cada coleção

Aparanaense Adriana Barra, nascida em Londrina, em 25 de fevereiro de 1974, é formada em Estilismo pela Faculdade Santa Marcelina, e em Fotografia pela Escola Panamericana de Arte. É uma das principais estilistas do país.

A profissional também morou em Florença, na Itália, onde estudou Design de Interiores, também em Londres, onde fez cursos de artes. Também trabalhou com Direção de Arte em filmes publicitários para a televisão e foi sócia de uma loja de biquínis.

Em 2002, resolveu abrir sua própria marca, que carrega seu nome e, desde então, viu a carreira decolar.

Com trabalho marcado por cores vibrantes e que expressam a vibrante natureza encontrada no Brasil, suas coleções invadiram também a decoração de interiores, deixando cortinas, estofados e eletrodomésticos com um visual bem colorido.

Em entrevista, a profissional contou que escolheu sua profissão devido à relação com a mãe, artista que realiza trabalhos manuais, como pintura em porcelana e crochê.

Com lojas no Bairro Jardins, em São Paulo, e também no Leblon, no Rio de Janeiro, seus projetos não param. Ela assina o projeto paralelo “Tea, see... do!?”, uma linha de produtos para casa composta por tecidos. Fabricados em quatro tipos de algodão, com tratamento impermeabilizante e antimoofo, os artigos estão divididos em 10 modelos, todos com muita cor.

Adriana conta que não há inspiração na hora de criar. “As pessoas sempre me perguntam isso, mas não tem resposta. É um momento em que eu sento e coloco ali tudo o que me vem à cabeça. Eu procuro usar sempre uma cartela de cores bem variadas. Pode reparar: se você compara duas estampas bem diferentes, mas que utilizam os mesmos tons, as pessoas vão achar que é a mesma coisa. Entre duas estampas iguais, de cores diferentes, quase ninguém nota a semelhança”.

Já para a decoração em casa, a profissional afirma: “São coisas de que eu gosto e que me



trazem lembranças de viagens, da infância, de momentos... Eu adoro usar, na decoração, brinquedos ou objetos dos lugares por onde eu passo. Acho que a felicidade está aí. Às vezes, você transforma o humor olhando para aquelas coisas, que trazem à tona os bons momentos vividos. É uma forma de carinho”, finaliza.

Os trabalhos de Adriana Barra podem ser acompanhados nas redes sociais (@adrianabarra).

— ESPAÇO —
MarilsaGigo





Roupas e acessórios em Vinil

Moda voltou com força, neste ano; deve seguir durante as próximas estações

Se há uma tendência que não sai de moda, é o vinil. Ele é uma versão plastificada do cloreto de polivinila (PVC). Antes, era usado somente para produção de capas de chuva e itens de proteção industrial. Mas, com as reviravoltas do mundo fashionista, o vinil ganhou as vitrines, as ruas e a cada ano surge, repaginado.

Em 2022, não seria diferente. Ele veio com tudo, em todos os lugares: bolsas, calças, blusas, saias, calçados, acessórios... É vinil que não acaba mais!

O lado bom é que o vinil pode ser encontrado em diversas cores brilhantes, como preto, vermelho, branco, azul, rosa, metalizados, in-

meros! Por isso, combina com roupas/ calçados (etc.) qualquer estilo e ocasião. Vale usar no dia a dia, trabalho, passeio, cineminha e muito mais.

Porém, como todo cuidado é pouco, a atenção na hora de cuidar do seu item em vinil deve ser redobrada. Por serem feitas com um tecido revestido com camada de plástico, as roupas de PVC não devem ser muito esticadas, para evitar danos e não perderem sua textura suave e seu brilho.

Lembrando que as roupas de PVC não precisam ser lavadas constantemente, sendo suficiente a aplicação de um higienizador de tecidos, no lado de dentro da roupa. A limpeza exterior pode ser feita com uma esponja úmida. E o mais importante: peças de vinil não devem ver a cara de um ferro de passar. Por ser

confeccionada com plásticos sensíveis ao calor, a peça pode derreter sob o calor excessivo. Também devem ser evitadas as temperaturas elevadas de qualquer fonte, tais como fogo, secadoras de roupa e até mesmo proximidade de cigarros acesos.

O que também está deixando a mulherada em polvorosa são os calçados em vinil. Apesar do calor, rasteirinhas, sapatilhas, tênis e mesmo botas estão em alta! Depois que as blogueiras adotaram tal estilo de sapatos, acompanhados até mesmo de luzes, virou uma febre!

Os acessórios também serão vistos com mais frequência, nesta estação. Brincos, colares, pulseiras... Tudo em vinil! Garantindo um charme extra à produção!



Toda penúltima quarta-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.

Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3251-8520 | gaata.tatui@gmail.com | [f @GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)



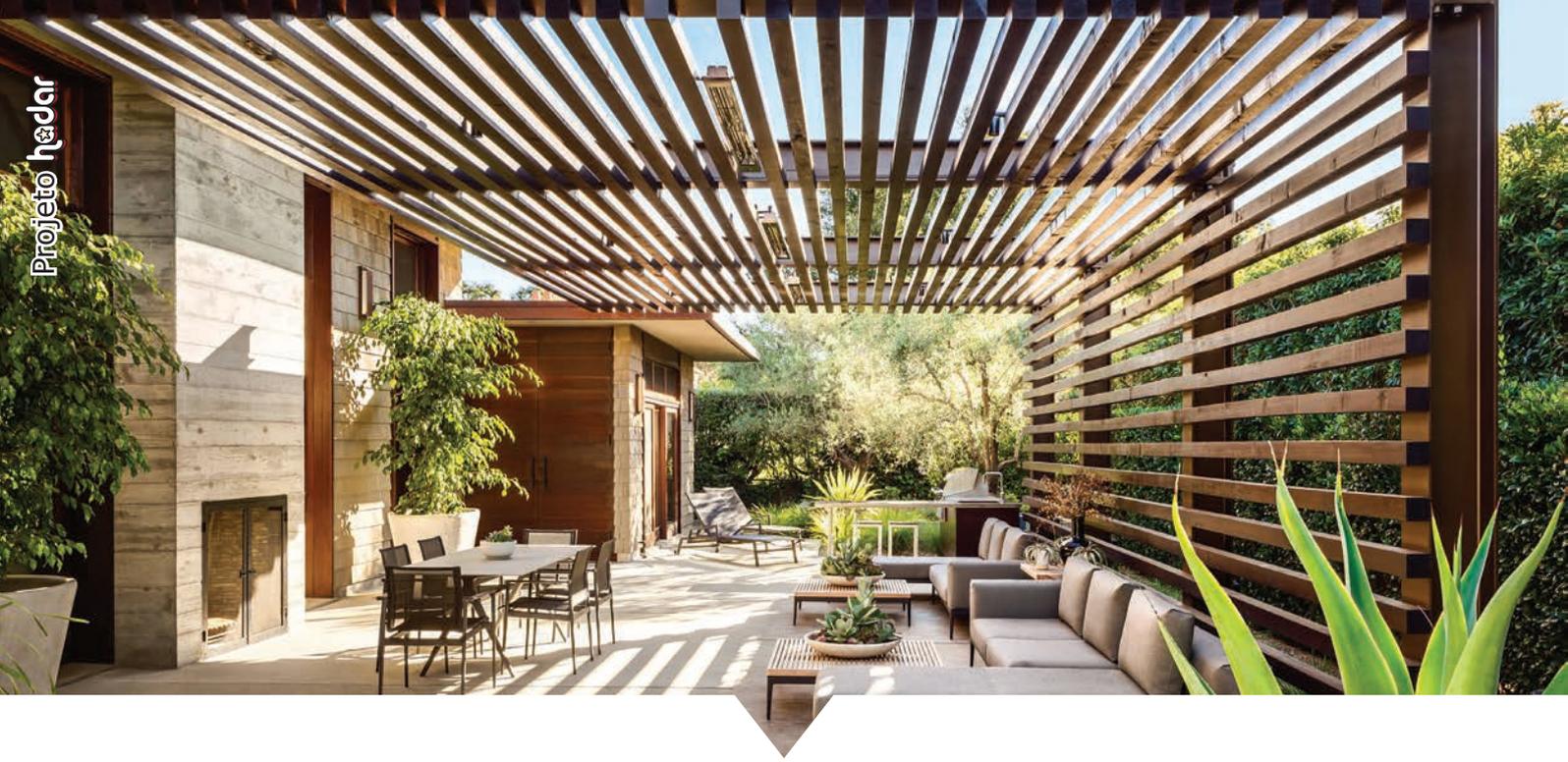
Salão de beleza especializado em:
coloração & mechas | alongamento capilar
corte | cabelos cacheados e noivas

Thiago Martins

94

Thiago Martins
SALÃO CASA

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



Pergolados e Varandas

Um local para relaxar, no verão e em tempos agradáveis

Pergolados e varandas continuam sendo um ícone nas casas brasileiras, desde nossa colonização, devido à nossa condição térmica ser intensificada, no verão.

Quando a insolação do terreno não é das melhores, o uso dessas áreas podem ajudar na harmonização do projeto, proporcionar sombreamento e, conseqüentemente, o conforto térmico mais apropriado, nos ambientes próximos.

As varandas devem ser construídas apenas em locais estratégicos, porque caso utilizadas sem tal cuidado, podem causar umidade,

cheiro de mofo, falta de claridade, culminando em problemas respiratórios e desvantagens em casos de depressão, ou mal-estar.

Tais espaços abertos e cobertos acabam transformando-se em um dos locais mais aproveitados, no verão. Podem estar próximos a salas, suítes ou áreas de lazer. Muitas redes, pufes, tapetes de taboa, móveis de ratan e madeira podem proporcionar conforto ímpar ao local.

Vasos de diferentes tamanhos, com espécies vegetais apropriadas para a claridade do local, ajudam a trazer sensação de frescor e tranquilidade para o ambiente. Os cachepôs aéreos vieram para ficar, proporcionando aquele charme especial na composição com o paisagismo.

DICAS:

- Procure instalar tomadas que possibilitem a instalação de equipamentos de som, abajures, notebooks, etc.
 - Você poder criar um cantinho de trabalho para poder “sair” do *home-office*.
 - Soluções econômicas para conter a insolação são as lonas retráteis e também as persianas de bambu, vendidas em *home-centers* que dão um encanto especial aos ambientes externos.
- Abraço e até a próxima!

*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) 99784-4165 | adinaldo.camargo



SKY
RESIDENCE

ELEGÂNCIA E BOM GOSTO
NOS CÉUS DE TATUI

BREVE
LANÇAMENTO

Empreendimento inédito
na cidade de Tatuí

Residencial moderno e
exclusivo na região

15 99675.2573   /SKYRESIDENCETATUI
WWW.SKYTATUI.COM.BR

REALIZAÇÃO:



A publicidade ajuda sua empresa a sair da crise (do anonimato!)

Divulgar sua marca e seus produtos para o público: torná-los conhecidos é preciso!



Em tempos de crise econômica, agravada pela crise de saúde pública, é essencial que as empresas – e mesmo profissionais liberais e autônomos – encontrem ferramentas para superar o momento difícil e, pelo menos, busquem continuar no mercado. Este revela-se cada vez mais dinâmico, como um verdadeiro caleidoscópio de possibilidades, tendências, segmentos. Enfim, sobreviver em um país com tantas adversidades não é para amadores.

A publicidade, em um conceito mais amplo, o *marketing*, dá impulso à sua empresa a vender seu produto, formar um conceito junto ao público consumidor e, assim, contribui para que a companhia conquiste mais espaço no mercado. Claro que o sucesso de uma empresa não se limita ao *marketing*; porém, abrange série de fatores, como por exemplo: gestão empresarial, controle de custos, manutenção de padrões de qualidade e controle nos processos de produção, plena atenção às tendências de mercado, organização e disciplina. Uma boa liderança também faz a diferença.

Esta reportagem especial da Hadar, foca-se no *marketing*. Fazer publicidade é importante para sua empresa firmar-se no mercado, seja vendendo um produto, seja fornecendo serviços. Afinal, ninguém compra ou contrata alguma coisa se nem sabe que esse produto ou serviço existe! É como diz um ditado atribuído

a um antigo empresário paulista: “Não basta fazer; é preciso contar que faz!”.

Ao longo da história há inúmeros casos de *marketing* que se tornaram emblemáticos. Veja-se, por exemplo, a empresa sueca Volvo, montadora cujos automóveis são reconhecidos por sua segurança. Em qualquer teste a que um carro da marca seja submetido, a questão da segurança é sempre o destaque. Isto não corre ao acaso. Desde sua fundação, a empresa sempre focou em produzir veículos mais seguros. Até porque as estradas suecas eram muito perigosas antigamente, na primeira metade do século XX, quando a empresa foi fundada. Entre o final dos anos 50 e começo dos 60, a montadora lançou o primeiro carro com cinto de segurança de três pontos. Uma verdadeira revolução para a indústria automobilística mundial! Atualmente, quando se fala em carro seguro, muitos pensam em Volvo. O *marketing* conseguiu associar essa imagem à marca.

Porém, talvez o mais retumbante exemplo de sucesso de *marketing* seja a Coca-Cola. Não é à toa que a empresa investe milhões em *marketing*, sempre associando sua imagem a situações boas: alegria, diversão, verão e até o Natal. Lembrando que, ao contrário do que muitos pensam, a roupa de Papai Noel, como a conhecemos hoje, já aparecia em ilustrações do *bom Velhinho*, antes mesmo da Coca-Cola existir. A partir de 1931, a empresa contratou o artista Haddon Sundblom para pintar Papai Noel em suas propagandas,

popularizando a imagem do velhinho alegre, bonachão e, claro, de roupa vermelha. Estes são apenas dois exemplos de como o *marketing* pode ajudar a superar crises. Veja a seguir dicas de como acertar no *marketing* e na publicidade de sua empresa.

Ano ainda deve ser difícil

Segundo profissionais do setor, 2022 ainda será um ano difícil. Daí a importância de investir-se bem em *marketing* e propaganda. A palavra é exatamente essa: **investir**. Se você acha que fazer publicidade é gasto, está na hora de rever seus conceitos. Basta lembrar o caso da Coca-Cola.

Ninguém mais aguenta falar em COVID-19 ou pandemia: infelizmente, a realidade é que o vírus vai circular entre nós por um bom tempo, e o seu impacto na economia é forte, com muitas empresas afetadas mas lutando para permanecer no mercado, enfrentando série de desafios. A pressão sobre os funcionários, a questão do trabalho remoto, do distanciamento social, das polêmicas em torno de vários assuntos. Tudo isso são obstáculos para a empresa enfrentar, em uma crise como a atual. Como em toda a crise, existem vencedores e perdedores; no entanto, entre os vencedores, certamente, não estão aqueles que ficam sentados, esperando a solução “cair do céu”, ou uma decisão mágica do governo. Os vencedores são aqueles que tomam a iniciativa e chamam para si a responsabilidade de tomar decisões. Mas isso não significa tomar atitudes às pressas, sem estudar a situação e possíveis soluções!

Profissionais do segmento lembram que o trabalho presencial pode ser retomado aos poucos, de forma lenta, desde que a empresa certifique-se de que é seguro trazer os funcionários de volta. Mesmo em uma crise, é possível aumentar os lucros – agora concentrando toda a empresa nas vendas.

Foco total

Especialistas apontam que, para certas empresas, as vendas são a única maneira de trazer o dinheiro de volta. “Por isso, é importante juntar todas as forças disponíveis para inspirar os clientes e para lhes confirmar que você foi e é o parceiro certo”, disse um especialista.

Ainda segundo profissionais, é importante que todos os funcionários/colaboradores da

empresa estejam estar atentos e capacitados a oferecer a melhor experiência possível ao cliente. Não adianta nada você ter o melhor vendedor do mundo, se o cliente é maltratado na recepção; ele pode simplesmente dar meia volta e procurar um lugar onde seja bem acolhido, em sua chegada.

E aqui se volta ao tema da reportagem: a importância de fazer efetivo trabalho profissional de propaganda e *marketing*. Sim, porque não adianta ter um excelente produto, ótimos profissionais para atender os clientes, se o consumidor não sabe o que você produz. Então, é muito importante anunciar o que sua empresa vende. Mas atenção: é preciso ter bons profissionais que tratem desse assunto! Pessoas capacitadas que podem ajudá-lo a escolher o melhor meio onde investir, seja em: jornais, rádios, mídia impressa, TV's e plataformas digitais que, na atual situação, são consideradas a sensação do momento: o *marketing*.

A escolha do veículo

Agora que você está convencido e compreende que fazer publicidade é um investimento que vai trazer lucros para sua empresa. O próximo passo é acertar o meio de divulgar a sua empresa. Sim, você precisa definir qual é o meio/veículo de comunicação mais adequado. Por isso, reiteramos a necessidade de contratar profissionais capacitados para fazer este trabalho, como uma Agência de Publicidade, que pode estabelecer estratégias de *marketing* para a sua empresa, de acordo com as suas necessidades e objetivos. É preciso saber o **público-alvo** e também o investimento disponível para a ação pensada. Lembrando que uma comunicação integrada é extremamente importante, quando se trata de divulgação.

Antes de falar sobre cada um dos veículos, vamos à classificação dos meios:

Veículos impressos (para serem lidos ou vistos): jornais, revistas.

Veículos externos: *outdoor*, painéis, *banners*, luminosos, panfletos, etc.

Veículos auditivos (para serem ouvidos): rádio.

Veículos audiovisuais (para serem ouvidos e vistos): televisão.

Veículos interativos: internet e mídia digital.



Mídia Impressa

Apesar de ser um veículo ameaçado pela internet, jornais, revistas e outras publicações periódicas possuem leitores com perfis bem específicos. Este público identifica-se com a linguagem e abordagem desse meio de comunicação. Isso possibilita a segmentação para direcionar um anúncio para o público-alvo exato. Além disso, os impressos são vistos como fontes seguras de informação. Significa que, ao estar em um meio em que o público confia, o anúncio também terá mais credibilidade.

O grande problema aqui é o fato do anúncio ficar “velho” em pouco tempo. Quem leu o jornal do dia uma vez, não irá lê-lo de novo, nem abri-lo. É preciso desenvolver uma campanha que chame a atenção e utilizar a frequência necessária para esse público ser atingido.



Mídia Externa

A publicidade ao ar livre é publicidade para as massas, já que todo mundo pode ver. Diferente dos demais veículos que levam a mensagem até o consumidor, ela é percebida casualmente, em meio à paisagem. O impacto visual que provoca, por se diferenciar da paisagem

habitual, chama a atenção, e pelo fato de ser vista repetida vezes, tem alto poder de fixação da mensagem. Outra vantagem é a exposição durante 24 horas por dia.

Panfletos e afins têm o mesmo propósito, mas sofrem com o fácil descarte e a dificuldade da entrega. Porém, devido à rápida visualização, a mensagem fica limitada e é facilmente esquecida. No caso do **outdoor** e outros materiais impressos, possuem baixa resistência às ações do tempo.



Rádio

Já foi o tempo em que o rádio transmitia apenas músicas. Agora, além de oferecer entretenimento, o rádio também é importante fonte de informação para todos que estão fora de casa e em seu carro, por exemplo. Por meio de *spots*, programas e patrocínios, pode-se alcançar grande número de ouvintes, aumentando a possibilidade de interação de certa marca com o seu público-alvo.

Apesar das especulações que sempre preveem o fim dessa mídia, o brasileiro ainda ouve, em média, 4h40 de rádio por dia. É ainda forte meio para estratégias de *marketing*.



Televisão

Mesmo com o surgimento de serviços de *streaming*, como Netflix e Amazon, a TV ainda é importante ferramenta de comunicação em massa para divulgação.

A televisão é capaz de causar grande impacto, já que possibilita a escolha de horários, dias e períodos, além da inserção em programas distintos, de acordo com público-alvo pretendido. O consumo da TV, principalmente no Brasil, ainda é grande, muito devido à TV aberta. Outro ponto forte é a segurança que uma propaganda veiculada nesse tipo de mídia transmite ao público. Além da influência exercida pela mídia televisiva, o fato de os resultados poderem ser observados em um período relativamente curto ajuda nas análises.



Internet e Mídia Digital

Terreno muito fértil para divulgação de serviços e produtos. Uma empresa que não se preocupa em criar vínculos na rede, não está preparada para crescer, neste mundo que se está tornando cada vez mais digital. Com tantas formas diferentes de se comunicar com o público, é impossível abrir mão do que as mídias *on-line* têm a oferecer.

Anúncios no Google, Facebook e Twitter, sites e portais da *web* são apenas algumas das formas mais conhecidas de divulgação, e, se há uma boa estratégia de *marketing* envolvida, as chances de engajamento são enormes, se comparadas a outras mídias.

Conteúdos também podem ser divulgados como e-mail *mkt*, *branded content*,

mídia *display*, *posts* patrocinados, programática, além do *marketing* de conteúdo. As vantagens do ambiente digital são a promoção de interatividade, as diversas opções de formatos disponíveis, as possibilidades de segmentação e a vasta cobertura, além da interatividade e rapidez de resposta com

tendo-se em vista que mera mudança pode ampliar significativamente o alcance de qualquer campanha.

Em um momento como o atual, com as empresas gastando apenas o essencial, especialistas ressaltam a necessidade de ações bem planejadas e coordenadas para atingir o públi-



investimento para todos os bolsos.

A única desvantagem deste tipo de comunicação pode ser o surgimento de dúvidas e vir uma campanha mal estruturada, caso o anunciante não esteja familiarizado com essa área. E também, por ter a possibilidade de baixo custo, a competição é bastante acirrada.

Ferramenta importante

Mesmo com o atual momento econômico difícil que o país atravessa, o *marketing* digital pode ser a ferramenta que ajudará sua empresa a sair do vermelho.

Ainda que muita gente não veja o *marketing* digital como um bom investimento, ele, geralmente, apresenta resultados interessantes e efetivos, quando bem planejado e executado. Na maioria das vezes, tais estratégias atingem o consumidor no momento em que ele está mais propício para fazer negócio, o que explica tanto de seu sucesso.

Uma das grandes vantagens do *marketing* digital é ele ser bastante acessível, mesmo para pequenas empresas, ou para quem não está podendo gastar muito com divulgação. Pequenos montantes podem render bastante, gerando lucros, sem que seja preciso gastar muito e ainda ampliando a presença *on-line* da empresa, tornando-a mais fácil de ser encontrada.

Quando utilizado de forma estratégica, o *marketing* digital fornece vários dados que permitem melhorar o que está sendo colocado em prática. E essa possibilidade de adaptação, certamente, é um diferencial importante,

co-alvo almejado pela empresa. Este planejamento não apenas melhora a presença digital da empresa, como também, revela que ela tem algo de especial, um diferencial que pode melhorar a vida das pessoas.

A criação de um plano de *marketing* digital personalizado faz com que a empresa realmente atinja o público certo, gerando para si lucros em momentos de crise. Cada empresa possui características individuais, e é normal que o plano seja diferente de uma empresa para outra. Grandes marcas e empresas famosas já perceberam como é importante manter os investimentos em *marketing* digital, mesmo quando o mercado não se mostra favorável. E, para concorrer com tais empresas, é preciso ter um trabalho profissional na área de *marketing* digital, pois isso pode ajudar o seu negócio a sair na frente da concorrência e superar a crise.

Boom digital

Para o publicitário Beto Hungria, 37 anos, “com a pandemia da COVID-19, o mundo, que já era digital, teve um *boom* nos negócios *on-line*, o faturamento das empresas com o *e-commerce* subiu substancialmente. As empresas que não estão anunciando na internet precisam abrir os olhos para a nova realidade; o público consumidor está cada vez mais *on-line*”, explica Hungria, ao ressaltar a importância do *marketing* digital.

Todavia, ele alerta para a necessidade de contratar serviços profissionais. “A sugestão é sempre procurar um profissional para fazer a



gestão do tráfego *on-line*; ele pode direcionar melhor o negócio, escolhendo os melhores veículos e direcionando para o público desejado”.

O publicitário também afirma que “a empresa que não anuncia *on-line* está escondida do mundo. As pessoas passam horas na internet, seja na frente do computador, no celular ou na própria TV. A empresa que souber “conversar” na internet com seu público consumidor, sairá na frente de seus concorrentes”.

Crescimento

Sobre o futuro do *marketing* digital, o publicitário afirma que “a perspectiva é de crescimento constante, e de desenvolvimento de novas tecnologias. Com o anúncio do Metaverso, as interações na internet irão mudar. Por isto, é importante ficar atento para as empresas não perderem o bonde da história”, observou Hungria. Nota da redação: *o Metaverso é um universo virtual onde as pessoas vão interagir entre si por meio de avatares digitais. Esse mundo será criado a partir de diversas tecnologias, como realidade virtual, realidade aumentada, redes sociais, criptomoedas etc.*

História

Voltando um pouco na história, há muitos exemplos, além da Volvo e Coca-Cola, citados anteriormente, de como a publicidade e o *marketing* podem ajudar empresas e até a países a saírem da crise, seja qual for ela.

O mundo automobilístico está cheio de exemplos: Walter Chrysler, fundador da companhia que leva seu nome e é conhecida por seus carros potentes, era um empreendedor arrojado e destemido, que usava estratégias ousadas. Após sair da General Motors (desentendeu-se com o todo-poderoso chefe da GM, William Durant), Chrysler adquiriu uma empresa quase falida e batizou-a com seu nome. Logo, criou um carro que se tornaria o sonho de consumo dos americanos na época: o mo-

delo B-70, o primeiro automóvel a passar as 70 milhas por hora (pouco mais de 100 km/h). Toda a estratégia de *marketing* da empresa alimentava o sonho de quem queria um carro diferente e que andasse um pouco mais.

Mais ou menos nessa mesma época, entre o final dos anos 20 e começo da década 30, os Estados Unidos (e o mundo) sentiram os efeitos da quebra da bolsa de Nova York, que deu início à Grande Depressão. O presidente Franklin Roosevelt propôs então o *New Deal*, um grande plano de recuperação econômica que previa investimentos maciços em infraestrutura e obras, gerando empregos. Roosevelt “vendeu” a ideia do plano para a sociedade americana, inclusive chamando grandes empresários para participar. Campanhas publicitárias exaltavam o *New Deal* como o caminho para superar a crise.

Não é só em tempos de paz que a publicidade é importante. Para invadir a Polônia, Hitler

fez uma campanha e convenceu a sociedade alemã de que cidadãos alemães que viviam na Polônia eram hostilizados, perseguidos e atacados: o que justificaria a invasão alemã ao país vizinho, o que acarretou o início da Segunda Guerra Mundial. Campanhas de desinformação e *Fake News* eram comumente usadas por nazistas para justificar suas ações.

Quando o conflito acabou, os americanos viram-se diante de novo desafio: acolher os veteranos que voltavam para casa (muitos com sequelas físicas e psicológicas) e fazer a economia sair do modo “guerra” para o modo “tempos de paz”. O país tinha feito um grande esforço e mobilização para lutar na guerra e precisava agora voltar à normalidade. Neste sentido, grande campanha publicitária foi realizada para orientar a população sobre como agir nessa transição da guerra para a paz. Foi um período de muita preocupação e planejamento e início da reconversão socioeconômica e da desmobilização e reintegração da grande massa de ex-combatentes na sociedade. Medidas políticas e econômicas foram tomadas pelo Estado e pelo setor privado; mas, para uma reorganização social do país, a população teria de ser preparada e orientada sobre como agir na passagem do tempo de guerra para o tempo de paz, principalmente frente aos veteranos que estavam retornando sem emprego, muitos com sequelas físicas e/ou psicológicas. Uma nova onda de propagandas e guias foi veiculada nacionalmente, tanto para a população diretamente, quanto para a mídia, orientando-a em como apresentar a nova situação e aos veteranos. Isto contribuiu para que os EUA fizessem uma transição menos traumática, abrindo caminho para grande período de desenvolvimento econômico, consolidando a liderança do país, em escala mundial.





O ser humano 3 estranho...

“O *Ser humano 3 estranho...
Briga com os vivos, e leva
flores para os mortos;
Lan3a os vivos na sarjeta, e pede
um “bom lugar para os mortos”;*

*Se afasta dos vivos, e agarra-se desesperado 3
suas lembranças quando estes morrem;*

*Fica anos sem conversar com um vivo, e se des-
culpa, faz homenagens, quando este morre;*

*N3o tem tempo para visitar o vivo, mas tem o
dia todo para ir ao vel3rio do morto;*

*Critica, fala mal, ofende o vivo, mas o santifica
quando este morre;*

*N3o liga, n3o abra3a, n3o se importa com os
vivos, mas se autoflagela quando estes morrem...*

*Aos olhos cegos do homem, o valor do ser huma-
no 3st3 na sua morte, e n3o na sua vida.*

3 bom repensarmos isto, enquanto 3 tempo!”

3s vezes, 3 bom lermos palavras como essas colocadas acima para fazermos um balan3o de nossas atitudes. Muitas vezes, vamos deixando de ter atitudes importantes nos relacionamentos di3rios, achando que teremos todo o tempo do mundo pela frente, s3 que isso n3o 3 verdade.

A pr3pria pandemia e as restri33es de conviv3ncia fizeram in3meras pessoas repensarem suas listas de valores, trazendo novamente para sua vida os encontros com as pessoas, o

carinho, a valoriza33o do contato f3sico como prioridades. Pois a realidade 3 que, infelizmente, na maioria das vezes, apenas aprendemos a dar valor para as coisas e as pessoas quando as perdemos...!

Nunca 3 tarde para repensar e mudar tudo. O importante 3 sabermos dar valor ao que realmente tem valor, realizando nossa batalha di3ria para tirarmos de nossos olhos e de nossos sentimentos os v3us de tantas ilus3es que nos s3o impostas, ou que egoisticamente nos impomos, e enxergarmos com real clareza a import3ncia dos relacionamentos.

Nunca qualquer objeto ser3 mais importante que uma pessoa.

Ent3o, 3 hora de ir visitar o amigo enfermo, de colaborar nas tarefas a que somos convidados, de ir 3s reuni3es familiares, de ligar para as pessoas queridas, e realizar tantas outras tarefas que proporcionam a aproxima33o e a uni3o entre as pessoas, principalmente dentro do ambiente dom3stico. Nunca 3 tarde para ser feliz!

E, com toda a certeza, importa valorizarmos mais as pessoas, que s3o o 3nico caminho para nos integrarmos, definitivamente, 3 corrente do Bem do Universo.

Luis Carlos Magaldi Filho



Qualidade **de Vida**



Imunidade alta x Covid-19

Bons hábitos colaboram para manter o sistema imunológico mais forte

Com nova onda de casos de Covid-19, estar com a saúde em dia tornou-se indispensável. Manter bons hábitos, como alimentação saudável, ingestão de água, prática de exercícios físicos, descanso adequado, são práticas que podem colaborar para a imunidade manter-se sempre alta.

O sistema imunológico é o responsável por ajudar a combater as ameaças ao nosso organismo. Uma boa imunidade é a principal defesa do corpo contra agentes infecciosos, como vírus, fungos, bactérias e até parasitas.

Esse sistema é formado por vários mecanismos, como a barreira da pele, as células do sangue, anticorpos e outros componentes. O sistema imune apresenta dois tipos de respostas: o sistema imune inato responde rapidamente a ameaças, enfraquecendo-as. No entanto, ele não é específico para um microrganismo. Por isso, pode ser eficaz; já o sistema imune adquirido demora a entrar em ação de forma eficiente, cerca de 3 a 7 dias, mas sua resposta é eficaz e geralmente elimina a infecção.

Quando combate uma ameaça, o sistema imune adquirido “memoriza” informações sobre ela. Isso permite um enfrentamento mais eficaz ao mesmo invasor, no futuro. Essa memória contra doenças, que previne a infecção repetida, é o que chamamos de imunidade.

Porém, é importante destacar que, mesmo estando em perfeito funcionamento, somente o sistema imunológico não é capaz de evitar doenças, pois há fatores que nos tornam suscetíveis a infecções e a baixa imunidade, como várias infecções em um curto período, vírus novos de que o organismo ainda não tem conhecimento pré-existente e aí o corpo tem mais dificuldade em combatê-los.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é importante seguir as medidas de proteção para evitar o contágio de vírus, como lavar as mãos frequentemente, evitar aglomerações e muito contato pessoal, proteger a boca e nariz ao espirrar/tossir, evitar tocar nos olhos, nariz e boca, não compartilhar objetos pessoais e buscar ajuda médica, se necessário.



Vitamina C

Poderosa e antioxidante - ela é indicada em todas as fases da vida

Ela é simplesmente poderosa! Possui inúmeros benefícios e pode ser encontrada em alimentos, sucos e suplementos vitamínicos. A vitamina C ou Ácido Ascórbico, é uma vitamina solúvel em água. Depois de ser ingerida, participa de diversas ações bioquímicas vitais para o organismo, como melhora da imunidade, ajuda a evitar o envelhecimento da pele, melhora a absorção de ferro, proporciona resistência aos ossos, evita problemas de visão, previne e melhora gripes e resfriados, possui ação antioxidante que combate os radicais, e assim, diminui os riscos de diversas doenças, entre elas o câncer e processos degenerativos associados com a idade.

Lembrando que a falta de vitamina C pode deixar o sistema imunológico debilitado, favorecendo o aparecimento de gripes e resfriados frequentes. Também pode causar o escorbuto, doença que provoca problemas nas articulações, inchaço, inflamações nas gengivas, perdas dos dentes, hemorragias, feridas que não cicatrizam e sistema imunológico deteriorado, podendo, em casos extremos, levar até a morte.

As frutas e vegetais são as melhores fontes de vitamina C. Sendo que as mais ricas no nutriente são a *camu-camu* (fruta da Amazônia) e acerola. Além disso, o nutriente também está presente na goiaba, kiwi, morango, laranja, *goji berry*, *cranberry* e caju, e em vegetais, como o pimentão, o brócolis e a couve de Bruxelas.

De acordo com a nutróloga Marcella Garcez Duarte, a orientação do consumo de vitamina C por faixa etária e gênero é: 7 a 12 meses: 50 mg, 1 a 3 anos: 15 mg, 4 a 8 anos: 25 mg, 9 a 13 anos: 45 mg, mulheres de 14 a 18 anos: 65 mg, homens de 14 a 18 anos: 75 mg, mulheres a partir de 19 anos: 75 mg, homens a partir de 19 anos: 90 mg. Grávidas menores de 18 anos: 80 mg, grávidas maiores de 18 anos: 85 mg, lactantes menores de 18 anos: 115 mg, lactantes maiores de 18 anos: 120 mg.

Já a suplementação de vitamina C deve ser iniciada quando houver deficiência do nutriente. É importante que a suplementação seja indicada por um profissional habilitado.

25



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

Morosil[®]

- Extrato seco obtido a partir do suco da laranja vermelha Moro;
- Proporciona a modulação no peso corporal;
- Diminui riscos de doenças crônicas;
- Aumento na longevidade;
- Contém elevada concentração de vitamina C, flavonoides e ácido hidroxicinâmico.

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma

Elmec

Imagem meramente ilustrativa.



Câncer Infantil

Conscientizar, tratar e incentivar a batalha das crianças no enfrentamento do Câncer Infantil – foi por isso que surgiu o Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil, celebrado em 15 de fevereiro.

O câncer infantil corresponde a um grupo de várias doenças que têm em comum a proliferação descontrolada de células anormais e que pode ocorrer em qualquer local do organismo. Os tumores mais frequentes na infância e na adolescência, são as leucemias (que afeta os glóbulos brancos), os do sistema nervoso central e linfomas (sistema linfático).

O **neuroblastoma** (tumor de células do sistema nervoso periférico, frequentemente de localização abdominal), **tumor de Wilms** (tipo de tumor renal), **retinoblastoma** (afeta a retina, fundo do olho), **tumor germinativo** (das células que vão dar origem aos ovários ou aos testículos), **osteossarcoma** (tumor ósseo)

e **sarcomas** (tumores de partes moles) também acometem crianças e adolescentes.

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), mais de 300 mil crianças e jovens, com idade entre 0 e 19 anos, são diagnosticadas com câncer. Para este ano, no Brasil, são estimados 4.310 novos casos para o sexo masculino e de 4.150 para o feminino.

Ao contrário do câncer em adultos, a doença em crianças geralmente afeta as células do sistema sanguíneo e os tecidos de sustentação do corpo. As neoplasias mais frequentes em crianças são as leucemias, tumores do sistema nervoso central e linfomas. Ainda há casos de neuroblastoma (tumor de células do sistema nervoso periférico), tumor de Wilms (renal), retinoblastoma (tumor da retina do olho), tumor germinativo (células que dão origem às gônadas), osteossarcoma (tumor ósseo) e sarcomas (partes moles).

De acordo com o INCA, estima-se que 70% das crianças acometidas de câncer podem ser

Detecção precoce pode salvar vida!

curadas, se diagnosticadas precocemente e tratadas em centros especializados.

Entre os principais sinais e sintomas, estão: Febre prolongada de causa não identificada, Ínguas de crescimento progressivo, Vômitos acompanhados de dor de cabeça, Crescimento do olho podendo haver mancha roxa no local, Surgimento de dor ou caroço nas pernas, Diminuição da visão ou perda de equilíbrio, dores nos ossos e nas juntas, com ou sem inchaços, caroço em qualquer parte do corpo (principalmente na barriga), reflexo esbranquiçado no olho quando há incidência de luz, manchas roxas ou sangramento pelo corpo sem machucado, palidez e perda de peso. Porém, alguns sinais e sintomas não são aparentes, e outros, sim. Por isso, é importante visitar regularmente um médico e aos pais, é demasiadamente útil a observação do organismo infantil (como um todo); urge manterem-se alertas ao menor sinal que lhes pareça desconhecido.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

Elmec



Pele limpa

27

Cuidados diários: indispensáveis

Uma pele limpa traz aquela sensação de bem-estar e leveza, mas também, acarreta inúmeros benefícios como remover as impurezas, diminuir a oleosidade e evitar o surgimento de cravos e espinhas. Esse deve ser um hábito diário, pois a maquiagem, poluição, sujeira, células mortas, carregam malefícios e deixam a pele em desequilíbrio.

A lavagem do rosto deve ser feita, no máximo, duas vezes ao dia, pois o exagero induz à oleosidade. Para as peles sensíveis, isso vai causar irritação, coceira e vermelhidão.

O ideal, segundo a dermatologista Lívia Luna (CRM 5285056-0), é lavar pela manhã e à noite, removendo os resíduos acumulados ao longo do dia. “É aconselhável usar tônicos, demaquilantes ou solução micelar para essa higiene profunda”, explica a profissional.

No caso da solução micelar, ela tira as partículas de impurezas da pele, sem agredi-la. “Sua fórmula é isenta de álcool, corantes, parabenos e sabão, que atua com tolerância até nas peles mais sensíveis. Também é possível encontrar versões com zinco na composição, muito indicadas para minimizar a oleosidade do rosto. O produto pode ser aplicado pela manhã e à noi-

te com um algodão, sem precisar de enxágue”, orienta a médica.

A limpeza diária da pele é indispensável e pode ser feita em pouco tempo. Porém, é uma ação de extrema necessidade e um momento de autocuidado.

“Antes de começar, lave as mãos, limpe o rosto com água morna e seque suavemente com uma toalha limpa. O primeiro passo é a limpeza da pele, para remover impurezas, células mortas, suor e maquiagem, com um creme, emulsão ou gel. Em seguida, aplique um tônico, para remover os resíduos do produto de limpeza, restaurar o pH e refrescar a pele”, explica a profissional.

Chegou a vez do creme hidratante de rosto e o hidratante para os olhos. “No cuidado da manhã, independentemente do seu tom de pele, é obrigatório o uso do protetor solar com índice de proteção mínima de FPS 30. Sobre os produtos a usar em cada um destes passos, é importante escolher os adequados ao seu tipo de pele, assegurando que preserve os óleos naturais e o cuidado específico que a sua pele precisa, seja oleosa, seca ou mista. Para garantir que faz a escolha certa para o seu rosto, fale com o seu dermatologista ou farmacêutico”, destaca Lívia Luna.



Check-up anual

Exames possibilitam detecção e tratamento precoce de doenças

Estar com a saúde em dia é essencial, seja qual for a idade da pessoa. Por isso, fazer um *check-up* é de extrema importância, pois a avaliação vai identificar doenças silenciosas e também a tendência do indivíduo em desenvolvê-las.

Tal exame médico completo deve ser feito mesmo quando o paciente não possui sintoma algum aparente, levando-se em consideração a idade, sexo, histórico pessoal e de saúde, história familiar, condições ambientais, estilo de vida, prática de exercícios físicos, entre outros itens integrantes da vida dele.

Há diversos tipos de *check-up*, a saber: exames de radiologia, anatomia, cardiologia, diagnóstico de rotina, Essentials (que inclui testes para diabetes, colesterol, infecção), controle de anemia, diabetes, para atletas, para mulheres acima dos 40 anos e homens acima dos 30 anos, cardiovascular, entre outros.

Vale destacar que, através dos *check-ups* é possível ter um diagnóstico no momento certo, permitindo mais hipóteses de tratamento.

A realização dos exames anuais é recomen-

dada até mesmo para as pessoas mais jovens ou que se estejam sentindo bem de saúde. A maioria das pessoas pensa em procurar o médico somente quando estão doentes. Então, a avaliação diagnóstica precoce é a forma mais segura de evitar a evolução de diferentes enfermidades.

Outro exame bastante importante é a mamografia, já que, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o segundo tipo que mais acomete brasileiras, representando em torno de 25% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino.

A mamografia de rastreamento é o único método comprovado para reduzir as mortes por esse tipo de câncer, fazendo a detecção precoce. Os médicos recomendam que mulheres com 40 anos ou mais façam mamografias anuais.

Os principais fatores de risco do câncer de mama incluem idade, genética e densidade mamária. O risco de desenvolver câncer de mama aumenta com a idade. Depois dos 50 anos, a probabilidade de desenvolver câncer de mama em 10 anos é de 1 em 43.

Mulheres que têm um parente próximo que teve câncer de mama também apresentam risco aumentado: cerca de 5 a 10% dos casos de câncer de mama resultam de mutações genéticas herdadas.

Mulheres com tecido mamário denso, conforme visto pela mamografia, têm um risco significativamente aumentado em comparação com aquelas sem seios densos.

Porém, as mulheres sem nenhum fator de risco para câncer de mama ainda devem fazer mamografias anuais porque a grande maioria das pacientes com câncer de mama não tem fator algum de risco.

A detecção precoce significa que o tratamento pode ser menos extenso e o prognóstico é melhor. Sem mamografias regulares, os tumores podem passar despercebidos, permitindo que o câncer de mama cresça e espalhe-se para outras partes do corpo.

O autoexame também é indispensável, para que ao detectar algo errado, a paciente busque atendimento especializado imediatamente.

Quanto antes as doenças forem descobertas, maiores as chances de cura.



Cultura

Quando, pela primeira vez, te vi
Notei teu olhar fulgente...
Meu coração, deslumbrado,
Bateu rápido, alegremente.
O amor chegou com leveza
A perfumar meu cálido peito.
Sorriso lindo, cândida ternura,
Meu ser ditoso ardeu, satisfeito.
Queria tanto estar contigo,
Sentia que serias meu amor.
De ti, minh' alma não mais se ausentou...
E te esperava com muito ardor.
Tua boca formosa me encantava.
Meu ser era só alegria!
Tocou, meu amor, tua alma
E vivemos em plena harmonia.
És tu que amarei para sempre!
Quero em teus braços ser acolhida
E sentir o sabor dos teus beijos.
Tu és o meu amor, a minha vida!

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

“ÉS MEU AMOR, A MINHA VIDA!”



O mundo está repleto de doenças:
Coronavírus, Dengue e Chikungunya...
Que existem vários vírus em vossas unhas,
Mesmo assim, haverá uma enorme crença,

Que irão tomar a vacina, co'a licença,
Aos vírus que afetaram as testemunhas...
Àqueles que morreram co' essa alcunha,
Que iriam ficar intubados — qual descrença!

E vejo que a detença aos pobres seres,
É mera coincidência à humanidade,
E nada implica ao mundo — os afazeres

Daquelles que almejam a liberdade!
Mas que a infelicidade — sem haveres,
É a pura desventura — à alacridade!

Pacco

O Mundo dos Vírus





Foto: Prefeitura de Tatuí

ORQUESTRA SINFÔNICA DE TATUÍ

Grupo orquestral representa a Capital da Música

A Capital da Música agora segue muito bem representada. É que, em dezembro do ano passado, a Orquestra Sinfônica de Tatuí foi oficialmente criada. Foi um sonho que se tornou realidade. “A Orquestra é sonhada por nós, músicos, há muitos anos, porém no ano passado, em conversa nas viagens com os integrantes do Bravo Electro, Rogers e Tiago, com apoio incansável do grande amigo Renan Cortez, esse projeto começou a ganhar forças”, conta o músico Eduardo Augusto.

Oficialmente, a Orquestra Sinfônica de Tatuí conta com 40 integrantes, além de um produtor e um 1 arquivista, sendo que cada um desempenha suas habilidades específicas para haver a continuidade do grupo musical.

Em sua primeira apresentação, durante a programação do Natal Musical de 2021, um repertório que incluiu clássicos populares foi apresentado, como Nessun Dorma, Suite Peer

Gynt, Mio Babbino Caro, além de músicas brasileiras, entre elas, Anunciação, Carinhoso, entre outras.

O projeto contempla dois grandes objetivos, sendo o primeiro a identificação da comunidade tatuiana com a orquestra da cidade, dando aos músicos a oportunidade de contato em seus espaços públicos, com apresentações que caracterizarão realmente Tatuí como a Capital da Música. “Além disso, buscamos ampliar e democratizar o acesso do público em geral a concertos musicais, por intermédio de realizações de apresentações regulares, mensais espalhadas pela cidade e fora do município, buscando cativar, em especial, o público que teve pouco ou nenhum contato com essa forma de expressão, através de um repertório orquestral clássico/popular e variado, cativando e mantendo viva a condição de Capital da Música”, explica Eduardo Augusto, que trabalha há 19 anos na área musical.

E há planos para novas apresentações ao

longo deste ano, com um repertório eclético, assim como na primeira apresentação. “Exploraremos músicas com que o público tenha facilidade de identificação, dando ênfase à música popular instrumental, clássicos do cinema, grandes trilhas de musicais”, adianta o entrevistado.

Lembrando que Tatuí é reconhecida pela Lei estadual 12.544/2007 como Capital da Música, então, nada mais justo que a cidade tenha uma orquestra que a represente. “Finalmente, esse sonho começou a realizar-se. Então, gostaria de agradecer especialmente a três grandes representantes públicos tatuianos, que se têm dedicado para tornar isso possível: o prefeito Professor Miguel, vereador Renan Cortez e ao secretário de cultura Cassiano Sinisgalli, além de toda equipe da Prefeitura de Tatuí e aos queridos músicos da OST, que têm empenhados para nossa orquestra realmente acontecer”, finaliza.

Que a Orquestra Sinfônica de Tatuí leve muita música e alegria por onde quer que passe.



Canaleta (vala) | Fossa Séptica
Poços convencionais (feitos à mão)

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!

Solicite um orçamento!

Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP
Cláudio: (15) 99815-3477/Élio: (15) 99766-3067



O poder das cores no prato

As cores revelam determinadas substâncias beneficiadoras da saúde humana

Quanto mais colorido for o prato, melhor! Eis a dica de todo nutricionista.

As cores revelam muito sobre os alimentos, pois, expõem a predominância de determinadas substâncias contidas neles, que podem beneficiar e muito a saúde do ser humano, inclusive prevenindo algumas doenças.

Saber escolher qual alimento deve ir ao prato já é um bom começo. Além disso, quem não começa a “comer com os olhos” um prato lindo, cheio de alimentos variados e coloridos?

No entanto, quais são os benefícios e propriedades dos alimentos que têm diferentes cores e que podem ajudar a melhorar a saúde? Cada cor tem substância que pode ser essencial para a manutenção da vida saudável. Basta fazer a escolha certa e combinar cada uma das substâncias escolhidas.

Nesta edição, a Hadar fala sobre a importância dos carotenos: pigmentos orgânicos, pertencentes ao grupo dos carotenoides, responsáveis pelas cores amarela, laranja, vermelha e verde de vegetais, algas, fungos, gema do ovo e da manteiga, que trazem benefícios à saúde, comprovadamente.

Alguns dos carotenos encontrados nestes alimentos são a luteína e a zeaxantina, importantes para a visão, encontradas no milho, também rico em fibras, no ovo, e a betacriptoxantina, com poderosa ação anti-inflamatória, encontrada no mamão, na manga e na tangerina. A banana, que é rica em potássio, o abacaxi, de ação diurética, o melão, a carambola, o pimentão amarelo e a laranja lima. Entre os alimentos laranjas, destacam-se a cenoura, abóbora, mamão e tangerina.

Esse grupo de alimentos é bastante importante, pois ajudam a fortalecer o sistema imunológico; isso se deve principalmente à vitamina C. Além da vitamina C, os alimentos amarelos e alaranjados também são ricos em vitamina A, ótima para a visão, prevenindo até mesmo doenças como catarata e degeneração macular, e o betacaroteno, de veras conhecido por ajudar a manter um belo bronzeado, o tom de pele adquirido em praias e piscinas.

Vale lembrar que essas substâncias ainda atuam como poderosos antioxidantes, combatendo os radicais livres e atuando contra o envelhecimento precoce.

Algumas atividades biológicas têm sido atribuídas aos carotenoides, já citado anteriormente, o fortalecimento do sistema imunológico e a diminuição do risco de doenças

degenerativas como câncer e problemas de visão. Mas além de potente antioxidante, que neutraliza os radicais livres, que podem lesar as células e causar doenças, também tem sido apontado no combate às doenças cardíacas.

Uma pesquisa realizada na Universidade Harvard revelou que o consumo diário de 50 mg desse nutriente reduz em 50% o risco de infarto do miocárdio, de AVC e de mortes causadas por outros problemas cardiovasculares. Alguns estudos mostraram que ele pode evitar que o mau colesterol (LDL) agrida o coração e os vasos coronarianos.

De acordo com a publicação “Fontes Brasileiras de Carotenoides”, do Ministério do Meio Ambiente, estudos comprovaram que, como antioxidante, o betacaroteno pode reverter algumas doenças pré-cancerosas. Além disso, já foi constatado que inibe o crescimento de células anormais, fortalece o sistema imunológico, fortifica as membranas celulares e aumenta a comunicação entre as células.

Para manter os níveis corretos de betacaroteno, é importante manter uma alimentação variada, com frutas, legumes e verduras, diariamente.

A deficiência de betacaroteno é problema comum em países em desenvolvimento. Por isso, de acordo com a Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), alimentos biofortificados têm sido desenvolvidos por pesquisadores nacionais para levar à mesa dos brasileiros certos nutrientes aos quais algumas populações têm pouco acesso, seja pelo fator geográfico, seja por questões culturais da alimentação.

De acordo com o estudo, pessoas de todas as idades devem incluir, em suas refeições, alimentos amarelos e alaranjados diariamente, principalmente fumantes e adictos do álcool.

Fonte: www.prodiet.com.br / www.spdm.org.br/

DICAS DOMÉSTICAS

Você é do tipo de pessoa que joga a casca da laranja fora? Aqui, vai a dica para você nunca mais desperdiçá-la.

A casca da laranja é rica em vitamina C e flavonoides, como a hesperidina e a nobiletina, que contêm propriedades antioxidantes, fortalecendo o sistema imunológico e ajudando na prevenção de problemas, como: câncer, pressão alta, diabetes e gripe. Além disso, o chá de casca de laranja é boa opção para auxiliar no emagrecimento, pois tem ótimas quantidades de potássio, um mineral com propriedades diuréticas, ajudando a eliminar o excesso de líquido corporal e desinchando a barriga.

O chá pode ser preparado com a casca da laranja fresca ou desidratada, e pode ser consumido puro ou com ingredientes, como a canela, o gengibre e o mel.

Observação: Algumas laranjas podem conter agrotóxicos, substância que pode causar sintomas como: dor de cabeça, vômitos ou problemas mais graves. Portanto, sempre que possível, deve-se priorizar as frutas orgânicas ou agroecológicas. Além disso, é importante evitar a exposição solar até seis horas após manusear as cascas de laranja durante o preparo do chá, pois a casca contém compostos fotossensíveis que podem causar queimadura na pele.



Sem eira e nem beira?

Expressão vem da época colonial e seu significado é simples!

Em tempos de crise financeira (que, no Brasil, parece ser eterna) e o dinheiro cada vez mais curto (para grande parte da população), poderíamos muito bem resgatar uma expressão antiga, que chegou aqui, no país junto com os colonizadores portugueses.

Talvez as gerações mais novas desconheçam, mas os mais velhos, certamente, já ouviram a frase: *fulano não tem eira nem beira*, a saber: “**não tem onde cair morto**”. A expressão veio de Portugal. A palavra “eira” vem do latim “area”, significando um espaço de terra batida, lajeada ou cimentada, próximo às casas, nas aldeias portuguesas, onde se malhavam, trilhavam, limpavam e secavam cereais. Depois da colheita, os cereais ficavam ao ar livre e ao sol, a fim de serem preparados para a alimentação ou para serem armazenados. Quem possuísse uma eira, era proprietário e produtor, com terras, casa e bens. Quer dizer que tinha riqueza, poder e status social. Já a **beira** é a **aba da casa**, aquela extensão do telhado que serve para proteger da chuva.

Quando uma **eira não tem beira**, o vento leva os grãos e o proprietário fica sem nada. Na região nordeste, este ditado tem o mesmo significado, mas outra explicação. Dizem que antigamente as casas das pessoas ricas tinham um telhado triplo: a eira, a beira e a tribeira, como era chamada a parte mais alta do telhado.

As pessoas mais pobres não tinham condições de fazer esse telhado, então construíam somente a tribeira ficando assim “**sem eira nem beira**”.

Então, se você é um pobre coitado que não tem “eira nem beira”, você não é dono de terra e nem de casa, na atualidade, você pode ser considerado um sem-teto e um sem-terra. Podemos dizer que, quem não tem “eira nem beira”, vive na extrema pobreza. A expressão ganhou popularidade devido à sua rima e mostra a condição de uma legião cada vez maior de famintos e miseráveis, “na margem das cidades e das estradas, à espera de dias melhores”, afirmam alguns estudiosos.

Fonte: Portal Terra

Chá de casca de laranja

Ingredientes:

1 colher de sopa de cascas de laranja fresca ou desidratada (sema parte branca);
200 ml de água.

Modo de preparo:

Ao usar a casca fresca, deve-se lavar bem a laranja antes de descascá-la. Ferva a água em uma chaleira ou panela. Desligue o fogo, espere a água amornar um pouco e adicione as cascas; coloque, se preferir, um pequeno pedaço de canela em pau. Deixe em repouso de cinco a dez minutos e tome-o em seguida, sem adicionar açúcar ou adoçante.



Está chovendo canivetes!!!

Expressão significa “chuva forte”

Estamos em pleno Verão, época de intenso calor, férias, praia e chuvas volumosas! São as tempestades de Verão que chegam repentinamente e com força e, por vezes, causando estragos. Hoje, chamamos de **Chuva de Verão**, tempestade, toró e outras frases, como por exemplo, chover **Canivetes**. A origem desta expressão pode ser mais antiga do que você pensa.

Se você vivesse na Inglaterra Medieval e não fosse um nobre que morador de um castelo, você provavelmente diria: “Oh, meu Deus, está chovendo **Cães e Gatos** (Oh, my God, it’s raining cats and dogs), referindo-se a uma chuva muito forte.

Alguns historiadores apontam que a origem da expressão pode ser o fato de que, naquela época, os ingleses dividiam o espaço interno de sua casa com os animais. Quando a chuva era muito forte e a água entrava na casa, cujo chão era de terra, homens, cães e gatos procuravam subir nas madeiras que sustentavam o teto. Eventualmente, um ou outro bicho caía do teto (que não era muito alto), pois as madeiras também estavam molhadas. Imagine um cachorro tentando equilibrar-se em um pedaço molhado de madeira, acima da sua cabeça!

Foi assim que surgiu a expressão **chovendo cães e gatos**. A primeira vez em que se leu esta frase foi em **1651**. Nesta data, Henry Vaughn, um poeta britânico, usou a expressão em um dos seus escritos. Mais tarde, o dramaturgo Richard Brome também fez uma referência à aclamada expressão.

No Brasil, a expressão “**Chovendo Canivetes**” foi tirada da expressão original em inglês; contudo, pelo modo fonético de *dogs and cats* para canivetes, com o mesmo significado de **chovendo muito**..

MINUTO DE REFLEXÃO

“Sempre é preciso saber quando uma etapa chega ao final. Se insistirmos em permanecer nela mais do que o tempo necessário, perdemos a alegria e o sentido das outras etapas que precisamos viver.”

Gloria Hurtado

MINUTO DE SABEDORIA

“Que o teu trabalho seja perfeito para que, mesmo depois da tua morte, ele permaneça.”

Leonardo da Vinci

Pequeno Notável



Maria Paula Camargo Nunes Pereira. Quem tem a chance de conhecê-la, fica encantada no primeiro momento. Ela é sinônimo de alegria, agitação, esperteza e inteligência. Com o espírito de liderança aflorado, Maria Paula, de 11 anos, é de uma alegria contagiante!

Estudante do sexto ano, no Colégio Adventista de Tatuí, sua matéria preferida é matemática e a de que menos gosta é geografia. Nas horas vagas, cuida das redes sociais e das dancinhas do TikTok

Em nosso bate-papo com a Maria Paula, perguntamos sobre o futuro e a resposta foi certa: “Quero ser médica”!

Seu lugar preferido para passear é a praia, mas não pensem que para por aí... “Ela ajuda nas tarefas de casa, organiza o próprio quarto e cuida de todos seus itens pessoais. Também é muito carinhosa e aplicada em tudo o que faz”, conta a mãe Ivone Camargo.

E apesar de ter uma rotina agitada, ela encontra tempo para dedicar-se ao esporte de que mais gosta. Ela pratica Jiu-Jitsu e já está ansiosa para participar de sua primeira competição. “Faço aulas há um ano e sou apaixonada por essa modalidade”, diz a pequena notável.

Nós, da Revista Hadar, adoramos conversar com a Maria Paula e conhecer um pouco mais sobre essa pessoinha incrível!



Seu filho(a) também é um pequeno(a) notável?

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



FRASES DOS FAMOSOS

“Isaque Bardavid. Que lenda. Que vida e legado. Que voz!! #Wolverine #Brasil
“Não seja o que eles fizeram de você.” #logan. Descanse bem meu amigo.”

Hugh Jackman, homenagem do ator norte americano ao dublador que deu a voz ao personagem Wolverine/Logan, após saber do falecimento dele, na terça-feira, 01 de fevereiro, através de seu Instagram.





BREVES RESPOSTAS PARA GRANDES QUESTÕES

AUTOR: Stephen Hawking

EDITORA: Intrínseca

Desde Einstein, o mundo não tinha visto um cientista tão reverenciado quanto Stephen Hawking. Com seu trabalho revolucionário em Física e Cosmologia, ele encantou milhões de leitores sobre a origem do universo e quanto à natureza dos buracos negros, além de inspirar todos pela coragem e determinação que mostrou em sua luta contra a doença do neurônio motor. Agora, nesta reunião póstuma de seus trabalhos, podemos conhecer com maior profundidade seus pensamentos a respeito das grandes questões que povoam nossa mente desde os primórdios e daquelas tão prementes, na atualidade.

Somos conduzidos assim a para suas reflexões sobre a origem do universo, a existência de Deus e a natureza do tempo assuntos sempre submetidos ao seu intelecto afiado de interessadíssimo cientista. Aliado à curiosidade que o impulsionou por toda a vida, ele projeta seu olhar também para o futuro, buscando soluções para problemas que ameaçam hoje o mundo como o conhecemos, tais como o aquecimento global, a fome e a urgência de um desenvolvimento sustentável.



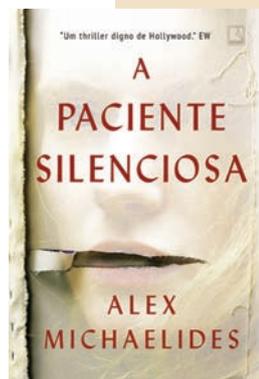
COPO VAZIO

AUTOR: Natalia Timerman

EDITORA: Todavia

Mulheres abandonadas. Desde sempre, a literatura é permeada de histórias trágicas de figuras fascinantes, como Medeia e Dido, que se desfazem diante do abandono masculino.

O romance conta a história de Mirela, uma mulher inteligente e bem-sucedida, que acaba submersa em afetos perturbadores quando se apaixona por Pedro. O livro perscruta a vulnerabilidade de sua protagonista sem constrangimentos. Há algo de ancestral, talvez atemporal, no sofrimento de Mirela, que ecoa a dor de todas essas mulheres. Mas há também elementos contemporâneos: a forma de vida nas grandes cidades e as redes sociais são questões que acentuam os dilemas. Mirela tem emprego, apartamento, família e amigos, porém parece ser bastante solitária. Quando conhece Pedro, ela se preenche de energia e entusiasmo, e fica obcecada não só por ele, mas por essa versão de si mesma. O que fazer quando ele desaparece, de repente, sem explicações? Depois de publicar contos, poemas e ensaios, Natalia Timerman comprova a versatilidade de sua escrita num mergulho de fôlego profundo no mundo psíquico de sua protagonista.



A PACIENTE SILENCIOSA

AUTOR: Alex Michaelides

EDITORA: Record

Só ela sabe o que aconteceu. Só ele pode fazê-la falar. A paciente silenciosa é um daqueles livros que não saem da cabeça do leitor, quer ele queira, quer não. Alicia Berenson tinha uma vida perfeita. Ela era uma pintora famosa, casada com um fotógrafo bem-sucedido e morava numa área nobre de Londres que dá para o parque de Hampstead Heath. Certa noite, Gabriel, seu marido, voltou tarde para casa depois de um ensaio para a Vogue, e de repente, a vida de Alicia mudou completamente... Alicia tinha 33 anos quando deu cinco tiros no rosto do marido. Ela nunca mais disse uma palavra. A recusa de Alicia em falar ou a dar qualquer explicação transforma essa tragédia doméstica em algo muito maior – um mistério que atrai a atenção do público e aumenta ainda mais a fama da pintora. Entretanto, enquanto seus quadros passam a ser mais valorizados que nunca, ela é levada para o Grove, um hospital psiquiátrico judiciário na zona norte de Londres. Enquanto isso, Theo Faber é um psicoterapeuta forense que espera há muito tempo por uma oportunidade de trabalhar com Alicia. Ele tem certeza de que é a pessoa certa para lidar com o caso. Será?



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMENTOS

Oportunidade de negócio!

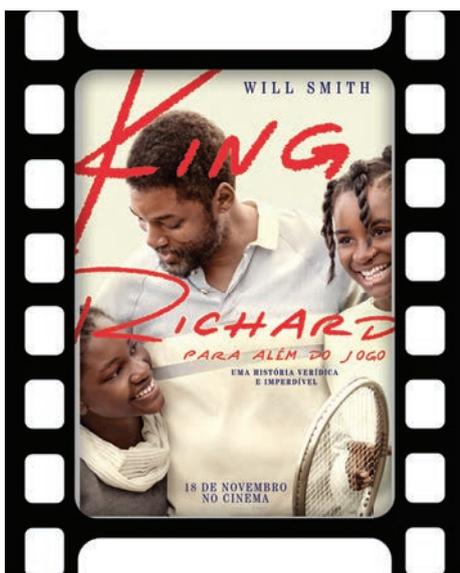
Estes imóveis podem ser seu!

Mais informações entre em contato com a gente!



Não Olhe para Cima

“**Não Olhe para Cima**” conta a história de Randall Mindy (Leonardo DiCaprio) e Kate Dibiasky (Jennifer Lawrence), dois astrônomos que fazem uma descoberta surpreendente de um cometa orbitando dentro do sistema solar, porém, em rota de colisão direta com a Terra. Com a ajuda do doutor Oglethorpe (Rob Morgan), Kate e Randall ao serem levados para o escritório da Presidente Orlean (Meryl Streep) e de seu filho, Jason (Jonah Hill), os astrônomos são levados às pressas para a Casa Branca para avisarem sobre a chegada do cometa. Com apenas seis meses até o cometa fazer o impacto e sem a ajuda imediata da Presidente, Kate e Randall embarcam em um tour pela mídia que os leva a gerenciar o ciclo de notícias de 24 horas e tentar ganhar a atenção do público obcecado pelas mídias sociais antes que seja tarde demais; o filme se mostra chocante e, ao mesmo tempo, cômico.



King Richard

“**King Richard: Criando Campeões**” é um filme biográfico, inspirado em Richard Williams (Will Smith), pai das famosas tênisistas Serena Williams (Demi Singleton) e Vênus Williams (Saniyya Sidney). Cresceu tendo que lidar com a segregação racial, nos Estados Unidos. Por isso, ele quer mudar essa situação para sua família, justamente com o plano de que duas de suas filhas se tornassem estrelas no mundo do tênis, visão compartilhada com sua esposa Oracene ‘Brandy’ Williams (Aunjanue Ellis) – ambos atletas. Fica claro, desde o início, que Richard, um homem negro tentando fazer suas filhas se destacarem em um esporte característico de brancos ricos. Mesmo assim, ele continua persistente para tentar chamar a atenção de treinadores renomados para conseguir uma chance. Destinado a fazer de suas filhas futuras campeãs de tênis, Richard usa métodos próprios e nada convencionais. Seguindo sua visão clara, ele construiu trabalhos de treinamento para as filhas Serena e Venus. Determinado, o pai das garotas vai fazer de tudo para fazer com que elas saiam das ruas de Compton para as quadras do mundo todo.



Encanto

“**Encanto**” é a nova animação da Disney situada na Colômbia, sobre a extraordinária família Madrigal, que vive escondida em uma região montanhosa isolada, conhecida como Encanto. A magia da região abençoou todos os meninos e meninas membros da família com poderes mágicos, desde a superforça até o dom da cura. Mirabel é a única que não recebeu o dom mágico e, sem entender o porquê, faz com que ela e a matriarca da família sempre fiquem apreensivas com a chegada do “ritual” para que as próximas gerações possam ganhar os seus poderes. Ao perceber que a magia que cerca o Encanto está em perigo, ela decide buscar sozinha por respostas e de alguma forma poder reverter essa “ameaça” que, podendo até levar à descoberta de um membro que não aparece reunido com a família. Será que Mirabel pode ser a última esperança de sua família excepcional?



CHÁCARA EM BOITUVA



CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA (TATUÍ)



BAIRRO DE LORENZI (BOITUVA)

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec
 i /camargoelmec



É PRECISO HAVER MAIS DIÁLOGO E COMPREENSÃO

O acirramento dos ânimos e a proliferação de ideologias não resultam em benefício algum para o país!

Não restam dúvidas de que, nos últimos três anos, tem havido um acirramento dos ânimos em várias esferas da vida moderna, bem como em vários países.

Sob determinado ponto de vista, é saudável haver opiniões diferentes, e até mesmo divergentes, em uma sociedade e em um estado democrático. Afinal, cada um tem a sua visão do mundo e da humanidade, construídos com base em valores e ensinamentos transmitidos de geração a geração.

Mas o que se tem visto, nos últimos anos, é a ascensão do radicalismo, do extremismo e da intolerância. Não se pode viver em uma sociedade onde não haja diálogo, a saber, a busca pelo entendimento, pelo equilíbrio de forças. Sem isso, o ser humano não vive; ele sobrevive, apenas – com dificuldade.

Entretanto, buscar o entendimento não

significa abrir mão do bom senso, do conhecimento científico, do bom combate. Tem-se visto o surgimento imensurável de teorias conspiratórias que, sem qualquer prova científica séria, visam ao descrédito de instituições, de ataques à ordem estabelecida e à disseminação de informações falsas sobre quase qualquer assunto!

A bola da vez, neste jogo prejudicial de desinformação, são as vacinas para crianças e adolescentes. Sem dúvida alguma, demasiados pais que hoje são contra as vacinas, foram vacinados em sua infância. Caso contrário, a paralisia infantil não teria sido erradicada, assim como o sarampo. Este, por sinal, pode voltar, tendo-se em vista que bastante gente deixou de vacinar os filhos, nos últimos anos: fato este registrado em vários países do mundo.

Não há argumento racional ou científico para posicionar-se contra as vacinas, pois a

eficácia das mesmas já tem sido comprovada. Ainda que possa haver certos efeitos adversos, em determinados casos, acredita-se que é preferível passar alguns dias com mal-estar causado por efeito colateral da vacina, que se arriscar a lutar contra um vírus letal.

Vamos torcer para 2022 seja o ano do diálogo, do entendimento. Se você é contra a vacina, não a critique ou ataque quem é a favor. E vice-versa. Mas os que são contra elas devem considerar que não se trata de questão pessoal, ou de escolha individual. Trata-se de um assunto de saúde coletiva, que envolve não apenas você e sua vontade, mas a saúde de outros: seus amigos, familiares, colegas de trabalho. Vale a pena arriscar a vida de pessoas que você ama para fazer valer uma pífia posição política? Mesmo esta posição estando equivocada? É preciso refletir sobre este assunto bastante delicado!



universo

Teen



Cabelos *Pixie Cut*

Moda repaginada e ousada

Modernidade e praticidade! É o que o corte *Pixie Cut* promete. O famoso “Joãozinho” surge repaginado, mostrando que os cabelos curtos também fazem sucesso.

Nas estações mais quentes do ano – primavera e verão, esse estilo totalmente *sexy*, estiloso e autêntico, combina com mulheres de todas as idades e personalidades.

Se você tem o rosto fino ou mais cheinho, cabelos ralinhos ou com volume, liso ou enrolado, naturais ou tingidos, esse corte é para você!

O *pixie cut* nada mais é que um corte em camadas, criando um visual como de *pixels*, dei-

xando a nuca à mostra. Geralmente, um lado é mais curto que o outro, deixando a franja irregular ou desfiada.

Vale a pena ousar ainda mais, adotando um visual platinado, colorido, liso ou enrolado.

Também existem as variações do corte, como o *pixie sidecut*, em que as madeixas são raspadas em um ou nos dois lados da cabeça, deixando apenas o topo e a parte de trás da cabeça com fios baixinhos.

Já o *pixie boyish* é a variação dos cortes realizados nos anos 1980. Ele é um corte mais curto nas laterais, e fios mais compridos na parte superior da cabeça. Pode ser franjinha ou franjão.

Ah, tem ainda o penteado mais volumoso, garantindo mais movimento ao corte. E ainda o *pixie cacheado*, preservando os cachos naturais.

Para finalizar, o *pixie* colorido garante ainda mais estilo e ousadia, jovialidade e frescor. Nas perfumarias, há várias opções de tinta em *spray*, para quem gosta de mudar constantemente. O melhor é que elas não agridem os fios naturais.

Agora, é só escolher o estilo que mais combina com você e entrar para a moda dos fios curtos. Vale lembrar que cabelo cresce e que mudar (de vez em quando) faz bem!

COM A GENTE!

CONECTE-SE

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Conversando com os jovens

“**E**u não percebi que meu filho estava entrando num quadro de depressão pela falta de diálogo entre nós. Sempre tivemos uma rotina muito corrida, em casa, e quando estávamos juntos, assistíamos à TV, ficávamos ao celular... Num dia, ele chegou e desmaiou. No outro, teve uma crise de ansiedade. E foi então que a chave virou. Procuramos ajuda médica; mas, antes de tudo, tornamo-nos mais atenciosos uns com os outros. Hoje, eu sei para onde meu filho vai, com quem vai e o mais importante: eu o vejo sorrir. Falo isso para todo mundo: converse com quem está próximo, pois nada tem maior valor que a vida de quem você ama”, conta Ana Valéria Rueda, empresária.

Vale destacar que nem sempre é fácil parar e ouvir outra pessoa; mas é dessa maneira que é possível ajudar o outro e melhorarem os relacionamentos.

“A pandemia mudou tudo; mas modificou a relação com minha filha. Ficamos mais próximas, fizemos atividades juntas que nunca havíamos feito. Sempre fui muito amiga dela, mas há dois anos, houve uma melhora. O diálogo é o caminho principal para quem quer ajudar um filho a trilhar o bom caminho. Eu quero ter essa amizade para com ela, sempre”, diz Roberta Valério, vendedora.

“Eu tenho meus pais como melhores meus amigos. Claro que, no colégio, temos os colegas, contamos nossos segredos e tal, mas não há nada mais gratificante que poder contar com alguém que conhece você de verdade e que jamais lhe viraria as costas. Sem contar que minha família é descolada, de bem com a vida. Então, não tem tempo ruim com eles. Nós até reunimos os amigos em casa e é uma festa só”, afirma a estudante Marília Medeiros de Sá.

De acordo com a psicóloga Alice Munguba, a adolescência é um período repleto de descobertas; e os adultos já passaram por essa fase. Então, os jovens precisam de ajuda e necessitam ser ouvidos. Seja para falar sobre intimidades, sexualidade, comportamento, enfim. “Ter conversas como essas são importantes porque ajudam o adolescente a entender os seus próprios sentimentos. Por vezes, a escuta e a valorização do que lhe está causando sofrimento reduz bastante a angústia. Os pais precisam

A importância de ouvir e de estar atento aos sinais da adolescência

aprender a deixar o adolescente falar e demonstrar-lhe empatia, porque é comum que os jovens afirmem que não serão compreendidos. Esse momento de escuta é essencial até para entender quando é a hora de pedir ajuda”, afirma.

ESCOLA TERNURA
ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL
TATUI

Volta às aulas
Matrículas abertas!

Rua Treze de Fevereiro, 289 | Centro | Tatuí/SP
(15)3251-8295 | Escola Ternura



Herpes

Existem vários tipos de Herpes, que são vírus causadores de doenças em seres humanos. Há o tipo 1, 2 e 3, que provocam lesões de pele e tendem a reaparecer, depois de um período.

A mais conhecida, Herpes tipo 1, causa ferimentos nos lábios, geralmente vermelhos, que ardem e causam pequenas bolhas, entre os lábios ou parte interna da boca. Especialistas afirmam que o primeiro contato com o vírus acontece durante a infância, por secreções orais originadas de tosse e espirro. Em seguida, o vírus aloja-se em um neurônio e lá pode permanecer durante toda a vida, sem causar qualquer sintoma. Porém, ele pode reativar e voltar a provocar sintomas, principalmente, em casos de queda da imunidade.

Já o herpes tipo 2 é o principal responsável

pelo quadro de herpes genital. Provoca vermelhidão, ardor e pequenas bolhas com líquido claro na região da vulva, pênis ou ânus, ou ainda, em regiões como nádegas e virilha. O primeiro contato com o vírus ocorre na adolescência ou início da vida adulta, e as lesões podem ser intensas, a ponto de provocar ardor para urinar e desconforto, que impede as relações sexuais. Além disso, a presença de lesões pelo herpes tipo 2 aumenta o risco de contágio por outras infecções sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV (vírus causador da aids).

É importante ressaltar que o uso de medicações que combatem o herpes tipo 1 ou tipo 2, logo no início do quadro, pode abreviar os sintomas, ou até bloquear o aparecimento das bolhas. Além disso, pessoas que apresentam herpes muito frequentes, o uso diário e contínuo de medicações contra o vírus pode prevenir a

recidiva da doença e reduzir sua transmissão.

Também existe o herpes tipo 3, ou vírus da varicela (catapora). A infecção inicial pode acontecer durante a infância, através do contato com secreções orais, e é seguida pelo quadro clássico da catapora, com lesões avermelhadas espalhadas pelo corpo e também pequenas bolhas com líquido claro.

O tratamento antiviral é indicado para acelerar a cicatrização e reduzir a dor. No entanto, mesmo com tratamento, há pessoas que permanecem com dor de difícil controle durante vários meses ou anos, depois da resolução das lesões de pele.

Há vacinas para prevenir tanto a varicela quanto o herpes-zóster, mas para herpes tipo 1 e tipo 2, ainda não há vacinas que protejam contra a infecção dele.



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 Wilson Prado, 217 | Jardim Planalto | Tatuí/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br

AUTOS

& CIA





Aprenda a cuidar dos pneus e saiba a hora de trocá-los

Atitudes adequadas garantem a segurança e a economia de combustível

S é preciso rodar com o carro diariamente, seja para trabalho ou lazer, é preciso levar em consideração a segurança. E os pneus são parte importante nesta questão. Pneus em bom estado de conservação ajudam a controlar e a parar o veículo, em situações de emergência. Além disso, calibrados de maneira correta, contribuem também para a economia de combustíveis. E é claro que, neste caso, o bolso agradece.

Aqui seguem algumas orientações para fazer os pneus do seu carro durarem mais. A primeira dica e a mais importante: calibragem correta e verificação regular dos pneus. Lembrando que essa verificação deve ser feita com o pneu a frio, logo depois de sair de casa, pela manhã. Pois, quando você roda com o veículo, o ar no interior do pneus esquenta e se expande e pode dar a impressão de que há mais ar no pneu que há realmente. É importante também seguir corretamente as instruções para a calibragem, que podem estar no bocal do tanque, na porta do motorista e, também, no manual do proprietário. Calibrar sempre na pressão correta.

Outra dica é saber se o fabricante indica o rodízio de pneus (isto acontece porque, geralmente, os pneus dianteiros desgastam-se

mais rapidamente). Isto aumenta a vida útil dos pneus. Algumas montadoras incluem até o estepe, no rodízio. Mas, antes de fazer qualquer coisa, é preciso consultar o Manual do Proprietário.

Troca

Existem certas formas de você saber se está na hora de trocar o pneu. Alguns fabricantes, por exemplo, usam o TWI (Tread Wear Indicator), que é um indicador visual do desgaste do pneu. Trata-se de uma espécie de lombada que cruza lateralmente toda a banda de rodagem do pneu. Para saber o local exato da marca, você precisa localizar as letras TWI ou um triângulo na lateral do pneu. Em seguida, verifique se a altura dos gomos dos pneus é a mesma da lombada. Se for, está na hora de trocar. Lembrando que, por lei, a profundidade dos sulcos nunca pode ser inferior a 1,6 mm.

Uma coisa que faz com que o pneu deva ser trocado imediatamente são as bolhas, que surgem quando você bate forte no meio-fio ou cai em um buraco profundo, o que pode causar um dano bastante severo na carcaça do pneu. Se você continuar rodando, nesse estado, o pneu pode estourar e causar grave acidente.

Prazo de validade

Durante muito tempo, foi consenso que o

prazo de validade dos pneus era de cinco anos, independente de ter sido ou não. Atualmente, entretanto, esse quesito depende de várias coisas, como por exemplo: se o pneu foi calibrado regularmente e corretamente, se o veículo ficou muito tempo parado (e, se ficou, se foi apoiado nos próprios pneus ou em cavaletes). Alguns fabricantes estabelecem o prazo de validade em 10 anos, e outros, o prazo é indeterminado, observados, claro, estes e outros itens: entre eles, as condições de uso dos pneus, inclusive se ficaram muito expostos ao sol e à chuva.

Outra dica importante é que os pneus devem sempre ser trocados aos pares e no mesmo eixo, com produtos da mesma marca, com a mesma especificação e o mesmo nível de desgaste. O ideal, segundo especialistas, é trocar os quatro pneus juntos; mas isso nem sempre é possível ou necessário. Então, a alternativa é colocar os pneus novos no eixo traseiro. Pneus muito desgastados podem fazer com que o carro perca a aderência na traseira e o motorista pode ter trabalho para retomar o controle. Já na dianteira, é mais fácil controlar o carro. Por isso, a preferência é manter os pneus traseiros sempre novos, ou pelo menos, em bom estado.



BMW lança carro que muda de cor

Inovação irá revolucionar o mercado automotivo

Você já pensou como seria legal ter um carro que mudasse de cor, podendo, até mesmo, combinar com sua roupa? Ou ainda, a cada dia poder passear com seu carro, mas este de uma cor diferente?

Se você gostou da ideia, já se pode animar. A montadora alemã BMW apresentou, no começo de janeiro, em uma feira de tecnologia (CES 2022) realizada em Las Vegas (EUA), junto com outros produtos, um carro que pode alternar a cor da carroceria.

Parece coisa de ficção científica, mas não é. O utilitário esportivo (SUV, na sigla em inglês) iX Flow traz a inusitada tecnologia de mudança de cor da carroceria, algo inédito na indústria e que promete revolucionar o mercado, em alguns anos.

Segundo a montadora, isso foi possível graças à tecnologia E Ink, instalada na carcaça do SUV. Esse recurso contém milhões de microcápsulas com um diâmetro equivalente à espessura de um fio de cabelo humano. Cada uma dessas microcápsulas contém pigmentos brancos com carga negativa e pigmentos pretos com carga positiva, que podem ser alterados conforme o comando do motorista. A demonstração ao vivo dessa tecnologia durante a Feira causou espanto. Ainda de acordo com a BMW, tal tecnologia não é meramente estética.

Como se sabe, a cor do automóvel pode influenciar na temperatura interna, e a E Ink previu esse benefício com seus diferentes tons de branco e preto. E como estamos falando de um carro elétrico, cada kWh de energia conta. Por isso, se o veículo estiver trafegando em cidade mais quente, convém deixar a cor

do iX Flow mais clara, para utilizar menos a 43 força do ar-condicionado. Já se o local for frio e o usuário quiser armazenar mais calor, basta equipar a cor preta.

Segundo a montadora, a mudança automática de cor é ativada nas microcápsulas graças a impulsos elétricos, semelhantes aos usados em eReaders, como o Kindle da Amazon. O diferencial no iX Flow, porém, é que a adequação à carroceria e seus formatos é feita com base em algoritmos.

A BMW não deu maiores detalhes, mas, a julgar pela demonstração na CES 2022, o E Ink trabalha apenas com tons de preto e branco. A empresa, porém, confirmou que a tecnologia estreará no iX Flow e será estendida a outros modelos da marca, nos próximos anos.

Fonte: BMW/Canaltech



Seu anúncio onde todos possam ver!

- Telão
- Backbus
- Sidebus

Elmec
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargoelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Veículos elétricos consolidam-se entre as montadoras

Muitas novidades apresentadas no salão do automóvel, em Munique

Os carros elétricos foram as grandes vedetes, no Salão do Automóvel de Munique (Alemanha), de 2021; as montadoras aproveitaram o evento para mostrar as tendências e novidades que devem chegar ao mercado, em breve.

São modelos que transbordam tecnologia e ideias inovadoras, além da releitura de clássicos, como a Isetta, conhecida no Brasil como Romi-Isetta, primeiro carro montado no país, em 1956.

Mais de 60 anos depois, um empresário su-

íço apresentou o Microlino, que nada mais é que a Isetta, só que toda repaginada, incluindo, claro, motor elétrico. O veículo será primeiro montado e vendido na Suíça, e depois, na Alemanha. O fabricante procura interessados em comercializar o carro no Brasil.

A Mercedes apresentou o modelo EQE, com dois motores elétricos e 292 CV de potência, no interior, também grande tela multimídia domina quase todo o painel do carro; a AMG, preparadora dos carros da Mercedes, também apresentou um modelo elétrico.

A Volkswagen, por sua vez, apresentou o compacto IDLife, que deve custar cerca de

R\$ 125 mil (no mercado europeu). O modelo traz uma série de inovações, incluindo o uso de matérias como lascas de madeira para dar coloração natural e endurecer o verniz; o teto possui uma espécie de colchão de ar feito com garrafas PET. O motor elétrico gera 233 cv de potência e tem autonomia de 400 km.

No interior, o IDLife, que é pouco maior do VW Polo, possui madeira no acabamento do painel e na parte traseira; há ainda a possibilidade de transformar-se o interior em sala de cinema ou sala de jogos para *games*. A previsão é de que o carro entre em produção em 2025.

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



Comece o ano de casa nova!



CAMARGO ELMEC
EMPREENDEIMENTOS

Elmec

**Casa em Condomínio fechado -
Parque Residencial Colina das
Estrelas, Tatuí**

Dois terrenos 2000m2 | Área Construída: 415 m2
04 dormitórios, sendo 02 suítes | Sala íntima | 01 banheiro
02 salas de estar, sendo uma com lareira e piso rebaixado
Lavabo | Sala de jantar | Bar | Cozinha com armários
Ampla varanda com churrasqueira integrada
Edícula com dormitório, com banheiro
Garagem coberta para 04 carros
Área verde com jardim, horta...
Piscina com hidro + bar de piscina e solarium

Uma chácara dentro de um condomínio de luxo!

Oportunidade de negócio!
Este imóvel pode ser seu!

Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/  99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

CRECI SP 208353

Bolo Fitness

Humm! Quem não se lembra da infância, quando sente um cheirinho de bolo de banana? Esta fruta é uma das mais populares entre os brasileiros e é típica do clima tropical. Você a encontra facilmente, em qualquer lugar do país! Este mês, a nossa leitora e amiga, Selma Regina Pineda Vicente, da cidade de Tatuí, enviou-nos uma deliciosa receita de bolo de banana com aveia, uma ótima alternativa para quem deseja deliciar-se com massa caseira, repleta de sabor e com poucas calorias, pois o bolo é fitness. Anote aí, caro leitor. É simples de fazer e saboroso para comer! Coloque em prática essa deliciosa receita, agora mesmo!!!

Ingredientes:

4 bananas
4 bananas
1 maçã
1 xícara de aveia flocos finos
1/2 xícara de aveia flocos
1 xícara de castanha ou nozes
4 ovos
1 xícara açúcar mascavo
2/3 xícara de óleo
Uva passa (a gosto)
1 1/2 colher sopa de fermento

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, e o açúcar. Amasse as bananas com de um garfo. Corte a maçã descascada em pedacinhos. Quebre as castanhas ou nozes. Misture tudo em uma travessa com uma colher. Unte com manteiga uma forma, de preferência que das tenha furo no meio; leve para assar no forno com temperatura de 200 graus, por 30 minutos, ou até que o palito saia limpinho!
Bom apetite!!

Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:(15)99789-5267)
[f /hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i /revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
e seja o próximo a brilhar com a gente!



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

Deu vontade de comer
pastel, lanche ou salgado?

Peça pelo delivery!

Peça também:



**Tatuí
Delivery
App**



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

[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Disponível:

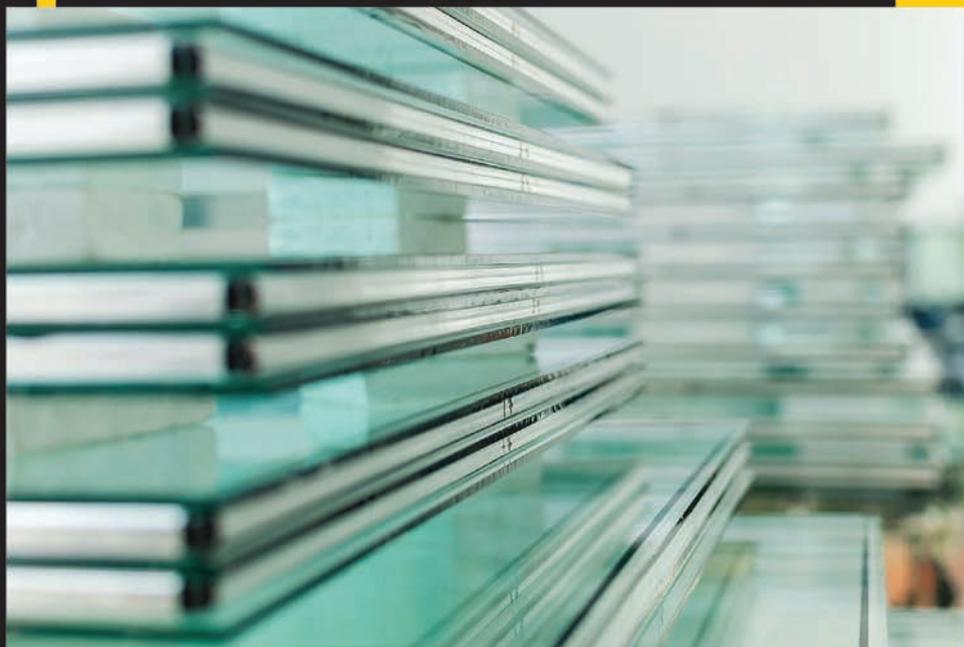


CONSTELAÇÃO:



01 - Patrícia, Ricardo, Luciana e Maurício, niver 15 anos Amanda, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 02 - Prefeito Miguel e Deputado Federal Roberto de Lucena – visita deste na liberação de emenda para a área da Saúde Pública, do Município de Tatuí - Paço Municipal, Tatuí; 03 - Adriana, Clóvis e Maria Clara, niver Clóvis, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 04 - Morgana, Paulo e Cláudia, entrega do prêmio Destaque Empresarial – Vena Focus, churrascaria O Costelão, Tatuí

47



MORAES VIDROS
& ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

- Fechamentos de Temperados
- Esquadrias de Alumínio
- Janelas
- Basculantes
- Box para Banheiro
- Acessórios em geral
- ... E muito mais

Emec

Rua Chiquinha Rodrigues, 193 | Tatuí - SP

(15) 3316-9789/ 99757-2899

f Moraes Vidros e Esquadrias | @moraes_vidros_esquadrias

www.moraesvidroseesquadrias.com.br



05 - Emilene, Pedro e Adilson, niver Pedro, Anauê espaço infantil, Tatuí; 06 - Samara e Fancine, Casamento Fábio e Samara, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 07 - Ueslei, João, Venâncio, Anderson, Juliano e Toninho, entrega do prêmio Destaque Empresarial – Vena Focus, churrascaria O Costelão, Tatuí; 08 - Maria Eliza e Theo, Meia Praia, Santa Catarina

GHS
Serviços de Engenharia e Segurança do Trabalho

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

Elmec

www.ghsengenhariast.com.br

15 99144-8747

15 98191-1248

Rua São Bento, 740 | Piso superior, sala 02
Centro | Tatuí/SP

GHS- Serviços de Engenharia em Segurança
do Trabalho e Combate a Incêndio



09



10



11



12

09 - Niver 15 anos Amanda, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 10 - Anderson e Bernadete, entrega do prêmio Destaque Empresarial – Vena Focus, churrascaria O Costelão, Tatuí; 11 - Casamento Yara e Rennan, Condomínio Solaris, Boituva; 12 - Arriete, Andreza e João, niver Andreza, Colina das Estrelas, Tatuí

tma
Taty Moda e Acessórios

Coleção Verão 2022 Bivik



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessórios



13 - Karina, Claudia, Lúcio e Regiane, casamento Samara e Fábio, Claudia Rauscher Buffê e Gastronomia, Tatuí; 14 - Toninho, Thomaz, Jéssica, Kaique e Patrícia, entrega do prêmio Destaque Empresarial – Vena Focus, churrascaria O Costelão, Tatuí; 15 - Hélio, Jaqueline, Pedro, Lucimara e Toninho, entrega do prêmio Destaque Empresarial – Vena Focus, churrascaria O Costelão, Tatuí; 16 - Bruno, Fabrizzi e Isis, Buteco Quase Cheio, Tatuí



PEÇA PELO
DELIVERY



Bolas
do Mês

FEVEREIRO

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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



Vena Focus pesquisa e marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2022, em Tatuí!



Rádio
NOTÍCIAS 98,3 FM



Serviços Funerários
GRUPO MORENO



Autocar, Vidros e Parabrisas
JUPA AUTOCAR



Escritório Contábil
SANTA CRUZ



Escola de Idiomas
CCAA



Gesso Confiança
TONINHO DO GESSO



Rádio
TERNURA 93,9 FM



Implantes
ORAL SIN



Hotel
DEL FIOI



Centro Empresarial
LUCEMI



Rede de Postos de Combustíveis
LA COMENDADOR



Vidraçaria
MORAES VIDROS



Instrumentos Musicais
PERIN



Casa de Carnes
CARNES PROGRESSO



Cabeleireiro Unissex
PAULO COIFFEUR



Restaurante, Bar e Café
MATRIZ 26



Farmácia de Manipulação
PERSONAL PHARMA



Churrascaria
O COSTELÃO



Sistema de Proteção Inteligente
SPI



Rádio
RÁDIO 107,3 FM



Revista
HADAR



Ensino Infantil e Fundamental
ESCOLA TERNURA



Jornal
O PROGRESSO DE TATUÍ



Pedras Decorativas
PEDRAS PRUDENTE



Piscinas
H. AZUL



Laboratório
CRUZEIRO



Despachante Policial
DESPACHANTE EXPEDITO

OLHA QUEM CHEGOU NA LATINHA

MAIS UMA NOVIDADE DA LINHA DE CERVEJAS COMENDADOR



DISPONÍVEL NAS CONVENIÊNCIAS COMENDADOR



AUTO POSTO COMENDADOR
NAS REDES SOCIAIS:
@REDECOMENDADOR



COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

DISQUE-COMENDADOR
(15) 3205-7890