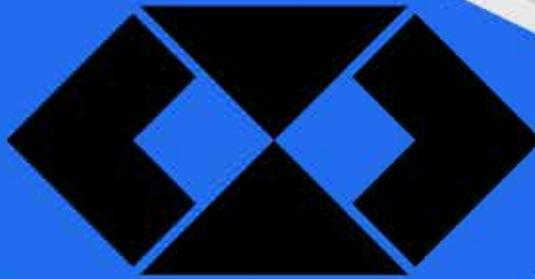


Revista  
**hadar**

www.revistahadar.com.br



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 15 • EDIÇÃO 174 • MAIO DE 2022



# Carreira:

Conheça as profissões  
do futuro

## Mãe:

É receber de Deus o dom  
da criação e do amor  
incondicional

## Adoção:

Um ato de amor  
incondicional

## Bazar Solidário:

Tem como objetivo cobrir os  
gastos da entidade e ajudar  
as pessoas necessitadas

Como sempre, uma revista para bater de frente com a Revista Veja. Muito obrigado por mais um exemplar.

**Antônio Bicudo**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Boa tarde minha amiga! Sucesso em seu lindo trabalho. Um forte abraço.

**José Carlos**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Bom dia! Amo quando chega a minha revista, fico contando os dias. Muito obrigada. As matérias estão ótimas. Piso com drenagem, amei. Moda, super atual. E as ações do Rotary Club, excelentes! Vou continuar curtindo essa edição que estou adorando, apesar da preocupação em relação à matéria de Capa - a liberdade estar ameaçada -, por sinal, matéria muito boa, é um alerta para toda a sociedade. Parabéns!

**Cláudia Albuquerque**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Em que pese o horário, um homem que tem a pena, não tem horário para escrever. Cabe, no entanto, avaliar quão valiosa é a pena nas mãos certas, quando dela saem importantes notas de cultura, informação e aumentam nossa sabedoria. Assim é a Hadar. A pena do escritor que desenha sonhos e produz transformação do ser humano que lê, e lê publicações que edificam. Abraço fraterno, minha colega, Bernadete Camargo Elmec. Parabéns pela importância cultural da Revista Hadar de Tatuí - Cidade Ternura - para toda a região.

**João Levi**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Parabéns!!! Como sempre, ótimas informações! Grande abraço!

**Akira Koza**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Boa tarde, Bernadete!!! Muito obrigado pela revista, vou ler com muito carinho!!! Parabéns!

**Sérgio Lopes**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

"Revista Hadar está ótima - como sempre!"

**Suely Bacha- Belo Horizonte**  
(Fazendo alusão à edição de abril).

Showww, amiga!!! Orgulho-me muito de você, querida Bernadete. Sucesso sempre. Como é bom fazermos o que amamos!!! Sucesso!!!

**Claudia Rauscher**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

A Revista Hadar está excelente! Parabéns a todos os envolvidos nesta produção. Obrigada.

**Cristina Siqueira**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

Oi, chefe. Ficou linda a revista

**Marco Vieira de Moraes**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

PREZADÍSSIMA BERNADETE; muita paz e saúde sem fim! ... Muito grato pela sua adorável revista; vou ler todinha e depois comentarei contigo! Gratíssimo!!!!!! Feliz Páscoa para ti e toda Família!!!!!!

**Dario Bicudo**  
(Fazendo alusão à edição de abril)

DENTRIS COMEMORATIVOS

## 2022 | Maio

- 01 - Dia do Trabalho/ Dia da Literatura Brasileira/ Dia Nacional do ex-Combatente
- 03 - Dia Internacional da Liberdade de Imprensa/ Dia do Parlamento/ Dia Nacional do Taquígrafo/ Dia do Sertanejo/ Dia do Pau-Brasil/ Dia Mundial de Combate à Asma/ Aniversário da cidade de Cesário Lange
- 04 - Dia de Star Wars
- 05 - Dia da Língua Portuguesa/ Dia Nacional do Líder Comunitário/ Dia Nacional das Comunicações/ Dia Nacional do Expedicionário/ Dia do Marechal Rondon/ Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos/ Dia Mundial de Higienização das Mãos/ Dia Internacional da Parteira
- 06 - Dia da Matemática/ Dia do Cartógrafo/ Dia da Coragem/ Dia do Psicanalista
- 07 - Dia do Oftalmologista/ Dia do Silêncio/ Dia Nacional de Prevenção da Alergia/ Dia Mundial da Espondilite Anquilosante/ Dia Internacional da Luta contra a Endometriose
- 08 - Dia das Mães/ Dia Nacional do Turismo/ Dia do Profissional de Marketing/ Dia do Artista Plástico/ Dia Internacional da Cruz Vermelha/ Dia da Vitória/ Dia da Talassemia/ Dia Nacional das Hemoglobinopatias/ Dia do Aniversário do Buda Shakyamuni/ Dia Mundial do Câncer de Ovario
- 09 - Dia da Europa
- 10 - Dia do Guia de Turismo/ Dia da Cozinheira/ Dia da Cavalaria/ Dia do Campo/ Dia Internacional de Atenção à Pessoa com Lúpus
- 11 - Dia Nacional do Reggae
- 12 - Dia Internacional da Enfermagem e do Enfermeiro/ Dia do Engenheiro Militar
- 13 - Dia do Automóvel/ Abolição da Escravatura/ Dia do Zootecnista/ Dia da Fraternidade/ Dia Nacional do Chefe de Cozinha/ Dia de Nossa Senhora de Fátima
- 14 - Dia Continental do Seguro
- 15 - Dia do Gerente Bancário/ Dia do Assistente Social/ Dia Internacional da Família/ Dia Nacional do Controle das Infecções
- Hospitais/ Dia Internacional do Serviço de Informação Aeronáutica
- 16 - 1º Eclipse Lunar Total de 2022/ Dia do Gari
- 17 - Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade da Informação/ Dia Internacional Contra a Homofobia/ Dia Mundial da Hipertensão
- 18 - Dia dos Vidraceiros/ Dia Internacional dos Museus/ Dia Nacional do Coquetel/ Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual Infantil/ Dia Nacional da Luta Antimanicomial
- 19 - Dia do Físico/ Dia dos Acadêmicos de Direito/ Dia do Estudante de Direito/ Dia do Defensor Público/ Dia de São Crispim de Viterbo/ Dia Nacional de Doação de Leite Humano
- 20 - Dia do Pedagogo/ Dia Nacional do Técnico e Auxiliar de Enfermagem/ Dia Mundial das Abelhas/ Dia Nacional do Medicamento Genérico/ Dia do Comissário de Menores
- 21 - Dia da Língua Nacional/ Dia do Afilhado/ Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento
- 22 - Dia do Apicultor/ Dia Internacional da Biodiversidade/ Dia do Abraço/ Dia de Santa Rita
- 23 - Dia da Tartaruga/ Dia da Juventude Constitucionalista
- 24 - Dia da Infanteria/ Dia do Datilógrafo/ Dia do Telegrafista/ Dia do Vestibulando/ Dia do Detento/ Dia Nacional do Café/ Dia Nacional do Calcário Agrícola/ Dia Nacional do Cigano/ Dia Nacional do Milho
- 25 - Dia da Indústria/ Dia do Massagista/ Dia da Toalha/ Dia Nacional da Adoção/ Dia do Trabalhador Rural/ Dia Internacional do Sapateado/ Dia Internacional das Crianças Desaparecidas/ Dia do Orgulho Geek/ Dia da Costureira/ Dia do Desafio/ Dia Nacional do Respeito ao Contribuinte/ Dia Internacional da Tireoide
- 26 - Dia Nacional de Combate ao Glaucoma/ Dia do Revendedor Lotérico
- 27 - Dia Nacional da Mata Atlântica/ Dia do Profissional Liberal/ Dia do Serviço de Saúde/ Dia do Serviço de Saúde do Exército
- 28 - Dia do Ceramista/ Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna/ Dia de São Germano de Paris/ Dia do Hambúrguer/ Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher
- 29 - Dia do Estatístico/ Dia do Geógrafo/ Dia Mundial da Energia/ Dia Internacional dos Soldados da Paz das Nações Unidas/ Dia de São Maximino/ Dia Mundial da Saúde Digestiva/ Dia do Ibgéano
- 30 - Dia do Geólogo/ Dia do Decorador/ Dia de Santa Joana D'Arc/ São Fernando/ Dia Mundial da Esclerose Múltipla
- 31 - Dia do Comissário de Bordo/ Dia do Espírito Santo/ Dia Mundial sem Tabaco/ Dia da Aeroçoça/ Dia Mundial de Combate ao Fumo/ Dia do Aeroporto

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

# Carta ao leitor

Prezado leitor:

Maio chegou! E com ele, mais uma edição da nossa querida Revista Hadar chega às suas mãos. Como sempre, repleta de informações e reportagens que interessam ao seu dia a dia: moda, universo teen, qualidade de vida, saúde, comportamento, solidariedade, cultura, poesia, emoção, trabalho e muito amor.

Maio, um mês marcado por datas especiais, como: o Dia das Mães, comemorado no segundo domingo do mês – amor maior não há. O Dia Nacional da Adoção: data para refletir sobre a situação de milhares de crianças e adolescentes, no Brasil, que necessitam de um lar. Trazemos uma reportagem especial sobre o tema que, no Brasil, cresceu quase 12%, em 2021. Em um mundo onde o amor parece estar em segundo plano, falar que existem pessoas que escolhem adotar e amar uma criança, ou adolescente, é deveras inspirador.

Também é um mês para homenagear os trabalhadores, com o feriado de 1º de maio. Nesta edição, na reportagem de capa, falamos das profissões que devem bombar nos próximos anos. São atividades que consideram questões como sustentabilidade, qualidade de vida e preservação ambiental, entre outras. Este assunto é interessante não apenas para quem quer entrar no mercado de trabalho, mas também para quem quer permanecer nele e progredir.

Estes são apenas os destaques desta edição. E não para por aí! Aqui, você vai encontrar ética, profissionalismo, respeito, carinho e bastante amor. Especialmente a você, que nos acompanha, há tantos anos e motiva-nos a continuar, cada dia mais e melhor!

Esperamos que você tenha ótima leitura, que goste muito de todo o conteúdo e que continue sempre brilhando com a gente! Assim o/a desejamos encontrar sempre!

Viva cada dia como se fosse o último, caro leitor. Imagine que, na próxima edição, já estaremos na metade do ano!!! Boa leitura e até junho!

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

		<b>MODA</b>
		<b>Jaquetas:</b> Elas estão em alta nesta estação; vieram para aquecer você!
		<b>14</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		
<b>Sorrir:</b> Diminui a intensidade de emoções negativas, relaxa o corpo e alivia a alma!		
		<b>CULTURA</b>
		<b>Rock in Rio:</b> Um dos maiores festivais de música do mundo acontecerá em setembro deste ano.
		<b>33</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		
<b>Pneus:</b> Calibrar os pneus com nitrogênio proporciona menor desgaste ao componente.		
		<b>44</b>
		<b>UNIVERSO TEEN</b>
		<b>I-Doser:</b> Saiba o que ele significa e os danos que poderá causar à saúde mental.
		<b>40</b>

**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  
Marcelo Alciati, Orlando Freire, Marcelo Nalesso Salmaso, Adriana Gonçalves Coelho, Carla Silva, Maria Florides Lopes Aguiar, Daniela Nunes Faria, Thiago Taya, Angeline Sette, Bruno Mota, Marcelo Buscarioli Domingues Borges, Juvenal Marques Rodrigues, Miguel Nunes Júnior, Silvia Cury Ismael, Luiza Mendes, Mariana Mello, Heloísa Ribeiro, Maria Helena Penteadó, Géssica Gralhoz, Alice Soares Rosa, Rafael Teixeira Bravim, Helen Fisher, Ana Khouri, Marcella Garcez, Letícia Almeida, Rafael Teixeira Bravim e Maria Eugênia Voss Campos Bacha.

Distribuição  
Araçoiaba da Serra, Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, 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.



# Dia das Mães

*Amor que transborda, ilimitado*

“**S**empre achei clichê a história sobre ser mãe: “que é padecer no paraíso”. Mas quebrei a cara, quando me tornei mãe. Passava horas olhando aquele bebezinho, agradecendo a Deus por cada detalhe, pela benção de ter aquele presente, em minha vida. Gerar é uma dádiva, ensinar, compartilhar momentos, amar... Sou grata pelo meu filho e por quem me tornei, depois que ele nasceu”, conta a publicitária Luiza Mendes.

E é o que dizem mesmo... Nasce um filho, também nasce uma leoa. “Sou extremamente tímida, reservada; mas, depois que minha filha chegou em minha vida, tudo mudou. Enfrento o mundo para que nada de ruim atinja-a. Eu

me sinto mais forte, determinada, com objetivos de vida”, diz a cuidadora Mariana Mello.

Existe também aquela mãe de coração... “Optei pela adoção, depois de tentar engravidar por algumas vezes. Na verdade, sempre tive esse desejo. Com os anos, isso foi aflorando. Visitei uma casa de abrigo em 2012; conheci a rotina das crianças e foi ali que me encontrei. Meu casal de filhos estava ali, só esperando eu chegar. Foi amor à primeira vista. O sentimento mais lindo que já senti. Eles nasceram do meu coração e vieram em dose dupla, porque era muito amor para não ser dividido”, descreve a vendedora Heloísa Ribeiro.

Mas há também quem nunca se imaginou mãe... “Fiquei grávida num primeiro encontro:

mas confesso que foi o melhor descuido da minha vida. Eu estava vivendo momentos tristes, sentindo-me sozinha, desamparada. Minha filha veio para ser luz em meu caminho. Somos extremamente parceiras, divertimo-nos, temos uma conexão linda. Ser mãe é incrível”, diz a secretária Maria Helena Penteado.

Aqui, pudemos registrar alguns depoimentos de pessoas que se tornaram mães e viram a transformação através da geração de uma vida, seja no ventre ou no coração. Agradecemos em nome dos filhos, por todo o carinho e cuidado. E homenageamos aquelas que são sinônimo de amor, força e resiliência.

Feliz Dia das Mães!

# Feliz Dia das Mães!



# Geovision

Poços Artesianos



Problema com a água? Nós temos a solução!

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

(15) 3267-5656 / 99740-3879

[www.geovisionpocos.com.br](http://www.geovisionpocos.com.br)

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

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



# Adoção cresce quase 12% no Brasil, em 2021

*Mais de 1,6 mil crianças: adotadas entre janeiro e outubro de 2021*

**A**dotar é um ato de amor que inúmeras pessoas decidem fazer. Depois de uma desaceleração em 2020, devido à pandemia, a adoção voltou a crescer no país, em 2021.

O número de crianças e adolescentes adotados, no Brasil, aumentou no ano passado. Em comparação com o ano de 2020, o crescimento foi de 11,9%. Isso significa que, só nos dez primeiros meses de 2021, pelo menos 1.656 crianças passaram pelo processo de adoção. Em 2020, a quantidade foi de 1.479.

Aos poucos, os processos de adoção voltaram ao ritmo de antes da pandemia. De janeiro a julho de 2019, por exemplo, 1.787 crianças ganharam um novo lar. Com as restrições impostas pela COVID-19, as audiências presenciais foram suspensas e bastante famílias, que estavam na lista de espera, tiveram os processos “congelados”. Isso refletiu no total de crianças adotadas: em todo o ano de 2020, o número de adoções foi menor que as concedidas apenas nos seis primeiros meses do ano anterior. Em 2021, os estados das regiões Sul e Sudeste foram os que concluíram mais pedidos de guarda provisória e definitiva. Em São Paulo, pelo menos 461 foram adotados. No Paraná, 229 processos foram concluídos. Enquanto isso, outros estados, como o Amapá, não registraram adoção alguma.

*Fonte: revista Crescer*

## A importância dos grupos

Presidente em exercício do Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí (GAATA), Adriana Aparecida Gonçalves Coelho falou sobre o papel dos grupos, que fornecem apoio e orientação para pessoas que desejam adotar um filho.

“O papel dos Grupos de Apoio a Adoção é promover encontros periódicos com casais ou famílias que pretendem ingressar com o processo para a adoção legal de crianças ou ado-

lescentes. O GAATA dá assistência e atende, em reuniões mensais, para esclarecimentos quanto aos trâmites legais do processo, amparo quanto às questões jurídicas, e promove constantes depoimentos de casais que estão aguardando o cadastro e de casais que já adotaram, a fim de proporcionar troca de experiências, visando, dessa maneira, continuar orientando e informando, a fim de tornar a espera menos difícil”.

Segundo ela, o trabalho é feito da seguinte forma: “o Setor de serviço social dos Fóruns do Estado de São Paulo normalmente encaminham os casais pretendentes à adoção a um Grupo de Apoio para as primeiras orientações e informações quanto aos trâmites. Isso não é uma exigência, mas sim, apenas recomendação, para que os interessados possam ter mais contato com a ideia da adoção, podendo ter respondidas muitas de suas dúvidas. O Fórum de Tatuí, em particular, aconselha que os interessados compareçam às reuniões mensais”.

Adriana esclarece, ainda, que “os Grupos de Apoio não se comunicam necessariamente, entre si. Mas temos grupos particulares, via Whatsapp, onde, eventualmente, são divulgadas matérias e decisões pertinentes ao processo, que são compartilhadas entre os participantes.

## Dificuldades

Segundo a presidente, “as dificuldades quase sempre se voltam ao tempo de espera do processo. Essas informações desconhecidas geram expectativas nos pretendentes, e quando os mesmos são informados de que o tempo de espera pode variar de 02 a 05 anos, muitos sentem-se frustrados. Também existe o fator do perfil escolhido pelos interessados. A grande maioria dos casais que procuram filhos adotivos estabelecem que gostariam de ter um filho recém-nascido, de até 02 anos, o que é deveras difícil, tendo-se em vista a demora no processo

de destituição do poder familiar. A adoção é a última alternativa do serviço social, depois de esgotadas todas as possibilidades da criança ou adolescente permanecer na família de origem. Esse é um processo minucioso e demorado, e quando se conclui que realmente a família de origem não possui condições de cuidar do menor, na verdade, muito tempo já se passou. Ainda, outra dificuldade enfrentada é a questão de grupo de irmãos. De costume, o serviço social procura famílias que aceitem dois ou mais irmãos, e todos os esforços são feitos para que as crianças não se separem, porém muitos pretendentes gostariam de um único filho”.

Ela lembra, ainda, que o GAATA existe desde 2002 e que “muitos e muitos casais já passaram pelo grupo desde seu início, sem precisar números exatos. Imagina-se que já foram atendidos, pelo menos, 12 casais por ano. Desses, nem todos ingressam com o processo e alguns desistem antes de finalizar os trâmites legais para entrar na fila. Quanto às adoções, não temos real controle, porque os processos são realizados pelo Fórum”.

## Passo a passo

O juiz Marcelo Nalesso Salmaso, do Juizado Especial Cível da Comarca de Tatuí, fala sobre como a pessoa interessada deve proceder, após decidir por adotar uma criança ou adolescente.

“Você decidiu adotar? Este é o primeiro passo! Depois, Procure o Fórum ou a Vara da Infância e da Juventude da sua cidade ou região, levando os seguintes documentos: 1) Cópias autenticadas: da Certidão de nascimento ou casamento, ou declaração relativa ao período de união estável; 2) Cópias da Cédula de identidade e da Inscrição no Cadastro de Pessoas Físicas (CPF); 3) Comprovante de renda e de residência; 4) Atestados de sanidade física e mental; 5) Certidão negativa de distribuição cível; 6) Certidão de antecedentes criminais.

Há, também, um curso de adoção *on-line*, do CNJ, em:

<https://www.cnj.jus.br/programas-e-acoas/adoacao/>

### Fila

Segundo o magistrado, “atualmente, há 33 casais habilitados e inscritos no Cadastro de Pretendentes à Adoção da Comarca, que aguardam pela criança pretendida. Existem dois grupos de três irmãos cada, que já estão destituídos do poder familiar, mas que não se enquadram no perfil externado pelos pretendentes do Cadastro, pelo que não foram encaminhados para estágio de convivência para fins de adoção”, contou Salmaso, acrescentando que “há também dois grupos de três irmãos cada, que estão atualmente em estágio de convivência com pretendentes à adoção, inscritos no Cadastro. Dois desses casais inscritos no Cadastro de Pretendentes à Adoção da Comarca de Tatuí encontram-se em estágio de convivência com crianças aptas à adoção de outras Comarcas, por estarem também inscritos no Cadastro Estadual de Pretendentes à Adoção”.

Mas Salmaso esclarece que a pandemia não trouxe grandes impactos ao processo de adoção. Algumas questões que puderam ser sentidas foram as adaptações ao processo de convivência, necessárias a que aconteçam com segurança, e, também, as paralisações dos trabalhos presenciais por parte da equipe do Serviço Técnico Psicossocial do Judiciário.

### Grupos de apoio

Segundo o juiz, grupos de apoio, como o GAATA, “ajudam na preparação prévia dos casais que pleiteiam habilitação no Cadastro de Pretendentes à Adoção, promovendo orientações e trocando experiências. O Serviço Técnico Psicossocial do Poder Judiciário de Tatuí encaminha os pretendentes ao GAATA como parte do processo de inscrição; eles participam de reuniões e depois incluem a declaração de participação do GAATA nos documentos necessários para se inscreverem. Ademais, O GAATA é parceiro durante o processo de adoção e, após ele, para fins de suporte aos adotantes”. Finalizando, Salmaso afirmou que “não houve nenhuma mudança significativa” na Lei de Adoção, nos últimos anos.

### Serviço Social

“Os papéis exercidos pelos profissionais de Serviço Social no Município e no Judiciário são distintos, mas se complementam, já que trabalhamos no que chamamos de “rede social”. A informação é das assistentes sociais Carla Silva e Maria Florides Lopes Aguiar, que atuam junto ao Poder Judiciário.

Segundo as profissionais, “no caso do (Cor-



po Técnico) da municipalidade, acredita-se que deva atuar na aplicação das medidas protetivas, com a família biológica, esgotando as possibilidades para que a criança permaneça na família de origem, visto que “Adoção é Medida Excepcional”. A colocação de crianças/adolescentes em família substituta é função do Poder Judiciário”.

Ainda conforme as técnicas, “o trabalho do assistente social forense é amplo: operar insinuando na parte social os processos judiciais, realizando estudos sociais, também denominados perícias sociais, e elaborando relatórios, laudos ou pareceres que servem como referência e prova documental para julgamentos, decisões e sentenças. Dentre outras funções como desenvolver ações de orientação, encaminhamento e prevenção, além de elaborar, planejar, implantar projetos, tudo no campo sócio jurídico. No caso de adoção, além de subsidiar as decisões judiciais, cabe a ela desenvolver atividades específicas junto ao cadastro de adoção, nas Varas da Infância e da Juventude, e também elaborar um estudo social para verificar se os pretendentes estão aptos ou não para adotar, bem como orientar os pretendentes à adoção sobre o processo e, principalmente, sobre as crianças disponíveis à adoção – esse trabalho é desenvolvido pela equipe multiprofissional, no caso, com os profissionais da Psicologia. No mais, também trabalha junto aos Grupos de Apoio à Adoção e atua em conformidade com o SNA (Sistema Nacional de Adoção), mantendo o cadastro atualizado. A colocação de crianças/adolescentes em família substituta

é função do Poder Judiciário”.

### Relacionamento com grupos

Segundo as assistentes sociais, o relacionamento os grupos de apoio à adoção pode ser melhorado. “Temos realizado um trabalho no sentido de atuarmos com mais uniformidade. No caso do GAATA, encaminhamos os pretendentes à adoção para um curso preliminar, antes da inscrição no Cadastro, também estamos planejando participar dos eventos programados pelo grupo. No que se refere ao Serviço Social do Município, existe uma troca de informações dos casos que atendemos, num trabalho conjunto”.

### Quem está apto para adoção

“Comumente, explicamos que nem toda criança que é acolhida está apta à adoção, pois, como já explicamos, a adoção é medida excepcional e somente deve ocorrer quando esgotamos as possibilidades da criança/adolescente permanecer na família de origem. Assim sendo, muitas delas ainda estão na expectativa de retorno à família biológica, que está sob acompanhamento, visando mudanças que permitam esse retorno. Em Tatuí, temos a Casa de Acolhimento Institucional e a Casa do Bom Menino, mas as visitas às crianças e adolescentes com a finalidade de adoção devem ser monitoradas e indicadas pelo Judiciário, até para que elas não fiquem expostas, e pelo motivo já relatado: que muitas delas não estão aptas à adoção.”



### Consulta eletrônica

Nota publicada no site do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) informa que representantes da sociedade civil e integrantes do Sistema de Justiça podem participar, até o próximo dia 20 de maio, da consulta eletrônica realizada pelo CNJ sobre minuta de resolução, que dispõe sobre a entrega de crianças para fins de adoção, no âmbito dos Tribunais de Justiça.

Com a definição de regras e procedimentos voltados à proteção, tanto de crianças, como de mães, gestantes ou puérperas, o CNJ busca evitar o abandono de crianças recém-nascidas em condições precárias ou a entrega de bebês e menores a terceiros à revelia da lei. Conforme dados do Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento (SNA), o país possui 29,9 mil crianças em situação de acolhimento em 5,4 mil unidades. Desse total, 3,9 mil estão aptas para adoção.

Na proposta submetida à consulta pública, o Conselho estabelece as condições em que os tribunais irão atender mães ou gestantes que manifestarem a intenção de entrega do filho. Nas situações em que essa declaração ocorrer em hospitais, maternidades, unidades de saúde, conselhos tutelares, instituições de ensino e outros órgãos do sistema de garantias, tais mulheres deverão ser encaminhadas, sem constrangimentos, à Vara da Infância e Juventude, para darem início ao procedimento judicial e atendimento por parte de equipe especializada.

### Respeito e privacidade

Caso a mãe ou a gestante não possua advogado, será orientada por membro da Defensoria Pública. A norma também estabelece que a gestante deve ser informada sobre o direito ao sigilo do nascimento, inclusive, em relação aos membros da família extensa e ao suposto pai biológico.

Nas situações em que não for solicitado sigilo sobre o nascimento e a entrega da criança recém-nascida, a mãe deverá ser consultada sobre a possibilidade de que integrantes da família extensa sejam ouvidos. Na hipótese de renúncia expressa do sigilo sobre o nascimento, a busca de familiares respeitará o prazo de 90 dias, prorrogáveis por igual período.

### Poder familiar

Em outra sugestão, a norma estabelece que, comunicado o nascimento da criança no processo de formalização da entrega voluntária, a autoridade judiciária determinará o acolhimento familiar ou institucional da criança e emitirá a guia de acolhimento no SNA. No transcorrer do processo – e mantido o desejo da entrega do bebê para adoção – será homologada a entrega e declarada a extinção do poder familiar, em procedimento a ser feito preferencialmente em audiência. Havendo arrependimento pela entrega do filho, os genitores poderão exercer esse direito até 10 dias após a intimação da sentença da extinção do poder familiar.

### O que é a Adoção:

- Forma legal e definitiva de uma pessoa assumir como filho uma criança nascida de outra pessoa.

- A adoção é irrevogável, não pode ser desfeita. O filho adotado passa a ter os mesmos direitos dos filhos biológicos.

- Após a adoção, o registro original da criança é cancelado e ela perde qualquer vínculo com seus pais e parentes naturais.

- A adoção exige o consentimento prévio dos pais biológicos ou seus representantes legais. Este consentimento pode ser dispensado pelo Juiz, quando os pais forem desconhecidos ou tiverem sido Destituídos do Poder Familiar.

### Como Adotar:

- Fazendo a solicitação junto à Vara da Infância e da Juventude, no Fórum mais próximo de sua residência.

### Quem pode Adotar:

- Qualquer pessoa, maior de 18 anos, independente de seu estado civil. A diferença de idade entre adotado e adotante deve ser de, no mínimo, 16 anos.

### Quem não pode Adotar:

- Avós e irmãos da criança ou adolescente, mas eles podem pedir a sua guarda ou tutela

O passo-a-passo para a adoção está no site do Conselho Nacional de Justiça:

<https://www.cnj.jus.br/programas-e-aco-es/adocao/passo-a-passo-da-adocao/>

# Instalada a 22ª Basílica Menor do Estado de São Paulo, em Tatuí

*Santa Missa integra celebrações dos 200 anos da Matriz Nossa Senhora da Conceição*



O evento que aconteceu no dia 21 de abril, feriado de Tiradentes, reuniu fiéis, autoridades e imprensa. A celebração fez parte das comemorações de 200 anos de existência da Igreja Matriz, fundada no ano de 1822.

A missa foi presidida pelo Bispo Diocesano Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto e concelebrada por: Dom Júlio Endi Akamine, Arcebispo de Sorocaba; Dom Arnaldo Cavalheiro Neto,



Bispo de Itapeva; Dom Manoel Ferreira dos Santos Júnior, Bispo de Registro; dom José Benedito Cardoso e Dom Jorge Pierozan, Bispos auxiliares de São Paulo; e pelo Padre Élcio Roberto de Góes, Reitor da Basílica.

A celebração também contou com a presença de padres da diocese e de outras regiões, diáconos, religiosos, seminaristas, autoridades civis e militares, imprensa e, em média 1.500 fiéis, que lotaram a parte interna da Igreja e a parte externa, onde foi montada uma tenda, especialmente para o evento.

No início da missa, o Padre Luiz Paulo Braga, Chanceler do Bispado, apresentou o Decreto Pontifício, no qual constam as motivações que fundamentaram a concessão do título de Basílica Menor à Igreja, bem como a outorga do Papa Francisco por meio da “Congregação para o culto Divino e da Disciplina dos Sacramentos”, que dispõe sobre os privilégios e as obrigações inerentes a este título.

Durante homilia, Dom Gorgônio comentou que “Este título expressa comunhão com o Papa Francisco, com a unidade da Igreja e com a nossa caminhada de fé”.

Também ressaltou as comemorações dos 200 anos de história do templo bicentenário e lembrou das pessoas que passaram por esta igreja e que deixaram sua marca, testemunhando o bem no amor e na fé. “Benditos sejam aqueles que vieram antes de nós, que construíram essa bela igreja, que fundaram nessa cidade a fé católica para que nós pudéssemos também viver, participar e ser verdadeiro povo de Deus”.

No final da celebração, Padre Élcio, Reitor da Basílica Menor, fez uso da palavra, agradeceu a



todos os presentes, às autoridades, aos meios de comunicação e ressaltou a alegria de receber este reconhecimento e que é, ao mesmo tempo, uma missão em servir mais e melhor, sendo fiel ao magistério do Santo Padre, sendo um lugar de oração, perdão, de misericórdia e acolhida para todos os filhos de Deus e devotos de Nossa Senhora da Conceição.

Com a elevação, a Igreja Matriz de Tatuí torna-se a 74ª Basílica Menor do Brasil, 22ª do Estado de São Paulo e a 2ª da Diocese de Itapetininga, juntamente com a Basílica de São



Miguel Arcanjo, instalada em 2018.

Padre Élcio ainda relata que “De fato, era um sonho, e isso se concretizou. O processo de elevação poderia ter durado mais tempo, devido às análises do Vaticano. Contudo, deu tudo certo, e iniciamos o ano do bicentenário já com título de basílica”.

A imponente instalação da Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição condiz com a importância histórica que o templo carrega. Há quase 200 anos, a igreja começou a ser construída no mesmo ano em que Nossa Senhora da Conceição foi eleita Padroeira de Tatuí.

## A resposta está soprando ao vento

**A**no 1962. O então jovem Bob Dylan, aos 21 anos de idade, compôs a canção “Blowin’ in the Wind”. Tempos conturbados, guerras eclodindo, preconceitos raciais, conflitos sociais, violência, desamor...

A letra da canção é composta por uma série de perguntas filosóficas, abordando a paz, a guerra, a compaixão, a liberdade. E por tratar de temas atemporais, ela continua atual, mesmo passados sessenta anos de sua composição.

Vamos apreciar juntos a tradução da letra da canção “Blowin’ in the Wind”, que merece alguns instantes de reflexão.

*Quantas estradas um homem precisará andar  
Até que possam chamá-lo de homem  
Sim, e quantos mares uma pomba branca precisará sobrevoar  
Até que ela possa dormir na areia*

*Sim, e quantas balas de canhão precisarão voar  
Até serem para sempre banidas?*

*A resposta, meu amigo, está soprando ao vento  
A resposta está soprando ao vento.*

*Sim, e quantos anos uma montanha pode existir  
Antes que ela seja dissolvida pelo mar?*

*Sim, e quantos anos algumas pessoas podem existir  
Até que sejam permitidas ser livres?*

*Sim, e quantas vezes um homem pode virar sua cabeça  
E fingir que ele simplesmente não vê?*

*A resposta, meu amigo, está soprando ao vento  
A resposta está soprando ao vento*

*Quantas vezes um homem precisará olhar para cima  
Até que ele possa ver o céu?*

*Sim, e quantas orelhas um homem precisará ter  
Até que ele possa ouvir as pessoas chorar?*

*Sim, e quantas mortes serão necessárias até que ele saiba*

*Que pessoas demais morreram?  
A resposta, meu amigo, está soprando ao vento*

*A resposta está soprando ao vento.*

Qual a distância, dentro de nós, que ainda deveremos percorrer até alcançar a cidade do amor?

Quantas vidas ainda serão castigadas pelo flagelo das guerras até que, finalmente, a paz comece a reinar?

Quanto tempo ainda deverá passar, até que aprendamos a conjugar o verbo “partilhar”?

Dentro de cada coração há uma vela, e é dela que se irradia a chama que aquece, a luz que ilumina; dentro de cada coração há uma candea, e o óleo que a alimenta é a nobreza de caráter, a integridade da alma...

Por quanto tempo ainda nos deixaremos fascinar pelas ilusões do mundo, a ponto de ignorarmos os necessitados que esperam, à nossa porta?

A resposta, meu amigo, está soprando ao vento, a resposta está soprando ao vento...

Luis Carlos Magaldi Filho

**21° Festa Junina**  
**LAR DONATO FLORES**

Portaria R\$ 3,00 | Dia 04 de junho de 2022 | A partir das 16h

Quadrilha e danças típicas | Barracas de alimentação | Brinquedos Diversos

Participação: Anderson Moraes e Gabriel

Parceria: Secretaria de Esporte, Cultura, Turismo, Lazer e Juventude

Apoio: Pelo Trabalho Venceremos

CLUBE DE RODEIO DE TATUI - SP

Logo: LAR DONATO FLORES Tatui - SP

Logo: Prefeitura de Tatui - SP

Logo: Prefeitura de São Paulo



caderno de  
MODA

# Ana Khouri

*Designer de joias: é sucesso mundial*



**A**paranaense Ana Khouri é uma *designer* de joias renomada. Atualmente, morando em Nova York, é considerada autoridade mundial quando se fala em joias. Isso porque entre suas clientes estão celebridades como Madonna, Scarlett Johansson, Maria Sharapova e Lady Gaga.

Formada em Artes Plásticas, foi assistente de *designer* Richard Chai, quando também fez cursos de *design* de joias paralelamente. Em 2005, Ana iniciou o curso de Gemologia, que é o estudo das pedras preciosas e aí, foi um caminho sem volta.

Em entrevista, Ana Khouri conta que, no início, não queria ficar conhecida pelo que



pelo país, ela faz duas vezes ao ano eventos voltados para as fiéis consumidoras brasileiras.

Sobre ver celebridades usando suas peças, Ana descreve o que sente: “Dever cumprido. Você faz a peça, dá tudo de si e a pessoa identifica-se. Mas também gosto de ver um desconhecido na rua com alguma criação minha. É o mesmo sentimento.”

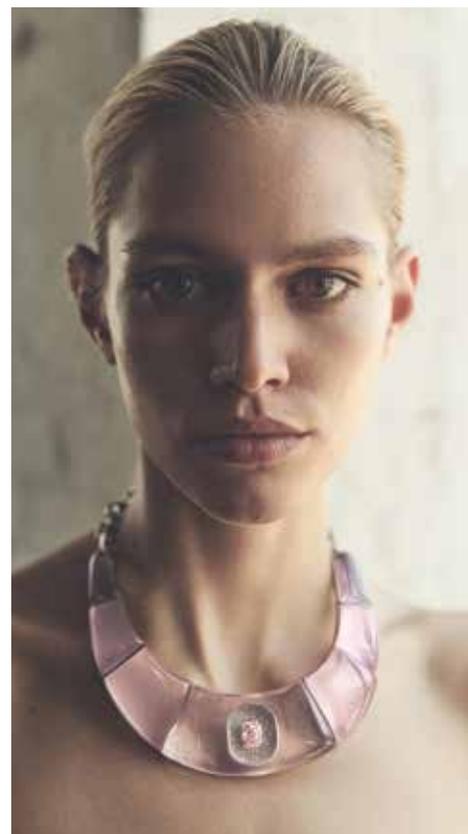
Seus desenhos são inspirados em sua busca pela simplicidade e pureza, uma justaposição entre o tradicional e o contemporâneo. Seu trabalho é feito exclusivamente com 18K Fairmined, ouro Fairtrade ou platina e pedras preciosas de origem ética e responsável.

Nas redes sociais, é possível acompanhar seu trabalho, bem como adquirir suas peças.



vestia, pelas festas que ia, por quem eram seus amigos. “O maior desafio que venci, durante meus anos no Brasil, foi provar que eu não era apenas uma menina brincando de fazer joias. A verdade é que, além dos eventos que frequento por causa do *business*, sou bem caseira; meu programa preferido, nas horas vagas, é me trancar no meu próprio apartamento ou fugir para um refúgio, que pode ser tanto a fazenda da minha família, no Paraná, quanto o centro de ioga Blue Spirit, na Costa Rica. É assim que encontro equilíbrio.”

Atualmente, Ana costuma vir ao Brasil a cada três meses: além dos dois QGs nova-iorquinos (o ateliê de Midtown e um *showroom*, no West Village), a joalheira mantém um escritório em São Paulo, onde parte de suas coleções é produzida. Sem um ponto de venda permanente



ESPAÇO

MarilsaGigo



Emc6

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



## Moda inverno

### *Tendências que estão em alta*

**C**onsiderados peças-chave nos guarda-roupas, certas roupas nunca saem de moda. Entra ano, sai ano, o que muda são as cores, alguns detalhes, mas o modelo é sempre o mesmo.

O *trench coat* nada mais é que um casaco, em sua maioria comprido, podendo substituir vestidos ou *blazers*. Além de tudo, valoriza a cintura, alonga e deixa a postura mais esguia.

Também cai muito bem com vestidos mais descolados ou curtos, minissaias, blusas de seda ou tricô, calça jeans, *skinny* e de couro.

Já as jaquetas jeans, que tiveram seu auge nos anos 90, também voltaram. Elas são extremamente práticas e estilosas. Este ano, vamos ver

modelos diversos, desde as mais curtas, na altura da cintura e com bolsos, até as mais largas no estilo *boyfriend*.

Como é versátil, o jeans combina com vestidos de tecidos leves para dar um toque romântico, ou até mesmo com calças de alfaiataria e uma blusa esvoaçante. E se quiser ser ainda mais original, vale compor o *look* com shorts e meia calça.

Por falar em jaquetas, as de couro não saem da moda; são impermeáveis e perfeitas para os dias frios. Criam *looks* clássicos, modernos, delicados, ousados, entre outros. Elas funcionam como um investimento para quem gosta de moda e pode durar anos, se forem bem cuidadas.

Jaquetas em couro com modelagem reta

criam composições clássicas. Com franjas, tachas e aplicações, deixam tudo mais despojado. E elas podem ser usadas com calças pantalonas, flare e jeans estonado. Vale ainda sobrepô-las a vestidos longos e floridos. As modelagens mais justas remetem ao rock e perfeitas para os rolês noturnos.

Por último, as jaquetas *bomber*, que lembram as roupas americanas com elástico na altura do quadril. Elas podem ser usadas em baladas e em ocasiões mais formais, compostas com saias curtas, calças *skinny* e *flare*.

Lembrando que, para mulheres mais altas, os modelos mais longos caem melhor e para as baixinhas, evitar aquelas que fiquem abaixo do quadril!



Toda penúltima quarta-feira do mês, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h30.

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Surui) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP  
 (15) 99696-3817/99775-7405 | [gaata.tatui@gmail.com](mailto:gaata.tatui@gmail.com) | [@GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)



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

Abaixo, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “Destaque Empresarial”, da cidade de Porangaba. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização desta pesquisa. Acesse o perfil [f /Vena Focus](#) e confira mais detalhes sobre o evento!



Plano Pleno Assistência Familiar  
**GRUPO MORENO**



Imobiliária  
**FORTALEZA**



Banho & Tosa  
**CANTINHO PET**



Sorveteria  
**LA'S HERMANAS**



Brinquedos e Papelaria  
**WZ MAGAZINE**



Assistência Técnica Celular  
**HOSPITAL ELETRÔNICO**



Móveis & Colchões  
**GARCIA**



Clínica Veterinária  
**VILA PET**  
Dra Jéssica Coffone



Artesanato e Decoração  
**ESPAÇO CARLA DECOR**



Rádio FM  
**VALE VERDE 96,7**



Lucas e Raissa Cunha  
**LRC ENGENHARIA E ARQUITETURA**



Materiais para Construção  
**FORTALEZA**



Restaurante  
**UTOPIA**



Centro Automotivo  
**PERES**



Empresário do Ano  
**IVAN CÉSAR JULIANI**



Supermercado  
**LIBARDI**



Jornal  
**ALIANÇA**



# Projeto x Sossego

*Paz na realização de seu sonho*

**C**onstruir ou mesmo reformar, torna-se verdadeira aventura para quem não é da área. Todas as etapas, nomes técnicos, ou mesmo, materiais básicos são novidade para a maioria das pessoas.

Dessa forma, pedreiros transformam-se em verdadeiros “professores” e ganham cada vez mais confiança de seus clientes. Mas, cuidado! Não é por isso que passam a ser desnecessárias as contratações de profissionais para fazer os projetos arquitetônicos, estruturais, elétricos e hidráulicos. Esses trabalhos trazem maior segurança para dentro da obra no presente e no futuro, evitando obras irregulares, fora da norma e necessitados de de-

molição por falta de projeto aprovado.

Um ponto importante a salientar; que é impossível encontrar um profissional que faça tudo com perfeição. Assim, procurar profissionais especializados em cada tipo de serviço é a melhor solução.

Vale lembrar que antes de contratar mão de obra, as referências são de grande importância. Vá ver os serviços anteriormente executados; peça telefones das referências dos trabalhos anteriores.

Nunca dê sorte para o azar, porque um sonho pode transformar-se em pesadelo!

**Dicas:**

- Antes de fechar qualquer negócio, peça um contrato bem elaborado pelo engenheiro res-

ponsável, com firma reconhecida em cartório.

- Antes de contratar profissionais para execução dos serviços, peça referências de cada um.

- Nunca inicie sua obra sem ter o projeto aprovado junto à Prefeitura. Esta ação evita multas e demolições, e é da Lei!

- Nunca deixe o empreiteiro ser responsável pelas compras de sua obra: faça-as você ou observe!

- Sempre contrate um engenheiro ou um arquiteto para acompanhar sua obra, contratar equipes e fazer a compra dos materiais. (Relatos feitos a você = dono da obra)

- Exija antecedentes criminais das equipes.

*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



## Bazares solidários

**O**s bazares possuem a função de receber doações e vendê-las, com o intuito de cobrir gastos de certa entidade ou ajudar pessoas necessitadas.

Em Tatuí, o Centro de Orientações e Serviços à Comunidade (COSC), abriu suas portas em 07 de dezembro de 1963 e, desde então, oferece assistência a crianças, adolescentes e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

O Bazar do COSC, localizado à Rua 13 de maio, 160, funciona toda terça e quinta-feira, das 13h às 16h30. Todo segundo sábado do mês, o bazar também abre, porém em um horário diferente: funciona das 9h às 12h.

“Como forma de contribuição, recebemos doações de móveis, utensílios domésticos tanto de casa como de cozinha, roupas, calçados e brinquedos. Aquilo que as pessoas possuem em casa, porém que esteja em desuso e em bom estado, nós aceitamos. Basta ligar para a organização e agendar um dia para que seja feita a retirada do objeto, local indicado”, explica o presidente do COSC, Juvenal Marques Rodrigues.

Além das doações citadas anteriormente, doações via PIX também são aceitas ou através da destinação de parte do IRPF, para o Fundo Municipal de Direitos da Criança e Adolescente do município.

“Convidamos todos para virem conhecer-nos. As portas estão abertas, tanto para aqueles que se desejam tornar voluntários, quanto para quem tiver o interesse de entender como são realizados os trabalhos, no território. O contato pode ser feito através de qualquer um dos seguintes números: (15) 3251-4168, (15) 3022-4493 ou (15) 99759-7058”, finaliza Juvenal.

Também em Tatuí, acontece todas as quintas-feiras, o Bazar do Lar São Vicente de Paulo, localizado na Rua Professor Francisco Pereira de Almeida, nas imediações do número 303. O atendimento começa às 13h30 e segue até 16h30.

“Temos a venda de roupas, utilidades domésticas, móveis, eletrodomésticos, e outros. Também aceitamos doação de produtos para o bazar, desde que estejam em boas condições de uso”, esclarece o presidente do Lar, Miguel Nunes Junior.

## Entidades realizam ações para suprir gastos mensais

O Lar abriu suas portas há 117 anos e abriga mais de 70 moradores, assistidos por uma equipe de funcionários e Irmãs da Providência. Por isso, necessita de todo o auxílio da população, seja através do bazar ou do cadastro no sistema de Nota Fiscal Paulista. “É uma forma de doar sem ter que dispor do seu dinheiro. É um novo modelo de NFP, que substitui aquele modelo antigo de doação de notas em urnas”, ressalta Miguel.

Doar a nota é bastante simples. A pessoa acessa o site da NFP, faz seu login e cadastra-se como doador com CPF. Ali, basta selecionar a doação automática e o Lar São Vicente de Paulo de Tatuí como instituição favorita. A partir daí, todas as compras em que a pessoa colocar o CPF automaticamente, será gerada uma doação para o Lar, sem custo algum para o consumidor.

Para outras informações sobre o bazar do asilo ou doações, basta entrar em contato pelo e-mail [lar-sv-paulo@hotmail.com](mailto:lar-sv-paulo@hotmail.com) ou telefone fixo: (15) 3305-4920.

A Hadar apoia essa causa!



Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)

[/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)

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

# Saiba como escolher uma das profissões do futuro e preparar-se para ela

“O mercado de trabalho do futuro já é realidade, hoje”, diz consultor



Foto: Denisismagilov

**E**m um mundo em que as mudanças acontecem cada vez mais rápido, os jovens que desejam entrar no mercado de trabalho devem começar desde já a pesquisar e a preparar-se para um mundo de profissões novas, onde o profissional, seja de que área for, deve procurar ter uma visão completa de todo o setor produtivo, e não apenas de sua área de atuação. A dica vale também para trabalhadores que já estão inseridos no mercado, mas que se precisam atualizar e estar atentos às novas tendências e demandas de um mundo cada vez mais tecnológico e preocupado com questões, como qualidade de vida, sustentabilidade e preservação ambiental.

Essas e outras áreas são as mais promissoras no mercado de trabalho, nos próximos dez anos. A revista Hadar pesquisou e ouviu profissionais a respeito do tema. Veja nesta reportagem especial como escolher e preparar-se para o mercado, na próxima década.

Para o consultor Marcelo Alciati, diretor da Conecta Gestão Comercial, as profissões que se devem fortalecer nos próximos anos “são as voltadas para o sistema financeiro e o ecossistema tecnológico: são aquelas que podem ter um impacto forte na cadeia das novas profissões”, afirma Alciati.

Segundo ele, “o desenvolvimento da econo-

mia digital em seus diferentes tipos de tokens de utilidade, os colecionáveis virtuais (NFTs), e o Metaverso são pautas globais, pois as conexões entre os mundos financeiro, virtual e físico estão cada vez mais interligadas. Além, claro, das mais conhecidas como robótica, piloto de drone e as do ambiente digital como um todo. Já do ponto de vista das profissões mais tradicionais, posso sugerir algumas que necessitam de graduação, que é a medicina (geriatria), as da saúde humana como psiquiatria e psicologia, engenheiros em suas mais diversas modalidades. Porém, não nos podemos esquecer de outras que podem não exigir graduação, mas sim, a experiência, como profissões autônomas ligadas à construção civil, por exemplo, que exige experiência. Quanto ao jovem, a melhor forma de ele entrar no mercado é ter como base três principais pilares: identificar sua suposta vocação profissional, estudar, buscar muita informação em todos os lugares, entender que as coisas levam tempo, e a terceira é nunca desistir”.

## Questões importantes

Para o consultor, questões como Meio Ambiente e Sustentabilidade, qualidade de vida e a força das redes sociais devem ser consideradas importantes para as futuras profissões.

“Tudo é relacionado ao ecossistema e saber

como nos comportamos para manter o equilíbrio é fundamental. A preocupação é especialmente devido à falta da consciência ambiental, visto que há necessidade de proteger os recursos naturais utilizados para suprir as necessidades de indivíduos e setores produtivos. Esse comportamento mais apurado nos orienta para a conscientização, e faz das redes sociais a nossa principal ferramenta para o sucesso futuro do nosso planeta, a partir das nossas ações e atitudes locais. Portanto, o jovem que estiver interligado com essa pauta certamente estará inserido em um protagonismo não só atual, mas necessário para a preservação e melhoria da nossa qualidade de vida”.

Para quem já está no mercado de trabalho e quer se adequar às novas profissões, o consultor afirma que “o jovem precisa ficar atento à velocidade das informações e às constantes mudanças. Portanto, ele deve ter uma rotina orientada para o resultado e priorizar seu tempo para aquilo que ele definiu como sendo seu futuro. Nos dias de hoje, não dá para ser mais ou menos: ou você é bom, ou estará sujeito a ser trocado por uma outra pessoa mais capacitada. Isso exige que o jovem conquiste mais inteligência emocional, estude muito sobre o que está fazendo, faça networking, conheça pessoas novas todos os dias e esteja atento às oportunidades”.

## Home office

Sobre o trabalho remoto (home office), Marcelo Alciati diz que “empresas e colaboradores estão passando por um processo de transformação e precisam adaptar-se a esse novo momento – inclusive, com o surgimento de novos modelos de trabalho. De modo geral, acredito que sim, o home office veio para ficar, para algumas atividades, pois hoje, o mundo é tecnológico e virtual e cada vez esse modelo vai ficar mais forte, no mercado. E sabemos que algumas empresas já adotaram o home office com uma prática, mas existem também algumas atividades que não têm o mesmo resultado, essas precisam que sejam presenciais”.

## Mercado

Na análise do consultor, no mercado de trabalho da próxima década haverá “a necessidade de profissionais mais sistêmicos e focados no resultado. Haverá cada vez menos espaço

para os profissionais que estejam exclusivamente comprometidos com seu próprio objeto de trabalho. Ou seja, profissionais que nem sequer sabem o que se passa na etapa seguinte à entrega de sua tarefa não terão muito sucesso. O mercado de trabalho do futuro, já é realidade nos dias de hoje, pois o mercado pede profissionais com resiliência, valores éticos, e uma saúde emocional equilibrada, para suportar a pressão e quantidade de informação que precisam administrar”.

#### “Sinto-me realizado”, diz engenheiro florestal

Formado há mais de quatro décadas em Engenharia Florestal pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ/USP),

o engenheiro Antonio Orlando da Luz Freire Neto fala sobre sua profissão, dos desafios para o futuro e afirma: “sinto-me realizado”.

Em um mundo onde a preservação ambiental e a sustentabilidade ganham mais importância a cada dia, Freire analisa a importância de profissões ligadas ao meio ambiente.

“Muito grande tem sido a preocupação dos mais diversos setores produtivos com a minimização ou a emissão zero de substâncias nocivas ao ambiente, o que significa produzir, de modo sustentável, produtos de consumo e serviço. A cada etapa do processo produtivo esta preocupação tem cada vez mais se destacado. Assim, os consumidores também têm feito sua parte procurando aqueles produtos e ser-

mosfera, conforme a unanimidade aponta, é o plantio de espécies florestais para o aprisionamento e imobilização do carbono presente na atmosfera. Plantar inúmeras árvores: nativas e exóticas; então, profissões e profissionais ligados às ciências agrárias tornam-se essenciais a estes objetivos”.

#### Responsabilidade de todos

“Não podemos atribuir somente a tais profissionais esta responsabilidade. Atualmente, há uma tendência de todas as profissões, dos mais diversos ramos de atuação, pretenderem ter esta responsabilidade: produzir sustentavelmente, gerando poucos resíduos, tratando estes para devolução segura à natureza: água, ar e outros insumos de produção. É a tendência dos tempos atuais”.

Orlando Freire avalia que sua profissão “é promissora. Conforme relatado acima, para minimizar ou reverter os danos causados pelas emissões de gases tóxicos, uma das alternativas está relacionada ao plantio de árvores e restauração das matas nativas. Isso vai levar muito tempo. Por outro lado, vamos continuar precisando de produtos florestais produzidos das florestas manejadas. Temos muito a consumir de forma sustentável: papel, madeira, biocombustíveis, energia, resinas e outros produzidos da consorciação de florestas com outras atividades: pasto apícola, produção de proteína animal e outros tipos de consórcios agrícolas, ou outros arranjos florestais. Os produtos de matas naturais serão explorados através de manejo sustentável para produção de madeira, fármacos e outros benefícios diretos e indiretos que a formações florestais permitem, como o ecoturismo entre os principais; e os serviços ambientais que proporcionam: produção de água, por exemplo”.

#### Tecnologia

Freire lembra que “os setores produtivos estão em constante avanço e evolução; entre eles, podemos destacar: máquinas conduzidas e acompanhadas à distância por satélites. Drones fazendo o controle e manutenção das culturas agrícolas e florestais que permitem a eficiência no combate a pragas e doenças. O uso de controle biológico, evitando o uso de produtos químicos. Tanto a agricultura quanto as florestas de precisão permitirão a produção racional sem o gasto de insumos desnecessários, com aumento da produção e redução de custos, entre outros benefícios”.

#### Conselhos

Para quem deseja seguir uma profissão ligada à área ambiental, o engenheiro aconselha: “abraçar com muita dedicação e empenho. Ter em mente que o empreendedorismo é a ten-

viços elaborados com esta responsabilidade. A emissão zero ou próxima disso tem sido a ótica. Fora isso, toda responsabilidade ambiental e social do processo produtivo são aferidas e atestadas por organizações independentes que certificam todas as etapas e meios de produção através de auditorias e emissão de “selos de qualidade”, os quais podemos verificar nas embalagens ou propagandas dos produtores”.

De acordo com Orlando Freire, “estes selos de qualidade dão credibilidade ao consumidor, no sentido de que o produto/serviço adquirido tem comprometimento e foi produzido seguindo todos os conceitos de sustentabilidade: sociais, econômicos e ambientais. Assim, as profissões ligadas diretamente ao segmento ambiental terão, sim, grande parcela de responsabilidade”.

#### Passivo

O engenheiro ressalva que “no caso das ciências ambientais, o passivo é muito grande. Precisamos reparar os danos cometidos desde o final do século XIX, com o início da Revolução Industrial: as máquinas a vapor; mais para trás: o estabelecimento de povoados habitacionais, a expansão da agricultura, café, cana e outras culturas. A exploração das reservas naturais serviram para estabelecer povoados, abrir espaço para as grandes monoculturas, a exploração de madeiras nobres para construção civil e para queima nas caldeiras e locomotivas que imprimiam o progresso da nação. Com tanto tempo de exploração desenfreada, o que ainda ocorre, a maneira de contornar esse quadro de emissão exagerada de gases nocivos na at-



dência para os novos profissionais. As instituições de ensino estão preparando seus alunos para terem novo perfil. O emprego formal com carteira assinada e benefícios sociais não mais está sendo mais a realidade corrente”.

Perguntado se sentia-se realizado em sua profissão, Orlando Freire foi taxativo: “completamente. Estou formado há 41 anos, tempo este que passei na Secretaria do Meio Ambiente, no extinto Instituto Florestal, em Itapeitinga, trabalhando com florestas de pinus. Nesse tempo, através do Instituto Florestal, a exploração de resina de pinus consolidou-se, a

ponto de, hoje, o Brasil ser o segundo maior produtor mundial. A resinagem invadiu e consolidou-se nesta região sudoeste de estado a ponto de, em vários municípios, representar o principal produto agrícola. Assim melhoravam, nessas cidades, os indicadores de desenvolvimento, arrecadação municipal, postos de trabalho entre outros”.

### **Profissões do Futuro**

O site Guia da Carreira publicou, recentemente, um levantamento feito pelo portal Exame.com, visando identificar as profissões que

ganharão mais espaço nos próximos dez anos. A pesquisa “Carreiras do Futuro”, realizada pelo Programa de Estudos do Futuro (Profuturo), da Fundação Instituto de Administração (FIA), também subsidiou o levantamento. De acordo com a pesquisa, as profissões mais promissoras para os 10 próximos anos pertencem às seguintes áreas: Sustentabilidade, Infraestrutura, Saúde e Qualidade de Vida, Recursos Humanos, *Marketing* e Vendas, Tecnologia da Informação (TI), Direito. Veja a seguir algumas profissões promissoras:

#### **- Gestor de Ecorrelações**

Exige conhecimento técnico ambiental, de direito ambiental e facilidade em comunicação. Seu foco é o controle socioambiental e a qualidade de vida. Formação recomendada: Graduação em Engenharia, Administração, Economia, ou Ecologia, com especializações em *Marketing* ou Biologia.

#### **- Gestor de Resíduos**

Direcionamento correto para os resíduos e a transformação do lixo em fonte de renda e energia são suas principais funções. Formação recomendada: Graduação em Engenharia Química, Engenharia Ambiental ou Biologia.

#### **- Engenheiro Ambiental**

O aumento da demanda por estes profissionais é certo. A preocupação com o impacto ambiental de todos os segmentos é tendência crescente. Formação recomendada: Graduação em Engenharia Ambiental.



### **Infraestrutura**

#### **- Gestor de Operações e Logística**

Os crescentes investimentos em infraestrutura, como a construção de rodovias, portos e aeroportos, têm garantido novos espaços e ótimas perspectivas a estes profissionais. Formação recomendada: Graduação em Engenharia, Administração, Economia ou Comércio Exterior.

#### **- Engenheiro Civil**

Os investimentos em infraestrutura acompanham o crescimento do País. Profissionais ligados ao setor da construção continuarão com empregabilidade em alta. Formação recomendada: Graduação em Engenharia Civil.

#### **- Engenheiro de Petróleo e Gás**

Fontes de energia estão entre os recursos indispensáveis ao desenvolvimento. O maior desafio desses profissionais é buscar técnicas mais eficientes de extração. Formação recomendada: Graduação em Engenharia de Petróleo.

### - Engenheiro Hospitalar

Este profissional é responsável pelos equipamentos de alta precisão, treinamentos e relacionamento com fornecedores. Formação recomendada: A Engenharia Hospitalar é um ramo da Engenharia Biomédica, um curso recente que já assumiu lugar de destaque na área.

### - Bioinformacionista

Considerado o novo profissional da área de Saúde, sua atividade profissional alia a genética ao desenvolvimento de medicamentos. Formação recomendada: Graduação em Farmácia, Medicina, Biotecnologia. Formação em Medicina e especialização em Farmácia, ou graduação em Farmácia e pós em Medicina são as combinações sugeridas.

### - Técnico em Telemedicina

O Técnico em Telemedicina deve atuar nas áreas mais remotas do Brasil, permitindo o acesso dos pacientes a diagnósticos e tratamentos, mesmo estando distantes das equipes médicas. Formação recomendada: profissão voltada a Engenheiros da Computação, Analistas de Sistemas e profissionais da Saúde.

### - Conselheiro de Aposentadoria

A missão deste profissional é auxiliar no planejamento da aposentadoria, dos pontos de vista financeiro, ocupacional e de plano de saúde. Formação recomendada: Requer conhecimentos em Administração, Contabilidade e Economia.

### - Gestor de Qualidade de Vida

O foco de sua atuação é a busca da melhoria da qualidade de vida em ambientes de trabalho, procurando garantir o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional dos colaboradores. Formação recomendada: Este profissional, geralmente, tem formação em Saúde. O que conta pontos é a experiência no setor de Recursos Humanos.

### - Coordenador de desenvolvimento da força de trabalho

Alia conhecimentos em psicologia, administração e gestão de pessoas e atua com foco na educação continuada do quadro funcional de uma instituição. Formação recomendada: Graduação em Psicologia, com especialização em Administração e ênfase em Gestão de Pessoas.

### - Gestor de treinamento de varejo

É o profissional responsável pela padronização do atendimento ao cliente, em redes de varejo, e pelo treinamento dos funcionários que prestam este atendimento. Formação recomendada: Graduação em Administração de empresas e Recursos Humanos.

### - Gestor de marketing para e-commerce

As vendas pela internet não param de crescer. Este profissional deve garantir às empresas maior segurança nas transações comerciais e melhor posicionamento na Internet. Formação recomendada: graduação em Marketing, Publicidade, Engenharia da Computação, Ciência

da Computação ou Sistemas de Informação.

### - Gestor de inovação

A tendência é que a inovação deixe de estar ligada apenas ao desenvolvimento de novos produtos, e exerça papel fundamental na otimização de processos e redução de custos. Formação recomendada: Marketing e especialização em Pesquisa de Mercado são as principais indicações dos especialistas.

### - Gestor de comunidade

É o profissional que gerencia o relacionamento com consumidores em redes sociais, acompanha o posicionamento da marca e da concorrência e identifica novas oportunidades no segmento. Formação recomendada: graduação em Marketing, valorizando-se a formação em Plataformas Online.

### - Especialista em cloud computing

Cargo voltado a profissionais da área de Tecnologia da Informação, responsáveis pelo gerenciamento da armazenagem de dados em nuvem. Formação recomendada: Tecnologia da Informação.

### - Gestor de Big Data

Esta função exige conhecimentos em estatística, tecnologia e matemática. O profissional deve analisar as informações recebidas pela empresa e direcioná-las aos departamentos competentes. Formação recomendada: Tecnologia da Informação, Matemática e Estatística.

21

## Direito

### - Advogado societário

É o advogado especializado em operações de fusões e aquisições. Os melhores cursos nesta área são oferecidos na Inglaterra e nos Estados Unidos. Formação recomendada: Direito.

### - Advogado tributário

É o advogado que atua com questões de legislação e carga tributária. Tem um papel cada vez mais estratégico nas organizações, especialmente no Brasil. Formação recomendada: Direito, especialização em Direito Tributário, Economia, Ciências Contábeis.

Agora que você já conhece as profissões mais promissoras para os 10 próximos anos e a formação exigida para cada uma delas, pode direcionar melhor sua carreira, seja fazendo um curso superior ou uma pós-graduação na área.

Fonte: site guia da carreira





## VIDAS IMPORTANT!

*Toda e qualquer vida é importante*

**E**m pleno século XXI e o mundo vê, estarrecido, um país europeu invadir outro país europeu. Parece claro que a Rússia quer evitar que a Ucrânia saia da esfera de influência da potência vizinha. “A civilização parece ter regredido”, comentou um conhecido apresentador de um telejornal diário.

O conflito na Ucrânia nada mais é que o jogo de xadrez entre países elevado em um nível maior; que envolve ações militares e, infelizmente, a morte de pessoas, a maioria delas inocentes. Afinal, a quem interessa a guerra? Pode parecer estranho, mas uma guerra interessa a mais pessoas do que se pode imaginar. Infelizmente, há pessoas que lucram com a guerra!

O jornalista Reinaldo Azevedo, do programa *O É da Coisa*, na Bandnews, argumenta que a guerra interessa ao presidente Joe Biden (EUA) para desviar a atenção de seus problemas internos e recuperar a popularidade, que

está em baixa entre os americanos. O próprio presidente Ucrainiano, Zelensky, estaria tomando atitudes contraditórias, como falar em paz e, ao mesmo tempo, soltar prisioneiros que tenham experiência militar para ajudar a combater os russos. Se levarmos em conta que voluntários de várias partes do mundo desejam combater ao lado dos ucranianos, corre-se o risco de um grande exército de mercenários formar-se, naquele país. Uma hipótese remota; mas se isso acontecesse, a quem esse exército seria leal?

Nada justifica a invasão russa ao país vizinho, mesmo a Rússia sentindo-se acuada com o avanço da OTAN (Organização do Tratado do Atlântico Norte), em países fronteiriços à nação russa. Analistas apontam que o ocidente mostra “um grande apetite”, em receber países que antes estavam sob a esfera de influência dos russos, desrespeitando um acordo verbal feito entre os EUA e a antiga União Soviética, que limitava a expansão da aliança militar

ocidental. Para resumir: tudo não passa de um grande jogo de interesse e poder, onde o que menos importa são as vidas humanas.

E não precisa falar de outros países para constatar que a vida humana está valendo muito pouco, hoje. Basta ver a tragédia, na cidade de Petrópolis. Um evento que se pode repetir a cada época de chuvas fortes. Que as autoridades fazem de concreto, para minimizar ou mesmo evitar que tais cenas chocantes repitam-se? Ou, no caso da pandemia da COVID-19, em que parte das autoridades parece jogar contra a população, disseminando mentiras e desinformações sobre vacinas, por exemplo? Onde está a valorização da vida?

Sim, estamos em pleno 2022 e a humanidade, sob certos aspectos, parece não ter evoluído. Já está mais que na hora de começarmos, de fato, a valorizar a vida. Todas as vidas importam! Pensem nisso!

*Fonte: G1/jornalista Reinaldo Azevedo*



**Qualidade** **de Vida**





# Dia Mundial de Higiene das Mãos

*Cuidados necessários para evitar a transmissão de infecções*

**A** higienização das mãos é indispensável. Ela remove a sujeira, suor, oleosidade, pelos, células descamativas e interrompe a transmissão de infecções. De acordo com orientações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o ato de lavar as mãos corretamente impede o risco de transmissões cruzadas de microrganismos, entre eles, o coronavírus (Covid-19).

Lembrando que a lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão e durar pelo menos 1 minuto. Para o álcool 70% em gel ou solução, a orientação é friccionar as mãos pelo menos por 20 segundos.

Por isso, foi instituído o dia 5 de maio como o Dia Mundial de Higiene das Mãos, com o objetivo de mobilizar as pessoas sobre a importância de lavar as mãos e aumentar a adesão à higiene nos serviços de saúde, protegendo assim tanto os pacientes quanto os profissionais de saúde contra as infecções.

Segundo a UNICEF (Fundo de Emergência

Internacional das Nações Unidas para a Infância) e a OMS (Organização Mundial da Saúde), é possível reduzir em até 40% a incidência de infecções, como a diarreia, com o simples ato de lavar as mãos.

Deve-se lavar as mãos antes e após contato com pacientes em unidades hospitalares, antes de realizar um procedimento asséptico no paciente, antes de comer ou manusear alimentos, após ter utilizado instalações sanitárias, após assoar o nariz, tossir ou espirrar, evitando a transmissão de microrganismos. E isso não vale apenas aos profissionais de saúde, mas para todas as pessoas.

Para lavar as mãos corretamente, molhe-as com água corrente, ensaboe até o meio do antebraço, esfregue espuma entre os dedos, costas das mãos e unhas, seguindo com a lavagem pelo tempo médio de 20 segundos ou mais. Depois, enxague as mãos e braços em água corrente e seque com papel toalha. É simples, rápido e evita uma série de doenças.

# Colágeno e suas funções no organismo

*Especialista explica como repor essa importante proteína*

**E**ncontramos o colágeno em nossos ossos, músculos, pele e tendões. Essa proteína é a responsável por manter o corpo unido, fornecendo força e estrutura para a pele.

Existe o colágeno endógeno e o natural, sintetizado pelo corpo. O primeiro é sintético e vem de uma fonte externa, como dos suplementos.

Há, pelo menos, 16 tipos diferentes de colágeno, mas eles têm estruturas e funções diferentes.

De acordo com o cirurgião plástico, Marcelo Buscariolli Domingues Borges, o colágeno do corpo humano é forte e flexível. “O colágeno é secretado por várias células, mas, principalmente, por células do tecido conjuntivo. Na derme, ou camada intermediária da pele, o colágeno ajuda a formar uma rede fibrosa de células chamada fibroblastos, sobre a qual novas

células podem crescer, também desempenha um papel na substituição e restauração das células mortas da pele”, explica.

Ainda segundo o profissional, alguns colágenos atuam como coberturas protetoras para órgãos delicados do corpo, como os rins. “Com a idade, nosso corpo produz menos colágeno. A integridade estrutural da pele diminui. Formam-se as rugas e a cartilagem articular enfraquece. As mulheres experimentam redução dramática na síntese de colágeno, após a menopausa. Aos 60 anos, ocorre um declínio considerável na produção de colágeno”, afirma o entrevistado.

Porém, é importante destacar que o colágeno para uso na saúde pode ser originário de humanos, vacas, porcos ou ovelhas.

No caso das injeções de colágeno, elas podem melhorar os contornos da pele e preencher

as depressões. Os preenchimentos podem ser usados cosmeticamente para remover linhas e rugas do rosto, além de melhorar cicatrizes.

No entanto, por mais que o colágeno esteja sendo perdido, ao longo dos anos, é possível prevenir, através de terapias a laser, dieta balanceada, ingestão de nutrientes que ajudam na formação de colágeno (proline, antocianidinas, vitamina C, cobre, vitamina A, entre outros). Esses nutrientes são encontrados na clara de ovo, carnes, queijos, framboesas, amoras, laranjas, pimentões, brócolis, nozes, água potável, vegetais.

E fique atento, pois alguns fatores podem esgotar os níveis de colágeno do corpo, como o alto consumo de açúcar, tabagismo, luz solar, doenças autoimunes e o próprio processo de envelhecimento, que é irreversível.

25

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

**Reallagen™**

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

**SÉRUM REALLAGEN VEGAN**

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

Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
personal\_pharma

Imagem meramente ilustrativa.



# Alimentação Ayurveda

*Especialista explica como funciona a fome*

**A**limentação é sempre um assunto de primeira pauta! Afinal, quando a fome chega, é difícil conter tamanha força. Aqui, estamos falando da fome do dia a dia, não da fome absoluta, advinda de situações de miséria. A fome que nos atinge diretamente está relacionada à nossa fisiologia, ao funcionamento do nosso corpo. São enzimas, hormônios, movimentos peristálticos, neurotransmissores, um sistema complexo regulando a sensação de fome, sede, prazer, dor e moldando-nos a todo instante.

Pois bem; estamos associando o ato de alimentar-se à necessidade sinalizada pela sensação de fome. Mas nem todo mundo alimenta-se somente quando sente fome. Eis aí uma questão bem interessante! A comida tem seu valor cultural, afetivo, traz prazer, preenche vazios emocionais e pode até gerar um vínculo que beira a dependência. Quem nunca associou cinema à pipoca? Reveillon à champagne? Festa de aniversário a brigadeiro? Lareira a queijo e vinho? Ahhhh, a comida enfeita nossa vida!

Porém, nem sempre essas escolhas podem manter-nos saudáveis. Por trás de uma combinação tão deliciosa pode haver uma placa bem grande de alerta. Vamos pontuar algumas reflexões aqui, do ponto de vista do Ayurveda, uma ciência milenar que preconiza um modo de vida pleno

para atingir longevidade e felicidade.

De acordo com Gêssica Gralhóz, terapeuta prânica e ayurvédica, o Ayurveda cita dois tipos de fome: fome de língua e fome de estômago, referindo-se ao prazer proporcionado pelo sabor do alimento e à necessidade de nutrir ou tratar o corpo. “Isso é maravilhoso! Não devemos abdicar do prazer de comer alimentos saborosos em função de uma dieta absolutamente nutritiva. Mas também não podemos comer somente aquilo que agrada ao nosso paladar, em detrimento daqueles que nos tornam mais saudáveis”, orienta a profissional.

Por isso, devemos comer quando sentimos fome que, no caso da Ayurveda, a sensação de fome está relacionada ao poder do *agni*, o fogo digestivo. “Fome é sinal de boa saúde, sinal de que o corpo tem *agni* suficiente para digerir o alimento, absorvê-lo e utilizá-lo nos diferentes tecidos do corpo. Um *agni* fraco, por outro lado, é sinal de debilidade; a saber, não sentir fome é sinal de que algo vai mal, nesse corpo. Já reparou que, quando estamos gripados, perdemos o apetite? Cadê o *agni*? Está redirecionado a combater a doença, foi digerir as toxinas do processo inflamatório e febril. Nesse caso, o que fazer? Comer pouco, comidas de fácil digestão e ajudar a elevar o *agni* com temperos e especiarias como o gengibre, por exemplo”, explica Gêssica.

Neste caso, o ideal seria fazer um café da manhã suave depois de praticar atividade fi-

sica; almoçar bem por volta do meio-dia e fazer um jantar suave antes das 19 horas. “O almoço deveria ser a principal refeição do dia. Manter o ritmo com horários bem definidos é fundamental para que seu *agni* mantenha-se forte e dê conta de digerir completamente os alimentos, sem gerar toxinas ao seu corpo. Isso também vai contribuir para um bom funcionamento dos intestinos, queixa bastante comum na atualidade”, afirma a entrevistada.

O Ayurveda sugere que se coma uma quantidade de comida sólida que caiba nas suas mãos, juntas em concha. Sem contar a salada, que é livre. Também é importante optar por produtos naturais e lembrar que o ato de comer deveria ser sagrado. “Reverenciar o alimento, apreciá-lo, reconhecer os fatores que contribuíram para ele chegar ao seu prato e convidá-lo a entrar em seu corpo deveria ser uma atitude comum a cada refeição”, finaliza Gêssica.

Então, diante de todo esse conhecimento milenar, que tal um desafio por uma semana? A sugestão é esta aqui: regular e fixar seus horários de comer, observar sua fome e sua vontade de comer; comer uma quantidade que garanta um espaço de ar no estômago, introduzir um chá digestivo após as refeições, alimentar-se basicamente de alimentos naturais, fazer as refeições em um ambiente tranquilo e sem distrações.



ODONTOLOGIA KOZA



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

#### 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

[www.odontologiakoz.com.br](http://www.odontologiakoz.com.br)



# Câncer de Ovário

*Anualmente, doença acomete milhares de mulheres*

O câncer de ovário é um tumor que pode atingir um ou os dois ovários; inicialmente, não provoca sinais ou sintomas. No entanto, à medida que se desenvolve, a mulher pode apresentar sangramento fora do período menstrual, dor abdominal e sensação de pressão no abdômen.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), esse tipo é mais comum acontecer em mulheres entre os 50 e 70 anos e, por isso, é importante que as consultas ginecológicas sejam cada vez mais frequentes.

Ainda de acordo com o Inca, a estimativa é de 6.650 novos casos ao ano e o risco de câncer de ovário é aumentado em mulheres com infertilidade, e reduzido, naquelas que tomam contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) ou que tiveram vários filhos. Por outro lado, mulheres que nunca tiveram filhos parecem ter risco aumentado para câncer de ovário.

Lembrando que a menstruação precoce, ou seja, antes dos 12 anos e a idade tardia na menopausa, após os 52 anos, podem estar associadas ao risco aumentado de câncer de ovário. O histórico familiar de cânceres de ovário,

colorretal e de mama está associado ao risco aumentado de câncer de ovário. O excesso de gordura corporal também aumenta o risco de desenvolvimento desta doença.

Vale salientar que o exame preventivo ginecológico (Papanicolaou) não detecta o câncer de ovário, pois é específico para detectar o câncer do colo do útero.

O câncer de ovário pode ser detectado através de exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce), ou com o uso de exames periódicos em pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença.

No entanto, o diagnóstico precoce é possível em apenas parte dos casos, pois a maioria só apresenta sinais e sintomas em fases mais avançadas da doença.

O câncer de ovário pode ser tratado com cirurgia ou quimioterapia, dependendo do diagnóstico médico.

Fique atenta e mantenha cuidados com sua saúde em dia!

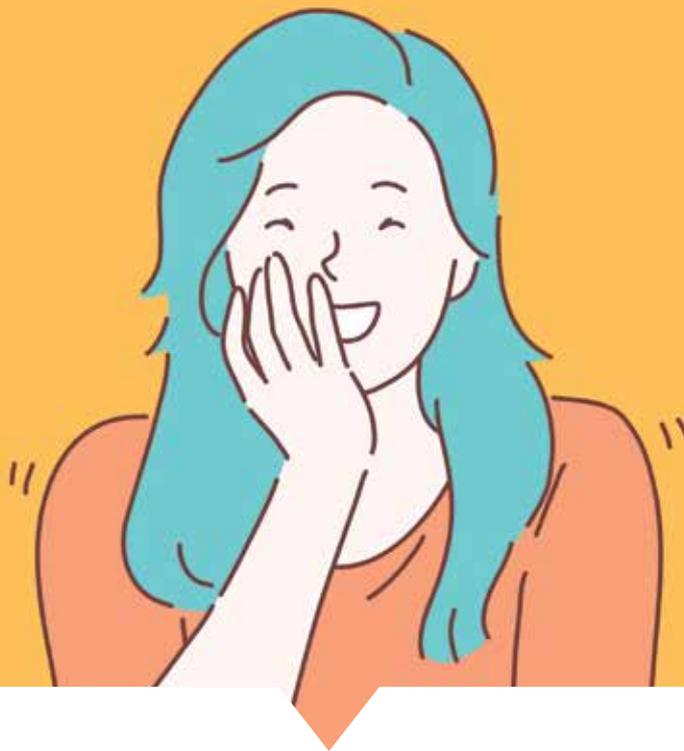


**Sintomas:** (Fique atenta e procure um médico)

Dor abdominal

Perda de apetite e de peso, fadiga

Mudanças no hábito intestinal e/ou urinário



## Sorria

### *Os benefícios de quem encara a vida com um sorriso*

29

**R**ir é o melhor remédio e nós podemos provar isso! “Sorrir diminui a intensidade de emoções negativas, como a tristeza, e relaxa o organismo inteiro. Alivia a tensão e o estresse e mantém os músculos relaxados por até 45 minutos”, explica a psicóloga Silvia Cury Ismael (CRP 06/11655).

A profissional ainda conta que “rir é importante para a saúde mental, pois libera serotonina e endorfina, substâncias que trazem a sensação de bem-estar, prazer e alegria, diminuindo o risco de doenças psicossomáticas, como a depressão, ansiedade e estresse”. Além disso, as gargalhadas ajudam no bom funcionamento

do sistema cardíaco, aumentando o fluxo sanguíneo, auxiliando no controle da pressão arterial e protegendo contra os ataques cardíacos e outros problemas cardiovasculares.

E o melhor de tudo: quando estamos reunidos com quem gostamos, amigos ou familiares, a risada compartilhada acaba unindo ainda mais as pessoas, aumenta a intimidade e contribui para o aumento da felicidade.

Sorrir também rejuvenesce e aumenta a longevidade. E, sem ser por acaso, o riso tem um dia todinho só pra ele: a celebração do Dia do Riso é realizada todo o ano, no Primeiro Domingo de maio.

Independente da data a ser celebrada, o ideal é sorrir e ser grato por tudo o que nos rodeia.

Afinal, passamos por momentos de aprendizado diário e constantemente.

Pode até parecer simples, mas para rir, nosso corpo movimenta até 80 músculos, mexendo com o cérebro, garganta, coração, tórax, pernas, pés e rosto.

Então, por mais que alguns dias sejam mais difíceis, que os obstáculos pareçam não ter fim, procure sempre um motivo para sorrir. Separe um tempo para fazer aquilo de que gosta, assista a uma comédia, esteja com quem lhe faz bem, vá a lugares agradáveis.

Mesmo aquele sorriso amarelo, que parece não carregar muito ânimo e sinceridade, pode se transformar em algo feliz de verdade. Dê sempre o seu melhor sorriso!





# Quanto os brasileiros gastaram com serviços de beleza, durante a pandemia

*Em média, as pessoas gastaram R\$ 90,40 por mês, nos salões de beleza*

“**B**eleza é fundamental”, já dizia o poeta. E os brasileiros, a julgar pelos gastos com beleza e estética, mesmo durante a pandemia, concordam plenamente com a frase. Levantamento do Nubank aponta que os brasileiros gastaram, em média, R\$ 90,40 por mês em salões de beleza em 2020 (últimos dados disponíveis).

Segundo o levantamento, clientes que se identificam como mulheres investiram cerca de R\$ 110,40, enquanto os que se identificam como homens gastaram R\$ 67,10. Profissionais de beleza (como cabeleireiros e manicures) representam hoje a maior parcela de MEIs no Brasil: 8,1% de todos os microempreendedores individuais atuam nessa área. E o último ano trouxe demasiadas mudanças, tanto para empreendedores quanto para clientes desse tipo de serviço.

## **Pandemia afetou setor**

Um levantamento da MindMiners, por exemplo, feito em junho de 2020, apontou que 70%

das mulheres, que costumavam cortar os cabelos no salão, deixou de fazer isso por causa da pandemia. Do outro lado da balança, muitos profissionais do ramo da beleza passaram a atender em domicílio para não perder a clientela.

A expectativa é que, com o fim da emergência em saúde, anunciada pelo governo federal e o relaxamento de medidas restritivas, os clientes retomem as visitas aos salões de beleza, contribuindo para a recuperação do setor, lembrando que os homens estão se preocupando e cuidando mais da própria beleza e estética, o que aumenta a procura por tal tipo de serviço.

Outra mudança de hábito apontada pelo levantamento está na forma de pagamento. Os dados do Data Nubank mostram que os clientes usaram mais o cartão virtual e o cartão por aproximação para realizar pagamentos desse tipo de serviço, em 2020. Compras presenciais com cartão de crédito por aproximação dispararam a partir de julho: de 6% para 11% dos gastos totais em dezembro. Dinheiro vivo, em espécie, quase ninguém usava mais.

*Fonte: Nubank*

# Cultura



# “AMOR PERFEITO”

A brisa fresca e redolente,  
Lá fora agita as flores com brandura.  
Ando até a janela e, de repente.  
Vejo o estrelado céu. Que formosura!

Meu coração feliz, em harmonia,  
Olha seu rosto plácido e lindo.  
Em mim, ferve a imensa alegria,  
Ao ver você contente, sorrindo.

A alacridade brilha, em meu peito...  
Seu carinho, seu querer põem-me louca.  
Seu riso, seu abraço, amor perfeito,  
Quero seu terno beijo em minha boca.

Meu coração lateja, alegremente,  
Ao sentir o calor de sua luz,  
E o seu abraço tão quente.  
Nosso amor é joia que reluz!

Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)

O compositor usa sua imaginação,  
Gerando emoção sobre o eco invocativo.  
Ele manifesta o processo criativo,  
Transformando em arte sua simples inspiração.  
O espírito flutuante traz a canção,  
Num movimento inefável de liberdade,  
Adornado de cores e expressividade.  
As melodias ecoam suavemente,  
Como uma onda leva o barco livremente,  
Num equilíbrio de pura sonoridade.

O compositor observa cada trecho  
De sua obra, temperando com nuances,  
Num estilo próprio, e vai compondo mudanças,  
A ponto d'elevar su'alma em cada entrecho...  
O mágico contraponto embeleza o trecho.  
O espírito está dotado de conhecimento...  
Trespasa o processo no mais belo andamento;  
Nos belos elevários, trilos e mordentes,  
Acelerando e improvisando os incidentes,  
Nos esbarros acidentais — fecha o desfecho.

## Maestro versus Compositor

O maestro, não. Este só deturpa a música.  
Rege de qualquer jeito, co'a maior desfeita  
Ao artista, que a esculpiu pra deixar perfeita...  
Trabalhando noite e dia co'a metafísica.  
Mesmo que a tal regência pareça ser lúdica,  
O pobre maestro não entende o processo  
Dessa volição 'speculativa de acesso.  
“A palavra “artista” é bastante incompreendida,”  
— Disse Stravinsky! Se a obra não é entendida...  
Certamente, a mentalidade estará “tísica”.

Os maestros, principalmente os brasileiros...  
Pedem para os incompetentes dos spallas  
Segurarem a barra, para não darem palas  
Nas cadências sincopadas dos estrangeiros...  
Nos movimentos mais simples dos violeiros,  
Ficam atordoados; mas a pose, não perdem!  
Fingem que estão regendo na fiel subordem,  
Enganando a multidão — na mor cara dura,  
E fazem de conta que olham a partitura,  
Como se entendessem o rubato da desordem!

Muitos não sabem se é Dó, ou Fá# sustenido! ...  
Cadência? É tudo igual; maior, menor, não importa;  
P'ra que entender de tonalidade... Se a porta  
É surda, e ressoa uma voz qual um ganido?  
Devem admitir que, realmente, é um gemido...  
Assombrando a imaculada sociedade! ...  
Nos profundos distúrbios co'a afabilidade...  
Somente fazendo elo com alguns políticos,  
Terão como fazer um som apocalíptico... —  
Para agradar ao mor Dragão — o destemido!

Pacco





Foto: Wesley Allen

# Rock in Rio

## *Festival de Música reúne artistas nacionais e internacionais*

**T**rinta anos após sua primeira edição, em 1985, o Rock in Rio, um dos maiores festivais de música do mundo, foi declarado patrimônio cultural imaterial do Rio de Janeiro. Segundo o governador do Estado, o evento “demonstra sua relevância para a cultura ao trazer artistas nacionais e internacionais, ícones de diferentes estilos e gerações; além disso, ainda estimula a nossa economia”.

A lei, sancionada pelo governador Cláudio Castro, foi publicada, no dia 16/03/2022, no Diário Oficial, em edição extraordinária.

Ao todo, já são oito edições no Rio de Janeiro – além de festivais realizados também em Lisboa, Espanha e Estados Unidos.

O evento acontecerá nos dias 2,3,4,8,9,10 e 11 de setembro deste ano. Paralisado devido à pandemia de Covid-19 por dois anos, o evento deverá receber 700 mil visitantes na Cidade do Rock, além de 28 mil pessoas envolvidas na organização do evento.

De acordo com Roberto Medina, presidente e idealizador do evento, são turistas de todos os estados brasileiros, do Distrito Federal, além de visitantes de 70 países, lotando a Cidade do Rock, no Rio de Janeiro.

Em 1985, aconteceu a primeira edição do Rock in Rio; nesse tempo todo, aconteceu muita coisa por lá. Durante sua história, já foram escalados mais de dois mil artistas e gera-

dos mais de 212 mil empregos. 9,5 milhões de pessoas já estiveram na plateia, número maior que a população dos Emirados Árabes Unidos.

A potência sonora do Rock in Rio 2017 foi de 1 milhão de watts, o que o tornou o maior sistema sonoro já montado, em todo o mundo. O maior público em números absolutos foi justamente do primeiro Rock in Rio, que aconteceu em uma área de 250 mil m<sup>2</sup> em Jacarepaguá. 1,38 milhão de pessoas presenciaram o evento.

Em 11 de janeiro de 1985, músicos de peso estiveram por lá, entre eles, Queen, Iron Maiden, Whitesnake, Baby Consuelo e Pepeu Gomes, Erasmo Carlos e Ney Matogrosso, levando nada menos que 300 mil pessoas à Cidade do Rock, número maior que a população atual de Palmas, capital do Tocantins.

Para este ano, muita emoção e ansiedade vão rolar, já que dois anos passaram, desde que rolou a última edição do evento. Por isso, os organizadores prepararam um time espetacular para os palcos da Cidade do Rock, como Iron Maiden, Sepultura, Orquestra Sinfônica Brasileira, Post Malone, Alok, Justin Bieber, Demi Lovato, Iza, Guns N’Roses, Dua Lipa, Ivete Sangalo e muitos outros.

Se você já garantiu sua presença nos shows, ótimo. Caso contrário, vai ter que curtir as transmissões de casa, já que os ingressos estão esgotados.



## Alimentos Roxos

*Os alimentos arroxeados: benefícios que trazem à saúde*

Uma boa alimentação é essencial à saúde. As frutas, as verduras, os tubérculos são essenciais para a alimentação, pois são ricos em vitaminas, nutrientes e complexos importantíssimos ao corpo. Bons hábitos alimentares são importantes para garantir a tão sonhada longevidade.

As frutas são de suma necessidade ao corpo, pois auxiliam no metabolismo e, quando alinhadas a uma boa prática de exercícios, mudam completamente o seu dia a dia. Manter-se em forma é ir além da estética; é ter saúde, é sentir-se bem, é disciplinar-se. Não dizem que “Somos o que comemos”, então, passe a comer melhor, saiba um pouco sobre a representação das cores na alimentação e os inúmeros benefícios que elas consigo. Hoje, vamos falar da cor roxa.

A cor roxa de vegetais acontece, principalmente, pela presença de pigmentos como as antocianinas.

Os alimentos arroxeados são verdadeiros aliados na manutenção da saúde. Ricos em substâncias com grande poder antioxidante, eles ajudam

na prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, imunológicas e inflamatórias. A amora, o mirtilo, o açaí, a framboesa, a cereja, a uva, a jabuticaba, a beterraba, a acelga roxa, a cebola roxa, o repolho roxo, a batata-doce roxa..., por exemplo são algumas das inúmeras opções. Há para todos os gostos.

A médica nutróloga, Marcella Garcez - CRM-PR 12559 / RQE 16019, explica que a cor roxa de vegetais ocorre principalmente pela presença de pigmentos, como as antocianinas, pertencentes ao grupo dos flavonóides responsáveis por uma grande variedade de cores de frutas, flores e folhas que vão do vermelho vivo até o roxo azulado. “Outras responsáveis pela cor roxa de muitos vegetais são as betalainas, alcaloides pigmentares, solúveis em água, que substituem as antocianinas em várias espécies de plantas. O resveratrol é outro pigmento presente em alguns frutos e vegetais de coloração arroxeadada, que trazem benefícios à saúde de quem os consome regularmente”.

Esses e outros pigmentos conferem funcionalidades a esses alimentos, pois ajudam a manter a saúde ou a prevenir doenças para quem os ingere com frequência. “O principal benefício dessas substâncias é seu efeito antioxidante e, por consequência, a prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, imunológicas, degenerativas e inflamatórias”, conta a médica.

Os alimentos roxos devem ser consumidos juntamente com os alimentos das demais cores. “Uma alimentação variada proporciona um mix de vitaminas e minerais; por isso, a importância de variar os alimentos fazendo refei-

ções coloridas e nutritivas”, diz a profissional.

**Uva:** aumenta o nível de óxido nítrico no sangue, reduzindo a coagulação do sangue. Por contar com alto nível de antioxidantes, como o resveratrol, ajuda a prevenir o câncer e outras doenças como o Alzheimer.

**Beterraba:** Como todos os alimentos roxos, possui antioxidantes, além de vitaminas A, B6 e C. Também apresenta ácido fólico, proteínas, fibras e zinco e tem poucas calorias. Por tudo isso, ajuda a prevenir o câncer, melhora a resistência física, controla a pressão arterial, reduz o colesterol ruim, previne a anemia e fortalece os ossos.

**Berinjela:** Além de ser rica em fibras, carboidratos, vitaminas e minerais, é um alimento excelente para o corpo. É um alimento roxo que contém ferro, vitaminas B, C e K, potássio, magnésio, zinco e cálcio. Tem baixo valor calórico, sendo uma boa aliada às dietas.

**Açaí:** Por ser rico em vitamina C, vitamina E, ômega-9 e antocianinas, o açaí consegue melhorar o sistema imunológico, aumentando as células de defesa do corpo e melhorando o processo de cicatrização. Consegue proteger as células do corpo dos prejuízos causados pelos radicais livres, evitando o envelhecimento precoce. Além disso, exerce um papel interessante para controlar o peso e ajuda no emagrecimento. Por conter alto teor de fibras, ajuda a aumentar a saciedade no organismo.

**Ameixas:** Contém antioxidantes que melhoram a saúde dos ossos e a digestão, além de reduzir a inflamação.

**Batata-doce roxa:** A forte atividade antioxidante da batata-doce roxa é devido ao seu alto teor de antocianinas. O vegetal pode ajudar a reduzir a inflamação e aumentar a imunidade.



## Números

*Os significados que eles carregam*

Vemos números em tudo. Em contatos telefônicos, numerais residenciais, tamanhos de roupas e calçados, altura, peso corporal, quilômetros, entre muitos outros.

Mas qual é o real significado dos números? “Em primeiro lugar, é importante saber que a numerologia é um ramo do esoterismo que recorre à simbologia dos números e a operações matemáticas, com o intuito de estabelecer uma relação oculta entre números, seres vivos e forças físicas e místicas. Também é importante ressaltar que a numerologia estuda o valor numérico das letras em palavras, nomes, conceitos e ideias”, explica a numeróloga Letícia Almeida.

Na numerologia, os números carregam muitos significados: **Número 1** - indica ambição, independência e grande foco na busca pelo

êxito em tudo que se faz. É um número com muita energia e criatividade; **Número 2** - representa uma personalidade gentil e atenciosa, sempre disposta a ajudar os outros, também representa a harmonia; **Número 3** - poderoso significado para a criatividade, expressão e formas de comunicação. Destaca-se na inteligência, em vários assuntos; **Número 4** - é o número da estabilidade, que gosta de sentir que pertence a algum lugar, de sentir segurança e criar raízes. Racional, lida bem com resolução de conflitos; **Número 5** - caracteriza-se pela curiosidade e pela aventura, sempre se dispõe para novas oportunidades e explorar situações diferentes; **Número 6** - representa aquela pessoa que está sempre pronta para ajudar amigos, familiares e todas as pessoas que ama. Demonstra amor e busca sempre estar presente; **Número 7** - é o mais místico na numerologia, com muita conexão aos conhecimentos ocultos e também considerado o número da perfeição. Está associado a pessoas com bastante senso de justiça e organização; **Número 8** - representa, em pessoas, a motivação e a ambição. Também carrega a poderosa simbologia do infinito; **Número 9** - representa pessoas simpáticas, solidárias e de bom coração, artísticas e criativas.

E para quem está atento aos números, vai uma dica: “Existem alguns que aumentam o fluxo do dinheiro e da prosperidade. Entre eles, os números 3 e 5. Já o número 8 é o que mais vibra quando se fala em dinheiro”, alerta a profissional.

## DICAS DOMÉSTICAS

No cotidiano, desempenhar todas as tarefas domésticas pode tornar-se um grande desafio para driblar as situações das mais diversas. Faz-se-necessário conhecer alguns truques. Afinal, deixando as atividades mais práticas, sobra tempo livre para ser aproveitado de outras formas.

Afiar a faca sem amolador, por exemplo, é tarefa que deve ser pensada: vez ou outra as facas deixam-nos na mão na hora de preparar uma refeição e o amolador nem sempre está por perto. Mas, usar o amolador não é a única maneira para dar um jeito naquela faca cega! Basta pegar uma caixinha de fósforo e afiar a lâmina da faca na mesma faixa em que se risca o fósforo. Sua faca vai ficar nos trinques!

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Maior que a tristeza de não haver vencido é a vergonha de não ter lutado!”.

**Rui Barbosa**



## Dia do Silêncio

*A importância de conhecer a si*

Silenciar... Fazer silêncio, calar-se. Dia 7 de maio é o Dia do Silêncio e representa a busca pela paz interior, pela tranquilidade. Parece simples mas, em meio aos ruídos diários, à correria, aos afazeres, ter um minuto de quietude pode tornar-se algo bem difícil.

No entanto, uma boa dica é aproveitar não somente a data, mas encontrar alguns minutinhos por dia para deixar de lado a agitação e praticar o silêncio. E há inúmeros benefícios para a saúde, que acontecem de dentro para fora. Será possível conhecer nosso interior, nossas necessidades e alcançar a reflexão.

“Já pensou na ideia de comer um chocolate utilizando de forma consciente os seus 5 sentidos? (Visão, adição, paladar, olfato e tato). Talvez, você possa estar achando estranha a proposta, mas tente lidar com os julgamentos e procure fazer o exercício de escolher um doce de sua preferência, abrir a embalagem com cuidado, sentindo a textura do chocolate. Depois, sinta o cheiro, pegue pequenos pedaços e deixe dissolver vagarosamente na boca, sentindo seu gosto. Continue fazendo o mesmo com pequenos pedaços, apreciando cada instante. A atividade é feita em silêncio e se sua mente desviar sua atenção para alguma preocupação ou lembrança, está tudo bem. Você irá identificar este processo mental e retornar a fazer o exercício”, explica o psicólogo Rafael Teixeira Bravim (CRP 16/4423).

A primeira grande dica é que, ao acordar ou ao dormir, você reserve 5 minutos para que fique em silêncio e converse consigo mesmo por meio dos pensamentos. “A prática vai deixá-lo muito mais disposto, fará com que você se conheça, além de garantir a calma. Se quiser ter mais momentos de silêncio ao longo do dia, busque atividades como a Ioga e a Meditação”, destaca o profissional.

Quando silenciarmos, conhecemos lugares novos da nossa mente, encontramos potenciais inexplorados, fortalecemos a intuição e até achamos soluções que só são possíveis quando nos damos tempo e espaço para pensar e sentir.

## Pequeno Notável

Ela tem um sorrisinho charmoso e tímido, que encanta e transforma-se em sorriso quando é hora de brincar. A pequena Alice Soares Rosa, de 5 anos, é pura energia.

Em seu primeiro ano escolar, Alice é destaque entre os amiguinhos e professores. Ela é tão amorosa, cuidadosa e atenciosa, que recebe somente elogios, por onde passa.

“Fiquei emocionada na primeira reunião escolar dela. Recebi somente notícias boas. Alice ajuda em sala de aula, é esforçada e se dá-se bem com todos”, conta orgulhosa a mãe Eliana Soares Rosa.

Em dias alternados, Alice pratica natação e parece mesmo um peixinho! Nada bem rapidinho e mergulha bem ao fundo. Nas horas vagas, gosta de brincar de casinha, com boneca e também de jogar. “Eu amo os jogos de celular e gosto muito de vídeos do YouTube. Eu ainda

não sei ler, mas converso com minha tia por áudio do WhatsApp e estou aprendendo a escrever muitas coisas”, conta a pequena notável.



Ainda é cedo para ela dizer o que quer ser quando crescer. Mas, “no país das maravilhas de Alice”, há um infinito de possibilidades.

Nós, da Revista Hadar, desejamos uma vida cheia de alegrias para você, Alice!



35

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

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

## MINUTO DE SABEDORIA

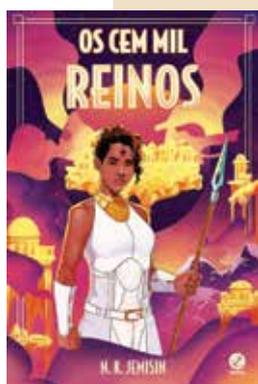
“Saber não é o bastante; precisamos aplicar. Querer não é o bastante, precisamos fazer.”

*Bruce Lee*

## FRASES DOS FAMOSOS

“Festa de criança só quem aguenta são a mãe, o pai e o avô. A junção de velho com criança é chato pra cacete. Eu sempre engordava por causa dessas festas: era coxinha, empadinha, geralmente frio. No meu tempo, era festa na casa dos outros. Aí vinham e apertava a bochecha, a minha desenformou por isso”, brincou.

**Faustão, apresentador do Faustão na Band, comentando em seu programa em tom de brincadeira sobre festa de criança. Site: <https://www.uol.com.br/>**



### OS CEM MIL REINOS

**AUTOR:** N.K. Jemisin

**EDITORA:** Galera

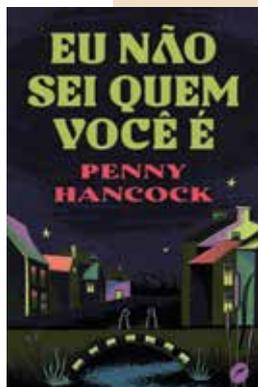
Tudo o que Yeine sabia sobre Céu eram as histórias aterrorizantes, mas logo ela percebe que a realidade é ainda pior. Os cem mil reinos, primeiro volume da trilogia Legado, é o livro de estreia da aclamada N. K. Jemisin. A jovem Yeine é convocada para a majestosa cidade Céu, onde, para sua surpresa, é nomeada herdeira do rei Dekarta Arameri, o avô que jamais conheceu. Antes de seu nascimento, sua mãe abandonou a realeza para viver um grande amor. Deixando para trás também a família, o sobrenome, o legado e, principalmente, as intrigas envolvendo a família Arameri. Deserdada e distante, ela não preparou Yeine para a vida no palácio que, além de abrigar a família mais poderosa dos cem mil reinos, serve de prisão para deuses de verdade. Yeine não esperava cruzar com os deuses nos corredores do palácio, e muito menos, que eles tivessem que satisfazer vontades e caprichos de seus parentes (e rivais) mais poderosos. O trono dos cem mil reinos não é fácil de ser conquistado e Yeine precisa sobreviver em meio a segredos, traições, magia e o interesse dos deuses por ela. Em especial, o mais perigoso de todos, Nahadoth, também conhecido como Senhor da Noite, o primeiro ser vivente do universo.

### EU NÃO SEI QUEM VOCÊ É

**AUTOR:** Penny Hancock

**EDITORA:** Dublinense

Jules e Holly são as melhores amigas, desde os tempos de faculdade. Elas compartilham tudo, desde detalhes do cotidiano até segredos e confissões. Saul, filho de Holly, e Saffie, filha de Jules, cresceram juntos, com apenas três anos de diferença. Quando Saffie faz uma denúncia grave contra Saul, nenhuma das duas amigas está preparada para o impacto devastador que o fato terá na amizade e na vida das suas famílias. Em quem você confiaria? Em sua melhor amiga e confidente há décadas? Ou no seu próprio filho? Em quem você deve acreditar quando um acusa o outro de um crime hediondo? Eu não sei como é tal acusação que coloca em lados opostos os filhos de duas amigas inseparáveis. Pra além de descobrir se a verdade está com a vítima ou com o acusado, o que faz o livro ganhar relevo é a maneira como a autora aborda os efeitos que a denúncia provoca na dinâmica entre as personagens e suas famílias. E é na construção de uma delicada rede de desconfianças e tensões que Penny Hancock entrega um romance surpreendente, mergulhando fundo em um dos temas mais relevantes e espinhosos dos dias atuais, sem jamais abrir mão de contar uma boa história!



### O BOSQUE DAS COISAS PERDIDAS

**AUTOR:** Shea Enrshaw

**EDITORA:** Galera Record

Desde os primórdios dos contos de fadas, somos ensinados a temer o que se esconde nas florestas escuras; e as florestas que cercam a cidadezinha de Fir Haven são ainda mais sinistras. Alguns dizem que aquelas árvores são mágicas. Outros, que são assombradas. Quando dorme, a floresta lhe permitirá uma passagem segura. Mas, se despertada, esteja preparado para correr. E bastante!

Nora Walker vem de longa linhagem de bruxas naturais, que compartilham uma conexão especial com o Bosque de Vime. E é essa conexão que a leva até Oliver Huntsman, o garoto que desapareceu durante a pior nevasca dos últimos anos. Ele deveria estar morto, mas foi encontrado vivo na floresta, sem qualquer lembrança do que acontecera enquanto esteve desaparecido.

Mas Nora pode sentir a presença de Oliver despertando a floresta, e não demora até perceber que, para manter as árvores adormecidas, ela precisará descobrir como o garoto a quem se apegou tão profundamente sobreviveu na floresta, e o que o levou até lá, em primeiro lugar.



Sites - Lojas Virtuais - Blogs

**DESIMAX**  
design gráfico e web

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

**19 99159.9124**

**WWW.DESIMAX.COM.BR**



### Red: Crescer é uma Fera

Em “Red: Crescer é uma Fera”, há a protagonista Meilin, uma garota de 13 anos, filha de imigrantes chineses que vivem no Canadá e proporcionam um turismo no templo da família. Até que, um dia, sem saber o que aconteceu, ela acaba transformando-se num panda vermelho gigante. O longa aborda, dessa forma, a jornada de amadurecimento da personagem, suas inseguranças dessa fase quando Meilin está dividida entre a filha que sempre foi aos seus pais e a sua nova personalidade, intensificada pelos sentimentos conflitantes que a adolescência provoca. Além do caos gerado por todas as mudanças em seus interesses, relacionamentos e corpo, sempre que a garota fica muito agitada ou estressada, ela se transforma, Meilin ainda tem o apoio de sua família e amigas, e também as quatro aproveitaram essa oportunidade da transformação para juntarem dinheiro e irem ao show da sua banda favorita – o que com certeza, só traz mais problemas para a jovem – sendo uma metáfora para todas as vezes que, somos constrangidos por novos desafios que se apresentam, em nossa vida.



### No Ritmo do Coração

“No Ritmo do Coração” conta a história de uma família com deficiência auditiva que comanda um negócio de pesca em Gloucester, nos Estados Unidos. Ruby (Emilia Jones), a única pessoa da família que escuta, ajuda os pais e o irmão surdo com as atividades do dia-a-dia. Mas devido a isso, ela é vista como alguém estranha, em sua escola. Isso até ela juntar-se ao coral, onde se acaba envolvendo romanticamente com um de seus colegas e começa a fazer amizades. Com o tempo, ela percebe que sente uma enorme paixão em cantar e seu professor a encoraja a tentar entrar para uma escola de música, já que sua voz é linda. Enquanto isso, sua família luta para pagar contas com as atividades de pesca, pois novas taxas e sanções são impostas pelo Conselho local. A jovem, então, treina para ser aceita na faculdade de Berklee, onde poderá seguir com estudos de Canto; mas ela precisa decidir entre continuar ajudando a família ou ir atrás de seus sonhos.



### Free Guy - Assumindo o Controle

Em **Free Guy - Assumindo o Controle**, Guy é um personagem não-jogador (NPC) em Free City, um jogo de RPG online multijogador massivo (MMORPG) desenvolvido pela Soonami Studio. Sem saber que o mundo em que vive é um videogame, ele trabalha como caixa de banco, ao lado de seu melhor amigo, o segurança do banco Buddy, numa entediante rotina. No mundo real, Millie Rusk está tentando encontrar evidências de que o código-fonte que ela escreveu junto com seu amigo Walter “Keys” McKey foi roubado pelo desenvolvedor chefe de Soonami, Antwan Hovachelik. No jogo, Millie, que joga como Molotov Girl, chama a atenção de Guy cantando sua música favorita, “Fantasy” de Mariah Carey, e ele começa a desviar-se de sua programação. Pegando um par de óculos de sol de um jogador roubando o banco, Guy vê Free City através de uma versão única da interface do jogador e, surpreendentemente, vira um jogador. Agora, ele precisa aceitar sua realidade e lidar com o fato de que é o único que pode salvar o mundo.





**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

[www.ghsengenhariast.com.br](http://www.ghsengenhariast.com.br)

 15 99144-8747

 15 98191-1248

Rua São Bento, 740 | Piso superior, sala 02  
Centro | Tatui/SP  
 GHS- Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio



## APAE de Cesário Lange

*Há mais de 20 anos  
prestando serviços*

**A** Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Cesário Lange trabalha há 23 anos atendendo crianças e adolescentes, oferecendo serviços de Educação, Saúde e Assistência Social para 50 alunos.

Situada à Avenida São Paulo, 325, Vila Brasil, a APAE recebe recursos financeiros através de convênios firmados em nível municipal (Educação), Estadual (Assistência Social e Educação) e Federal (Assistência Social e Educação). “Além disso, temos em média 135 sócio contribuintes, sendo estes pessoas físicas e jurídicas”, explica a Assistente Social e presidente da entidade, Daniela Nunes Faria.

Para manter os atendimentos, há Professores, Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional, Fonoaudióloga, Psicóloga, Assistente Social, monitoras, serviços gerais, auxiliar administrativa, secretária, coordenadora pedagógica, diretora, motorista, orientadora social e uma voluntária no setor fisioterápico.

Hoje, a APAE de Cesário Lange conta com recepção, diretoria, sala de Serviço Social, sala de Coordenação Pedagógica, cozinha, refeitório, banheiros, salas de aula e de terapia.

No entanto, é necessário aumentar o espaço físico do local. “A entidade precisa construir área maior para atender as demandas apresentadas. E para auxiliar-nos, é possível adquirir os produtos confeccionados por nossos atendidos pelo Projeto Social Além da Arte, que podem

ser comprados na recepção da entidade ou pelas redes sociais. Também é possível ser um associado e entrar em contato através dos telefones (15) 3246-3736 ou 99624-7693 para mais informações. Além disso, aceitamos doações de roupas, calçados e brinquedos seminovos para nosso bazar”, conta a entrevistada.

A entidade também promove alguns eventos e ações, como venda de pizzas e Boi no Rolete.

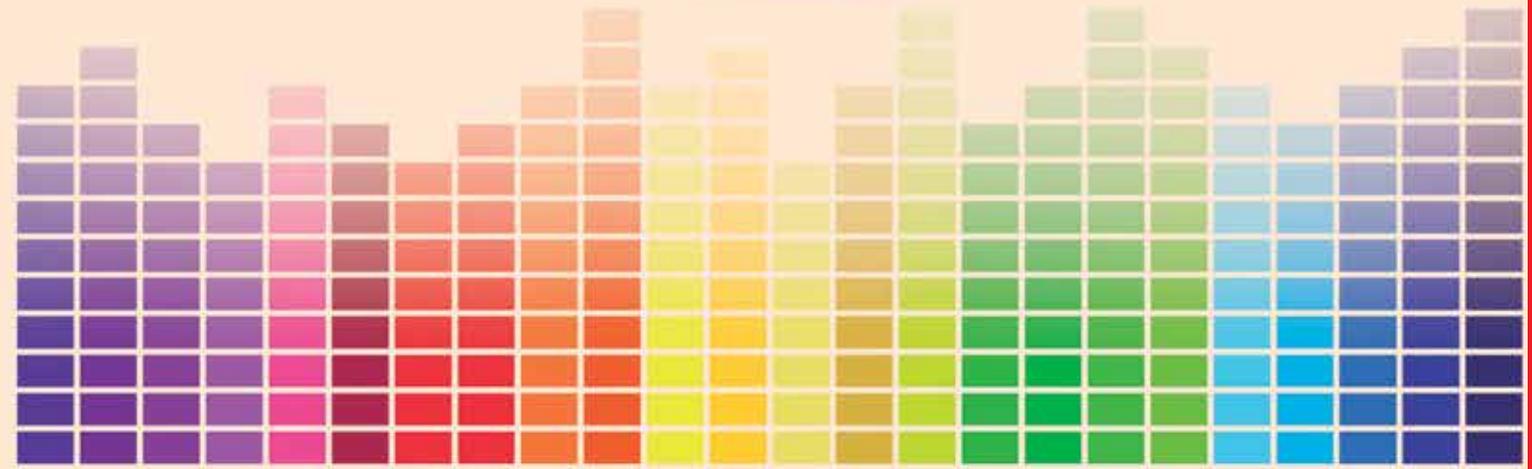
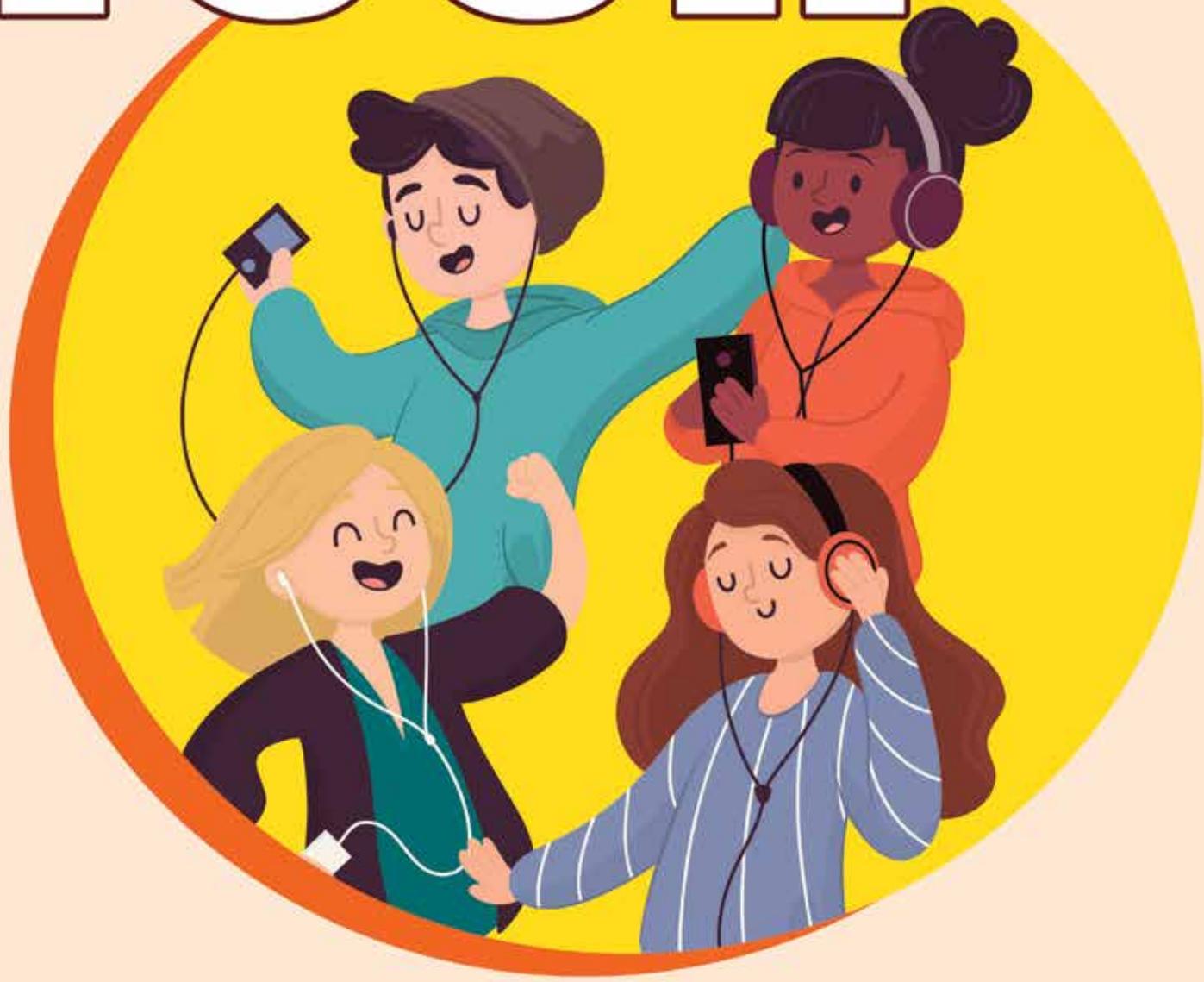
Ainda há o Pix (03066872000140) e depósito pelo Banco do Brasil, agência: 6876-4 c/c:

9907-4. Lembrando que todo tipo de ajuda é bem-vinda. “Gostaríamos de agradecer a todos os membros da diretoria, colaboradores, às famílias, aos alunos, voluntários que com empenho, dedicação, amor e profissionalismo fazem a diferença na vida de cada pessoa com deficiência atendida pela instituição. Que com a ajuda de todos, possamos ampliar e melhorar nossos serviços, visando à garantia dos direitos da pessoa com deficiência”, finaliza a presidente Daniela.



universo

# TEEN





## ***I-Doser***

*Especialista explica se sons podem ser viciantes ou não*

**R**ecentemente, começou a circular pela internet um vídeo, alertando sobre o uso de músicas que ativam as mesmas áreas do cérebro que as drogas entorpecentes. E essa seria a nova “moda” entre os adolescentes.

O *I-Doser* é um programa de computador que, ao ser usado durante um certo tempo e com determinados ruídos através do fone de ouvido, altera as ondas cerebrais de acordo com os efeitos diversos que o usuário escolher, a saber, uma técnica conhecida como “binaural rainsons”.

No entanto, segundo o neurologista Thiago Taya, o efeito descrito pelos usuários não é comparável aos proporcionados pelas drogas. De acordo com o médico, as ondas sonoras podem, sim, interferir nas emoções, mas não conseguem afetar as redes cerebrais de maneira significativa.

“Os sons binaurais emitidos pelo *I-Doser* geram uma sensação paradoxal, por vezes despertando empatia e aversão, e podem ser interpretadas como surreais. Se o paciente for sugestionado, pode achar que elas simulam o efeito do uso de drogas ilícitas. Mas a droga em si provoca um efeito químico cerebral muito

mais impactante no funcionamento do nosso cérebro”, explica o neurologista.

“É bastante difícil que sons simples e até os mais complexos, como os binaurais, gerem a mesma sensação de uma droga. É mais provável que isso cause uma experiência auditiva incomum, que dá uma falsa impressão de ser a sensação do uso de drogas. Seguindo esse mesmo raciocínio, é deveras improvável que eles consigam gerar uma dependência química”, conta o especialista.

Porém, vale destacar que, como ainda é desconhecido se o programa é capaz de viciar, e pelo fato de que o mesmo altera a consciência, seu uso pode ser perigoso, principalmente, para pessoas mais suscetíveis a estes problemas. Além disso, este pode ser um fator que estimula a curiosidade e a vontade de serem utilizadas drogas reais.

Também é importante considerar que apesar do *I-Doser*, em si, não ser considerado uma droga (por não estar listado na Lei nº 11.343/2006, que prevê quais as substâncias entorpecentes); o comportamento gerado por seus possíveis efeitos e a própria incitação e/ou apologia ao uso de drogas já são considerados atos criminosos.



Foto: O Boticário

## Brilhos

*Do mais ousado ao discreto*

**V**ocê certamente já deve ter visto a nova tendência, nas vitrines ou pelas ruas. Parece um *tule*, misturado com meia arrastão, mas o que garante todo o *glamour* são os pequenos pontinhos de luz ou *strass* contidos no tecido.

Ele vem em meias-calças, *bodys*, *croppeds*, saias, a saber, tem para todos os gostos.



A telinha com brilhos ganhou ainda mais força durante o festival de música Lollapalooza, realizado no último mês. E pode ser usada como sobreposição, com tops e calças.

Como o *tule* é um clássico e que cai bem com tudo, esse tecido traz mais personalidade e *glamour* para os *looks*, tirando aquela proposta óbvia para a composição.

E engana-se quem acha que o brilho deve ser usado somente à noite. Para usar durante o dia,

é só combinar com peças mais despojadas.

Para isso, use um casquinho ou *blazer* com *shorts* e um *cropped* com brilhos. Vale também apostar nos jeans.

Além do *tule* arrastão com aplicações de pedrinhas, itens brilhantes também estão em alta, como *t-shirts*, peças com bordados e brilho, além do bom e velho *lurex*, que fez muito sucesso nos anos 80 e agora voltou, até mesmo em *looks* esportivos.

Os tecidos com efeito molhado, finos ou em vinil, parecem até couro e permitem criar composições incríveis.

A *trend* do brilho nas roupas também

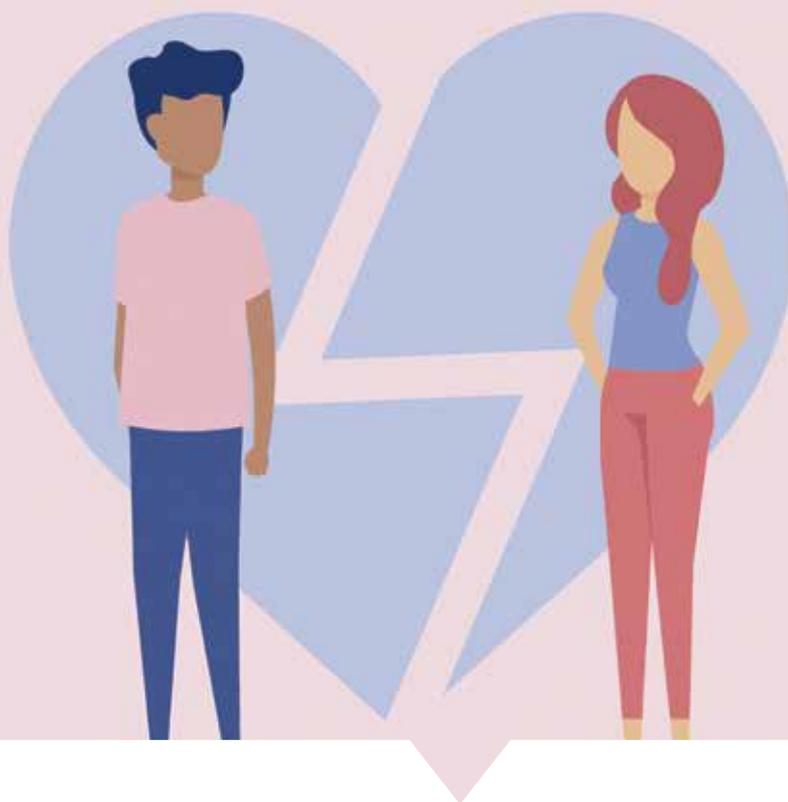


chegou aos acessórios, sapatos e *make*. Então, quanto mais brilhantes, melhor.

Aí vai uma dica: os brilhos deixam a silhueta mais marcada. Assim, se seu quadril é largo, aposte em peças brilhantes na parte superior, harmonizando a composição.

Já se seus ombros são largos, o bacana é jogar o brilho para a parte de baixo do *look*. Sempre coloque brilho na parte em que você quer ganhar volume.

E se você faz o tipo mais discreto, mas quer andar na moda, não tenha medo de ousar! Tem brilho fosco, peças com pequenos detalhes brilhantes, e por aí vai. Mas aposte nessa tendência que veio para ficar.



## Esquecendo um amor

*Desapaixonar-se: a melhor solução para amores não correspondidos*

**Q**

uem não teve um primeiro amor, “que atire a primeira pedra”. Aquele sentimento que, quando não é correspondido, chega a dar vontade de desistir de tudo. Mas, com o passar do tempo, percebemos que essa é só a primeira desilusão amorosa e que, sabendo lidar com os sentimentos, a maré ruim vai passar e novos amores vão chegar.

Então, vale ressaltar que se apaixonar é bom, mas quando o amor não é correspondido e o relacionamento não deu certo, é preciso desapaixonar.

Para isso, é preciso desaparecer-se aos poucos,

evitando olhar fotos, lembranças do que passou, *stalkear* a pessoa, buscar notícias entre os amigos ou ouvir aquela música que era do casal. É importante não alimentar possível reconciliação, pois é provável que ela não aconteça e que seu coração fique ainda mais machucado.

Procure fazer atividades para distrair-se, como um passeio com amigos, praticar um esporte, entre outros. Com a cabeça ocupada, o pensamento não vai chegar até a outra pessoa.

Para a antropóloga Helen Fisher, o processo é lento, mas não impossível: “A mesma área do cérebro associada à fome e à sede é ativada quando você se apaixona, fazendo desse processo um impulso, não uma emoção. Essa fun-

ção biológica faz com que se desapaixonar seja algo tão difícil quanto tentar não sentir sede. Em outras palavras, não é fácil”.

De acordo com a profissional, atitudes como as citadas acima são capazes de diminuir o sentimento pelo outro, mas não o banir completamente. “A quantidade média de tempo para curar sentimentos feridos foi de seis meses, embora o tempo de cura dependa de vários fatores, como a duração do relacionamento”, esclarece.

Então, se você precisa se desapaixonar, busque o amor próprio e lembre-se de que ninguém morre de amor...



**CONECTE-SE  
COM A GENTE!**

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

[f/hadar.tatui](#) | [i/revistahadar](#)

[\(15\) 99789-5267/3259-7014/3259-4543](#)



*AUTOS  
& CIA*



## Nitrogênio para calibrar pneus: vale a pena?

*Gás é mais estável que oxigênio, mas tem custo*

**C**alibrar os pneus com nitrogênio no lugar do oxigênio (ar comprimido) oferece vantagens como o aumento da vida útil do pneu, maior espaço de tempo entre as calibrações e mantém temperatura constante dentro do pneu. O único problema é que, enquanto o ar comprimido é gratuito, calibrar os pneus com nitrogênio pode custar até R\$ 60. Todos os pneus precisam ser calibrados na mesma ocasião, incluindo o estepe, que deve ser o primeiro a ser calibrado.

O nitrogênio é um gás estável, inerte e isento de umidade. Ele fica de três a quatro vezes mais

tempo no pneu, se comparado ao ar comprimido. Oferece mais estabilidade de pressão e temperatura por um período muito maior.

Outra vantagem é que o nitrogênio é isento de contaminantes e possui moléculas maiores do que o ar comprimido, passando mais lentamente pelos buracos do pneu. Ele também não possui contra-indicação e mantém a temperatura constante, podendo ser calibrado com qualquer temperatura (ar comprimido é melhor ser calibrado a frio), mas é preciso esvaziar completamente o pneu e enchê-lo novamente. Além disso, com o nitrogênio, o motorista pode calibrar a cada 40 dias; no caso do ar comprimido, a cada 15 dias.

Ele também aumenta a vida útil do pneu, pois faz com que o atrito fique como foi projetado, proporcionando menos arrasto no asfalto, o que aumenta de 5% a 10% a vida do pneu.

Em caso de viagem e pneu furado na estrada, pode misturar com ar comprimido, fazer os reparos e seguir em frente, retornando com nitrogênio na primeira oportunidade que houver.

Lembrando que pneu corretamente calibrado, seja com ar ou nitrogênio, resulta em até 10% de economia de combustível, além da questão de segurança, como na distância de frenagem e estabilidade nas curvas.

*Solicite um orçamento!*

Jardinagem  
Preparação de terra  
Aragem de solo com trator  
Perfuração de poço caipira  
Sondagem de água  
Entre outros



IRMÃOS  
**TATU**  
O negócio é cavoucar!

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



## Novo Tiggo 5x Pro reúne várias inovações

*Fabricado no Brasil, modelo apresenta-se mais rápido e tecnologicamente equilibrado*

O Tiggo 5x Pro, novo modelo da Caoa Cherry, traz inovações tecnológicas e de estilo consideradas pela montadora como forte evolução no segmento dos utilitários esportivos (SUVs, na sigla em inglês).

Segundo a Caoa, a designação Pro significa a reunião de todas as melhores inovações, presentes em outros modelos até mais caros, em um único produto, incluindo design e conforto. O Tiggo 5x Pro é fabricado no Brasil e possui motor 1.5 turbo flex, com câmbio CVT de nove marchas.

Os engenheiros brasileiros acertaram a suspensão independente nas quatro rodas para a realidade das ruas e estradas brasileiras. Com os

novos motor e câmbio, o carro ficou 5% mais rápido na aceleração de 0 a 100 km/h e o torque apresenta-se logo nas primeiras rotações.

O Tiggo 5x Pro possui estilo arrojado e tecnologias que facilitam a vida do proprietário, como partida à distância ou a possibilidade de deixar o interior do carro na temperatura desejada antes de você entrar no veículo.

A montadora afirma que o interior é completamente novo, reunindo inovações encontradas em versões mais caras de outros SUVs do segmento *premium* e conta, por exemplo, com imitação de aço escovado nas portas, luzes que mudam de cor conforme a música; o painel de instrumentos, digital, também muda de cor conforme o modo de condução escolhido: ECO (Economia) ou Sport (Performance). O

carro possui ainda câmera 3D com visão 360° e o motorista pode escolher se quer ver só a frente ou só a traseira do veículo. Também ganhou uma nova tela multimídia.

### Exterior

Por fora, o modelo ganhou novo para-choque e aerofólio, na cor *black* piano e rodas aro 18. Os ângulos de ataque e saída estão mais generosos. A suspensão independente garante o conforto e ajuda numa boa posição de dirigir.

Os faróis são de LED e os freios a disco nas quatro rodas, sendo ventilados na dianteira. São 7 Airbags, freio de estacionamento eletrônico, controle de subida e descida, de tração e mostrador de pressão e temperatura dos pneus.

45

Seu anúncio onde todos possam ver!

- Telão
- Backbus
- Sidebus

**Elmec**  
comunicações

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



## Cuidado com o golpe do carro clonado

*Carros duplês (clonados) dão enorme dor de cabeça para quem os compra*

**A**s redes sociais e a internet fazem parte da nossa vida, hoje. Infelizmente, a malandragem e os golpes existem também no mundo virtual. Na hora de comprar um carro anunciado em uma rede social, o interessado deve tomar todo cuidado, pois os malandros estão cada vez mais sofisticados, inclusive usando aplicativos de baixo custo através dos quais podem obter todos os dados do verdadeiro dono do carro, passando-se por esta pessoa e vendendo um carro igual ao modelo regular, só que

clonado, a saber, um modelo que usa a mesma placa e o número de chassi de outro carro.

Se o carro passou por vistoria e esta não apontou que era clone, a pessoa que comprou e foi lesada, pode acionar a empresa de vistoria, porque cabe a ela apontar se o carro é clonado e negar a aquisição do mesmo, se for o caso.

### **Golpe**

Se mesmo com os cuidados, o interessado acabou caindo no golpe, ele precisa fazer o seguinte: deve procurar a autoridade policial que, por sua vez, fará uma vistoria e entrará em con-

tato com o fabricante, obtendo a carta-laudo para identificar qual o carro verdadeiro e qual é o clone. Antes de finalizar a compra, uma dica importante é o comprador consultar uma empresa de vistoria de sua confiança e não, uma indicada pelo vendedor. A dor de cabeça não para aí. O dono do carro verdadeiro só poderá rodar com ele mediante autorização judicial.

No caso de você ter o carro clonado, deve ir ao Detran para fazer o registro (não há custo), depois fazer uma vistoria veicular e pegar um laudo válido por 60 dias e aguardar o retorno do Detran, para ter a situação regularizada.



SERRALHERIA EMC  
**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 | Tatui/SP

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

# CONSTELAÇÃO:



01 - Thalita, Linda Yasmim, Lara Isabela e Roderson Messias, aniversário de 15 anos, Lara Isabela, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí; 02 - Bianca, Maria Eliza e Lucas Felipe, niver Maria Eliza, Espaço para Festas Rafa Eventos, Tatuí; 03 - Casamento Melissa e Guilherme, Centro Hípico Tatuí; 04 - Aniversário 15 anos Livia, Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, Tatuí

47



## Coleção Outono/Inverno 2022



*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessorios



05 - Luíza, Heloísa, Nilza, Célio e Júnior, niver Luíza, Tatuí; 06 - Patrícia, Josué, Sérgio e Adriana, Missa de Instalação da Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição, Tatuí, Centro Cultural, Tatuí; 07 - Guilherme, Tatiane, Clóvis e Bernadete, niver Darci, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 08 - Lucas, Giovanna, Ana Cristina, Joselma, Sérgio, Camila e João, Festa Casa do Polengue, Clube XI de Agosto, Tatuí; 09 - Cláudia, Maria Eliza e Davi, niver Maria Eliza, Espaço para Festas Rafa Eventos, Tatuí



# REFRILUX

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



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

Loja 1: Rua do Cruzeiro, 830 | Tatuí/SP  
Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182 | Tatuí/SP

[www.refrilux.com.br](http://www.refrilux.com.br)



10



11



14



12



13

10 - Maria Alice, Beatriz e Kiko, Missa de Instalação da Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 11 - Mano e Virgínia, Festa Casa do Polengue, Clube XI de Agosto, Tatuí; 12 - Acassil e Ana Paula, niver Ana Paula, Tatuí; 13 - Darci, Fátima, Arnaldo, Zezé e Elza, niver Darci, sítio Santa Sylvia, bairro Água Branca, Boituva; 14 - Lucas, Luíza, André e João Gabriel, niver Luíza, Tatuí

Terreno de 2000m<sup>2</sup> com excelente localização | Residência com Área Construída: 415 m<sup>2</sup> | 04 dormitórios, sendo 02 suítes, 01 com closet e armário, + 01 banheiro social | Lavabo | Sala de jantar | Bar | Sala íntima com estante em madeira sob medida | 02 salas de estar, sendo uma com lareira e piso rebaixado | Copa/cozinha com armários | Ampla varanda com churrasqueira integrada | Jardim de inverno | Edícula com dormitório e banheiro para hóspedes | Lavanderia e área para secagem de roupa reservada | Garagem coberta para 04 carros | Telhado novo | Muita área verde integrada, com amplo jardim, horta, pomar, incluindo um frondoso abacateiro vintenário | Piscina com hidro + bar de piscina, chuveiro e dois soláriuns



Oportunidade de negócio!  
Este lindo imóvel pode ser seu!

Residência Alto Padrão em Condomínio fechado - Residencial Colina das Estrelas, Tatuí/SP

Uma verdadeira "chácara" dentro de um condomínio de luxo, em local e acesso privilegiados.



Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

/Camargo Elmec

/camargoelmec

CRECI SP 208353



15



16



17



18



19

15 - Padre Élcio Roberto, Dom Arnaldo, Dom Manoel, Dom Gorgônio, Dom Júlio Endi, Dom Jorge e Dom José Benedito, Missa de Instalação da Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 16 - Grupo de Choro do Conservatório de Tatuí; 17 - Luíza, Luciano, Bryan, Adam, Maria Eliza e Aline, niver Maria Eliza, Espaço para Festas Rafa Eventos, Tatuí; 18 - Carlos Eduardo, Livia e Sílvia, niver Livia, Tatuí; 19 - Ricardo Amaral, Marcelo e Cassiano, Festa Casa do Polengue, Clube XI de Agosto, Tatuí



 Sodiê Doces

Bolas  
do Mês

MAIO



[www.sodiedoces.com.br](http://www.sodiedoces.com.br)  
f /Sodiê Doces

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

# Risoto de Shimeji

**R**isoto: prato típico italiano. Nasceu ao norte da Itália, no século XI, na Lombardia, região conhecida como “terra do risoto”, quando o sul da Itália era dominado pelos Sarracenos – povo que introduziu o grão utilizado na preparação do prato. Com a imigração italiana, em meados do século XIX, o risoto chega ao Brasil. Aqui, ele encontra uma terra fértil. Hoje em dia, sabe-se que o segredo para a perfeição do prato é a escolha de sua principal matéria prima: a qualidade do arroz italiano, e também a criatividade de quem o prepara. Agora, vamos apresentar um prático e delicioso risoto de shimeji, preparado pela nossa amiga e querida jornalista, Maria Eliza Rosa, da cidade de Tatuí. Uma ótima opção para quem gosta de um prato com um toque de tempero à base de shoyu. Anote aí, caro leitor. É de dar água na boca!

## Ingredientes:

1 cebola em cubinhos bem pequenos  
 200g de manteiga sem sal e de boa qualidade, dividida em 3 porções  
 800g de cogumelos shimeji, lavados e separados em buquezinhos  
 Shoyu (o quanto baste)  
 Um fio de azeite de oliva  
 1 kg de arroz especial para risoto (de boa qualidade)  
 1/2 garrafa de vinho branco seco (de boa qualidade)  
 Água fria (o quanto baste)  
 200g de parmesão ralado  
 1 maço de cebolinha picada

## Modo de fazer:

Refogue bem a cebola em 1/3 da manteiga. Adicione o shimeji e cubra a mistura com shoyu. Tampe a panela e deixe cozinhar/murchar um pouco (uns 7 minutos). Deve ficar com bastante caldo, que dará o sabor ao risoto. Reserve.

Em uma panela grande, derreta mais 1/3 da manteiga (reserve o restante na geladeira).

Coloque o azeite e refogue o arroz. Acrescente o vinho e mexa até evaporar. Quando estiver seco, comece a colocar água aos poucos, concha a concha, sempre mexendo até secar e o arroz cozinhar. Quando atingir o ponto desejado, despeje o refogado de shimeji e misture mais um pouco. Acrescente o parmesão e a manteiga restante e misture até ficar cremoso. Finalize com a cebolinha picada. Sirva imediatamente e **51** bom apetite!!!



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

**TAMBELLI** 70 ANOS  
 PASTELARIA E LANCHONETE

Feliz Dia das Mães!

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

 Pastelaria Tambelli  pastelariatambelli

Disponível:





**COMENDADOR**

*Sempre o melhor para você!*

Dia

das

Mães



O **ALMOÇO** MAIS AGUARDADO DO ANO FICA  
MAIS GOSTOSO COM OS PRODUTOS DAS  
**CONVENIÊNCIAS COMENDADOR**