



Obesidade Infantil:

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 175 • JUNHO DE 2022



Um mal que afeta mais de três milhões de crianças, e outros tantos milhões de adolescentes no Brasil



Sinusite:

Doença que pode ser confundida com gripe ou resfriado forte

12 de junho:

Dia de comemorar o amor (em qualquer idade)

Lar São Vicente de Paulo:

Após dois anos, Festa da Caridade acontece no dia 16 de junho!

Bom dia! Obrigada pela
belíssima revista. Tenha um
ótimo final de semana. Parabéns,
equipe Hadar!

Célia Regina
(Fazendo alusão à edição de maio)

Bom dia! Abri e já li praticamente
tudo. Amei os temas, mas Vidas
Valem está demais. Infelizmente, é
triste ver dois países que, além de
terem arquitetura lindíssima, estão
atingindo, principalmente, os civis.
Adorei saber sobre o nitrogênio para
calibrar pneus, apesar de ter um custo.
Bazar, amo bazar, tanto ajudar como
garimpar peças autênticas ou só pra
ter momento de nostalgia mesmo. Enfim,
como sempre, está incrível. A Designer
de Moda é perfeita e Adoção para mim
é algo sério, muito além de levar uma
criança para a casa. Muito Obrigada e
continue com esse brilhante trabalho e
o sucesso será muito grande.
Beijos!

Claudia Albuquerque
(Fazendo alusão à edição de maio)

De repente, chegou maio, mês do Trabalhador,
da maior Mulher do mundo, das Noivas, de
tanta festa a nos alegrar depois de termos
passado o terror da pandemia. Mas a mancha
ainda quer nos pegar; apesar de ser o mês
da Liberdade da Imprensa, quando pessoas
lutam para exterminá-la, enquanto o Dia do
Parlamentar é comemorado com um silêncio
fúnebre! Temos que comemorar o Dia Mundial
de Combate a Asma, com essa falta de ar
humano que certos humanos, uns eleitos,
outros colocados lá, teimam em não deixar a
democracia quieta para cumprir seu papel,
em dar vida àqueles que votam e precisam de
condições para viver. Minha cara jornalista,
dói no fundo d'alma, no dia 3 de maio,
comemorar três eventos que pela força do
brasileiro são subjugadas pelo trabalhador
que não desiste nunca! Essas DIVINAS
MULHERES, queira DEUS sejam melhores e outras
que se preparam para seus melhores dias.
HADAR é isso sempre! Trazendo esperança nas
entrelinhas que virão dias melhores, em nome
do SENHOR JESUS. Obrigado pela gota d'água
fresca sobre nossa cabeça com essa leitura
salutar. Obrigado!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de maio)

Parabéns, para toda equipe Hadar!
Ótima, como sempre!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de maio)

Estou vendo a sua revista,
Bernadete. Quantas publicidades!
Estou amando tantas informações
pertinentes ao nosso dia a dia.
Parabéns e felicidades!!!
Revista Hadar, amooooo!

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à edição de maio)

Revista Hadar está ótima,
como sempre!

Sueley Bacha - Belo Horizonte
(Fazendo alusão à edição de maio)

Parabéns pelo trabalho!

Leo Vieira
(Fazendo alusão à edição de maio)

DIAS COMEMORATIVOS

2022 | Junho

- 01 - Semana do Meio Ambiente/ Dia da Imprensa/ Dia de São Justino
- 03 - Dia Internacional do Administrador de Pessoal e da Comunidade Social/ Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil/ Dia Mundial da Bicicleta/ Dia Nacional da Educação Ambiental
- 04 - Dia de Santa Clotilde/ Dia Internacional das Crianças Inocentes Vítimas de Agressão/ Dia do Engenheiro Agrimensor
- 05 - Dia de Pentecostes/ Dia da Ecologia/ Dia Mundial do Meio Ambiente/ Dia Nacional da Reciclagem/ Dia de São Bonifácio/ Dia Internacional de Luta contra a Pesca Ilegal, Não Declarada e Não Regulamentada/ Dia do Engenheiro Mecânico
- 06 - Dia de São Norberto/ Dia Nacional de Luta contra Queimaduras/ Dia Nacional do Teste do Pezinho
- 07 - Dia da Liberdade de Imprensa
- 08 - Dia do Oceanógrafo/ Dia do Citricultor/ Dia Mundial dos Oceanos/ Dia de São Medardo
- 09 - Dia da Imunização/ Dia do Porteiro/ Dia do Tenista/ Dia Nacional de Anchieta/ Dia Internacional dos Arquivos
- 10 - Dia da Artilharia
- 11 - Dia da Marinha Brasileira/ Dia do Educador Sanitário/ Dia de São Barnabé
- 12 - Dia dos Namorados/ Dia do Correio Aéreo Nacional/ Dia Mundial de Combate ao Trabalho Infantil/ Dia do Pastor Evangélico/ Dia de São Gaspar de Búfalo/ Dia do Enxadrista
- 13 - Dia de Santo Antônio/ Dia do Turista/ Dia Internacional de Conscientização sobre o Albinismo
- 14 - Dia do Solista/ Dia Mundial do Doador de Sangue/ Dia Universal de Deus
- 15 - Dia Mundial da Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa
- 16 - Corpus Christi/ Dia de São Francisco Régis/ Dia Internacional da Tartaruga Marinha
- 17 - Dia do Funcionário Público Aposentado/ Dia Mundial de Combate à Desertificação/ Dia da Medicina Veterinária Militar/ Dia Mundial do Karatê
- 18 - Dia do Químico/ Dia da Imigração Japonesa/ Dia da Gastronomia Sustentável
- 19 - Dia do Cinema Brasileiro/ Dia do Migrante/ Dia de São Romualdo/ Dia Internacional para Eliminação da Violência Sexual em Conflito/ Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Falciforme/ Dia Nacional do Luto
- 20 - Dia do Revendedor/ Dia do Vigilante/ Dia do Refugiado/ Dia do Advogado Trabalhista
- 21 - Início do Inverno (Solstício de Inverno)/ Dia de São Luís Gonzaga/ Dia do Mídia/ Dia do Aperto de Mão/ Dia Mundial do Skate/ Dia do Intelectual/ Dia Internacional do Yoga/ Dia Nacional de Controle da Asma
- 22 - Dia do Orquídeófilo/ Dia do Aeroviário/ Dia do Economista
- 23 - Dia Mundial do Desporto Olímpico/ Dia do Atleta Olímpico/ Dia do Lavrador/ Dia de São José Cafasso/ Dia das Nações Unidas para o Serviço Público/ Dia Internacional das Viúvas/ Dia Nacional do Agente Marítimo/ Dia Internacional das Mulheres na Engenharia
- 24 - Dia de São João/ Dia da Polícia Militar/ Dia do Disco Voador/ Dia do Observador Aéreo/ Dia do Caboclo/ Dia Nacional da Araucária/ Dia da Indústria Gráfica/ Dia Internacional do Leite/ Dia da Comunidade Britânica
- 25 - Dia do Cotonete/ Dia do Imigrante/ Dia Mundial do Vítulo
- 26 - Dia Internacional contra o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas/ Dia Internacional de Apoio às Vítimas de Tortura/ Dia Nacional do Vôlei
- 27 - Dia Nacional do Progresso/ Dia de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro/ Dia Nacional do Técnico em Nutrição e Dietética/ Dia Nacional do Quadrilheiro Junino
- 28 - Dia Internacional do Orgulho Gay/ Dia de Santo Irineu/ Dia da Renovação Espiritual
- 29 - Dia de São Pedro e São Paulo/ Dia do Papa/ Dia do Pescador/ Dia do Dublador/ Dia do Telefonista/ Dia do Pescador Amador/ Dia Nacional da Aviação de Segurança Pública do Brasil/ Dia do Engenheiro de Petróleo
- 30 - Dia da Mídia Social/ Dia Nacional do Bumba Meu Boi/ Dia Nacional do Fiscal Federal Agropecuário

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Junho chegou e trouxe consigo o frio típico dessa época do ano. Você pode até argumentar que a onda de frio que passou pelo país foi mais intensa que as anteriores. E você tem razão! Por isso, é melhor preparar-se, porque a onda de frio poderá repetir-se, até o final deste mês.

Junho é o mês do friozinho, da vontade de ficar em casa assistindo a filmes, comendo pipoca. Mas também é o mês do amor, dia dos Namorados, das Festas Juninas. Tradicionais festividades em louvor a Santo Antônio, a São João e a São Pedro. Época de comer curau, bolo de milho, quentão, dançar quadrilha. As Festas Juninas são manifestações típicas do povo brasileiro e merecem ser preservadas.

Mas não é só sobre festa que abordamos, na Revista Hadar. Esta edição traz como tema de capa um assunto que está afetando milhões de crianças e adolescentes: a obesidade infanto-juvenil, um problema que pode sobrecarregar o Sistema Público de Saúde, no futuro, além, é claro, do risco à saúde de nossos jovens. Não deixe de ler!

É isso aí, caro leitor! Este e outros assuntos você os verá nesta edição, que está chegando quentinha às suas mãos. Esperamos que goste de todo o conteúdo pois, como sempre, foi preparado com muito amor, carinho, profissionalismo e ética, especialmente para você, que nos acompanha há mais de uma década e motiva-nos a continuar cada dia mais e melhor!!! Até julho!

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

		MODA Animal print: Estilo que faz parte da moda, em especial, no inverno. 14
QUALIDADE DE VIDA Família: Unidade social que todo indivíduo tem o direito a tê-la e o dever de preservá-la. 29		
		CULTURA Festa Junina: Evento de confraternização cheio de alegrias e tradições. 33
AUTOS & CIA Road Trip: Tendência une prazer de dirigir em pleno contato com a natureza. 44		
		UNIVERSO TEEN Internet: Cuidado: meio tecnológico que se tornou alvo dos <i>hackers</i> e de pessoas mal intencionadas. 42

Visão: Como Revista regional, tem como finalidade priorizar o interior paulista, apresentando, sempre, uma publicação de real qualidade que, verdadeiramente, atinja todo o nosso público, de maneira prazerosa e agregando cultura a todos.

Propósito: A Revista Hadar tem a intenção de proporcionar 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 das informações, 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,
Dario Bicudo Piai e Veridiana Pettinelli.

Agradecimentos
Carlos Eduardo Grazzia, Priscila Collalto Fonseca Pavanelli, Camila de Cássia Rodrigues, Marcos e Mancini, Estela Biscaro, Nathalia Alves dos Santos, Miguel Nunes Júnior, Janyele Sales, Odorica Neves, Geraldo Neves, Ana Cristina Soares, Laura Gonçalves, Adailton Freitas, Bruno Mota, Angeline Sette, Josinei Gonçalves de Oliveira (Marcos), José Eduardo Cruz Carlos (Mancini) e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Distribuição
Araçoiaba da Serra, Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, 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 real e efetiva opinião da redação e editores; assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes



Dia dos Namorados

Uma celebração ao Dia do Amor

“**C**onheci meu primeiro namorado há alguns anos. Ele ia em casa todos os dias, ficávamos conversando e tempo depois, nós nos casamos. Temos 4 filhos, netos e bisnetos. Claro que há alguns desentendimentos, sinto muito ciúme dele, mas a base de tudo é o amor e respeito. Sem isso, nada mais importa”, conta Odorica Neves, de 81 anos.

“Eu tinha vinte e poucos anos quando a conheci. Era linda e continua sendo. Compartilhamos lindos momentos, ao longo da vida: viagens, festas, nascimentos, enfim... O amor sempre esteve presente em nosso meio. Ela é minha eterna namorada”, diz José Geraldo Neves, de 91 anos.

Casados há 65 anos, José Geraldo e Odorica consideram-se namorados. E não é para me-

nos, afinal, celebram o amor e o cuidado um com o outro diariamente, seja num pãozinho pela manhã, num almoço quentinho, num abraço, numa dança a dois, entre muitas outras declarações diárias de amor.

“Acredito que o amor está em abdicar de certos caprichos. Não só para agradar o outro, mas para que a relação siga adiante. Pensar no casal é indispensável; senão, é melhor ficar sozinho. Depois que entendi isso, foi que encontrei meu namorado e vivemos uma relação leve, sem ciúmes ou cobranças”, conta Ana Cristina Soares.

Afinal, o amor é um sentimento de carinho e demonstração de afeto que se desenvolve entre pessoas que possuem a capacidade de demonstrá-lo.

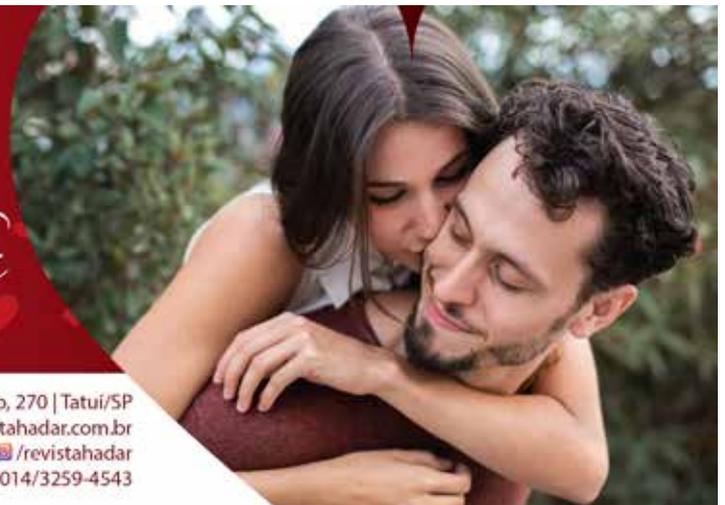
No Brasil, em todo 12 de junho, comemora-se o Dia dos Namorados, que faz referência ao amor,

ao afeto e ao carinho entre casais. É celebrado um dia antes do dia de Santo Antônio, considerado o Santo Casamenteiro.

A título de curiosidade, nos Estados Unidos e Europa, a data é comemorada em 14 de fevereiro, conhecida como Valentine's Day ou Dia de São Valentim, um bispo que ficou conhecido por celebrar casamentos em sigilo em Roma, quando o Imperador Cláudio II proibiu a celebração de casamentos. Historicamente, a justificativa do imperador era de que homens solteiros seriam melhores combatentes, visto que os casados já não se queriam mais arriscar. Por defender o amor e a união dos casais perante Deus, São Valentim foi julgado e condenado à morte. Sua execução foi realizada em 14 de fevereiro de 269 d.C.

Seja no Brasil ou não, o importante é celebrar o amor!

*Feliz
Dia dos Namorados*



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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

Geovision

Poços Artesianos



Problema com a água?
Nós temos a solução!



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

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

(15) 3267-5656 / 99740-3879

www.geovisionpocos.com.br

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

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



Lar São Vicente de Paulo

Festa da Caridade é retomada, após dois anos

Após dois anos sem a tradicional Festa de Corpus Christi e da Caridade, o Lar São Vicente de Paulo volta a ser cenário da festividade que celebra a importância da Eucaristia (Santa Ceia) e os 117 anos do Asilo de Tatuí.

“Este ano, o Lar tem muito o que comemorar, pois estamos visualizando o final da pandemia (ao menos torcendo pra isso), e aqui foi um lugar muito abençoado ou privilegiado, pois conseguimos passar por esse momento tão delicado, sem grande dificuldade, pois como dizem as Mães que aqui residem, a Providência Divina aqui nessa casa sempre foi abundante”, afirma o presidente do Lar, Miguel Nunes Júnior.

Ele destaca que, neste ano, os motivos para comemorar serão vários: “A volta da Festa, a saúde de todos os internos, funcionários, voluntários e benfeitores desta casa, – então, neste ano, tudo terá um sabor especial”, afirma o entrevistado.

O Lar São Vicente de Paulo conta, atualmente, com 45 funcionários para atender aos 63 internos, divididos em vários setores: administração, limpeza, cozinha, cuidadores e enfermagem, sendo que Cuidadores e Técnicos em Enfermagem trabalham em período integral. “Por isso, a necessidade constante, em nossa casa, é o recurso financeiro, pois temos o quadro de funcionários que resulta em uma folha de pagamento significativa. Sendo assim, toda campanha ou festa é bem-vinda. Nossa prioridade, hoje, é dar qualidade de vida aos nossos moradores com o máximo

de dignidade e conforto”, ressalta Miguel.

Fundado em agosto de 1905, o Asilo é um patrimônio da cidade, pois acolhe as pessoas mais vulneráveis e, a partir da criação do Estatuto do Idoso, apenas pessoas com mais de sessenta anos.

“Após conseguir o apoio dos órgãos responsáveis pela Saúde Pública e dos nossos internos, decidimos fazer a Festa respeitando todos os protocolos de saúde. Também tomaremos um cuidado especial com a área de moradia dos assistidos, que será toda isolada. A parte religiosa do dia ficará a cargo das paróquias da cidade, sendo que o Lar aguardará a chegada da procissão para dar início à 91ª Festa de

Corpus Christi, no dia 16/06/2022, que contará com as tradicionais atrações e os deliciosos quitutes, como bolinho de frango, pastel, lanche de pernil, pizzas, churrasco, doces, distribuídos em mais de 20 barracas, onde mais de oitocentos voluntários irão preparar quitutes e servir a todos os visitantes e participantes dessa grande festa”, adianta Miguel.

Por isso, voluntários e visitantes, preparem-se e venham prestigiar a grande Festa da Caridade.

Quem quiser ajudar o lar, também pode acessar o QR Code ou fazer sua contribuição, entrando em contato através do telefone (15) 3251-4286.



Rodízio

PRIME

primezzita

A PIZZA NO
**TAMANHO
CERTO DA
SUA FOME**



**O PRIMEIRO
PEDAÇO É
SEMPRE SEU!**



1ª BEBIDA*
É POR NOSSA CONTA

*VÁLIDO UMA BEBIDA POR PESSOA
NO RODÍZIO PRIME. BEBIDAS
INCLUSAS SÃO: ÁGUA (COM E SEM GÁS)
COCA-COLA LATA, FANTA
GUARANÁ LATA E
FANTA LARANJA LATA.

R\$ 37,90*
**SEG A
QUINTA**

**SEXTA, SÁBADO, DOMINGO
E FERIADOS R\$39,90***

**VEM COM
TUDO**



20cm

CARNE SECA

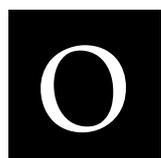
Rua XI de Agosto, 1150 | Centro | Tatuí/SP
(15) 3451-0801/3451-0622/3451-0709/ (15) 93346-1838

f Pizza Prime - Tatuí SP | @pizzaprime.tatui

www.deliverypizzaprime.com.br



Trabalho



O ano era 2020; o avanço da pandemia do coronavírus transformou o mercado de trabalho. A adoção do *home office* foi necessária, a saber, trabalhar em casa tornou-se o novo normal, adequado ao momento pelo qual o país passava.

Mas, o que nem todo mundo sabe é que, antes mesmo da pandemia, muita gente já tinha adotado esse modelo de trabalho, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Em 2018, 3,8 milhões de brasileiros trabalhavam de maneira remota. Já em meados de 2021, de acordo com o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), o percentual de pessoas em *home office* atingiu 7,3 milhões de pessoas trabalhando remotamente.

Agora, num período em que as empresas estão voltando ao trabalho presencial, ainda há

quem prefira trabalhar em casa. Num levantamento do Instituto Ipsos, 49% dos entrevistados destacaram que atuar remotamente é a melhor alternativa. E os motivos são diversos, como passar mais tempo com a família, otimizar a rotina diária, ter uma fonte de renda extra, fugir do estresse do trânsito, entre outros.

“Há quem diga que *home office* não tem rotina. Mas eu lhe digo: minha vida tornou-se mais organizada depois que o cenário do trabalho mudou. Antes, por mais que eu acordasse cedo, sempre chegava atrasada na empresa. Agora, além de acordar cedo, estar nas reuniões *on-line* dentro do horário e realizar as tarefas dentro do prazo, meu dia a dia rende mais, mantenho as atividades físicas em dia e minha alimentação melhorou 100%. Melhor dizendo, além de conseguir conciliar tudo, estou satisfeita profissional e pessoalmente”, descreve a gestora de *marketing*, Angeline Sette.

Home Office veio para ficar; mudou a rotina dos trabalhadores

“A adaptação não foi fácil; desvencilhar-me da rotina, de tudo o que eu era acostumado e desacelerar, foram tarefas árduas. Não me via trabalhando em casa, cumprindo metas, organizando reuniões... Foram alguns meses para entrar na linha. Mas, a qualidade de vida que o *home office* me proporciona, não a troco por nada, hoje em dia. Eu nem via minha filha direito, não tinha tempo para nada. Hoje, tomamos café juntos, almoçamos. São pequenos atos que transformaram a convivência familiar”, conta o administrador Bruno Mota.

E pelo visto, esse modelo de trabalho veio para ficar. Tanto é que quem teve ou tem a oportunidade de trabalhar em casa, acabou conhecendo os benefícios disso. Mas, o equilíbrio é sempre necessário, e manter uma rotina, bem como ter responsabilidade, são pontos indispensáveis.



A Hadar apoia essa causa!





Marcos e Mancini

Do Paraná para o mundo da música

9

Josinei Gonçalves de Oliveira e José Eduardo Cruz Carlos podem não soar tão familiares, mas se citarmos Marcos e Mancini, com certeza você vai saber de quem estamos falando. A dupla sertaneja natural de Abatiá, no Paraná, conheceu-se no colégio, em 1999; e em 2005, começou a cantar profissionalmente.

“Foi nesse ano que mudamos para Londrina, mas em 2012 montamos um escritório em Jundiá. Ficamos dois anos por lá, mas não deu certo. Íamos voltar para o Paraná, mas o Alcides do Faria, nosso padrinho, trouxe-nos para o interior de São Paulo”, contam.

Foi em Boituva, interior de São Paulo, que os amigos viram a carreira musical deslançar. “Já tocamos em quase todos os estados brasileiros, mas ainda faltam uns seis deles. Nosso sonho é sermos reconhecidos nacionalmente”, conta Marcos.

Eles, que amam um sertanejo moderno, mas não deixam de tocar os bons e velhos “modão”, fazem a escolha do repertório sempre juntos, contando com a parceria do produtor musical, músico e amigo Gustavo.

“Nós gostamos mais do sertanejo anos 90 e

2000, mas o público é bem versátil, pede músicas antigas e as que estão bombando no momento”, diz Mancini.

A dupla relembra que, em 2013, alcançou mais de 3,5 milhões de visualizações no YouTube, através da gravação “Fusquinha do Papai”, que inclusive foi tema da novela Balaco Baco da Rede Record.

Atualmente, grande parte dos clipes e apresentações da dupla podem ser vistas nas redes sociais deles. “Recentemente, gravamos o nosso DVD “Churrasco com Marcos e Mancini” e trabalhamos a música autoral “Zé Butequeiro”, conta Marcos.

Mas os sucessos não param por aí! O próximo passo da dupla que agora se considera boituvense é lançar uma música e um clipe com a participação dos astros do sertanejo, Gian e Giovani. “O convite para eles já foi feito; a parceria, lançada, e a música está pronta. Agora, só precisamos alinhar-nos com a agenda deles e gravar o clipe. Vai ser um bolero romântico”, revela Mancini.

E quem quiser conhecer o trabalho da dupla e divertir-se ao som de um bom sertanejo, é só acompanhá-los no Instagram e Facebook, que a agenda de shows semanais deles é divulgada por lá.



A Consciência de sua Missão, nesta vida

Em meio a toda essa correria que é a vida de cada um de nós, é bastante importante pararmos por algum momento e perguntarmo-nos: o que cada um de nós está fazendo, neste planeta?

Se a vida for somente tentar aproveitar ao máximo possível as horas e minutos para sobreviver e procriar, esse filme que vivemos é vazio.

Há um sentido maior em tudo o que vivenciamos. A chave para sairmos do piloto automático e vivermos nossa vida conscientemente, e não compulsivamente, reside em pararmos e refletirmos: por que o Universo gastou tanta energia em me colocar aqui, e agora? Qual é o meu propósito, nesta existência?

Quais as marcas que minha passagem pelo planeta deixará?

Quando se pensa nisso, podemos incorrer no erro dos delírios de grandeza e pensarmos: para deixar marcas, preciso transformar-me em alguém com grande destaque social. Grande destaque, influência política ou financeira, presença constante nas grandes mídias.

Não é assim. Pode até ser assim, se tivermos lucidez e responsabilidade para usar toda essa influência na transformação deste planeta num lugar melhor para viver.

O que interessa são os bons sentimentos e as boas lembranças que deixaremos nas pessoas; o que interessa é como nossos atos, pensamentos e sentimentos tenham feito as pessoas tornarem-se melhores ou mais aliviadas de seu fardo, podendo viver com mais alegria, conforto e esperança.

E devemos aproveitar todas as oportunidades que a vida nos dá para nos aprimorarmos como pessoas.

Nos momentos difíceis em que as pessoas precisam encontrar uma razão maior para continuar em frente, nesses momentos é que a mais humilde presença torna-se um gigantesco agente de mudança.

As nossas ações, especialmente, quando nós temos de superar, fazem de nós pessoas melhores, e a impressionante capacidade de superação pessoal de um ser humano aparece exatamente quando nos colocamos a serviço do Bem.

O que move as pessoas generosas a trabalharem diariamente pelo Bem comum, a não desistir nunca? A resposta é uma só: a consciência de sua missão, nesta vida.

Quando você tem a consciência de que, através da sua presença no planeta, você está realizando sua missão, você desenvolve a capacidade de estar conscientemente atento a tudo a seu redor, e assim perceber em quais exatos momentos somos necessários na vida de alguém: um sorriso, um abraço, um auxílio material; qualquer coisa, enfim, que seja necessária naquele momento para as pessoas que cruzarem por nosso caminho.

Infelizmente, muita gente perde-se nesta viagem e distorce o sentido de sua existência. Se você tem estado angustiado sem motivo aparente, está aí um aviso para parar e refletir sobre o seu estilo de vida.

Escute a sua alma: ela tem a orientação sobre qual caminho seguir.

O que importa, de verdade, são as marcas que deixamos nas pessoas.

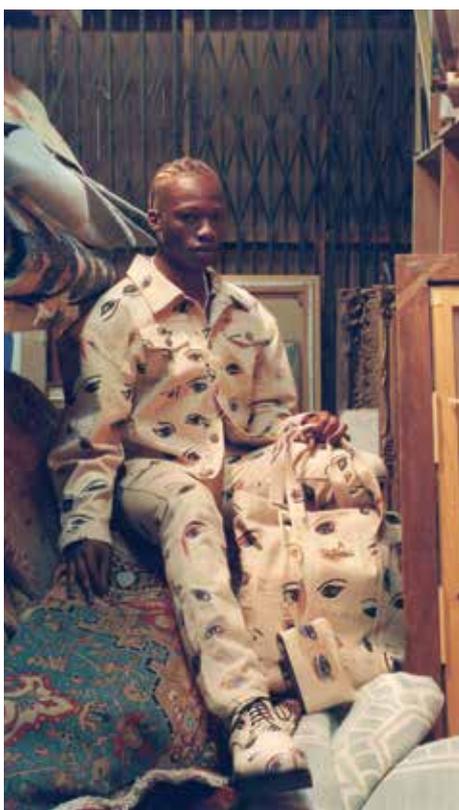
Luis Carlos Magaldi Filho



Caderno de
MODA

Vivienne Westwood

*Estilista é consagrada,
no mundo da moda*



No ano seguinte, ela se casou com o estudante de *design*, Andreas Kronthaler.

Nos anos 2000, a profissional começou a usar sua notoriedade como plataforma política, destacando questões ambientais em suas coleções e desfiles.

Em 2015, lançou sua coleção de inverno exibindo *looks* andróginos, dando espaço para uma nova era inclusiva na moda.

Ao longo da carreira, Vivienne Westwood firmou diversas parcerias, quebrou padrões estabelecidos, e sempre foi à frente de seu tempo. Também possibilitou novas visões artísticas da moda e é um ícone para quem conhece o assunto Moda.



São 80 anos de vida e a maior parte deles, dedicados à moda. A britânica Vivienne Westwood, responsável pela moda *punk* e *new wave* modernas, foi capaz de redefinir o modo como nos vestimos e, com isso, passou a ter reconhecimento global.

Aos 17 anos, mudou-se para Londres, onde iniciou o Curso de Moda, mas largou a faculdade, pois achava não ter talento. Depois, passou a dedicar-se ao primário, onde era professora.

Em seu casamento com Malcolm McLaren, produtor da banda Sex Pistols, consagrou-se

como precursora *punk* no mundo da moda.

Em 1971, abriu sua primeira loja, a “Let it Rock”, na periferia de Londres, criando peças em que as cores eram o preto, o vermelho, o tatar (uma de suas marcas registradas até hoje), correntes, zíperes e couro.

Já no ano de 1981, Westwood e McLaren desfilaram seus *looks* na passarela, em Londres, com a coleção Pirates, que destacava a libertação das silhuetas restritivas dos anos 1970.

Em 1992, a estilista recebeu a condecoração da Ordem do Império Britânico por seus serviços dedicado à moda.

Ao passar dos anos, Vivienne mudou sua estética novamente, misturando referências históricas, tanto inglesas quanto francesas, brincando com a alfaiataria.

— ESPAÇO —

MarilsaGigo



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



Estampas animais

Aprenda como usar e ousar

Mais uma vez, o zoo voltou a fazer parte da moda brasileira. É que as estampas de zebra, cobra e onça estão em alta, novamente.

Elas agora ganharam as *t-shirts*, casacos, calças e até mesmo acessórios. Existe até esmaltação que entrou na onda animal *print*.

Primeiramente, o preto e branco são clássicos e tradicionais, vão bem com tudo. Tal qual é a zebra que, apesar do visual listrado, combina com outras peças e tons, pois itens zebraados possuem um toque de sofisticação, misturado com drama.

Outra vantagem da estampa de zebra é ela poder ser usada com tons neutros e terrosos ou cores mais fortes, como o *neon*; além de tudo, é

ideal para a temporada outono/inverno.

Para *looks* mais neutros, aposte em zebra com peças lisas em preto ou branco, como calças, saias e jaquetas. Se quiser um visual mais chamativo, combine com outras peças em zebra, como *bodys* ou casacos alongados.

Temos ainda a cobra ou *snake print*, que são peças capazes de transformar *looks* básicos em tendências. Você pode optar por uma blusa estampada, por exemplo, combinada com calça, saia ou *short* em tons únicos, ou brincar com outras peças. Essa estampa aparece em muitos tons, desde os mais claros até os terrosos.

Já a boa e velha oncinha, uma das mais queridinhas estampas do mundo animal, ganha cada vez mais evidência nas produções. Ela, que apareceu pela primeira vez em peças de

Christian Dior, em 1940, definitivamente veio para ficar.

A começar pelos pés, as botas de onça e mullets estão em alta. Pode usá-las sem medo, viu?! Aposte em uma calça social, uma *pantacourt*, no bom e velho *shorts jeans*, vestido, ou o que a estação pedir.

Já quem gosta de ousar, pode garantir um casaco ou jaqueta de oncinha, pois o visual vai ser alvo de muitos olhares. Mas, se quiser ser ainda mais vista, as calças estampadas são extremamente *sexys* e vão bem com camisetas básicas e em cores neutras.

Temos aí uma série de estampas e estilos para você jogar-se no mundo da moda. Escolha sua preferida e boa sorte!



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 Suruí) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP
 (15) 99696-3817/99775-7405 | gaata.tatui@gmail.com | [@GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)



Coleção Outono/Inverno 2022



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessorios



UM ALERTA

A matéria deste mês dedico a todas as pessoas que foram infectadas com o vírus da dengue, em especial, à minha mãe... Estamos passando por um momento delicado, porque, a cada dia, aumentam os casos de pessoas infectadas. E é por este motivo que me vi na obrigação de dar um grito de socorro, com o intuito de evitar, ou até reduzir índices tão assustadores!

Nós, que trabalhamos com construção civil, somos responsáveis pela verificação cautelosa de todos os pontos de acúmulo de água, causados durante a construção, e em especial, nas épocas de chuva.

É bastante comum vermos, nas obras, poças de água nos contrapisos inacabados, nas lajes descobertas, em latas de tintas, masseiras, betoneiras, lonas plásticas, caixas d'água e latões

de água para argamassa, conexões hidráulicas, conduítes, entre outros. Todos estes itens podem transformar-se em verdadeiras suítes presidenciais para o *Aedes Aegypti*.

Tanto proprietários de obra quanto arquitetos, engenheiros, técnicos em edificações, construtores, pintores, encanadores, eletricitas, pedreiros e serventes têm que se unir para evitar qualquer tipo de acúmulo d'água, nas construções. Mesmo em nossa própria casa, é preciso extremo cuidado!

Quando observarem acúmulo de água e não existir a possibilidade de escoamento imediato, despejem areia fina nesses locais para evitar aparecimento de larvas. Por precaução, mantenham, nas obras, um litro de água sanitária, caso encontrem focos com larvas.

Um basta ao Aedes Aegypti!

DICAS:

- Verifique se as calhas de captação de água de chuva do telhado não estão acumulando água por falta de limpeza.
- Verifique se a caixa d'água não se encontra descoberta.
- Oriente regularmente as pessoas que estão trabalhando, em sua obra, para que evitem latas ou qualquer tipo de objeto que possa acumular água.
- Se observar locais públicos ou privados contendo água parada em objetos, equipamentos ou mesmo piscinas, entre em contato com a Vigilância Epidemiológica de sua cidade o mais rápido possível e DENUNCIE!

Vamos exercer a nossa cidadania para reverter essa situação!

*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

Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel pode ser seu!



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMIENTOS

Terreno de 2000m² com excelente localização | Residência com Área Construída: 415 m² | 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



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**

CRECI SP 208353

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

Obesidade infantil afeta mais de três milhões de crianças, no Brasil

Dados referem-se a crianças menores de 10 anos, de acordo com o IBGE

Vida sedentária, alimentação inadequada e um estilo de vida que contribui para o ganho de peso. A vida moderna tem suas vantagens, mas também pode favorecer a aquisição involuntária de excesso de peso em crianças e adolescentes, resultando, no futuro, em mais adultos com problemas de saúde e uma situação que vai sobrecarregar o Sistema Único de Saúde.

O Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil (3 de junho) foi criado, como o nome diz, para haver a conscientização sobre os perigos da obesidade infanto-juvenil, situação que afeta milhões de jovens, no mundo.

No Brasil, segundo dados do IBGE, relativos ao ano de 2021, a obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos. Situação deveras preocupante. De acordo com o SUS (Sistema Único de Saúde), entre as crianças acompanhadas pela Atenção Primária à Saúde, 14,8% apresentavam obesidade, na faixa etária até cinco anos (dados de 2019).

Mas como os pais, a escola, e a sociedade em geral pode agir para conscientizar sobre os perigos da obesidade infantil? A Hadar ouviu profissionais de diversas áreas sobre

o tema. Veja a seguir o que eles falam.

Estilo de vida

Para a nutricionista Camila de Cássia Rodrigues, “a genética influencia, mas o estilo de vida fala mais alto. Quando a família tem alimentação pobre em fibras, em vegetais, legumes e frutas, e rica em alimentos ricos em sódio, frituras, *fast foods* e produtos industrializados... a chance de a criança seguir com a mesma alimentação e torna-se um adolescente obeso é bem grande. O ambiente onde a pessoa vive influencia muito sua formação alimentar”, afirma Camila.

Segundo ela, “o aumento do número de crianças e jovens obesos deve-se ao aumento do consumo, pelas famílias brasileiras, de alimentos industrializados ricos em gordura e açúcar, associado à redução da prática de atividade física”.

Cuidados

Para a nutricionista, “os pais devem cuidar da alimentação dos filhos desde a gestação, pois isso vai influenciar o paladar e as escolhas alimentares do bebê na infância, e após, e vida adulta. Até os dois anos de vida, oferecer

à criança todos os alimentos saudáveis como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos, iogurte natural... E não oferecer nenhum tipo de produto industrializado. Não oferecer açúcar, no mínimo, até os dois anos de idade. Isso é determinante para formar os hábitos alimentares da criança”.

Camila aconselha aos pais que, se possível, “iniciar já na introdução alimentar a oferta de alimentos saudáveis e excluir todos os industrializados que alteram o paladar do bebê e atrapalham o consumo de frutas e vegetais. Se um bebê já começa a ter contato com doces e refrigerantes, a saber, dificilmente ela vai aceitar uma fruta, pois o sabor doce dos industrializados é muito mais atrativo e marcante, fazendo com que o paladar dele seja sempre para o mais doce”.

Comida de verdade

“Por isso, é importante apresentar ao máximo comida de verdade para que a criança aprenda a gostar e crie esse hábito e venha a gostar dos alimentos da forma que eles são, com o seu sabor natural, sem precisar adoçar”, orienta a nutricionista, acrescentando: “se o seu filho já está maior, é importante a família ter alimentação





saudável e dar o exemplo para a criança. Comer à mesa, frutas e vegetais e evitar comprar industrializados. Comprar apenas os alimentos saudáveis e não ter em casa os industrializados e não comprar fast foods... ensinar a importância dos hábitos saudáveis para uma vida mais rica em saúde, a curto e a longo prazo”.

“Para a prevenção da obesidade, o melhor remédio é incentivar a criança e sua família a fazerem uma reeducação alimentar; comerem mais comida de verdade, evitem o *fast food*, o refrigerante. Começarem a comer mais em casa, cozinharem mais em família. Incentivarem as crianças a ajudarem na cozinha, para que o interesse delas em comer comida saudável seja maior. Além disso, introduzir um exercício físico na sua rotina é fundamental”, afirma Camila. Para ela, faltam no país, “infelizmente”, políticas públicas de combate à obesidade. O incentivo é sempre para as indústrias alimentícias venderem os seus produtos, especialmente voltados para as crianças. Um absurdo! Gostaria de ver as mesmas propagandas e publicidade na TV e internet voltadas para o incentivo ao consumo de vegetais e frutas. Nutricionistas orientando sobre esses hábitos alimentares que devemos introduzir em nossa rotina e quais devemos evitar, para prevenção de doenças”, finaliza Camila

Fator psicológico

Segundo a psicopedagoga e psicanalista Priscila Collalto Fonseca Pavanelli, “dentro de minha área, o que mais percebo que pode causar o aumento de peso nas crianças é a falta de rotina. Comem em qualquer horário. Dormem em qualquer horário. Usam a tecnologia de forma exagerada e sem controle. A falta de rotina pode gerar ansiedade, e para alguns, a ansiedade fá-los comer mais que o necessário”.

Priscila afirma que “a obesidade pode ter várias causas. Levando-se em conta o fator psicológico, a gula pode ser uma fuga para conflitos internos que precisam ser resolvidos. Fazer terapia ou análise pode ajudar o processo de cura emocional, entendendo os gatilhos e fragilidades”.

Prevenção

De acordo com a psicopedagoga, “a terapia é sem dúvida o melhor lugar para ajudar a prevenir a obesidade. A terapia pode ajudar você a reavaliar seu estilo de vida. As famílias precisam entender que bons hábitos alimentares iniciam-se desde o nascimento. O incentivo à prática de exercícios físicos também é de extrema importância para evitar a obesidade”.

Priscila também acredita que faltam políti-

cas públicas de combate à obesidade. “Faltam programas que deveriam começar nas escolas, orientações desde as séries iniciais. Programas de conscientização para a comunidade. Médicos e consultas mais acessíveis nos postos. Oferecer serviço de nutricionista também”.

Endocrinologista

Para o médico endocrinologista Carlos Eduardo Grazzia (CRM 79098/SP), “a incidência de sobrepeso e obesidade entre crianças e jovens vem crescendo tanto no Brasil, como na maioria dos países do mundo. Aproximadamente, temos mais de 3 milhões de crianças menores de 10 anos com obesidade, em nosso país. Dados preocupantes, pois teremos uma geração com complicações de saúde, relacionadas à obesidade, cada vez maior, e em idades menores, entre essas crianças”.

De acordo com o médico, “esse aumento é multifatorial, principalmente devido aos péssimos hábitos de vida entre nossa população. A alimentação destes jovens é, em sua maioria, totalmente inadequada, baseada em carboidratos simples, como doces, massas e refrigerantes, mas também associadas à alta ingestão de gorduras. Refeições rápidas, *fast foods*, são rotina em certas famílias e no dia a dia, infelizmente. Há a deseducação alimentar pelos pais, que simplesmente não lutam para melhorar este cenário, associado à inatividade física e demasiado tempo perdido com celulares, tv, etc. Mistura ideal: ingere-se grande quantidade de calorias, que não são gastas em atividades físicas. Imagine que esta relação entre entrada/saída de energia seria como nossas contas no banco, aqui “depositam muito mais calorias do que se gastam. O peso aumenta e é acumulado em tecido adiposo/gorduroso.





Nesta conta, 70% do peso está relacionado ao que comemos e 30% ao exercício físico”.

Prejuízo à saúde

Segundo Carlos Grazzia, “o sobrepeso/obesidade, principalmente gordura visceral, afeta a saúde de crianças e adultos, pois causa a síndrome metabólica, com má ação do hormônio insulina, causando resistência à sua ação e consequentes riscos de hipertensão arterial (pressão alta), aumentos de colesterol/triglicérides, diabetes melitus e gordura acumulada no fígado (esteatose hepática não alcoólica). Suas consequências podem ser terríveis, com riscos cardiovasculares, como infarto do miocárdio e AVC. Há diversos prejuízos outros, como riscos às articulações e vasos periféricos. Daria para relacionar as inúmeras consequências dos riscos relacionados à obesidade, porém a lista é deveras extensa”.

“Devemos educar os adultos e também as crianças em relação aos alimentos e sobre sua importância para a saúde. Desde cedo, as crianças devem ser encorajadas a alimentar-se com frutas, verduras e cereais e controle de doces, massas, gorduras, refrigerantes. Estímulo à atividade física desde cedo, atividades aeróbicas como caminhadas, corridas, esportes e, principalmente, haver orientação adequada a cada pessoa, individualmente, se possível, por educador físico. O exemplo para as crianças deve vir de sua família: começa no carrinho do supermercado. Adultos e crianças podem alimentar-se por ansiedade e compulsão, e isso deve ser considerado no tratamento. Campanhas governamentais para Educação em Saúde, assim como orientações em nível de assistência

básica à saúde em UBS, com equipes multidisciplinares, com médicos, psicólogas e nutricionistas são fundamentais”, afirma o médico sobre a prevenção da obesidade infanto-juvenil.

Sistema de Saúde

Ainda conforme Grazzia, “a educação em saúde é fundamental para a população de nos-

so país, devendo haver ações no SUS e ações governamentais, como campanhas de educação alimentar e incentivo à atividade física nas escolas. Difícil mencionar que nosso país está preparado para este desafio, mas as estratégias devem ser coordenadas em conjunto nas esferas federal, estadual e municipal, no enfrentamento aos desafios, quanto à prevenção e ao tratamento da obesidade. Pensando em saúde pública, melhor os governos gastarem na prevenção que com doenças e complicações relacionadas à obesidade, extremamente onerosas ao Serviço Público”.

Políticas públicas

Finalizando, o médico afirma: “Acredito que não só faltam políticas públicas de atenção à obesidade, mas também, a todas as complicações relacionadas, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Prevenção e educação em saúde deveriam ser prioridade. Por exemplo, há alguns anos, existiam campanhas do governo federal, rotineiras, em praças públicas, para aferição da pressão arterial, detecção de diabetes com glicosímetros, peso. Mediadas estas que deveriam retornar ao calendário do Ministério da Saúde”.

Saiba mais sobre obesidade infantil

A obesidade infantil é uma doença crônica e não transmissível, caracterizada pelo excesso de gordura corporal, em quantidade tal que



determina prejuízos à saúde da criança.

As faixas de Índice de Massa Corporal (IMC) determinadas para crianças são diferentes das dos adultos e variam de acordo com gênero e idade. Hoje, a obesidade configura-se como enorme problema de saúde pública. Os quilos extras podem ter consequências para as crianças até sua vida adulta, mesmo que a obesidade seja revertida, nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da obesidade infantil não tratada. A condição também pode levar à baixa autoestima e à depressão, nas crianças.

Causas

Diversos fatores podem causar obesidade infantil. Entre os mais comuns, há fatores genéticos, má alimentação, sedentarismo ou uma combinação desses fatores. Além disso, a obesidade em crianças também pode ser decorrente de alguma condição médica, como doenças hormonais ou uso de medicamentos à base de corticoides.

Porém, apesar de ser uma condição com influência genética, nem todos os pais e mães com obesidade também terão filhos com o problema, assim como aqueles pais e mães com peso recomendado podem gerar filhos com obesidade. Isso porque a obesidade infantil também possui ligação com os hábitos alimentares da criança e da família, bem como a realização de atividades físicas.



Dessa forma, a alimentação da criança e a quantidade de exercícios físicos que ela pratica são fatores determinantes para o aparecimento da obesidade infantil, ainda que não exista um histórico familiar do problema. Ter atenção a esses hábitos pode ajudar a prevenir a condição pela vida toda.

Diagnóstico

Para saber se uma criança está acima do peso recomendado ou com obesidade, é necessário 21 fazer a conta do IMC (Índice de Massa Corporal). Para adultos, normalmente, as medidas são específicas: IMC entre 18,5 e 25 é normal, enquanto acima de 25 já representa sobrepeso, e além de 30, já é obesidade.

Porém, para crianças, essas faixas não são adequadas, e podem inclusive causar a falsa ilusão de que a criança está saudável quando, na verdade, ela pode já estar com obesidade infantil. As faixas de IMC para as crianças mudam de acordo com a idade e o sexo e existem tabelas da Organização Mundial da Saúde (OMS) para fazer o cálculo.

No entanto, o IMC não considera fatores como a quantidade de massa muscular (magra) e a estrutura física da criança, uma vez que o crescimento pode variar muito de uma para outra. Dessa forma, o especialista pode avaliar outros tópicos para determinar se o peso da criança está afetando sua saúde, tais como:

- História familiar de obesidade e problemas de saúde relacionados com o peso, como diabetes
- Hábitos alimentares da criança
- Nível de atividade física que a criança faz
- Outras condições de saúde que a criança pode ter.
- O especialista também pode solicitar exames de sangue para conferir:
 - Colesterol total e frações
 - Glicemia de jejum
 - Presença de desequilíbrios hormonais.





DEMOCRACIA, ELEIÇÕES E CAMPANHAS

Extremo cuidado com fake News das mais diversas formas

Foi dada a largada, oficialmente, para a campanha eleitoral deste ano. Uma campanha que, na prática, vem ocorrendo há algum tempo.

Campanhas eleitorais são sempre eventos que mexem com uma nação, acirram os ânimos, expõem diferenças entre os cidadãos, que optam por este ou aquele nome e evidenciam os principais problemas do país.

Em uma democracia, é normal que campanhas eleitorais, quem qualquer nível, lancem ataques aos adversários. Mostrar os pecados do outro é característica deste processo. Nos últimos anos, porém, nota-se uma exacerbação sem precedentes nesses ataques!

Estratégias são elaboradas – por vezes disfarçadas de iniciativas espontâneas – para não apenas derrotar o adversário, mas destruí-lo, como se fosse um inimigo, e não apenas um concorrente.

O grande poder das redes sociais, e o mau uso desse poder, pode causar danos irreparáveis à democracia, em qualquer país. Sem dúvida alguma, as eleições presidenciais deste ano serão as mais acirradas dos últimos tempos. Por esta razão, como eleitores e como cidadãos, devemos estar atentos e cuidadosos para com as armadilhas das notícias falsas (*Fake News*), sejam elas oriundas deste ou daquele candidato ou grupo político-partidário.

Precisamos usar o inteiro bom senso e um olhar crítico para filtrar o joio do trigo, porque certamente haverá incontáveis interesses envolvidos e todas as armas deverão ser utilizadas para que se vençam as eleições por quem de direito (números de votos).

Devemos nos perguntar a quem interessa desestabilizar a democracia, em nosso país. Que ganharia com isso? Desconstruir as instituições de um estado democrático de direito

traria benefícios à maioria da população ou a grupos que se tentam perpetuar no poder, com interesses obscuros? Prestar bastante atenção é preciso!

Por isso, antes de decidir seu voto, tenha um olhar crítico sobre a situação do país, hoje. Melhorou ou piorou, nos últimos anos? Evite deixar-se levar pela paixão ou por ideologias que não fazem mais sentido, no mundo de hoje. Vote consciente, pensando no que será melhor para seus filhos e netos. E para os filhos e netos de milhões de brasileiros. Afinal, os jovens herdarão as consequências dos erros – e acertos – que nós fizemos, nas urnas.

Então, total tranquilidade, serenidade e bom senso, na hora do voto! E não custa nada lembrar: a democracia não é perfeita, mas é o sistema de governo que garante a todos a liberdade de escolha através do voto! Pensem nisso!

Seu anúncio onde todos possam ver!

- Telão
- Backbus
- Sidebus

Elmec
comunicações

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



Qualidade de Vida





Saúde Bucal

Cuidados para manter tudo em ordem

Sim, a saúde da máquina, que é nosso corpo, começa pela boca. Convivemos, em harmonia, com inúmeras bactérias que, se sofrerem um desequilíbrio, passarão a ser vilãs para à saúde. Cáries e doenças na gengiva só aparecem se não tivermos cuidado com nossa higiene bucal. Por isso, é extremamente importante o uso de escovas dentais macias, fio ou fita dental, uso de enxaguante bucal sem álcool e visitas regulares ao dentista.

“O vício por cigarros e narguilés somam mais um sério prejuízo à saúde do nosso corpo, mas no que diz respeito aos danos que esses vícios causam à boca, pode-se falar sobre feridas na gengiva, língua e bochechas que, se não tratadas, podem tornar-se alvo de células cancerígenas. Sem falar no mau hálito e manchas nos dentes. Aproveita-se também para alertar sobre riscos causados com o uso de *piercings* linguais. Estes objetos ficam em atrito constante com as gengivas e dentes, causando perda óssea e destruição dos dentes, levando à perda deles na área exposta ao *piercing*”, explica a dentista Estela Biscaro.

A especialista ressalta que dores, desconfor-

tos e sangramento gengival são os primeiros sinais de que algo está em desequilíbrio e que você precisa procurar a ajuda do dentista de sua confiança o mais rápido possível. “As visitas de 3 em 3 meses são ideais, quando não se tem nenhum sintoma. Na presença de qualquer sinal estranho, procure ajuda imediata”.

De acordo com Estela, se você perdeu algum dente por determinado motivo, precisa repô-lo. “Lembrando que a digestão começa pela boca. Os dentes e saliva fazem a primeira parte da digestão, para que os alimentos sigam o trajeto até o estômago. Se tivermos falta de dentes, a máquina de nossa digestão fica falhada logo no início do processo: o alimento vai “grande” para o estômago e este precisa de mais ácidos para digerir corretamente a comida, o que causa dores, asia, gastrite e danos maiores. Temos, portanto, 28 dentes saudáveis na boca. Se você tem falhas, preocupe-se em repô-las para devolver a mastigação completa e a correta função da sua digestão”, orienta.

Lembrando que dentes e boca saudáveis, além de deixarem-nos mais bonitos, também possibilitam o correto funcionamento de nosso corpo. “Proporcione a harmonia interior que você merece! Cuide-se”, finaliza Estela Biscaro.



Não perca o seu sorriso!
Há gerações, cuidando da saúde bucal.



ODONTOLOGIA KOZA



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

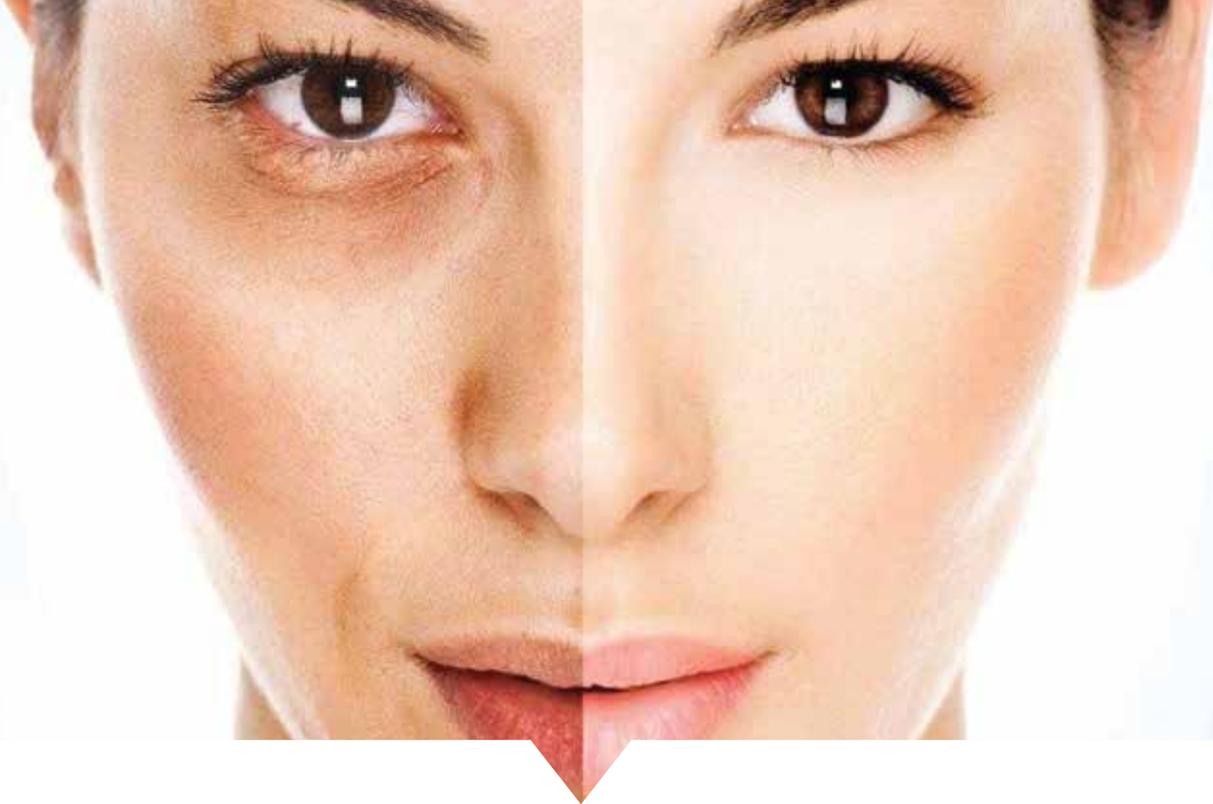
☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

www.odontologiakoz.com.br



Pele jovem

Cientistas desenvolvem estudo para rejuvenescimento celular

Rejuvenescer pode ser considerado o sonho de grande parte das pessoas.

Por isso, recentemente, cientistas do Reino Unido conseguiram, pela primeira vez na história, fazer com que células da pele rejuvenescessem décadas. Isso foi possível através de uma técnica que permitiu retroceder o relógio biológico celular cerca de 30 anos, de acordo com medidas moleculares. A medicina regenerativa consiste em reparar ou substituir células, inclusive as antigas.

De acordo com a pesquisa, o processo tradicional envolve a transformação de células normais em células-tronco, que se podem transformar em qualquer outro tipo de célula. Essa reprogramação de células-tronco leva cerca de 50 dias e utiliza quatro moléculas-chave. O método desenvolvido pelos cientistas britânicos consegue fazer a chamada “reprogramação transitória da fase de maturação” em apenas 13 dias.

Segundo o Instituto Babraham, local onde a pesquisa foi conduzida, as alterações relacionadas à idade são removidas e as células perdem temporariamente a identidade. As células parcialmente reprogramadas tiveram tempo para crescer em condições normais, para ser observado se a função específica das células da pele retornou. A análise do genoma mostrou que as células recuperaram marcadores carac-

terísticos das células da pele (fibroblastos), e isso foi confirmado pela observação da produção de colágeno nas células reprogramadas.

Porém, tal estudo vai além da estética, pois as aplicações não envolvem somente a aparência das células, mas sua função, pois a produção de colágeno pelos fibroblastos, que são as moléculas encontradas nos ossos, tendões e ligamentos da pele, pode ser útil no tratamento de feridas também. Além de tudo, a técnica também tem efeito em genes ligados à idade, como o APBA2, associado à doença de Alzheimer, e o MAF, ligado à catarata.

A pesquisa foi iniciada no ano passado, mas tem tudo para dar certo, no futuro. Enquanto isso, é possível dar uma ajudinha extra ao corpo, mantendo a pele com aparência saudável, por mais tempo.

Em primeiro lugar, está o sono, que é essencial para o rejuvenescimento do corpo, pois quando entramos no ciclo REM, as células são capazes de reparar-se e restaurar-se. Quando dormimos, liberamos hormônios, como a melatonina.

O outro passo é a ingestão de vitaminas que ajudam a promover a produção de colágeno.

A alimentação balanceada, incluindo frutas, verduras e legumes também é indispensável para manutenção da pele, bem como a ingestão de água na quantidade ideal, que seria, no mínimo, dois litros ao dia.

Cosméticos, dermocosméticos e cosmeceúticos

Aplicações devem ser diárias e constantes

Precisamos de cuidados diários, seja através da alimentação, da prática regular de exercícios físicos, ingestão de água, outros mais. Com nossa pele, não é diferente, pois além de estar limpa, ela precisa de cosméticos que ajudem no processo natural de envelhecimento, retardando-o.

Por isso, há no mercado, os cosméticos comuns, os cosmeceúticos e os dermocosméticos. O **primeiro** deles é direcionado à higienização e embelezamento, atuando na camada superficial da pele, que é a epiderme. Não têm a função de modificar nada, apenas criar um auxílio imediato na pele.

No caso dos **dermocosméticos**, possuem ação

cosmética e dermatológica; contam com ativos direcionados para a beleza e saúde da derme. Ainda carregam substâncias usadas em tratamentos, não têm corantes e apenas pouca fragrância. Além disso, possuem classificação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) como produtos de grau II, que passam por testes e pesquisas para a comprovação científica sobre sua eficácia e segurança.

Já os **cosmeceúticos** atuam como cosméticos funcionais ou neurocosméticos, agindo nas camadas mais profundas da pele; são hipoalergênicos, indicados para pessoas alérgicas ou com sensibilidade.

No entanto, o uso de cada um desses produtos depende da necessidade de cada pessoa e

da indicação médica. Eles atuam de maneiras diferentes e mostram resultados específicos, em cada tipo de pele.

Vale ressaltar que, quando usamos cosméticos, seja hidratante, protetor solar ou antioxidante, é necessário saber que estamos oferecendo algo que nossa pele não tem; estamos possibilitando que nossa pele faça algo que não faz sozinha. Então, os cuidados devem ser diários e constantes.

A dica é: insira em sua rotina um sabonete específico para seu tipo de pele, um hidratante e um protetor solar. Aos poucos, vá inserindo cosméticos, cosmeceúticos e dermocosméticos. Sempre com a prescrição de um profissional da área, que tenha a sua confiança.



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

Raffermine®

- Efeito firmador (facial e corporal) a curto prazo;
- Reduz a flacidez abdominal;
- Reestruturação dérmica;
- Restauração e manutenção do tônus e elasticidade cutâneas;
- Efeito *lifting*.

Faça-nos uma visita e comprove!!
* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.
Fale com seu médico ou farmacêutico.

Imagem meramente ilustrativa.



Sinusite

Especialista orienta sobre cuidados e tratamentos

Não tem jeito... É só a temperatura baixar que ela aparece com mais frequência. Caracterizada pela dor forte e pulsátil na região entre os olhos e pela sensação de pressão na cabeça, a sinusite é a inflamação das mucosas dos seios da face, região do crânio formada por cavidades ósseas ao redor do nariz, maçãs do rosto e olhos.

Resumidamente, qualquer condição que impeça o fluxo de ar e a drenagem do muco, os seios faciais podem induzir sinusite. Na maior parte dos casos, a condição é causada por infecção, mas também pode ser o resultado de reação alérgica, podendo ser aguda (de curta duração) ou crônica (longo prazo).

De acordo com a médica Janyele Sales (CRM 177392), a congestão nasal com secreção amarelada ou esverdeada é um dos principais sintomas da doença. “Também há a presença de dor no maxilar, dor na face, além de outros sintomas que podem surgir, como febre, tosse, dor de cabeça, alteração no olfato, dificuldade para respirar e cansaço”, afirma a profissional.

Por isso, é importante desobstruir os seios paranasais, para que essa secreção saia.

O tratamento geralmente é feito com antibióticos, analgésicos para diminuir a dor e descongestionantes nasais, que podem ajudar a

desentupir o nariz, porém, devem ter seu uso controlado e recomendado por um especialista.

Há ainda a sinusite crônica que, além dos sintomas citados acima, pode incluir espirros, inchaço e dor ao redor dos olhos, ouvido entupido e mau hálito. Estes, duram mais de meses.

“No caso da sinusite crônica, um desvio de septo ou pólipos nasais podem ocasioná-la. Ela também pode ter origem em sinusites causadas por fungos, doença do refluxo gastroesofágico, alergias, HIV, asma e fibrose cística. Mas, desde que seja tratada de maneira correta, o paciente vai manter a doença sob controle. É indicado que um otorrinolaringologista trate desses casos”, afirma Janyele.

O diagnóstico de sinusite pode ser confundido com gripes ou resfriados, mas um especialista irá identificá-la e tratá-la de maneira correta. Geralmente, são feitos exames físicos nos ouvidos, garganta e nariz.

Algumas medidas podem manter a sinusite longe, como a ingestão diária de água, pois isso ajuda a diluir o muco nasal para que ele escorra mais facilmente, assoar e limpar o nariz, lavar as mãos regularmente, evitar o cigarro e ar poluído, usar umidificador de ar.

Ao verificar os primeiros sintomas, procure um médico.



Tempo com a família

Convivências e vivências que agregam valores para a vida

29

A família desempenha importante função na construção de quem somos e de quem pretendemos ser. Por isso, dedicar um tempo para a família é de extrema importância, pois isso vai proporcionar a esse grupo social a estrutura necessária para encararem todos os desafios do dia a dia com mais força e empenho.

Segundo a psicóloga Nathalia Alves dos Santos, a convivência com a família de forma afetiva e equilibrada proporciona um desenvolvimento saudável para crianças e adolescentes. “É através desse convívio que eles receberão amparo, exemplos positivos, aprenderão valores, entre outros benefícios”, destaca.

Porém, como a maioria das pessoas leva uma

rotina agitada e divide-se entre trabalho, estudos e demais compromissos, é necessário organização e dedicação para esse período junto aos entes queridos. “É preciso planejamento. Priorizar as tarefas mais importantes, e incluir a família, sempre que possível”, orienta Nathalia.

A profissional explica que, desde o nascimento, somos formados com base nos exemplos que temos em nossa estrutura familiar (pais). “As pessoas de nosso ciclo de convivência influenciam diretamente na construção de quem nos iremos tornar. Uma criança que cresce em um ambiente familiar em que seus exemplos têm sucesso profissional e pessoal, terá grande possibilidade de desenvolver-se rumo ao sucesso”, revela.

Por isso, é tão importante que, desde bem

cedo, as crianças comecem a ser estimuladas. “Durante os três primeiros anos é o período em que as crianças aprendem mais, ficam sensíveis a todas as informações ao seu redor. O estímulo na primeira infância tem a função de desenvolver as potencialidades delas e isso é realizado por meio de experiências, a que chamamos de brincadeiras; é a construção de conhecimentos de forma lúdica”, finaliza Nathalia.

No entanto, não é somente na fase infantil que o contato com a família faz-se necessário. Estar com os familiares é a oportunidade única para compartilhar e aprender valores. Então, planeje uma viagem, um jantar, algum jogo e lembre-se: desapegue-se das redes sociais sempre que possível; junte-se mais e mais aos seus familiares: são partes integrantes de você!!!

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda



Adaylton Freitas

Boituvense é campeão mundial de Muay Thai

O boituvense Adaylton Parreira de Freitas é um exemplo, em seu meio. Praticante de Muay Thai desde os 17 anos, o atleta é considerado um dos melhores em sua categoria, e contabiliza 54 vitórias e 3 títulos mundiais.

“Eu pratico Muay Thai desde os meus 17 anos; mas eu comecei com outras lutas, como karatê, kung-fu e kickboxing... O meu pai apresentou-me o mundo de lutas quando eu tinha 6 anos de idade, para eu fazer uma atividade extra que me ajudasse em coordenação e disciplina”, conta o profissional.

Ao longo da carreira, ele já lutou no Brasil, Tailândia, Camboja, China, Hong Kong, Rússia e Malásia. “No Muay Thai, acredito que a maior dificuldade sempre foi a falta de apoio (patrocinadores). Mas dou Graças a Deus por sempre haver me sustentado”, revela.

Adaylton conta que, mesmo em meio aos desafios, nunca pensou em desistir. “Já quis parar como lutador e dedicar-me somente a ser treinador, pois isso aconteceu depois de uma grave lesão que eu tive na perna direita. Mas a recuperação foi muito boa e eu voltei a lutar; ainda estou lutando”.

De malas prontas para morar nos Estados



Unidos, o lutador já passou por muitos países e morou durante 7 anos na Tailândia. “Hoje, estou trabalhando para, em breve, emigrar para o MMA, já que atualmente faço parte da American Top Team, uma das equipes líderes em artes marciais mistas”, afirma Adaylton.

Patrocinado pela Back Sports, ele é bastante grato por todo apoio que tem recebido. “Não importa o que você deseja fazer (trabalhar); apenas coloque Deus na frente e dedique-se, porque Ele é bom e justo para nos abençoar”, finaliza.

Nós, da Revista Hadar, agradecemos a entrevista e desejamos-lhe boa sorte e inúmeras vitórias, em sua carreira!



Cultura

No céu azul refulgia o sol...
 Era um fim de tarde esplêndido!
 Soprava a brisa perfumada
 E raios dourados
 Iluminavam-te, lentamente.
 Caminhavas sorrindo a me olhar...
 Meu coração entrou em erupção
 E minha alma encheu-se de alegria.
 Nesse encontro silente,
 De sorriso e olhar
 Que tudo dizem,
 Sem nada a falar...
 Era o amor, esse fausto sentimento,
 Pelo qual em meus sonhos busquei.

“INESQUECÍVEL TARDE DE VERÃO”

Ondas mornas e espumantes
 Refletiam luzes do sol,
 A agonizar no poente.
 Elas mostravam
 Teu belo semblante:
 Olhar faceiro, boca sedutora,
 Sorridentes lábios que beijei
 E que jamais esqueci.
 O tempo passou veloz...
 Agora, ando só na areia,
 Ao pôr do sol
 Nas tardes de verão...
 Somente com lembranças de ti!
 E a saudade que não tem fim...

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*



Encantos na mata 01

... Era madrugada
 E andava sozinho,
 Num ledo caminho,
 Nu'a mata fechada...
 E as minhas pegadas
 Deixadas nas folhas,
 Sobre aquelas bolhas
 De orvalho, na relva,
 Onde a grande selva
 Guardava a enseada.

Deitei-me na mata,
 P'ra olhar as estrelas,
 E as borboletas,
 Qual lua doirada —
 Cruzando a chapada,
 Num azulado céu...
 Com cheiro de mel
 Na flor do horizonte,
 Lá atrás desses montes,
 De infundas quebradas.

Fiquei de paquera,
 Co' a luz da esmeralda,
 Sentindo minh'alma
 Voar sobre a serra!
 E nessa paquera,
 Como um passarinho
 Circula seu ninho
 Na aurora a cantar...
 Ficava a vagar... —
 Nessa atmosfera.

... Inda madrugada,
 U'a orquestra de sapos
 Batiam seus 'papos',
 Prosando u'a toada! ...
 Entrei nessa estrada,
 Num só movimento...
 E em meu pensamento,
 Houvesse um castelo,
 Co' um canto tão belo...
 — Qual essa morada.

cont.
Pacco

Festas Juninas: tradições que aquecem o mês de junho

Celebrações foram trazidas pelos colonizadores portugueses



Trazidas pelos colonizadores portugueses, as festas juninas chegaram ao Brasil no século XVI. As festas são realizadas durante todo o mês de junho em comemoração à tradição católica, na celebração de três santos: 13 de junho, comemorado o Dia de Santo Antônio; 24 de junho, Dia de São João e 29 de junho, Dia de São Pedro.

O primeiro santo a ter seu dia festejado é Santo Antônio, popularmente chamado de “santo casamenteiro”, é comemorado no dia 13 de junho, dia da sua morte. Na véspera, Dia dos namorados, as moças que se querem casar, fazem simpatias e orações ao santo. No dia 24, é comemorado o Dia de São João, dia do seu nascimento. Além de ter batizado Jesus, São João era seu primo e o primeiro a reconhecer Jesus como o Messias. As festas juninas também são conhecidas como festas de São João: afinal esse é o mês do “santo festeiro” da comemoração. Por último, temos São Pedro no dia 29 de junho. Pescador, foi discípulo e o primeiro Papa da Igreja. Também é conhecido como o dia de São Pedro e São Paulo, por essa ser a data da morte dos dois santos.

Sendo uma tradição com meio milênio de existência neste país, as festas juninas também se foram transformando com o tempo. Em Itapetininga, por exemplo, no passado as festas eram realizadas nos bairros, com as pessoas organizando-se e enfeitando ruas, além de contribuir com o preparo de comidas e bebidas típicas.

Falando em manifestações típicas, historiadores lembram que as danças, em nossa Região, originaram-se no tropeirismo. A quadrilha, por exemplo, uma das mais tradicionais danças juninas, tem suas origens na dança gaúcha que, por sua vez, foi trazida pelos tropeiros que fundaram Itapetininga. Entre as comidas típicas, há uma que não pode faltar em uma festa junina: o bolinho de frango. Esta iguaria, nascida no distrito de Gramadinho, é patrimônio cultural e em toda festa junina tem que ter

uma barraquinha de bolinho de frango. As outras comidas que sempre há é a pipoca, pratos feitos de milho verde e as bebidas tradicionais, o vinho quente e o quentão.

Festa pagã?

Os historiadores apontam que as origens da festa junina estão diretamente relacionadas às festividades pagãs realizadas na Europa, na passagem da primavera para o verão, tempo chamado de solstício de verão. Essas festas eram realizadas como forma de afastar os maus espíritos e qualquer praga que pudesse atingir a colheita. Para melhor entender isso, é preciso considerar que o solstício de verão, no hemisfério norte, acontece exatamente no mês de junho. As comemorações realizadas por diferentes povos pagãos europeus começaram a ser cristianizadas a partir de quando o Cristianismo consolidou-se como a principal religião do continente europeu. Assim, a festa originalmente pagã foi incorporada ao calendário festivo do Catolicismo. Essa foi uma prática comum da Igreja Católica. Para facilitar a conversão dos diferentes povos pagãos, fazia-se uma aculturação das festividades, adicionando-as ao calendário católico e acrescentando nelas elementos cristãos. Outra festa em que essa prática se repetiu, por exemplo, foi a comemoração do Natal, que acontece todo mês de dezembro.

Principais festas

No interior de São Paulo, a tradição das festas juninas é mantida. Uma das mais famosas acontece em Laranjal Paulista, em nossa região. A festa é feriado municipal e acontece no dia 24 de junho (Dia de São João, padroeiro da cidade) e atrai turistas até da capital, já que Laranjal fica apenas a 160 km de São Paulo. Há procissão e uma grande **Festa de São João no centro histórico**, em frente à Igreja de São João Batista.

A data também é especial em **Serra Negra**, no Circuito das Águas Paulistas. Além das atividades de ecoturismo, neste mês é possível

aproveitar as festas juninas da estância hidro-mineral. As quermesses mais tradicionais da cidade serrana, 80 km distante de Campinas, são da Igreja de São João Batista e o próprio **Arraial de Serra Negra**, organizado pela Prefeitura. A cidade de **São Pedro** garante ter a melhor festa junina do interior de SP para comemorar o dia do santo que dá nome à cidade.

Características

Como existe há séculos e foi espalhando-se por todos os territórios brasileiros, a festa junina sofreu variações inevitáveis, mas existem algumas tradições que não mudam.

Comidas típicas

As festas juninas, nas regiões do Brasil, são ³³ fartas em comidas típicas, especialmente feitas à base de milho e de amendoim. Por isso, é fácil encontrar no cardápio das barraquinhas iguarias como milho assado, curau, canjica, amendoim torrado, cuscuz e pamonha. Entre os doces, destacam-se o bolo de milho, pé de moleque, paçoca, arroz doce, cocada, maçã do amor e queijadinha. Entre as danças mais comuns, estão as quadrilhas, sempre dançadas por grandes grupos com animação e coreografias simples que todos aprendem rápido.

Uma fogueira

Acender a fogueira na noite de São João também é tradição das festas juninas, no Brasil. Iniciado pelos jesuítas portugueses em suas missões catequizadoras, o ritual remonta à história de que Santa Isabel teria acendido uma fogueira na noite do nascimento do seu filho, que viria a ser São João Batista

O casamento

A tradição do casamento na festa junina tem relação com Santo Antônio, um dos padroeiros das comemorações. Conhecido por ser o santo casamenteiro, ele é homenageado com uma encenação que promove a união de um ou mais casais.



Foto: Bank_ZAI

Dia do Pescador homenageia quem vive do mar

Data escolhida por ser o Dia de São Pedro

O dia 29 de junho é a data escolhida para comemorar o Dia do Pescador, uma das atividades humanas mais antigas. Pescador é aquele sujeito que conhece a natureza, entende o mar, sabe olhar para a lua e ver a maré que vem, quando o dia é bom. Traz alimento para a família e ainda garante o sustento da casa com o que consegue vender de peixes. Também existem os pescadores que pescam por esporte ou lazer.

A data foi escolhida por ser também o Dia de São Pedro, apóstolo padroeiro dos pescadores (e primeiro papa), que representa proteção e boa pescaria para esses trabalhadores.

Quem foi São Pedro

Pescador, homem simples e até um certo nível rude, impulsivo e um dos pilares da Igreja Católica. Esse é São Pedro, um pescador que se tornou a pedra sobre a qual a Igreja de Cristo foi edificada, como anunciou o próprio Jesus.

São Pedro nasceu na Betsaida, na Galileia. Filho de Jonas e irmão do apóstolo André, seu nome de nascimento era Simão (ou Simeão). Pedro era pescador e trabalhava com o irmão e o pai. Por indicação de João Batista, foi levado por seu irmão André para conhecer Jesus Cristo. No primeiro encontro, Jesus o chamou de Kepha (pedra, em aramaico), Petros em grego. Nessa época de seu encontro com Cristo, Pedro morava em Cafarnaum, com a família de sua mulher. As fontes de informações sobre a vida de Pedro são os quatro Evangelhos (Mateus, Marcos, Lucas e João). É citado também nos Atos dos Apóstolos, nas Epístolas de Paulo e nas duas Epístolas do próprio Pedro.

Discípulo e Apóstolo

Pedro fez parte dos discípulos mais próximos de Jesus, tendo se dedicado a Jesus com zelo extremo, marcado por atitudes impulsivas, como quando usou a espada para defender seu mestre. Seu nome ocupa sempre o primeiro lugar nas listas de discípulos mencionados nos Evangelhos Sinóticos.

A posição de Pedro firmou-se diante da declara-

ção de Jesus: “Por isso eu lhe digo: você é Pedro, e sobre essa pedra construirei a minha Igreja, e o poder da morte nunca poderá vencê-la. Eu lhe darei as chaves do Reino do Céu, e o que você ligar na Terra será ligado no Céu, e o que você desligar na Terra será desligado no Céu” (Mateus 16,18-19).

Após a morte e ressurreição de Jesus, a liderança de Pedro acentuou-se, conforme a narração, na primeira parte do livro dos Atos dos Apóstolos. Além de presidir a Assembleia Apostólica que elegeu Matias como substituto de Judas, Pedro fez seu primeiro sermão no dia de Pentecostes.

São Pedro, com seu primeiro sermão, levou três mil pessoas a receberem o batismo; presidiu a primeira comunidade cristã, dirigiu o Concílio de Jerusalém e deu início a um trabalho missionário. Tendo viajado por vários povoados e dedicando-se a conversões de pagãos, esteve em Samaria, Lida, Jope e Cesarea. Esteve também em Antioquia, onde, segundo alguns, teria sido bispo. Encontrou-se com São Paulo em Jerusalém, e apoiou a iniciativa deste de atrair não judeus para a fé cristã. Após esse encontro, foi preso por ordem do rei Agripa I. Foi encaminhado a Roma durante o reinado de Nero, onde passou a viver. Ali, fundou e presidiu a comunidade cristã, base da Igreja Católica Romana, e por isso, segundo a tradição, foi crucificado por ordem de Nero.



História da Sexta-feira 13

Saiba como surgiu o mito de este dia ser dia de azar

Você é supersticioso? Tem medo da sexta-feira 13? Para muita gente, a sexta-feira 13 é data a ser temida, dia em que o azar pode acontecer. Não é sem motivo que o cinema se apropriou da lenda, transformando a história em um verdadeiro sucesso entre os fãs de filmes de terror.

Os leitores mais velhos devem lembrar-se da franquia Sexta-feira 13, na qual um famigerado monstro homicida (Jason) massacrava todos os que encontrar pela frente. Já os mais novos devem lembrar-se do filme O Código Da Vinci, com Tom Hanks, onde é citada a passagem do massacre dos Cavaleiros Templários, ocorrido em uma sexta-feira, 13. Mas tal dia pode trazer mesmo azar ou é tudo superstição? Veja o que diz o site Mundo Educação.

“Há uma tradição, principalmente na cultura ocidental, que associa o número 13 e também a sexta-feira ao azar. Por isso, o dia 13, quando cai na sexta-feira, é considerado um dia de infortúnio, e os mais supersticiosos evitam alguns hábitos. No entanto, a origem do medo que algumas pessoas têm da **sexta-feira 13** é desconhecida”.

De acordo com o site, existem versões “que justificam a má fama da data, uma delas ligada ao Cristianismo. Em sua última ceia, que aconteceu em uma quinta-feira, Jesus ter-se-ia reunido com seus 12 discípulos, totalizando 13 pessoas na refeição. Entre eles, estava Judas, o traidor. Jesus morreu no dia seguinte, uma sexta-feira. A tradição cristã ainda une o fato de seu líder ter morrido em uma sexta-feira ao

fato de o livro do Apocalipse apontar o número 13 como a marca da besta, do Anticristo. A imperfeição do número 13 também está ligada às inúmeras referências ao número 12 na Bíblia (12 tribos de Israel e 12 discípulos), sendo assim, o número 13 destoaria do projeto de Deus. Não saindo do pensamento cristão, há uma linha teórica que afirma que Adão e Eva comeram o fruto proibido em uma sexta-feira e que Caim teria matado Abel, nesse dia da semana”.

Mitologia

Outra possibilidade de explicação para o “terror” que envolve a sexta-feira 13 está relacionada à mitologia. Segundo certa história de origem nórdica, o deus Odin teria realizado um banquete e convidou outras doze divindades. Loki, deus da discórdia e do fogo, que não teria sido convidado para reunião, ao ficar sabendo do banquete, armou uma confusão que terminou na morte de um dos convidados. Diz a superstição que um encontro de 13 pessoas sempre termina em tragédia. A deusa da fertilidade Frigga, esposa de Odin, também teria relação com a sexta-feira 13, segundo outra hipótese. Para forçar a

conversão dos bárbaros, a Igreja Católica teria “demonizado” Frigga. Segundo a lenda, ela, o demônio e outras onze bruxas saíam toda sexta-feira para rogar pragas contra a humanidade”, diz o site.

História

“A origem da sexta-feira 13 também encontra explicações na História, mais especificamente na monarquia francesa. De acordo com a História, o rei Felipe IV sentiu seu poder ameaçado pela influência exercida pela Igreja dentro de seu país. Na tentativa de contornar a situação, ele tentou filiar-se à prestigiada Ordem Religiosa dos Cavaleiros Templários, mas foi recusado. Com raiva, o rei teria ordenado a perseguição dos Templários em uma sexta-feira, 13 de outubro de 1307. Diante dessas lendas e teorias, quando ocorre uma sexta-feira 13, os supersticiosos evitam cruzar com um gato preto, passar debaixo de escadas, quebrar espelhos e outras crendices que podem trazer mau agouro”, finaliza o site.

Fonte: site mundo educação/uol

MINUTO DE REFLEXÃO

“O tempo perdido jamais será recuperado.”

Benjamin Franklin

MINUTO DE SABEDORIA

“Sorte é estar pronto quando a oportunidade vem.”

Oprah Winfrey

“

FRASES DOS FAMOSOS

“Claro que sim. Falando bem a verdade, eu não me acho tão bonita de rosto; só quando estou arrumada. Sem make, sem produção, eu me acho totalmente comum. Mas eu me garanto no corpo. Então, está ótimo desse jeito (risos).”

Juju Samineli – ex modelo do programa Pânico respondendo aos fãs na caixa de perguntas do seu Instagram sobre o que ela acha de sua aparência.

”



Manjerona

Além de rica em nutrientes, ajuda no combate à má digestão, na retenção de líquidos; também pode ser usada na culinária

Manjerona, cujo nome científico é *Origanum majorana*, é originária da região do Mediterrâneo e da Eurásia. Erva cultivada no Egito por mais de três mil anos e utilizada pelos antigos gregos, desde os tempos clássicos. Chegou na Inglaterra no século 13, sendo cultivada até os dias de hoje.

Seus mais antigos registros datam de 1200-1600 a.C, quando as imagens das plantas eram inscritas em tabletes pelos hititas da Ásia Menor/Síria. Algumas fontes afirmam que a erva chegou na América do Norte juntamente com os colonizadores europeus.

A manjerona é considerada a erva do amor. Segundo a lenda romana, a deusa do amor, Vênus, deu à planta seu cheiro “para lembrar de sua beleza aos mortais”. Outra lenda semelhante envolve Afrodite, equivalente à Vênus na mitologia grega, que diz ter ela criado a manjerona que cresceu no Monte Olimpo. Através da história, a manjerona vem simbolizando a doçura, a felicidade e o bem-estar. William Shakespeare (1564 – 1616) referiu-se a ela como a “Erva da Graça”.

A planta já foi usada e porções do amor e feitiços e como erva do casamento em ramalhetes e buquês de noiva. Na antiga Grécia e Roma, uma coroa de manjerona era usada pelos noivos durante a cerimônia de casamento. Existem várias tradições populares que ligam a manjerona ao amor e aos sonhos românticos.

De acordo com a lenda, se uma mulher colocar manjerona em sua cama antes de dormir, Afrodite aparecerá em seus sonhos e revelará a identidade de seu futuro marido. Em outra lenda, a manjerona, quando combinada com flores de calêndula, tomilho, absinto, mel e vinagre também era usada para adivinhar um futuro marido. Se unguida com esta mistura antes de dormir, uma garota sonharia com o futuro esposo.

A manjerona era utilizada para proteger contra o mal e era cultivada em jardins ou até mesmo dentro de casa. A erva é também fechada em amuletos mágicos para proteção contra resfriados. Acreditava-se ainda que a manjerona tivesse o poder de repelir feitiços de bruxa, fantasmas... À manjerona era ainda reputada a propriedade de proteção do leite durante tempestades. Ela era colocada no leite para evitar que ele azedasse por ação de trovões.

De fato, ela é uma erva bastante versátil e também utilizada na cozinha francesa, italiana, grega e brasileira. Seu uso mais comum, nestas cozinhas, é no tempero de aves. Mas ela harmoniza-se também com outros pratos, como aspargos, cogumelos, frutos do mar, pizzas... Conhecida também como “orégano doce”, o próprio nome reputa a erva como sendo a mais suave e



Pequeno Notável

Hoje, nossa seção vai ser em dose dupla! É que, além de serem irmãs, elas são extremamente unidas e onde uma está, encontramos a outra. Isadora Souza e Silva e Amanda Souza e Silva, a nossa duplinha dinâmica dos Pequenos Notáveis! Elas são extremamente inteligentes, animadas, dedicadas e educadas.

Isa tem 9 anos e está no 4º ano escolar e Amandinha, aos 8 anos, estuda no 3º ano. E cada uma tem sua preferência, sendo que a primogênita prefere Português e a irmã ama Matemática.

Nas horas vagas, elas gostam de brincar de bonecas, ir ao parque, entre outras atividades. Mas é também no contraturno escolar, que elas dedicam-se ao de que mais gostam: a música!

Com o sonho de serem musicistas, as irmãs começaram a tocar violoncelo (Isadora) e violino (Amanda) aos 4 anos de idade e, desde

então, seguem especializando-se.

De lá pra cá, muita coisa boa aconteceu; entre elas, as diversas apresentações das meninas, entre elas, no Projeto Ayrton Senna, Escola João Florêncio, Câmara Municipal de Tatuí, em encontros familiares e para amigos, no Instituto Musical Bravo Tatuí, na Fatec e na creche Maria Estrela Abreu.

“Quando crescermos, queremos ser musicistas”, adiantam Isadora e Amanda.

Os ensaios semanais delas acontecem sob os olhos atentos da mãe Taís e do pai e músico, Eduardo Augusto. E se depender da dedicação e do talento das meninas, a carreira musical delas já está garantida!

É para quem quiser acompanhar um pouco do dia a dia das meninas, é só acessar o canal do YouTube (Dika e Dora), que está cheio de conteúdo musical de qualidade.

Nós, da Revista Hadar, desejamos muito sucesso pessoal e profissional para vocês, pequenas notáveis!



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

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

e mais doce de sua espécie. Pode ser utilizada na aromatização de licores e cervejas, sendo também umas das ervas do absinto tradicional.

No uso terapêutico, a manjerona é indicada para quem sofre problemas de digestão, falta de apetite, ansiedade, doenças infecciosas, gases, doenças cardiovasculares; também pode ajudar a aliviar dores musculares e das articulações.

A erva possui propriedades relaxantes que auxiliam pacientes em tratamento contra o estresse e ansiedade. Da mesma forma, ela também pode ajudar na prevenção de algumas complicações de origem neurológica, incluindo o Alzheimer: doença neurodegenerativa que atinge milhões de pessoas, em todo o mundo.

Estudos indicam que receitas com manjerona podem exercer a função preventiva, pois melhoraram a atividade cognitiva do cérebro. O indicado é que, para se beneficiar dessas propriedades, o paciente consuma chá ou utilize o óleo da erva para passar por uma massagem relaxante. A erva também ajuda a amenizar sintomas da TPM.

Além disso, a manjerona pode auxiliar o tratamento de pessoas que sofrem com diabetes. Isso

porque ela ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue, inibindo a atuação das enzimas que aumentam a intolerância à insulina.

Tendo em vista a versatilidade da planta, não é difícil imaginar formas variadas de incluir o consumo da erva no dia a dia; facilitando a absorção de seus muitos nutrientes e, principalmente, benefícios.

Mas atenção! Todo consumo requer certa cautela e orientação de um profissional da saúde. Não há informação que relacione a manjerona a efeitos colaterais. No entanto, quando consumida em excesso, pode causar dor de cabeça e prisão de ventre. Além disso, quando usada na forma de óleo ou em pomadas, pode desencadear reações alérgicas e dermatite em pessoas com a pele demasiado sensível.

O uso da manjerona não é indicado na gravidez e nem por meninas de até 12 anos, pois a planta pode induzir a alterações hormonais que poderão influenciar no desenvolvimento do bebê ou na puberdade, por exemplo.

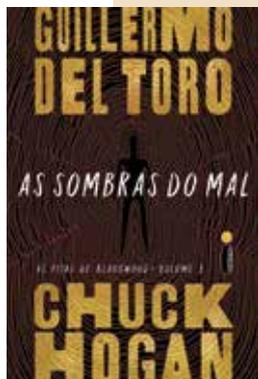


OS SEIS GROUS

AUTOR: Elizabeth Lim

EDITORA: Plataforma 21

Shiori'anma é a única princesa do reino de Kiata e guarda consigo um segredo: a magia corre em suas veias. Geralmente, ela esconde bem seus poderes; mas, na manhã de sua cerimônia de noivado, a jovem perde o controle. No início, seu erro parece um golpe de sorte, já que ajuda a impedir o casamento que ela nunca quis. Mas o ocorrido também chama a atenção de Raikama, sua madrastra feiticeira, que bane a jovem princesa e transforma seus irmãos em grous. Raikama ainda alerta Shiori: ela não deve falar sobre isso com ninguém, pois a cada palavra que escapar de seus lábios, um de seus irmãos transformado em pássaro morrerá. Desamparada, sem voz e sozinha, Shiori precisa quebrar o feitiço e salvar os irmãos para, enfim, conseguir voltar para casa. Em sua jornada, a princesa acaba descobrindo uma conspiração para a tomada do trono. Somente ela será capaz de trazer a paz ao reino! Para isso, deverá confiar em uma ave feita de dobraduras de papel, em um dragão e até no rapaz contra quem lutou tanto para não se casar. E Shiori precisará assumir, finalmente, a magia que escondeu por toda a vida – custe o que custar.



AS SOMBRAS DO MAL: A FITAS DE BLACKWOOD

AUTOR: Guillermo Del Toro e Chuck Hogan

EDITORA: Intrínseca

As sombras do mal: As fitas de Blackwood conta a história do encontro improvável entre a agente do FBI Odessa Hardwicke e o enigmático Hugo Blackwood. Ao testemunhar um crime brutal e inexplicável e ver-se forçada a tirar a vida do companheiro de trabalho, Odessa passa a questionar sua sanidade e seu futuro. Ela não consegue entender o que de fato aconteceu, mas tem uma única certeza: viu um vulto saindo do corpo do amigo, uma presença aterrorizante e maligna que jamais se apagará de sua mente.

Obrigada a realizar serviços burocráticos após o episódio, ela encontra fitas antigas ao organizar os pertences de um agente aposentado, e são essas fitas que a levarão até Hugo Blackwood. Fascinante e traiçoeiro, o homem pode ser a chave para desvendar o que aconteceu com o parceiro de Odessa e, mais ainda, a chance de defender a humanidade de uma ameaça sem rosto: os incorpóreos.

Espíritos vis que se alimentam de emoções e que se apoderam de suas vítimas, essas criaturas estão sempre prontas para abraçar o êxtase da morte e do caos. Blackwood conseguiu capturar três delas, e agora, ao lado de Odessa, parte em busca da última, em uma jornada perigosa que pode levá-los em direção ao abismo.



O PODER DO SUBCONSCIENTE

AUTOR: Joseph Murphy

EDITORA: BestSeller

O poder do subconsciente ajudou milhões de pessoas a alcançarem grandes objetivos, apenas mudando sua maneira de pensar. As técnicas revolucionárias descritas pelo Dr. Murphy baseiam-se em um princípio simples e prático: se você acredita em algo sem restrições e faz um retrato disso em sua mente, remove os obstáculos subconscientes para que seu desejo seja concretizado. Assim, qualquer um pode transformar em realidade aquilo em que acredita.

Uma excelente maneira de ficar familiarizado com as duas funções de sua mente é considerá-la um jardim. Você é um jardineiro e planta sementes (pensamentos) em seu subconsciente o dia inteiro, baseado em seus pensamentos habituais. Na medida em que você semeia, terá colheitas em seu corpo e ambiente.

Cada pensamento é, portanto, uma causa, e cada condicionamento, um efeito. Por essa razão, é essencial que você tome cuidado com todos os seus pensamentos, a fim de ter apenas situações ou condições desejáveis.



Oportunidade de negócio!

Estes imóveis podem ser seu!

Mais informações entre em contato com a gente!



Batman

Batman (The Batman, no original) segue o segundo ano de Bruce Wayne (Robert Pattinson) como o herói de Gotham, causando medo nos corações dos criminosos da sombria cidade. Com apenas alguns aliados de confiança - Alfred Pennyworth (Andy Serkis) e o tenente James Gordon (Jeffrey Wright) - entre a rede corrupta de funcionários e figuras importantes do distrito, o vigilante solitário estabeleceu-se como a única personificação da vingança entre seus concidadãos. Durante uma de suas investigações, Bruce acaba envolvendo a si mesmo e a Gordon em um jogo de gato e rato, ao investigar uma série de maquinacões sádicas em uma trilha de pistas enigmáticas estabelecida pelo vilão Charada. Quando o trabalho acaba levando-o a descobrir uma onda de corrupção que envolve o nome de sua família, pondo em risco a própria integridade e as memórias que tinha sobre seu pai, Thomas Wayne, as evidências começam a chegar mais perto de casa, precisando Batman, forjar novos relacionamentos, para assim desmascarar o culpado e fazer justiça ao abuso de poder e à corrupção que há muito tempo assolam Gotham City.



Metal Lord

Na trama, Kevin (Jaeden Martell, de It – A Coisa) e Hunter (Adrian Greensmith) são dois adolescentes esquisitões da escola, mas que encontram uma paixão em comum: o heavy metal. Influenciado por Hunter, Kevin decide tocar bateria e descobre um gênero rico em técnicas, dando-se conta de que se trata de um estilo musical longe da violência e satanismo que tanto ouvia das pessoas. Quando os dois vão a uma festa e infelizmente, acabam numa confusão, eles descobririam que a escola em que estudam fará uma batalha de bandas Hunter então decide formar um duo musical intitulado Skull Fuck, enquanto procuram um baixista para sua banda.

Como não são bem vistos na escola, somente a tímida Emily (Isis Hainsworth) mostra-se interessada em se juntar à banda. Contudo, a violoncelista sofre de ataques de fúria, sendo uma bomba relógio. Mesmo talentosa, Hunter recusa Emily no grupo por ser mulher. Pra ele, o heavy metal é ambiente para homens. Mas logo descobre que o gênero musical abraça a inclusão, independente do gênero ou da orientação sexual.



Através da Minha Janela

Em **Através da Minha Janela**, Raquel sempre teve sua vida sempre foi controlada pela mãe, com o intuito da filha ter um futuro promissor como psicóloga. Mas isso tudo mudou quando ela conheceu Ares Hidalgo, seu vizinho misterioso e bem gato. Raquel não se lembra do dia em que não era obcecada por Ares; afinal, ele é o badboy sexy, rico com quem todos querem ficar, na escola. Ela o observa pela janela, sem nunca falar com ele, mas sempre imaginando que há algo que ele esconde, e também pelo fato de que ela não para de imaginar como que é beijá-lo. Porém, sua vida logo se torna corrida quando algo surpreendente acontece com ela. Do nada, Ares e ela começam a se trombar em lugares inesperados, como se ele a seguisse. Agora, Raquel está certa e confiante de que fará Ares apaixonar-se por ela. Apesar de não conseguirem ficar longe um do outro, o relacionamento começa como uma faísca, rápido e com muita paixão. Mas Ares não pode ou não quer se comprometer, já que sua luta com responsabilidades pessoais e familiares deixa pouco espaço para apaixonar-se. Será que a paixão entre Raquel e Ares poderá tornar-se um amor ou só um sonho de verão?



CHÁCARA EM BOITUVA



CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA (TATUÍ)



BAIRRO DE LORENZI (BOITUVA)

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec
 i /camargoelmec

O RIO DA MINHA ALMA



“A

inda que rujam e se perturbem as águas, ainda que os montes se abalem, sempre haverá um Rio cujas correntes alegrem a cidade de Deus...”

Salmos 46:3-4

- I -

Nas grotas e veredas, tuas nascentes
teus espelhos e plácidas margens
tuas mágicas correntes e cachoeiras
de retinas brilhantes e cristalinas serpenteando
por meandros indecisos
com fintas caprichosas e repentinas.

Orvalhos de Hermon, cedros do Líbano
lírios do campo, Estrela da Manhã
(Sombras Sublimes da Onipotência)
prados e colinas, ricas fauna e flora
alvas torrentes de “wasserfall”
guirlandas, plântulas e dosséis;
janelas pretéritas do tempo:
“verde que te quero verde,
verde viento, verdes ramas”
lendas selvagens, duendes imaginários
avencas, orquídeas e púrpuras bromélias
passifloras silvestres, flores do japindá
malváceas vaidosas e retintas catleias
aconchegos e relvas, encantos do manacá
travessuras e diversões coloridas
nos tapetes verdes das saias do jatobá!

De repente, bem de repente
dum ramo frágil e pendente
despenca uma linda flor:
-- Deixa-me aqui – ela clamava,
flutuando triste a chorar
-- fui nascida nesta aldeia,
não me leves para o mar!

Paladino de esperanças inúteis
vestido de lembranças e solidão
singro tuas águas há muito navegadas;
elas não se represam, nem se repetem
jamais serão as mesmas de outrora
quarta dimensão, o tempo, este impostor...
sombrias augustas, meditações etéreas

cintilações, cores e brilhos cambiantes
quietude – no silêncio, uma voz misteriosa
aquele mesmo hálito, o mesmo perfume;
pedras que andam e dividem o tempo
pedras ousadas, pedras polidas
pedras agudas, pedras angulares
pedras lisas cansadas da vida...

Deparo a perversa ponte – de incautas travessias
andantes e amantes da noite - não os vejo mais
insisto: quem sabe os encontre nas esquinas da vida
com suas antigas charretes e decrépitos animais.

Pássaros aflitos e feridos
em tuas margens esquecidas
de flores banais e decadentes
onde ainda voam e repousam
borboletas em pousos displicentes...

Tuas montantes e jusantes
jamais serão como dantes
romperás barreiras
escarpas e rochedos
cruzando fronteiras
e contrastes imensurais,
seguirás destinos atlantes
aos mistérios abissais
do inexorável deus Netuno
em soturnos abismais.

-- Quo vadis, ó lendário Rio dos tempos eternos?
-- Onde estão tuas noivas esquecidas, emudecidas?

- II -

Rígel e Bellatrix reinam solitárias na eternidade.
A Lua – tua vizinha, lança seus “flashlights”
devassando a escuridão, fingindo vigiar
aldeias e casarões coloniais:
gritos, imprecções e padrões enfurecidos -
aleluia! já não existem mais...

Nas manhãs opalescentes, o sol se descortina,
invadindo ramagens e frondescências
aquecendo os frágeis ninhos
de tuas aves orquestrais
que ensaiam os primeiros acordes
e seus voos matinais!

- III -

Com meu canivete afiado, desenhei o nome dela
num cerne ancestral, tombado numa curva
quase inacessível e secreta do meu sagrado rio:
-- Rachel, Rachel, tens o ouro e tens o mel,
e também um tesouro, bem guardado lá no céu!

Num repentino dia de verão, imitando os
céus do Leblon
(perfeitos, límpidos e sem defeitos),
um portal e um azul-luz levaram-na para o infinito:
-- por que tão longe assim, ó Rachel?

-- Guardo de ti as lindas tardes, os matinês,
os drops que amaciavam nossos beijos,
teu calor, teus cabelos, tua cor,
as estradas, rolês e baladas;
nossos gins e cubas libres
nossas noites bem amadas
mil camparis e “rock in roll”.

Dancei com Rachel – à meia-luz de neon,
as mais lindas canções
colado em seu corpo frágil
vestido de alças delicadas e sutis
e uma chuva sonora batendo lá fora –
para quem ama – infundas são as horas:
“sans fin sont les nuits d’ amour”
(Paris flamejava em seu último tango)

- IV -

Escutai, ó Deus, minhas preces
as liturgias nas horas vazias – ouvi!
estancai-me as lágrimas plangentes:
cada pranto, um langor
cada lágrima, uma saudade
em cada saudade, uma dor...

A efêmera e linda flor
ao som das corredeiras
persistia em seu clamor:
--Deixa-me aqui - ela dizia,
desnuda e sem pudor
o rio na pedra lisa corria,
corria levando a flor!...

universo
Teen





Primeira oportunidade profissional

Um guia para quem vai entrar no mercado de trabalho

Conseguir o primeiro estágio ou emprego é o ápice da vida de um adolescente. Para muitos, é o caminho para a tão sonhada liberdade financeira. Em algumas áreas, as oportunidades são maiores; em outras, mais escassas. Mas, como se dar bem nessa primeira etapa?

Vale lembrar que é importante contar com profissionais que entendem do assunto, como gestores de RH ou até mesmo amigos que já passaram por processos seletivos e foram contratados.

O primeiro passo é pesquisar sobre o local de trabalho e obter referências sobre a vaga. Também é indispensável chegar no horário marcado ou até antes, revisar seu currículo e vestir-se de acordo com o ambiente de trabalho.

Pense sobre o que deseja para sua vida profissional, simule perguntas e ensaie as respostas em casa. Ao chegar no local, seja gentil com os funcionários da empresa e com os concorrentes à vaga, sem interromper o entrevistador e sempre demonstrando segurança nas respos-

tas. Evite mentiras, pois uma hora ou outra, elas serão descobertas.

Lembre-se de não usar gírias ou palavões, ser objetivo e não ser negativo. Demonstre sua vontade em aprender, ainda que não tenha experiências na área. Afinal, ninguém nasce sabendo!

Agradeça a oportunidade e tenha em mente que não há uma receita para ser aprovado, pois cada ambiente trabalhista é único. Caso não seja aprovado logo na primeira entrevista de emprego, não perca as esperanças, pois as negativas rendem-nos maturidade e experiência.

No caso de falta de experiência, vale entregar um currículo organizado e com informações exatas, como dados pessoais e contatos, objetivo profissional, formação acadêmica, instituição de ensino, cursos extras como informática e idiomas, entre outros. Se tiver feito trabalhos informais, voluntários ou projetos, adicione no seu currículo. Tudo o que você tem feito – faz parte de sua área de atuação (por mais flexível que ela seja).

Acessórios 2022

*Itens que voltaram
para ficar*



Os acessórios sempre ditam moda e, neste ano, não vai ser diferente. Para compor o visual, eles vão garantir todo o charme e ousadia.

Para começar, vamos falar de certa tendência que começou lá no Big Brother Brasil (programa da Rede Globo), através da Jade, e ganhou força fora da telinha. O *Bucket hat* de crochê, nada mais é que um chapéu todo estiloso que, apesar de ser a cara do verão, ganhou seu espaço também nos dias frios. Além de fofo, deixa os *looks* mais completos.

Continuando... Sabe os brincos estilo *earcuff*?

Pois bem, eles seguem na moda: cheios de pedras, cores e correntes. Podem ser usados em apenas uma orelha ou nas duas. Fazem o estilo romântico, roqueiro, descolado. Basta escolher o modelo que mais lhe agrada!

Por falar em correntes, que garantem um ar moderno aos *looks*, elas viraram cintos e podem ser usadas com casacos ou macacões. E se você vai usar um *cropped*, deixando a barriga à mostra, opte por um *body chain*, que nada mais é que um colar para o corpo.

Que tal mais uma tendência? A mistura de anéis nunca esteve tão em alta. Vale usar prata, dourado, colorido. Só não pode



41



sair somente com um: o bacana é criar um *mix*, mostrando poder e atitude.

E sabe o que mais voltou? As pérolas! Queridinhas nos anos 50 e 60, elas estão bem lindas por aí, em brincos e colares. Surgiram acompanhadas de pingentes e penduricalhos em formatos de frutas, flores e cores. Não é uma fofura?

Por último, mas não menos importante, as piranhas de cabelo também voltaram ao mundo da moda e além de serem consideradas ótima opção para segurar os cabelos, garantem muito charme. Em estampas animal *print*, *neon* e coloridas, você vai ver muitas delas decorando as cabeças por aí!



Cuidados *on-line*

Internet: a ser usada com cuidado e vigilância

A internet surgiu como ferramenta facilitadora. Ela é capaz de aproximar as pessoas, desenvolver trabalhos de maneira remota ou realizar pesquisas, entre muitos outros. Porém, todo cuidado é pouco. Hoje em dia, ela também oferece acesso a um banco de dados extenso, disponibiliza dados pessoais e informações de extrema importância.

O meio tecnológico também se tornou alvo fácil de *hackers* e pessoas com más intenções. Por isso, estar atento é indispensável para manter a segurança em dia.

Segundo a psicóloga Laura Gonçalves, a internet transmite sensação de falsa segurança,

mas os pais ou responsáveis não têm ideia do conteúdo a que os menores podem ter acesso. Além disso, não se sabe quem está por trás das telas e quais suas reais intenções.

A profissional destaca que a situação vulnerável dos jovens é outro ponto que abre margem para as pessoas que se passam por adolescentes para manipulá-los.

“O que a gente aconselha aos pais é: conversem com seus filhos, façam-nos participarem de interações com a família, de um almoço, de um tempo junto, tarde de conversas, uma brincadeira sadia”, orienta a psicóloga.

Mas é claro que se for utilizada da maneira correta e com supervisão, a internet traz uma série de benefícios, pois é através dela que é possível ampliar o conhecimento, conhecer

novas culturas e o mundo todinho sem sair de onde se está. Através do universo *on-line* é que o contato com familiares e amigos distantes torna-se possível, que a troca de ideias acontece.

A cada ano, as pessoas estão mais conectadas. Sejam crianças, adolescentes ou adultos. É o que mostrou a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2019, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). De acordo com o levantamento, 82,7% dos domicílios nacionais possuem acesso à internet, um aumento de 3,6 pontos percentuais em relação a 2018.

Por isso, atente-se ao que está disponível nas redes sociais, com quem se conversa e o que se expõe na internet.



*A Hadar parabeniza
Porangaba pelo seu
aniversário*

AUTOS

& CIA





Kit de acessórios para *Road Trip*

Tendência une prazer de dirigir ao contato com a natureza

Road Trip é um modelo de viagem (ou turismo) em que a pessoa usa o carro para chegar a um determinado lugar a fim de praticar um esporte mais radical, como uma trilha (a pé ou de Bike), uma escalada ou pular de parapente.

Pensando nesse público, as montadoras têm aumentado a lista de acessórios para quem gosta de unir a viagem de carro a uma atividade diferente. É importante frisar que são acessórios para viagens curtas, e não para dar a volta ao mundo!

Mesmo assim, existem modelos que oferecem, de fábrica, mais de 100 itens, incluindo, por exemplo, uma pequena barraca para ser montada no teto do carro.

O *Road Trip* é uma tendência comum nos EUA, quando as famílias saem de férias e viagens pelo país, e que começa a chegar ao Brasil. Por isso, as montadoras apostam nesse nicho de mercado. As opções são tantas que, em algumas concessionárias, você pode usar um modelo virtual do carro para montar o seu *kit*.

Alguns itens podem ser usados fora do carro, como um purificador de ar que pode ser leva-

do para o escritório, assim como a tela multimídia para quem viaja no banco de trás, que pode ser desconectada do veículo. Há, ainda, ideias bem legais, como a geladeira que pode ser ligada na tomada 12 volts do carro; ela ainda se pode transformar em um cooler para levar bebida gelada a qualquer lugar, bastando trocar a tampa.

Esses e outros acessórios atraem um público que gosta de estar em contato com a natureza, mas também não abre mão de estar com seu carro por perto.



Solicite um orçamento!

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



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

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!



Restaure o volante de seu carro

Há variedade de produtos no mercado

O volante do seu carro já começa a apresentar os sinais do tempo e do uso? Antes de trocar a peça, pense em restaurá-la, deixando-a novamente com cara de nova.

Já existem empresas que fazem esse tipo de trabalho de forma artesanal, usando material sintético que deixa o volante muito parecido com o aspecto original. O mercado possui, hoje, uma variedade de linhas, cores e materiais que podem dar novo visual ao volante. Por exemplo: um volante de couro preto costurado com linha vermelha torna-se um volante esportivo.

Existem certos cuidados que precisam ser

tomados. O centro do volante, onde fica o *air bag*, não deve ser revestido. Os contatos e *plugs* são muito delicados; o manuseio deve ser feito por profissional especializado.

Existe também a opção de revestir apenas o arco do volante com uma capa de produto sintético (*courvin*), um serviço que sai mais em conta e leva cerca de 50 minutos para ser concluído. Outra vantagem é que pode ser feito na casa do cliente e a pessoa também pode escolher o material a ser usado.

Com esse trato, o volante do seu carro, que tanto sofre com o sol e o calor e, mais recentemente, com o álcool usado para higienizar nossas mãos, ficará com cara de novo.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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



Revitalização do seminovo

Dica: gastar até 10% do valor do carro

S

e você quer vender seu carro seminovo e deseja promover uma revitalização nele para que o mesmo *fique bem na FOTO*, aqui vão umas dicas.

A primeira dica é gastar até, no máximo, 10% do valor do carro nesse trabalho de revitalização, que pode incluir limpeza dos faróis (para tirar aquele amarelão que aparece com o tempo), troca do filtro de ar, higienização completa e um trato nos bancos.

Até a pintura pode ser revitalizada para que o carro fique com cara de novo na hora de vender: principalmente se você prender anunciar seu veículo através das mídias digitais.

Se você quer fazer fotos bonitas para vender seu carro, aqui vão algumas dicas: mostre as imperfeições do carro (é importante mostrar os problemas), esconda a placa (questão de segurança), faça fotos da frente e da lateral, evite fazer fotos de cima para baixo ou de ângulos que deformem o veículo; faça fotos que mostrem a lateral e um pouco da traseira e, do mesmo jeito, fotos que mostrem a lateral e um pouco da dianteira.

Também é interessante mostrar o motor e o interior do veículo (pode até deitar os bancos dianteiros) e abrir os vidros para haver maior luminosidade. Seguindo essas dicas, seu carro vai ficar bem na foto.



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 - Time Lyon Sports, Copa Tatuí – Futsal, Clube de Campo, Tatuí; 02 - Mano, Virgínia e Matheus, Baile em comemoração aos 200 anos da Basílica-Menor Nossa Senhora da Conceição, Clube XI de Agosto, Tatuí; 03 - Gabriele e Luiz, Casamento Roberta e Dairo, Fazenda Dona Catarina, Mairinque; 04 - Laura e Renata, Formatura Facens, Recreativo Campestre, Sorocaba

47



Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...

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

f /camargoelmec | @elmeccomunicacoes
☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



05 - Adinaldo e Clóvis, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 06 - Mauro, Maria Elisa e Elisa, niver Maria Elisa, Espaço para Festas Rafa Eventos, Tatuí; 07 - Bernadete, Daniel, Jeff, Bily, Dion, Karina e Douglas, gravação da reinauguração loja Caetano Materiais para Construção, Porto Feliz; 08 - Wilson, Matheus e Tatiane, Copa Tatuí – Futsal, Clube de Campo, Tatuí

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

15 99144-8747
15 98191-1248

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

Elmec



09 - Carol e Vall, niver Carol, Boteco do Bodega, Tatuí; 10 - Mariete, Maria Elisa e Mário, niver Maria Elisa Espaço para Festas Rafa Eventos, Tatuí; 11 - Bernadete, Guilherme, Renata e Claudio, Formatura FAU – PUC Campinas, Espaço dos Ypes, Holambra; 12 - Ana, Vitória, Claudia e Heloíse, Shiroi Ki Gastronomia Japonesa, Boituva



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



13 - Adriano, Fernanda, João Paulo e Adriano, formatura João Paulo, Mackenzie, São Paulo; 14 - Vicenzo, Liliane, Livia, Fernando, Lara e Nenê Pangaré, formatura Facens, Recreativo Campestre, Sorocaba; 15 - Josy, Elaine, Cildete, Wuil e Anita, Equipe Secretaria de Direitos Humanos, Mulher e Cidadania de Tatuí, Paço Municipal, Tatuí; 16 - Clécio, Juliana, Eduardo, Carolina, Paulo, Viviane, Magnus, Karina, Tatiana e Neto, Baile em comemoração aos 200 anos da Basílica-Menor Nossa Senhora da Conceição, Clube XI de Agosto, Tatuí



Sodiê Doces

Bolas do Mês

JUNHO

Feliz Dia dos Namorados

PEÇA PELO DELIVERY

Emex

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Bolo de Milho Verde

Muito versátil, o milho possui diversos benefícios como alimento, por ser rico em antioxidantes luteína e zeaxantina, além de apresentar alto teor de fibras. Além disso, o grão pode ser consumido de várias formas, facilitando sua inclusão à dieta por meio de pamonhas, saladas e bolos, por exemplo. Assim como este, que a nossa amiga e leitora Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, da cidade de Boituva, enviou-nos esta maravilhosa receita. Se você é fã de milho, não pode deixar de fazê-la! Além de ser deliciosa, simples e rápida de fazer, agrada a todos os paladares. Servida com um cafezinho... Hummm, é de dar água na boca. Anote aí, caro leitor. Nós, da Revista Hadar provamos e aprovamos e ainda pedimos bis!!!

Ingredientes:

Pode usar a lata como medida:

- 1 lata de milho verde (sem o líquido)
- 1 lata de leite
- 1 lata de açúcar
- 1 lata de fubá ou flocão de milho
- 1/2 lata de óleo de soja
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) queijo parmesão ou coco ralado (opcional)
- Margarina
- Farinha de trigo

Modo de fazer:

Coloque no liquidificador o milho (já escorrido e lavado), o leite, o açúcar, o fubá ou o flocão de milho (nesta receita foi usado fubá), o óleo, os ovos e bata bem até que o milho fique bem moído. Se preferir, pode acrescentar duas colheres de sopa de coco ralado ou de queijo parmesão ralado. Acrescentar o fermento em pó e pulse o liquidificador 3 vezes. Despeje essa massa na forma e leve ao forno médio. Deixe assar por, aproximadamente, 40 minutos. Faça o teste do palito e observe um tom dourado médio, para saber que o bolo está pronto.

Espreze esfriar totalmente para desenformar. Sirva com a bebida de sua preferência. Bom apetite!!!



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



TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

Feliz Dia dos Namorados!

Surpreenda seu amor com essas delícias!

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!



Venda proibida para menores de 18 anos. Se beber não dirija.

**DIA DOS NAMORADOS, FESTA JUNINA, INVERNO:
SEJA QUAL FOR O MOTIVO,
É TEMPO DOS MELHORES VINHOS.**

À VENDA NA CONVENIÊNCIA DO POSTO MARAPÉ
Rua: Vice-prefeito Nelson Fiúza, 21
Tel: (15) 3205-7890 | Whatsapp: ©(15) 99109-5936