

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 176 • JULHO DE 2022

Monkeypox:

A população precisa informar-se sobre a sintomática dessa nova doença (Prevenção/Cuidado).



editora
ed
camargo



Dia Internacional do Amigo:

Amizade verdadeira faz bem para a alma da gente

Artrite Psoriática:

Fique atenta aos sintomas da doença que não tem cura, mas possui tratamento

8ª Feira do Doce, em Tatuí:

Evento acontece de 07 a 10 de julho, na Praça da Matriz

Hadar genial! Assuntos atualíssimos!! Abraços carinhosos, desejando que vocês estejam em paz e saúde!! O resto Deus toma conta! Amém!

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

Bom dia! -
Eba!! Que bom que minha Hadar chegou!!! Parabéns!

Luciano - PS
(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns!!! Sucesso pelas belíssimas publicações...!

Rose Sartorelli
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia!! Essa revista Hadar é muito boa!!! Parabéns!

Carlão - Boituva
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia!!! Que delícia, vou começar a ler agora mesmo, a Revista Hadar. Obrigada! Separe para mim uns 5 exemplares, que vou distribuí-los entre amigos!

Vocês merecem muito sucesso. Se eu puder contribuir de alguma forma, é só me pedir, para pesquisa entrevista o que vocês precisarem. Amo essa revista!

O Caderno de Moda está com uma estilista com estilo criativo, dramático, amei. Apesar de gostar do clássico e moderno, com toquinhos de todos os outros estilos!!! PARABÉNS!!!

Cláudia Albuquerque
(Fazendo alusão à edição de junho)

Comemoramos o Dia da Imprensa em tempos em que boa parte dela está envolvida em assuntos polêmicos, sendo que a boa prática de levar a informação deve ser imparcial! Também festejamos outros que nos alegram, dando ênfase aos Enxadristas, mestres em preparar e dar o xeque-mate nos problemas sociais de nossa Pátria, colocando esperança nos corações brasileiros de que conseguiremos um Meio Ambiente saudável para continuar nossa jornada. Belo exemplo de nossa Hadar que sempre proporciona leitura sadia, proporcionando Cultura e entretenimento à Nação Tatuiana. Abraço à equipe, capitaneada pela querida Bernadete Camargo Elmec, sempre brilhante e inteligente nas pautas!

João Levi
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia! Tudo bem com você, Bernadete? Obrigada pela belíssima revista. Parabéns à equipe! Sempre arrasando!!!

Célia Regina
(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns para a Hadar, está com conteúdo cada vez melhor. Obrigada.

Cristian Siqueira
(Fazendo alusão à edição de junho)

Que legal! Obrigado, Bernadete, pela edição da Revista Hadar.

Amando Veterinário
(Fazendo alusão à edição de junho)

Boa noite! Tudo bem? Obrigado por me enviar essa edição da Revista Hadar. Deus a abençoe!

Neca - Pintor
(Fazendo alusão à edição de junho)

Olá, boa noite! Parabéns, pela revista!!!

Henrique Machado
(Fazendo alusão à edição de junho)

Muito boa esta revista! Muito obrigada! Excelente dia!

Mônica Chagas Tonella
(Fazendo alusão à edição de junho)

Bom dia, Bernadete! A Hadar cada edição fica melhor!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de junho)

Já participei da revista. Eu adoro ler a Hadar!!!

Andreia
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, a qual a Hadar manteve desde o início até o ano de 2019, deu uma pausa, devido à pandemia)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2022 | Julho

- 01 - Dia de Santo Aarão/ Dia Mundial da Arquitetura/ Dia da Vacina BCG
- 02 - Dia do Hospital/ Dia do Bombeiro Brasileiro/ Dia Internacional do Cooperativismo/ Independência da Bahia
- 03 - Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial/ Dia de São Tomé
- 04 - Dia do Operador de Telemarketing/ Dia de Santa Isabel/ Dia da Independência dos Estados Unidos
- 06 - Dia da criação do IBGE/ Dia de Santa Maria Goretti
- 07 - Dia Mundial do Chocolate
- 08 - Dia do Panificador/ Dia Nacional da Ciência e do Pesquisador/ Dia Mundial da Alergia
- 09 - Dia da Revolução Constitucionalista
- 10 - Dia da Pizza/ Dia do Engenheiro de Minas/ Dia Mundial da Lei/ Dia da Saúde Ocular
- 11 - Dia Mundial da População
- 12 - Dia do Engenheiro Florestal
- 13 - Dia do Cantor/ Dia Mundial do Rock/ Dia do Engenheiro de Saneamento/ Dia dos Compositores e Cantores Sertanejos
- 14 - Dia do Propagandista de Laboratório/ Dia da Liberdade de Pensamento/ Dia de São Camilo/ Dia do Engenheiro de Aquicultura

- 15 - Dia do Homem/ Dia Nacional dos Clubes/ Dia Nacional do Pecuarista/ Dia Mundial das Habilidades dos Jovens
- 16 - Dia do Comerciante/ Dia de Nossa Senhora do Carmo
- 17 - Dia de Proteção às Florestas/ Dia Mundial do Emoji/ Dia do Curupira
- 18 - Dia Internacional de Nelson Mandela/ Dia de São Francisco Solano/ Dia do Trovador
- 19 - Dia da Caridade/ Dia Nacional do Futebol/ Dia de São Símaco
- 20 - Dia do Amigo e Internacional da Amizade/ Chegada do Homem à Lua/ Dia Nacional do Biscoito/ Dia Pan-americano do Engenheiro
- 21 - Dia Nacional do Garimpeiro
- 22 - Dia de Santa Maria Madalena/ Dia Mundial do Cérebro/ Dia do Cantor Lírico
- 23 - Dia do Guarda Rodoviário/ Dia de Santa Brígida
- 24 - Dia de São Charbel Makhoulf/ Dia Nacional do Suinocultor
- 25 - Dia de São Cristóvão/ Dia do Escritor/ Dia do Colono/ Dia do Motorista/ Dia de São Tiago Maior/ Dia da Mulher Negra Latina e Caribenha/ Dia Mundial de Prevenção do Afogamento
- 26 - Dia da Vovó/ Dia dos Avós/ Dia Nacional do Arqueólogo
- 27 - Dia do Motociclista/ Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço/ Dia de São Pantaleão de Nicomédia/ Dia do Pediatra/ Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho
- 28 - Dia do Agricultor/ Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais
- 29 - Dia de Santa Marta
- 30 - Dia Internacional da Amizade/ São Pedro Crisólogo/ Dia Mundial contra o Tráfico de Pessoas
- 31 - Dia do Orgasmo/ Dia de Santo Inácio de Loyola/ Dia Mundial do Guarda-Florestal

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez, estamos aqui para compartilhar com você, um pouco deste vasto universo, que é a Revista Hadar!

Julho chegou e com ele, o frio característico dessa época do ano. No entanto, nossa Revista Hadar está cheia de notícias quentes para aquecer seus conhecimentos e fazer parte do seu dia a dia!

Vivemos em tempos de incertezas. Não sabemos se a economia vai melhorar ou se a pandemia vai chegar ao fim. Nos dois casos, a esperança é de que tudo volte ao normal, mesmo que este normal seja bem diferente do que já foi, um dia!

Porém, é sempre bom estarmos preparados para tudo! De repente, muita coisa pode acontecer e, de uma hora para outra, tudo pode mudar. Novidades podem surgir; assim tem sido e acontecido, neste planeta chamado Terra. A humanidade mal se curou da pandemia e já surgiu nova doença: a Varíola do Macaco, que está no centro das preocupações das autoridades de Saúde do mundo. Daqui para a frente, o cuidado com a saúde deverá ser a principal preocupação da sociedade e dos governos; este é o tema da nossa reportagem de capa, não deixe de ler!

Mas, além desse tema que é demasiado importante, porém preocupante, a Hadar traz também inúmeros outros assuntos interessantes; que irão ajudar você a ficar antenado aos acontecimentos e desconstruir-se com eles: a Feira do Doce, em Tatuí, por exemplo, é um deles! Um evento que vai durar 4 dias e estima-se que vai “adoçar” a vida de mais de 100 mil pessoas que deverão desfrutá-lo.

É isso aí, caro leitor! Aqui, na Hadar, você vai encontrar solidariedade, amor, cultura, qualidade de vida, moda, superação! A superação é a própria força que move o mundo. Ora, se os primeiros humanos não se esforçassem e não superassem inúmeros problemas, certamente não controlaríamos o planeta, hoje. Porém, o homem precisa sobrepujar preconceitos e diferenças, se quiser continuar existindo como espécie... Estes e outros assuntos, você vai ler nesta edição.

Motivados por uma força maior, superando tantos desafios que preparamos mais esta edição, especialmente a você, que nos acompanha e nos encoraja para enfrentarmos qualquer situação. E é a você que dedicamos esta publicação.

Uma ótima leitura e até a próxima!

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

	MODA
	Juliana Prado: Tatuiana que, há mais de 20 anos, dedica-se em transformar tecidos em sonhos, através da costura. 14
QUALIDADE DE VIDA	
Prazer ao extremo: Pesquisas revelam que grande parte das mulheres brasileiras veem o orgasmo nas relações sexuais à distância (tabu). 26	
	CULTURA
	Gilberto Gil: Ícone da Música Popular Brasileira completa 80 anos. 33
AUTOS & CIA	
Tecnologia regenerativa: Algumas montadoras oferecem peças que se regeneram; e podem realizar pequenos reparos, ficando como novas. 44	
	UNIVERSO TEEN
	Beijo: A porta de entrada para diversas doenças é a boca. 40

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

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

Valores: Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo o que é feito; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Camargo Elmec
editora@revistahadar.com.br

Jornalista/Redação
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e
Maria Eliza Rosa MTB 0083950/SP
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugénia Voss Campos Bacha

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Leonardo Manis Casarini
arte@revistahadar.com.br
diagramacao@revistahadar.com.br

Site
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

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

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

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

Agradecimentos
Livia Rivabene Fernandes, Juliana Silvatti, Josiane Wisnheski, Juliana do Prado Camargo, Carlos Orlando Mendes Filho, Rafaella Elíria Ericksson, Anderson Moraes e Gabriel, Luna Azevedo, Cassiano Sinisgalli, Rivaldo Venâncio, Jayme Fogagnolo Cobra, Silvana Correa, e Maria Eugénia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



Que Bela Pizza com Sabor de Solidariedade!

Rotary Club promove rodízio, realiza ações: venda desse renomado prato italiano

Nem todo mundo sabe, mas 10 de julho é o Dia Mundial da Pizza. E não há quem não goste desse prato nascido na Itália mas tão apreciado no mundo todo.

Vamos para um pouco de história: Acredita-se que tudo começou há uns 6 mil anos, com os egípcios e hebreus. Esses povos foram os primeiros a misturar farinha e água, fazendo algo semelhante ao pão sírio. Os turcos também se tornaram adeptos da mistura, porém com ingredientes variados, como iogurte e carne de carneiro, no recheio. Porém, a pizza, como a conhecemos hoje, é mérito dos italianos.

Desde então, passou a ser bastante apreciada; ganhou sabores, adaptações e até formatos inusitados.

Por falar nisso, o pessoal do Rotary Club de Tatuí adotou a pizza como carro-chefe em ro-

dízios realizados por eles frequentemente.

“A cidade tem dois clubes, o Rotary Club de Tatuí e o Tatuí Cidade Ternura, além da juventude composta por Interact (12 a 18), Rotaract (acima de 18) e Rotakids. Os rodízios são realizados de duas a três vezes ao ano; servem para custear projetos e ações sociais mantidas pela Família Rotária, em nossa comunidade”, explica Carlos Orlando Mendes Filho, Gerente Administrativo, atualmente Secretário Distrital do Rotary Distrito 4621.

O entrevistado explica que os ingredientes utilizados na produção das massas, normalmente, são obtidos através de doações de comerciantes e apoiadores da comunidade. “Sempre por volta de 30 a 40 pessoas estão envolvidas em todas as etapas: desde a preparação, venda de convites, divulgação e entrega, no dia do evento”, conta.

Entre os sabores produzidos, estão as tradicionais de presunto com muçarela, somente

muçarela, calabresa e frango também. “Chegam a ser comercializadas 150 pizzas, a um valor médio de R\$30 cada. Neste ano, entre agosto e setembro, deverá ser realizado um rodízio”, adianta Carlos.

“O Rotary é uma associação de pessoas que se reúnem para servir, através do Companheirismo. Gostaria de agradecer à Revista Hadar pelo espaço cedido a esta matéria e enfatizar a importância de colaborar com as ações promovidas por nós (Rotarianos). Através da Fundação Rotária, foi reformada completamente a UTI da Santa Casa, foi instalada uma Central de Captação de Órgãos para Transplantes e ainda, equipou-se um Centro de Oftalmologia no CEMEM. Através dessas contribuições a que a comunidade faz, que o Rotary cumpre seu papel, e pode “Dar de Si Antes de Pensar em Si”, nosso Lema Maior”, agradece o entrevistado.

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

8ª Feira do Doce, em Tatuí

Evento deverá atrair mais de 100 mil pessoas, nos 4 dias mais “doces” do ano, no interior paulista



Acontece, em Tatuí, no período de 07 a 10 de julho, a 8ª Feira do Doce, que será realizada na Praça da Matriz. A expectativa para o evento é grande, pois devido à pandemia, foram dois anos sem a realização do mesmo.

Serão comercializados mais de 250 tipos de doces, de 60 produtores artesanais locais. A música também será o ponto alto da feira, com shows todos os dias!

O objetivo é bater o recorde de público dos últimos anos e aumentar as vendas, que em 2019, contabilizaram 348 mil doces. “Estamos ansiosos e trabalhando desde o início do ano para realizar quatro dias de festa. Apesar das dificuldades, devido à pandemia e fechamento de algumas empresas, conseguimos novos parceiros e novidades para 2022. Agora, estamos com dez doceiros a mais que em 2019. Fechamos parceria com o SEBRAE, que realizou palestras e *workshops* com os doceiros selecionados, sendo que todos eles são da cidade e formalizados como MEI”, explica Cassiano Sinisgalli, Secretário de Cultura do Município.

Segundo Sinisgalli, espera-se um aumento de 30% nas vendas e no público presente. “Estamos preparando-nos para receber visitantes da cidade e da região também, no maior evento turístico da cidade, reunindo os doces e a música, os grandes bens culturais de Tatuí. Na última edição (2019), 100 mil pessoas passaram pela Praça da Matriz”, afirma.

Outra novidade, para este ano, será a presença da Orquestra Sinfônica de Tatuí, regida pelo maestro Eduardo Augusto, que receberá também o renomado maestro, João Carlos Martins, na cerimônia de abertura oficial, na sexta-feira (08/07), às 20 horas, na Praça da Matriz. “O Festival Capital da Música “Maestro Antônio Carlos Neves Campos” será realizado todos os dias, com programa-

ção das 10 da manhã até às 22 horas, com intervalos durante a missa (Sexta-feira, às 12h, Sábado às 19h e Domingo às 8h, às 11h e às 19h). Teremos todos os ritmos musicais, desde MPB, Jazz, Samba, Rock, Raiz entre outros”, adianta Cassiano.

O que é muito importante salientar é que todo o evento ocorrerá de maneira segura, com câmeras de monitoramento durante 24 horas por dia. O objetivo é proporcionar tranquilidade aos visitantes e mensurar a quantidade de pessoas participantes. A Secretaria de Esporte, Turismo, Cultura e Lazer distribuirá folders dos pontos turísticos da cidade e irá transmitir vídeos institucionais, fazendo ainda uma pesquisa junto ao público para melhorias, nas próximas edições. O Fundo Social de Solidariedade de Tatuí (FUSSTAT) também estará no local, com delícias da Padaria Artesanal.

Lembrando que todas as medidas de segurança serão tomadas e os doceiros irão trabalhar com máscaras. Embalagens de álcool em gel também serão espalhadas pelo local. “Nosso alcance vacinal em Tatuí foi grande, mas todo cuidado é pouco”, salienta o entrevistado.

Cassiano faz um convite a todos - “Venham prestigiar a Feira do Doce. Estamos fazendo um trabalho incansável, com total apoio do Prefeito Professor Miguel Lopes Cardoso Júnior. Também temos uma equipe “que veste a camisa” e o apoio de todas as Secretarias Municipais. O evento envolve todos, gerando desenvolvimento ao Município, empregos diretos, fomenta a cadeia produtiva de setores, como hotéis, estacionamentos, casas de embalagens, bares, restaurantes; enfim, mais de um milhão de reais serão movimentados nesses dias de evento. Estamos caminhando para que Tatuí torne-se uma estância turística”, finaliza Cassiano Sinisgalli.

Confira a Programação do Festival Capital da Música “Maestro Antônio Carlos Neves Campos”.

Quinta, 07/07/2022

- 11h00 - Doce Duetto- Maria Antônia Negrão (Piano) e Rogers Bertinotti (violino)
- 12h30 - Duo Natália Campos (Voz) e Joseval Paes (guitarra)
- 14h00 - Duo Gama - Ivanilda M R Gama (Voz/violão) e Sidnei Gama (piano)
- 15h30 - Rose Araújo Trio
- 18h00 - Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí
- 20h00 - Banda Revoltrio

Sexta, 08/07/2022

- 11h00 - Big Band do Conservatório de Tatuí
- 13h00 - Julio Nassi Trio
- 14h30 - Seresteiros Alados de Tatuí
- 16h00 - Grupo de Choro Conservatório de Tatuí
- 20h00 - Abertura Oficial da Feira do Doce Orquestra Sinfônica de Tatuí Participação especial do Maestro e Pianista João Carlos Martins

Sábado, 09/07/2022

- 11h00 - Orquestra Sinfônica do Centro Cultural Special Dog
- 12h30 - Mistura Fina
- 14h00 - Ruby Woo
- 15h30 - M Medeiros Grupo de Choro
- 18h00 - Música Raiz do Conservatório de Tatuí
- 20h00 - Banda Cherry Bomb

Domingo, 10/07/2022

- 10h00 - Duo Casa Forte - Mayara Rios (piano e voz) e Reginaldo César (trombone e percussão)
- 13h00 - Jazz Combo do Conservatório de Tatuí
- 14h30 - Flaviano Gomes e Banda
- 16h00 - Samba em Família
- 17h30 - Banda Live By Night
- 20h00 - Encerramento da Feira do Doce Bravo Tatuí e Ângelo Varella

A FEIRA MAIS *Saborosa*

DO INTERIOR PAULISTA



DE 07 A 10 DE JULHO
DAS 10H ÀS 22H - NA PRAÇA DA MATRIZ - TATUÍ/SP

**OS QUATRO DIAS
MAIS DOCES DO ANO
RECHEADOS COM
MUITA MÚSICA!**



**FESTIVAL
CAPITAL DA MÚSICA**
MAESTRO ANTONIO CARLOS NEVES CAMPOS
+ MPB + JAZZ + CLÁSSICO + ROCK



Secretaria de
**ESPORTE, CULTURA,
TURISMO E LAZER**



aprodoce
ASSOCIAÇÃO DE PRODUTORES DE DOCES DE TATUÍ



APOIO CULTURAL



APOIO INSTITUCIONAL



@feiradodocetatuioficial

/feiradodocetatuioficial

tatuí.sp.gov.br

visitetatuí.com.br



Empresa lança celular com super bateria

Carga pode durar até uma semana

Celulares e smartphones são itens praticamente essenciais nos dias de hoje. São tantos aplicativos e funções que os aparelhos, em demasiados casos, ficam ligados durante 24 horas. Ah, como seria bom se houvesse uma bateria que durasse mais, não é mesmo?

Pois uma empresa chinesa está lançando, no mercado, um smartphone cuja bateria pode durar uma semana sem recarregar. A informação é do site Canaltech.

Segundo o site, “enquanto grande parte dos celulares atuais contam com baterias que ficam entre 4.000 e 6.000 mAh, a marca chinesa Oukitel resolveu extrapolar esses limites. Seu novo modelo WP19 vem com um tanque gigante com capacidade de 21.000 mAh, capaz de entregar vários dias de energia, sem a necessidade de uma tomada”.

O mAh é a abreviatura usada como padrão para o miliampere-hora, uma subunidade de medida (advinda do ampere-hora, ou simplesmente Ah) usada para identificar a transferência de carga elétrica por meio de corrente estável de um ampere, ao longo de uma hora. É preciso deixar bem claro que essa métrica não

mede diretamente a energia de uma bateria (o que é feito pelas unidades joule ou watt-hora). A sua proposta é estabelecer e informar o tempo de duração da bateria. Assim, em teoria, quanto maior o miliampere-hora indicado na bateria, mais longo é o período em que o seu smartphone ou tablet pode ficar desconectado da tomada.

Demora

De acordo com o Canaltech, o modelo WP19 possui autonomia para ficar uma semana sem ser colocado na tomada. “Entretanto, essa grande **bateria também demora para ser carregada: são quatro horas para encher o tanque**, com o adaptador de 27 W que vem na caixa”.

“Outra desvantagem do Oukitel WP19 está em sua construção, que é bem mais grossa que os aparelhos tradicionais. A marca não divulgou as dimensões detalhadas do dispositivo, mas as imagens mostram que ele parece ser três a quatro vezes mais espesso em relação a um smartphone comum”, analisa o site. “O aparelho ainda traz estrutura reforçada, com certificação militar MIL-STD-810G contra danos em quedas ou outros tipos de choques físicos. Há também resistência IP68/69 contra poeira e imersão em água doce”.

Especificações

O WP19 traz o MediaTek Helio G95 como principal componente de desempenho, mesma plataforma usada em modelos como o Redmi Note 10S ou o Moto G60S. Sua configuração ainda inclui 8 GB de RAM e 256 GB de armazenamento interno. Seu display é de 6,78 polegadas, com resolução Full HD+ de 2.400 x 1.080 pixels e suporte para taxa de atualização de 90 Hz. O painel tem bordas relativamente grossas, mas abriga um furo centralizado para a câmera frontal. O sensor principal do Oukitel WP19 tem 64 MP, junto a uma macro de 2 MP e outro componente de 20 MP com sensor Sony para visão noturna. A câmera de selfies tem 16 MP. O celular vem com Android 12 de fábrica sob a interface customizada da marca, que é bem próxima ao chamado Android puro.

Preço e disponibilidade

O produto está disponível para importação da China via AliExpress. No site, ele é vendido pelo preço de R\$ 2.985 – antes da adição de possíveis taxas extras em sua chegada ao Brasil.



Geovision

Poços Artesianos



Problema com a água?

Nós temos a solução!

Av. São Francisco, 1115 | Centro | Capela do Alto/ SP (15) 3267-5656/ 99740-3879

www.geovisionpocos.com.br

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

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



Dia Internacional do Amigo

*Celebrar a amizade e os amigos
faz bem à alma*

Já dizia o poeta: “Amigo é coisa para se guardar no lado esquerdo do peito”. Certamente, esta frase define bem o valor que um bom amigo e sua amizade agregam à nossa vida. Feliz o ser humano que possui um amigo para todos os momentos, sejam os de alegria e mesmo aqueles em que a escuridão quer tomar conta de nosso coração. Quem nunca se sentiu à beira do abismo, prestes a cair, mas então, uma mão amiga surge e nos segura, trazendo-nos de volta à luz. Existem amigos para todas as horas: os que choram e riem conosco; aqueles que não nos deixam chorar e aqueles que, se precisamos, puxam-nos a orelha quando estamos errados. Sim! Porque amigo bom de verdade não é aquele que diz que estamos sempre certos (inclusive, quando estamos completamente errados), mas aquele que, por sua amizade verdadeira, traz-nos de volta ao bom senso, quando nos comportamos como tolos. E quantas vezes, em nossa vida, não nos comportamos como verdadeiros idiotas, mas aí vem o amigo verdadeiro nos salvar?!?

Claro que amizades assim são raras; por isso que amigos verdadeiros são aqueles que se po-

dem contar nos dedos e não em *Likes*, nas redes sociais. Em um mundo, onde as relações humanas estão cada dia mais desgastadas e, de maneira paradoxal, desumanas, não custa nada lembrar a importância do amigo e de se cultivar a amizade. Afinal, não precisamos de muito para sermos felizes. A simples companhia de um amigo com quem darmos boas risadas e darmos um passeio, ou mesmo, jogarmos conversa fora, já nos deixa de alma mais leve, não é mesmo?

A amizade verdadeira não precisa de palavras. E nem precisa ser entre indivíduos da mesma espécie! É como diz o ditado: “O cão é o melhor amigo do homem”. A fidelidade do cão para com seu amigo humano é, sem dúvida, inexplicável e mágica. Se alguém duvida, basta assistir ao filme *Para sempre ao seu lado*, com o ator Richard Gere. É a história real de um cão que, durante anos, esperou religiosamente seu dono (tutor) voltar do trabalho. Mesmo com o falecimento do amigo humano, o fiel cachorro manteve a rotina de esperar a volta do dono, na estação de trem da cidade. Uma história de fidelidade que rendeu até uma estátua em homenagem ao animal e resume o que significa a verdadeira amizade. Por isso, vamos celebrar os amigos e a amizade.

Veja abaixo como surgiu o Dia do Amigo e Internacional da amizade.

Origem

O dia do Amigo e Internacional da Amizade é comemorado em 20 de julho. Esta data foi primeiramente adotada em Buenos Aires, na Argentina. Desde 1999, ela é comemorada de forma oficial neste país, onde é uma das celebrações mais festejadas. O argentino Enrique Ernesto Febraro (1924-2008) é o responsável pela criação do Dia do Amigo e Internacional da Amizade. A ideia surgiu com a chegada do homem à Lua, pois este fato significava que, juntos, os povos poderiam conseguir superar desafios quase impossíveis. Para o criador da data, esse evento representava um símbolo de união entre todos os seres humanos.

Através das campanhas de divulgação realizadas por Febraro, aos poucos, o Dia do Amigo e Internacional da Amizade passou a ser comemorado em outras partes do mundo, e hoje, quase todos os países festejam esta data.

Segundo o site *Calendarr*, a amizade e os amigos são comemorados também nas datas: 18 de abril (Dia Nacional do Amigo) e 30 de julho (Dia Internacional da Amizade, proclamado pela ONU em 2011).



ODONTOLOGIA KOZA



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



TRATAMENTOS

Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata
Implantes
Próteses

Elmecc



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



Lar São Vicente de Paulo

Festa da Caridade é retomada, após dois anos e a 91ª edição foi um sucesso!

A

pós dois anos sem a tradicional Festa de Corpus Christi e da Caridade, no dia 16 de junho, o Lar São Vicente de Paulo voltou a ser cenário da festividade, que celebrou a 91ª edição da tradicional Festa da Caridade e os 117 anos do Asilo de Tatuí.

O evento iniciou-se às 9h, com celebração de missa na Praça da Matriz, com a participação do Bispo diocesano de Itapetininga (SP), Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto, e do Padre Élcio Roberto de Góes, Reitor da Basílica Nossa Senhora da Conceição (Igreja Matriz).

Em seguida, houve a procissão do Santíssimo Sacramento; saiu da Praça da Matriz, percorreu a Rua Juvenal de Campos, passando pela avenida Coronel Firmo Viera de Camargo, chegando até o Lar.



Após o término da programação religiosa, tiveram início as festividades. Neste ano, em média 800 voluntários trabalharam para fazer com que o evento fosse um sucesso!

A festa foi bastante animada; contou com shows de músicas, o tradicional leilão de animais, espaço kids. Houve atrações que atraíram pessoas de diversas cidades da redondeza.

A Praça de Alimentação contou com barracas de produtos feitos com milho-verde, churrasco, lanche de pernil e linguiça, bolinhos de frango e de bacalhau, acarajé, cone de batata frita, pizza, mandioca frita, hambúrguer, pastel, bolos, doces, bebidas e até comidas típicas das festas juninas.

Segundo o presidente do Lar, Miguel Nunes Júnior, a festa é a terceira maior fonte de renda da instituição, sendo ela responsável em ajudar a financiar a folha de pagamento de 46 funcionários. Miguel contou-nos que mais de 10 mil pessoas passaram pelo evento as quais contribuíram com uma arrecadação.

“Há pouco, dois pavilhões do Lar passaram por grande reforma; isto compromete a reserva financeira. Então, a arrecadação com a Festa vai ajudar a equilibrar nosso caixa, pois temos 46 funcionários que garantem todo o cuidado que os assistidos necessitam 24 horas por dia durante os 365 dias do ano” – salientou o presidente. Atualmente, o Lar abriga 63 assistidos.

O evento realizou-se com o apoio de empresas, instituições, amigos, e voluntários, que se uniram para fazer acontecer a tão tradicional festa.

O presidente e toda a Diretoria do Lar agradecem a todos os apoiadores, organizadores, divulgadores, voluntários e pessoas presentes nesse grande evento.

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





Caderno de
MODA

Juliana Prado

Uma costureira de mão cheia e com um grande sonho



Nesta edição, o Território Fashion será um pouco diferente. Contaremos a história de uma profissional dedicada, que trabalha com costura há mais de 20 anos e inspira-se em arte.

A tatuiana Juliana do Prado Camargo começou aos 13 anos como auxiliar de máquinas numa empresa que fabricava jeans e, observando as costureiras, passou a montar algumas peças com retalhos e sobras de tecidos. “Aprendi a trabalhar em todas as máquinas. Desde então, passaram-se 20 anos nesse ramo”, conta a costureira e artesã.

Desde o início do processo de montagem até a finalização e acabamento das peças, lá está Juliana. “Iniciei os trabalhos com minha família, minha mãe e minhas irmãs, que são minha fonte de inspiração. Elas sempre me ajudam quando há certa dificuldade. Fiz alguns cursos *on-line* de confecção de estojos, mochilas, necessaires, jaquetas de matelassê, moletons e pijamas”, descreve a profissional.

Atualmente, ela trabalha numa empresa privada, mas aproveita as horas vagas para projetar itens relacionados à costura. “Adoro aprender e o ateliê é meu lugar preferido. Tan-

to que estou focada na produção de fantasias temáticas e customização de roupas e abadás, sendo que, entre elaboração, modelagem e confecção, levo 5 dias úteis. O processo começa com a ideia do cliente. Ele imagina e eu faço, sempre abusando da criatividade”, afirma.

Além disso, a entrevistada desenha, tira as medidas do usuário e inicia o processo de montagem. “Após a prova, finalizamos e damos o acabamento necessário. Trabalho, também, com consertos de peças, ajustes, entre trabalhos. Lembro que a peça mais fácil que montei foi o estojo box personalizado e a mais difícil, foi a jaqueta de tactel forrada com pele”, descreve.

Numa vida de tantas criações, Juliana Prado carrega consigo um desejo: “Meu maior sonho é passar para frente tudo o que aprendi, montar uma oficina de costura itinerante e ensinar pessoas de baixa renda e com vulnerabilidade social a terem uma profissão digna, para que isso possa auxiliar na renda familiar”, finaliza.

Nós, da Revista Hadar, desejamos que você possa realizar esse lindo sonho e ter ainda mais sucesso em sua vida pessoal e na profissional. Também aqui deixamos nosso carinho aos profissionais que atuam nesse ramo tão imprescindível.



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

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

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Elméc



Unhas de fibra de vidro

Procedimento garante praticidade e beleza

Elas são uma alternativa para quem deseja ter unhas grandes, com efeito bem natural. Se suas unhas são finas, se você possui unhas roídas ou se, simplesmente, deseja estar com elas sempre elegantes, esta é a opção ideal.

O alongamento é feito em cima das unhas naturais e a técnica usa fibras de vidro sintéticas, moldadas em formato quadrado, stiletto, almond ou ballerina. Além da beleza, a durabilidade da esmaltação é maior, podendo durar até 15 dias ou mais, sem descascar. Lembrando que o procedimento deve ser feito por profissionais da área.

De acordo com a manicure Josiani Wisnheski

Pedroso, as primeiras etapas são: fazer o lixamento da unha natural com lixa manual para poder aplicar os produtos que farão aderir melhor na unha. “Inicialmente, aplico o “prep” que chamamos de preparador antifúngico e antibactericida; depois, vem o desidratador para tirar a oleosidade da unha e o prime, que serve como cola. Aí iniciamos a aplicação do gel. Então, é feita uma “capa base”, com uma camada bem fina de gel na unha para iniciarmos a aplicação da fibra. Ela vem em formato de cabelinhos e é preparada antes da cliente chegar. Logo após, começamos a modelar a unha, fazer curvatura pra ficar o mais natural possível; depois vem o ponto de tensão, que é a aplicação de uma camada mais generosa de gel por cima da unha, e ir moldando-a até ficar com formato de unha natural. No meio de todo esse processo, a unha é levada à cabine de luz ultravioleta várias vezes para secar o gel”, descreve.

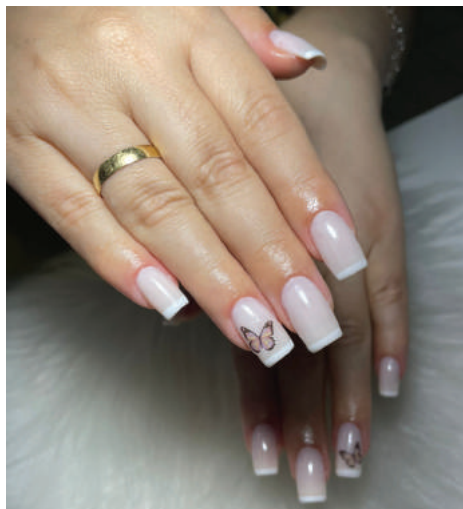
A profissional conta que, depois de tudo isso, é feito o lixamento técnico por cima, dos lados, na ponta e por baixo. Depois do lixamento vem a finalização, *prime* novamente nas bordas das unhas e *top coat* para dar brilho.

Geralmente, o procedimento dura entre duas e três horas e custa em média R\$120,00. Também é necessário realizar a manutenção, para evitar quebras e lascas nas unhas. “As manutenções da unha de fibra de vidro devem ser feitas, em média, a cada 15 dias ou, no máximo 20, sendo que o efeito alongado pode durar meses, se elas forem bem cuidadas”, explica a profissional.



Josiani ressalta que o procedimento não prejudica as unhas naturais, pois é feito com materiais de qualidade e o crescimento segue normalmente. “Esta técnica só não é indicada para pessoas com pele muito sensível ou unhas machucadas. Lembrando que ela acaba deixando as unhas mais frágeis, após a retirada. Os benefícios que a unha de gel proporciona são a durabilidade, resistência, e elegância para nossas mãos”, finaliza a profissional.

Após a realização do alongamento, alguns cuidados são necessários, como não roer as unhas ou cutículas, não fazer uso de produtos químicos, ter cuidado ao abrir latas, evitar dobrar as unhas, entre outros.





Coleção Inverno 2022



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessorios



MUROS

Com beleza e segurança!

O muro de fechamento frontal é o responsável pela beleza externa das edificações, porque, na maioria das vezes, ele esconde a fachada da residência ou mesmo do comércio.

Na crescente busca pela segurança, as fachadas ficam ocultas por muros sem vida, no geral retos, sem detalhes, nem mesmo paisagismo. Encontrar novas soluções estéticas para estes elementos é uma busca constante. Queira ou não, o muro tem que emoldurar a casa, para não tirar a beleza da construção e, ao mesmo tempo, tem que estar em harmonia com o conjunto todo da construção.

A calçada conjugada ao muro pode formar

um caminho, composto pela paginação de pisos e uma pitada de vegetação. Segurança atrelada à beleza é a receita ideal.

Dicas:

- Cuidado para que o muro não prejudique a ventilação e a iluminação da construção principal.
- O muro deve formar uma composição única unida à calçada.
- O desenho da lixeira faz parte do conjunto a ser pensado.
- O muro não deve destoar do estilo arquitetônico da edificação.
- Dê preferência para tintas laváveis ou revestimentos cerâmicos, para facilitar a manutenção.
- Cuide para não criar elementos que facilitem a subida de pessoas estranhas; tais como:

floreiras, vasos e grades quadriculadas.

- Evite desalinhamentos bastante profundos na alvenaria, que prejudiquem a visibilidade.
- Deixe pontos para câmeras de segurança, evitando os pontos cegos.
- A cerca elétrica ajuda muito, porém polui bastante o visual. Existem maneiras de suavizar, instalando-se apenas as roldanas que recebem a fiação diretamente em cima do muro.
- Procure deixar uma pequena cobertura em cima do acesso principal para dar conforto aos visitantes, clientes e entregadores.
- Deixe o muro bem iluminado. Quanto mais clara a área, mais segura

*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](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)

Rotary Club Tatuí

*Transmissão de Cargo e Posse:
Ano Rotário 2022/2023*



N

a noite do dia 24 de junho de 2022, aconteceu no Rotary Club Tatuí a reunião festiva de Transmissão de Cargo e Posse de Presidente e Conselho Diretor do ano Rotário 2022/2023, com a presença de convidados, autoridades e da imprensa.

Na Transmissão de Cargo e Posse do Conselho Diretor para o ano Rotário 2022/2023, as Presidentes do ano Rotário 2021/2022, Alcimira do Carmo Ferriello Vieira de Camargo (Rotary Club Tatuí) e Letícia Vieira de Camargo Del Fiol (Casa da Amizade), transmitiram os cargos aos novos presidentes Dácio Vieira de Camargo Neto (Rotary Club Tatuí) e sua esposa Valéria Aparecida Bastos Vieira de Camargo (Casa da Amizade).

Após receber o comando do Rotary, Neto Camargo declarou que, durante a sua gestão, o clube de serviços seguirá o lema internacional para o ano 2022/2023: "Imagine o Rotary".



O novo presidente salientou aos companheiros que: "Esta poderia parecer uma tarefa árdua pelo tamanho do clube, mas, ao contrário do que se pensa, será uma tarefa prazerosa, pois sei que, como uma família, trabalharemos com dedicação e união, durante todo o ano". A presidente da Casa da Amizade, por sua vez, finalizou o seu discurso de posse, dirigindo-se às companheiras: "Vamos, juntas, viver a solidariedade! Vamos, juntas, viver Rotary! Vamos, juntas, imaginar o Rotary!".

Na reunião, manifestaram-se positivamente aos novos dirigentes o Governador Distrital 2021-22 Luiz Roberto Moreira Alvim e o Governador Assistente 2022-23 Luís Carlos de Barros, este último, representando o casal da governadoria 2022/2023 do Distrito 4621, Sérgio Minniti Igreja e Eliane do Canto Igreja.

Durante a cerimônia, houve a entrega de distintivos "Paul Harris" para Alcimira do Carmo Ferriello Vieira de Camargo, Presidente do Rotary Club 2021/2022 e Alessandra Gonzaga, representando a Empresa Cidadã Rádio Notícias 98,3 FM, pelas contribuições realizadas junto à Fundação Rotária, no ano rotário que se encerra.

Após assumirem as respectivas presidências, Neto Camargo e Valéria deram posse às Diretorias e equipes de trabalho. O Conselho Diretor do Rotary Club, no novo ano rotário, será composto por: Presidente Neto Camargo; Vice-Presidente Antônio David Julian; 1º Secretário Luís



Carlos Aparecido de Barros; 2ª Secretária Regina Maria Ferreira Castro Abu Jamra; 1º Tesoureiro Rodrigo Mascarenhas Machado; 2º Tesoureiro Márcio Segalla; 1ª Diretora de Protocolo Nilcia Cristina de Carvalho Julian; 2º Diretor de Protocolo Juliano Sidinei Silveira.

A Casa da Amizade terá o Conselho Diretor formado por: Presidente Valéria Aparecida Bastos Vieira de Camargo; Vice-Presidente Clara Maria Vieira de Camargo Sobral; 1ª Secretária Vanilda Bastos de Barros; 2ª Secretária Heloísa Augusta Vieira Molitor; 1ª Tesoureira Helen Ostan dos Santos Machado; 2ª Tesoureira Priscila Hussar F. Segalla; 1ª Diretora de Protocolo Janaína dos Santos Lera de Campos; 2ª Diretora de Protocolo Michelle Nascimento Gomes".

Após o cerimonial de posse, foi servido o jantar, momento de descontração e oportunidade de estreitar a amizade e o companheirismo. Todos os convidados presentes contaram com uma grande festa!

Além da Covid-19, mundo agora enfrenta surto da Varíola do Macaco

Nova emergência na saúde preocupa autoridades

Após dois anos de convivência com a Covid-19, o Brasil registrava, até o dia 23 de junho, 31.894.505 casos da doença, com 669.612 mortes. Depois de um período de alta, a média móvel de mortes havia se estabilizado em 124 por dia. A informação é do portal G1, que integra o Consórcio de Veículos de Imprensa que divulgam os dados com base em informações fornecidas pelas Secretarias Estaduais da Saúde.

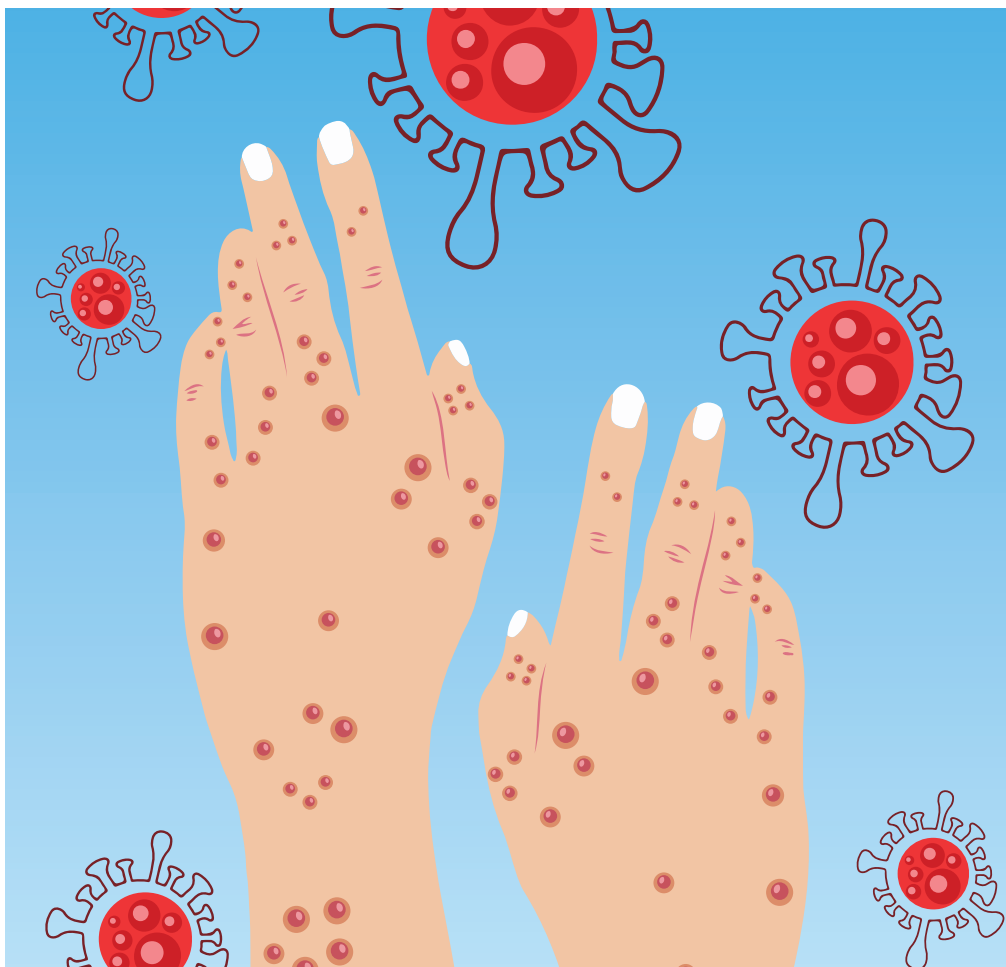
Segundo essa fonte, cinco estados apresentavam tendência de queda na média: São Paulo, Minas Gerais, Ceará, Pará e Rio Grande do Sul. Outros 10 estados apresentam estabilidade: Amazonas, Acre, Roraima, Maranhão, Tocantins, Goiás, Paraná, Santa Catarina, Sergipe e Alagoas. Por outro lado, os estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Bahia, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Rondônia, Piauí, Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte apresentam tendência de alta.

Desde o início da vacinação, mais de 167 milhões de brasileiros foram imunizados com a 2ª dose da vacina (mais a dose única) e outros 98 milhões receberam a dose de reforço. Segundo especialistas, a cobertura vacinal explica por qual razão, neste momento, a maioria dos casos de internação é de pessoas que não tomaram todas as doses de vacina.

Em São Paulo, por exemplo, um dos estados com queda na média de mortes, 86,9% dos paulistas tomaram a 2ª dose (mais a dose única) e 66,68%, a dose de reforço. Mato Grosso, que está com tendência de alta, o número de pessoas que tomaram a dose de reforço não chega a 30% da população.

Região

Em nossa Região, a situação é a seguinte: segundo informações do Consórcio de Veículos de Imprensa, até o dia 25 de junho os municípios registravam: Tatuí (506 óbitos e 16.881 casos), Itapetininga (596 óbitos e 18.155 casos), Boituva (211 óbitos e 7.015 casos), Cerquilha (167 óbitos e 12.066 casos), Tietê (130 óbitos e 7.372 casos), Iperó (73 óbitos e 5.075 casos), Capela do Alto (45 óbitos e 1.700 casos), Quadra (09 óbitos e 250 casos), Cesário Lange (76 óbitos e 4.400 casos), Araçoiaba da Serra (100 óbitos e 3.286 casos), Porangaba (23 óbitos e 1.218 casos), Laranjal Paulista (136 óbitos e 6.215 casos) e Porto



Feliz (167 óbitos e 12.170 casos).

Mais preocupações

Para quem achava que a Covid-19 era a maior preocupação, vale lembrar que ainda temos a Dengue, Chikungunya, Sarampo (que pode voltar, devido à falta de vacinação) e, mais recentemente, a Varíola do Macaco, chamada por especialistas de *Monkeypox*. Inclusive, de acordo com especialistas, a (OMS) Organização Mundial da Saúde, deve mudar a denominação da doença, numa tentativa de reduzir a estigmatização do macaco como transmissor da doença ao homem, o que não é verdade.

Doença surpreende o mundo

Para Rivaldo Venâncio, infectologista, pesquisador e coordenador de Vigilância em Saúde e Laboratórios de Referência da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), o surgimento dessa nova doença surpreendeu o mundo.

“Em plena pandemia causada pela Covid-19, o

mundo é surpreendido pela emergência de mais uma enfermidade: no caso, a *Monkeypox*”, afirmou o pesquisador. “Como toda nova doença, ela gera inúmeras preocupações, tanto da população em geral, quanto de profissionais da saúde, em relação a esta enfermidade, em razão do desconhecimento de suas manifestações clínicas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Há enorme inquietação também com relação aos mecanismos de transmissão”, observou Venâncio.

Segundo ele, “há um incômodo com relação ao nome da doença que vem sendo divulgado pelos meios de comunicação. Este nome, Varíola do Macaco, remete-nos a uma preocupação com esses animais, como se eles fossem a fonte de transmissão do vírus para o ser humano, o que não é verdade”, afirmou o especialista. Este espera que, com a mudança na denominação, não haja a estigmatização dos animais, como ocorreu no caso da Febre Amarela Silvestre, há anos.

Ainda conforme o especialista, as medidas que estão sendo adotadas, no atual momen-

to, com relação a essa doença são: “vigilância ativa nos casos suspeitos e nos seus contactantes, que são aquelas pessoas que entraram em contato com estes casos e, claro, o diagnóstico imediato que, uma vez confirmado, leva a rede de atenção a ter um olhar mais intenso ainda, com a proposição de isolamento da pessoa cujo diagnóstico foi confirmado”, afirmou Rivaldo Venâncio. Ele acrescenta também que “depois, deve ser feita a procura das pessoas que tiveram contato com quem tem essa doença e o cuidado para acompanhar a evolução clínica”.

Para o infectologista, “depois da emergência da Covid-19, que provocou a pandemia, “quem tinha dúvidas com relação ao potencial do Sistema Único de Saúde (SUS), não pode ter mais, neste momento. Se o SUS foi suficiente,

competente e preparado para dar a gigantesca e inconteste resposta diante da emergência da Covid-19, certamente também está preparado para enfrentar a *Monkeypox*, lembrando que mecanismos de transmissão são bem diferentes e as características de vírus bem diferentes, que não geram essa quantidade de variantes que temos visto nos vírus respiratórios. Temos preocupações, sim, com a *Monkeypox*, mas nada nos parâmetros que tínhamos, e continuamos tendo, com a Covid-19”.

Proteção

Segundo Rivaldo Venâncio, “os estudos iniciais têm mostrado que a vacina que foi aplicada até meados da década de 70, protege em torno de 80 a 85% contra as infecções do vírus

Monkeypox. A saber, quem se vacinou e tem mais de 40 anos está, em boa medida, protegido; quem não, não! E como proteger? A primeira coisa é evitar contato com pessoas que tenham lesões de pele que possam ser fonte de transmissão, lembrando que, embora em menor intensidade, mas o *Monkeypox* também pode ser transmitido pelas gotículas da saliva das pessoas infectadas”, finalizou o infectologista.

Unindo esforços no combate à doença

Através de sua assessoria de imprensa, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) informou, em junho que, “por meio do Instituto de Biologia Molecular do Paraná (IBMP), uniu esforços em mais uma iniciativa pioneira e produziu, em uma semana, controles



positivos para auxiliar no diagnóstico seguro da doença. Os primeiros reagentes foram entregues à Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), escritório regional da Organização Mundial da Saúde (OMS), para serem distribuídos em, ao menos, 20 países. Outra remessa de controles positivos foi distribuída aos laboratórios de referência do Brasil, a pedido da Coordenação Geral de Laboratórios de Saúde Pública (Secretaria de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde)”.

De acordo com a Fiocruz, esses controles foram produzidos em tempo recorde e refletem a capacidade nacional de produção de insumos críticos para o diagnóstico. “Essa ação estratégica, iniciada após o aprendizado na cadeia de suprimentos vivenciado na emergência da Covid-19, hoje se materializa no fortalecimento do arranjo produtivo local e amplia a capacidade de resposta

nacional frente a emergências de saúde pública. Com isso, damos um importante passo para a autonomia e a independência na produção local de testes de diagnóstico”, destaca a presidente da Fiocruz, Nísia Trindade Lima.

Confiabilidade

Ainda de acordo com a Fiocruz “o controle positivo é um elemento importante que garante a confiabilidade da reação durante a realização do teste molecular (qPCR), impedindo que possíveis erros possam ocorrer e interferir no resultado. O material desenvolvido pelo IBMP é destinado ao uso somente em pesquisa, sob responsabilidade dos laboratórios brasileiros e latino-americanos de referência, para controle do vírus *Monkeypox*”.

“Utilizamos matéria-prima e nossa expertise no desenvolvimento de kits para diagnóstico,

somado ao que está publicado pela literatura científica internacional, para produzir as reações com qualidade e que possibilitem o diagnóstico molecular preciso e seguro do vírus *Monkeypox*”, explica o gerente de Desenvolvimento Tecnológico do IBMP, Fabricio Marchini.

Laboratório

Atualmente, são quatro laboratórios no Brasil aptos a realização do diagnóstico da doença: Laboratório de Biologia Molecular de Vírus do Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro (LBMV/IBCCF/UFRJ), Laboratório Central de Saúde Pública de Minas Gerais/Fundação Ezequiel Dias (Lacen/Funed-MG), Laboratório Central de Saúde Pública de São Paulo/Instituto Adolfo Lutz (Lacen/IAL-SP) e Laboratório de Referência em Enterovírus

do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz).

Também, no último mês de junho, o Ministério da Saúde e a Fiocruz realizaram a primeira capacitação para diagnóstico laboratorial do vírus. A iniciativa, ministrada pelo Laboratório de Enterovírus do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz), contou com a participação de técnicos de institutos nacionais de saúde da Bolívia, Equador, Colômbia, Peru, Paraguai, Uruguai e Venezuela.

Surto

Endêmica na África, a doença registra agora seu maior surto já visto fora do continente. De 13 de maio a 8 de junho, foram confirmados 1.186 casos, a maioria na Europa, mas já com registros de dois na Argentina e um México. Isso acendeu um sinal de alerta para a Opas que, junto com o Ministério da Saúde e a Fiocruz, montou em menos de uma semana o *workshop* de treinamento para a realização de diagnóstico molecular baseado na identificação do material genético do vírus, por meio da metodologia de PCR em tempo real (protocolo padrão adotado pela OMS). Os participantes também receberão os insumos necessários para a implementação da metodologia em seus países, produzidos pelo Instituto de Biologia Molecular do Paraná (IBMP, uma associação da Fiocruz com o governo do estado) e entregues à Opas.

Representante da Opas/OMS no Brasil, Socorro Gross Galiano recordou o treinamento semelhante sobre a Covid-19, realizado pela organização com a Fiocruz em 2020 para países da região. Ela destacou que o *workshop* vai além da *Monkeypox*, por representar uma oportunidade de as nações compartilharem seus conhecimentos e ampliarem a rede de vigilância genômica. “Nossa região tem uma



característica muito especial: de organizarmos rapidamente nossas forças. E temos que fazer mais”, declarou. “Temos a capacidade de dizer que os insumos que vamos utilizar são de nossa região, o treinamento é em nossa região e com as nossas pessoas. Juntos somos mais fortes”.

Secretário de Vigilância em Saúde e Ministro da Saúde em exercício, Arnaldo Correia lembrou a frase do secretário-geral da Organização Mundial de Saúde (OMS), Tedros Adhanom, que costuma dizer que “Ninguém está seguro até que todos estejamos seguros. Estamos vivendo mais um momento histórico ao longo dessa pandemia. Cada vez mais, acredito na importância da vigilância e que ela é fundamental para dar qualidade de saúde à população. Nessa perspectiva, é fundamental olharmos para nossa região”, afirmou o secretário.

Jairo Mendes, líder técnico para Doenças infecciosas da Opas/OMS, que participou do treinamento conta a Covid-19 e também deste

último *workshop*, contou que há duas variantes de *Monkeypox* na África: uma, mais agressiva e outra, mais branda, sendo que a segunda é a que tem sido observada nesse surto fora do continente. Já haviam sido identificados casos em outros países, nos últimos anos, em geral de pessoas que haviam viajado à África, mas sem a intensidade do atual surto. “É causa de inquietude, mas não de pânico”.

O líder técnico destacou ainda que a transmissão se dá por contato próximo. Jairo Mendes ressaltou a necessidade de profissionais de saúde estarem atentos para os sintomas e para diferenciá-los dos de outras enfermidades – do sarampo a doenças alérgicas. “É necessário rastrear os contatos mesmo antes do diagnóstico e orientar as pessoas com as medidas de precaução”, disse.

Vírus foi descoberto há 64 anos

Pertencente ao gênero *Orthopoxvirus*, que também compreende os patógenos res-



ponsáveis pelas varíolas humana e bovina, o MPXV foi descoberto em 1958, quando pesquisadores investigavam um surto infeccioso em macacos oriundos da África, que estavam sendo estudados na Dinamarca. O patógeno até então desconhecido recebeu o nome de *Monkeypoxvirus* por ter sido encontrado em amostras desses primatas.

Posteriormente, cientistas verificaram que os macacos não participavam da dinâmica da infecção como animais reservatórios do vírus e que também eram afetados pelo patógeno, assim como outros mamíferos. Ainda hoje não se sabe com exatidão as espécies reservatórias do MPXV, nem como sua circulação é mantida na natureza.

O primeiro caso humano de *Monkeypox* data de 1970, na República Democrática do Congo. Desde então, a infecção em humanos vem sendo relatada principalmente em países das regiões Central e Ocidental da África, onde é endêmica.

Sintomas

Os sintomas da doença podem incluir inchaço dos gânglios linfáticos, aparecimento de lesões na pele, febre, fraqueza, além de dores intensas de cabeça e no corpo. A letalidade é estimada entre 1% e 10%, com quadros mais graves em crianças e pessoas com imunidade reduzida.

A transmissão do vírus de animais para pessoas pode ocorrer através da mordida ou arranhadura de um animal infectado, pelo manuseio de caça selvagem ou pelo uso de produtos feitos de animais infectados. A transmissão do vírus entre pessoas ocorre principalmente, através do contato direto, seja por meio do beijo ou abraço, ou por feridas infecciosas, crostas ou fluidos corporais. Também pode haver transmissão por secreções respiratórias durante o contato pessoal prolongado.

Casos no Brasil

Segundo o site Valor Investe, até o dia 25 de junho, os casos confirmados para a varíola dos macacos em todo o Brasil chegavam a 17. O maior número de ocorrências – 11 – está em São Paulo, seguido por Rio de Janeiro, com quatro, e Rio Grande do Sul, com duas. Do total, cinco seriam autóctones, a saber, houve transmissão local da doença (dois no Rio de Janeiro e três em São Paulo). Outros dez casos, seguem em investigação, de acordo com a Agência Brasil. Nesta sexta-feira, foram notificados três novos casos no Rio de Janeiro e um no estado de São Paulo, confirmados pelos laboratórios da Fiocruz e Adolfo Lutz.

Um dos pacientes (sexo masculino, de 29 anos) de São Paulo tem histórico de viagem à Europa – caso importado. O quadro clínico de todos é estável, sem complicações, com moni-

toramento pelas secretarias de Saúde dos estados e municípios.

Vacinas contra a Covid-19

No caso da Covid-19, um estudo conduzido pelo Instituto Sabin de Vacinas e pela Fiocruz Mato Grosso do Sul vai avaliar a possibilidade de fracionar as doses de reforço dos imunizantes para a doença. A pesquisa deverá mostrar se doses menores podem oferecer a mesma resposta imunológica e com reações adversas menores. Isso possibilitaria multiplicar a oferta de vacinas, principalmente nos países mais pobres, e orientar novas estratégias de imunização. Segundo o Instituto Sabin, apenas 17,4% da população dos países de baixa renda foram vacinados contra a Covid-19, enquanto nos países alta renda esse índice chega a 72%.

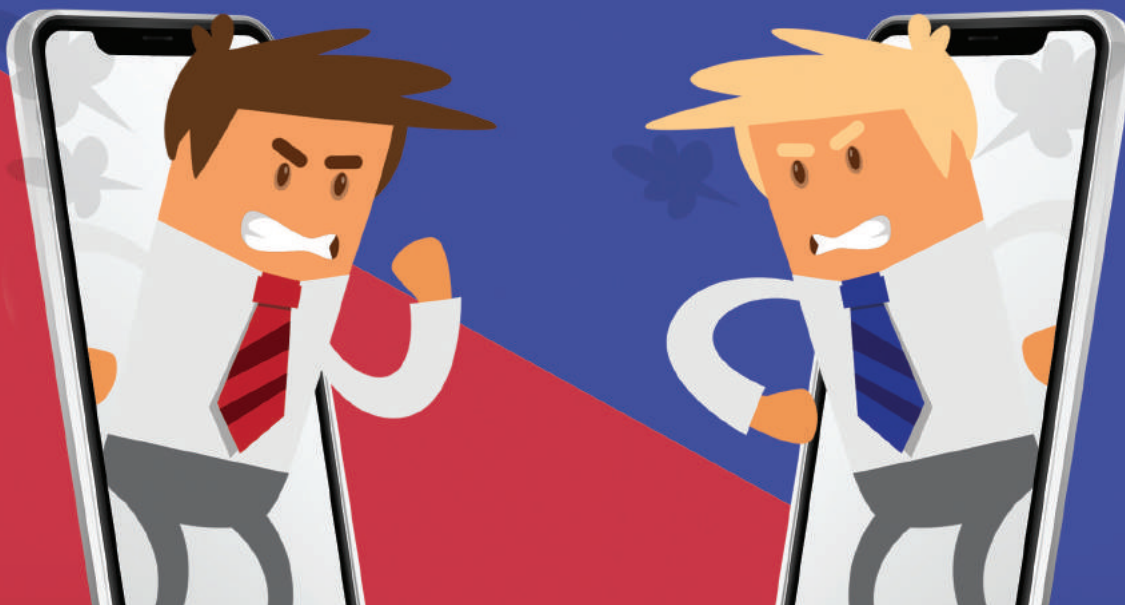
Em Campo Grande, 1.440 pessoas participaram da pesquisa, recebendo as vacinas Pfizer (dose cheia, metade ou um terço), AstraZeneca (dose cheia ou meia) e Coronavac (dose cheia), sendo acompanhadas por seis meses.

Variantes do vírus da Covid no Brasil

Uma nova atualização dos resultados obtidos pela vigilância sobre as variantes e linhagens

do vírus Sars-CoV-2 no Brasil foi divulgada na sexta-feira (24/6), pela Rede Genômica Fiocruz. Os dados são relativos ao período que vai de 3 a 16 de junho e são computados rotineiramente na plataforma da Rede, com a obtenção de dados da EpiCoV da Global Initiative on Sharing All Influenza Data (Gisaid), uma plataforma internacional para compartilhamento de dados genômicos dos vírus de Influenza e Sars-CoV-2. Segundo o informe, as linhagens mais frequentes no país são a BA.1, a BA. 1.1 e a BA.2. Outras linhagens que tiveram destaque no período foram a BA. 4, a BA. 5, a BA. 2.12.1 e a XQ (linhagem que em breve deverá ser renomeada XAG, segundo revisões recentemente propostas ao sistema de classificação de linhagens Pangolim). Os novos dados mostram como se deu o processo de substituição da linhagem BA.1 pela BA.2, cujo crescimento vinha sendo observado em resultados anteriores, divulgados pela Rede Genômica Fiocruz e que, em abril e maio, foi responsável por mais de 70% dos genomas gerados no Brasil. As linhagens da Ômicron são identificadas por um código iniciado pela sigla BA. Atualmente, há mais de 100 linhagens BA no mundo. A informação é da Fiocruz.





POR UM PAÍS SEM POLARIZAÇÃO

Clima de conflitos políticos não é viável à democracia

A campanha para a eleição presidencial deste ano ainda nem começou oficialmente, mas o clima de conflitos e as disputas acirradas entre os principais candidatos podem ser sentidas em todo o país, principalmente, em acaloradas discussões e postagens nas redes sociais de eleitores de vários partidos políticos.

Claro que toda campanha tem um clima de ataque aos adversários, críticas e embates entre as diferentes maneiras de pensar, mas neste ano, o discurso de agressivo está mais forte do que nunca.

E, enquanto a batalha ideológica continua, a todo vapor, nenhum candidato, até o momento, apresentou propostas concretas para enfrentar os desafios de um país como o Brasil, tão grande e com tantas particularidades, em-

bora existam declarações e propósitos efetivos de certo partido.

Alguns episódios lamentáveis são observados ocorrendo, nestes dias, como o uso de drones para atirar produtos perigosos em militantes de outros partidos, entretanto, não se observa alguém que discute políticas para gerar empregos, por exemplo, ou de como proceder para alavancar a economia e deter a inflação, este fantasma que volta a assombrar os brasileiros.

Está-se perdendo demasiado tempo discutindo assuntos nas redes sociais, que não levam a lugar algum, exceto ao ciclo de ódio, um discurso que não busca o consenso, o diálogo, o entendimento para a existência de uma vida em sociedade de maneira mais harmoniosa. O cidadão não precisa concordar inteiramente com o outro; precisa apenas entender que o

mundo é diverso e é preciso respeitar as opiniões e o jeito de ser das pessoas, da mesma forma que as outras devem respeitar as nossas opiniões. Não é na discórdia em que se vai encontrar soluções para melhorias para o país.

Decisões e acordos de caráter eleitoral estão sendo tomadas como se não houvesse amanhã. E, um dia, a conta vai chegar. O próximo governo, seja ele qual for, terá que lidar com as consequências de decisões que estão sendo tomadas agora. Na verdade, toda a sociedade brasileira terá de conviver com as consequências de decisões que estão sendo tomadas agora, com perceptível viés eleitoral. Está o brasileiro preparado para pagar, mais uma vez, essa conta? Não seria melhor um grande entendimento no país, em busca de soluções para os problemas nacionais? Reflitamos sobre isso!



Sites - Lojas Virtuais - Blogs

DESIMAX
design gráfico e web

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR



Qualidade de Vida

Orgasmo: relaxe e aproveite!

Assunto ainda é tabu entre as mulheres



Ter uma vida sexual saudável faz parte da vida. Entretanto, quando o assunto é sexo, ainda há muitos tabus a serem derrubados; um deles diz respeito ao orgasmo feminino.

Numa sociedade predominantemente machista, inúmeras mulheres veem o tema com certa reserva e evitam falar claramente sobre o assunto. Entretanto, o orgasmo, tanto o masculino quanto o feminino, faz parte da vida sexual saudável e traz benefícios ao organismo.

Clímax

Orgasmo é o momento de extremo prazer durante a relação sexual ou masturbação. Fisicamente, é uma resposta do sistema nervoso aos estímulos que são aplicados nos órgãos genitais. A sensação de prazer que um orgasmo proporciona é possível através de estímulos físicos, visuais, imaginários, e outros.

“É importante ressaltar que, durante a penetração, o pênis acaba estimulando o fundo da vagina, enquanto as fibras nervosas mais sensíveis ficam à sua entrada. Por isso, para as mulheres, é mais difícil obter o orgasmo sem estimular o clitóris e é tão necessário conhecer o próprio corpo!”, explica Rafaella Elíria Ericksson (CRM 52.75741-1), especialista em neurologia.

Durante o orgasmo, os batimentos cardíacos ficam acelerados, há contração muscular involuntária, espasmos e aumento da frequência respiratória. Após, ocorre um relaxamento de todo o corpo e o retorno das funções vitais aos valores habituais.

O autoconhecimento e a mente são fundamentais para chegar ao ápice do prazer. O estresse, a ansiedade e síndromes depressivas podem interferir tanto na vida pessoal, quanto na sexual. Por isso, é indispensável procurar ajuda profissional, nestes casos.

“O orgasmo não deve ser visto como o objetivo final de uma relação sexual, mas sim, uma consequência do interesse, do envolvimento, do desejo do parceiro e do conhecimento sobre a sua própria sexualidade”, orienta a mé-

dica. No caso do orgasmo masculino, pode ser resumido como uma cadeia complexa de movimentos de contração que culminam em uma sensação repentina de intenso prazer. Nos homens, o orgasmo é requisito obrigatório para que a ejaculação aconteça. Para atingir o orgasmo, é preciso saber o que lhe agrada e compartilhar com o/a parceiro/a seus interesses. Tudo pode aumentar a qualidade da vida sexual: gostos, detalhes, pequenos prazeres.

Lembrando que existe a anorgasmia, que é a inexistência de orgasmo e, em sua maioria, dá-se através de causas psicológicas, traumas, tabus. Segundo especialistas, raramente essa disfunção pode ter causas anatômicas. Também pode ser causado pelo uso de drogas ou álcool; o tratamento deve ser feito em conjunto com ginecologista e psicólogo.

Além de proporcionar intenso prazer sexual, o orgasmo oferece vários benefícios à saúde. Contudo, é importante notar que a investigação em torno dos benefícios dele é limitada, devido à sua natureza desafiante – ninguém consegue manter o mesmo corpo para sempre, portanto, todos terão uma experiência diferente.

Especialistas garantem que o orgasmo ajuda na elevação do humor, no fortalecimento das relações, na melhora do sono, na autoconfiança e bem-estar, na redução do estresse, na melhora da pele, dando a ela mais viço; também proporciona mais brilho ao cabelo, no sistema imunológico, no alívio à dor, entre tantos benefícios.

Orgasmo feminino ainda é tabu

De acordo com o Projeto de Sexualidade (ProSex) da Universidade de São Paulo (USP), metade das mulheres não alcançam o orgasmo nas relações sexuais, e 40% das entrevistadas declararam que nunca se masturbaram. Quando a mesma pergunta é colocada para os homens, o percentual dos que declaram nunca se haver masturbado cai para 3%. Assim, pode-se perceber uma diferença gritante em como homens e mulheres lidam com o prazer sexual.

Mas afinal, por que o prazer feminino ainda é encarado como um tabu? Devido à conser-

vadora e machista sociedade em que vivemos, ainda é forte o preconceito contra a mulher que, com grande dificuldade, tem buscado a igualdade de direitos e exigido reconhecimento e respeito ao relevante espaço que ocupa e também sua importância como cidadã. Esse processo exige que se abandone a visão construída e imposta pelos homens da mulher servil, mãe e cuidadora do lar, que ainda se cultiva através de brinquedos e brincadeiras supostamente “só para meninas”, como bonecas e painelinhas, até os dias atuais?

Quando chegam à adolescência, o cenário piora. De um lado, os meninos comentando livremente sobre masturbação com seus amigos, e vangloriando-se – mesmo que pura invenção/mentira – de suas alegadas conquistas. Do outro lado, meninas que sentem os mesmos estímulos sexuais, mas precisam freá-los. Afinal, foram ensinadas que o homem pode ter quantas namoradas quiser, que esse é o papel do macho. Quanto mais, melhor para a reputação do rapaz... Mas, para as garotas, não! Elas têm que se resguardar, ou correm o risco de ficarem mal faladas!

Como resultado, as mulheres chegam à idade adulta sem conhecer o próprio corpo, sem entender o seu prazer e, conseqüentemente, sem orgasmos em suas relações sexuais. O que pode ser um grande desperdício, tendo-se em vista que possuem um órgão exclusivamente destinado ao prazer. Isso mesmo, uma vez que a única função do clitóris é proporcionar prazer. São 8 mil terminações nervosas à disposição! Por isso, não tenha receio de se masturbar. É seu corpo! Descubra o que lhe proporciona prazer e como pode alcançá-lo sozinha. Coloque o seu bem-estar em primeiro lugar e, principalmente, liberte-se dos ensinamentos misóginos que foram ensinados. Em muitos casos, eles ajudam a diminuir a mulher. Seja protagonista de seu prazer e da sua felicidade. Além disso, converse abertamente com seus filhos sobre masturbação e sobre a importância de se colocarem em primeiro lugar, amando-se a si mesmos. Diálogos como esses podem evitar relações abusivas e distúrbios sexuais.

Fortalecendo o sistema imunológico

Alimentos e suplementos que contribuem para a saúde



Nosso sistema imunológico é matriz complexa de células e sistemas que nos protegem contra doenças, sendo a defesa natural do corpo contra patógenos (bactérias, vírus e microorganismos causadores de doenças), além de reparar as células.

Por isso, é de extrema importância cuidar do nosso templo, que é nosso corpo, fazer a ingestão de alimentos saudáveis, suplementos, vitaminas, bem como praticar atividades físicas regularmente e ficar longe de bebidas alcoólicas e do cigarro.

De acordo com a nutricionista Luna Azevedo, a ingestão adequada de alimentos ricos em

zinco, probióticos, antioxidantes e vitaminas atua no fortalecimento do sistema imunológico. “A nutrição é fator de extrema importância, na manutenção do estado de saúde e bem-estar do indivíduo. O que você come, influencia diretamente na sua imunidade, podendo diminuir suas chances de ficar doente e acelerar a recuperação”.

Para a profissional, o sistema imunológico do nosso corpo tem uma série de reações bioquímicas que dependem de nutrientes específicos. Por isso, eles devem ser ingeridos em quantidade e qualidade adequadas, pois uma alimentação pobre e incompleta pode não oferecer os nutrientes necessários. É aí que as células de defesa do nosso

corpo acabam ficando menos eficientes.

Segundo a nutricionista, os principais micronutrientes são as vitaminas A, E, C e D. E os minerais ferro, zinco, selênio e magnésio.

No entanto, somente a alimentação não é suficiente para proteger a imunidade. “O estilo de vida influencia no sistema de defesa do nosso organismo. O consumo de álcool, cigarro e exposição à poluição, por exemplo, enfraquecem o nosso sistema imunológico”, afirma Luna.

Os suplementos também reforçam a imunidade; entre eles, vitamina D, que promove a saúde dos ossos e regula o cálcio, a glutamina, que são aminoácidos que ajudam o intestino, a vitamina C, o zinco, entre outros.

27



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

MaxSolve™

- Melhora os sintomas de mialgia e fadiga muscular;
- Melhora o cansaço mental;
- Melhora as doenças de enxaqueca e fibromialgia;
- Alta biodisponibilidade no organismo, muito mais energia no seu dia a dia.

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.



Emec

Imagem meramente ilustrativa.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
@personal_pharma



Saiba: que é Artrite Psoriásica?

Você já ouviu falar de artrite psoriática (AP)? Nome difícil, não é mesmo? Mas vamos explicar. Ela é um tipo de artrite crônica que atinge as articulações de pessoas com psoríase – doença crônica da pele que provoca lesões avermelhadas, escamosas, que afetam, sobretudo, os joelhos, os cotovelos e o couro cabeludo – e também aquelas que ainda não manifestaram essas alterações na pele.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, cerca de 30% das pessoas com psoríase poderão desenvolver esse tipo de inflamação nas articulações. Apesar de, em grande maioria dos casos, a psoríase pode começar primeiro, também é possível que a artrite apareça antes mesmo das lesões na pele.

O que é artrite psoriásica?

A artrite psoriática (AP), que também é chamada de psoriásica ou psoriaca, é uma doença crônica que pode atingir as articulações de quem tem psoríase – condição que afeta a pele e provoca placas avermelhadas que descamam e coçam. Cerca de 2% da população têm psoríase. Já a AP afeta aproximadamente 30% das pessoas com psoríase. Os principais sintomas da artrite psoriática, além de apresentar placas vermelhas na pele, normais da psoríase, incluem deformação e inchaço das articulações e dificuldade de movimentá-las. Ela pode acometer pessoas de todas as idades, mas surge com mais frequência entre 30 e 50 anos.

O grupo de sinais que acompanham a AP

pode ser dividido em três tipos de inflamação: nas articulações (artrite), nos tendões e ligamentos dos ossos (entesite) e na coluna vertebral (espondilite). Esses quadros causam dor nas juntas; inchaço; rigidez na coluna e nos tendões; dor e inchaço atrás e debaixo do calcanhar e limitação dos movimentos com o tempo. Outros sinais também comuns: hemorragias debaixo de unha (s) e espessamento ou destruição de unha (s).

Quais são as causas da artrite?

Ainda não foram descobertas as causas da artrite psoriática. No entanto, sabe-se que há um fator de risco genético, a saber, pessoas com histórico familiar de psoríase ou da própria artrite psoriática têm mais possibilidade de desenvolver a doença. Além disso, infecções, situações de estresse e traumatismos podem desencadear a situação.

Artrite psoriática é grave?

A característica que demonstra que a artrite psoriática é grave é quando ela atinge cinco ou mais articulações simultaneamente. E, em alguns casos, pode provocar lesão articular, invalidez permanente e necessidade de medicação. Até mesmo, pode haver a necessidade de cirurgia, em alguns casos. O diagnóstico do médico reumatologista e o acompanhamento profissional são fundamentais para a melhora da qualidade de vida e para a redução dos sintomas.

Artrite psoriática é comum em idosos?

De acordo com o Dr. Jayme Fogagnolo

Doença não tem cura, mas possui tratamento

Cobra (CRM-98361/SP), coordenador do Serviço de Reumatologia do Hospital Santa Paula, Santo Amaro, em São Paulo, “O início da doença ocorre mais frequentemente entre 30 e 50 anos, mas, por vezes, a doença tem um comportamento menos agressivo, indolente, o que pode retardar o diagnóstico correto pelo médico, que pode acabar ocorrendo em idades mais avançadas, aos 60-70 anos, quando as deformidades e limitações provocadas pela artrite já se mostram mais evidentes”, explica.

Diagnóstico e tratamento

O tratamento precoce é fundamental para a AP, pois, se não cuidada, pode evoluir para deformidades irreversíveis. O médico reumatologista – especializado em como identificar as doenças reumáticas – avaliará o melhor método terapêutico, de acordo com as estruturas afetadas de cada paciente, como o acometimento articular axial (coluna vertebral) e periférico (articulações de braços e pernas), lesões nas unhas e o surgimento de dactilites (inflamação de todo o dedo) e entesites (inflamação das entradas de tendões e ligamentos nos ossos).

“O tratamento precoce é a chave para o controle adequado da enfermidade, porque é possível levar a doença à remissão antes que ela consiga provocar deformidades e perda de função das articulações – que, nesse caso, são irreversíveis –, garantindo, assim, a manutenção de uma vida com qualidade, sem as restrições que a doença poderia provocar”, explica o Dr. Jayme Cobra.

O método convencional de tratamento é iniciado com o uso de anti-inflamatórios não hormonais e medicamentos que colocam a doença em remissão. Quando não surte o efeito esperado, os casos moderados ou graves podem contar com o uso dos agentes biológicos, caso haja necessidade.

Além disso, há outros hábitos, além do acompanhamento médico, que podem contribuir para a diminuição dos sintomas. “Atividades físicas, principalmente com foco no fortalecimento muscular, alimentação balanceada, evitar o consumo de álcool e tabaco cuidar da obesidade são medidas úteis, no tratamento da artrite”, reforça o médico.

Uma década

Segundo a reumatologista Juliana Silvatti (CRM 162514), a artrite psoriásica pode começar após dez anos do aparecimento da psoríase, ou em um período simultâneo. “Pode haver dor, rigidez e inchaço nas articulações. Não existe cura, mas tratamento que ajuda a controlar os sintomas e prevenir danos às articulações”.

Vale lembrar que os sintomas e o aparecimento da artrite psoriásica podem ser semelhantes à artrite reumatóide, mas no caso da primeira, ela também pode causar inchaço e dor nos dedos e pés, deformidades nas mãos, músculos e tendões doloridos, dor na região lombar, rigidez matinal, lesões descamativas no couro cabeludo e pele, inflamação nos olhos, corrosão e até separação das unhas.

De acordo com a reumatologista Juliana Silvatti, depois de identificada, a doença deve ser tratada com um especialista, para melhorar os sintomas e a qualidade de vida do paciente. “Entre os tratamentos, podemos citar os imunossupressores sintéticos e biológicos, tratamentos tópicos, como loções e pomadas, terapia de luz, prática de exercícios físicos de baixo impacto para manter as articulações em movimento, além de injeções de esteroides e cirurgia de substituição articular”.

Tratamento com laser reduz dor em 75%

Uma técnica que associa raio laser e ondas de ultrassom, desenvolvida no Instituto de Física de São Carlos (SP), da Universidade de São Paulo (USP) reduziu em até 75% as dores provocadas pela artrite psoriásica em pacientes que participaram de uma pesquisa. O tratamento provoca um efeito analgésico e anti-inflamatório e já é utilizado na redução de outras dores, como dor no ombro e aquelas provocadas por artrose, também a fibromialgia. Segundo pesquisadores, este procedimento melhora a qualidade de vida do paciente. Os tratamentos são feitos na unidade de Terapia Fotodinâmica da Santa Casa de São Carlos. No caso da artrite psoriásica, o aparelho é aplicado durante 20 minutos nas mãos e nos pés do paciente.

Melhoras

A costureira Silvana Correa começou o tratamento em dezembro e, após 14 sessões, sentiu muitas melhorias.

“As dores eram no corpo inteiro; agora eu já consigo andar melhor. Antes, eu andava só mancando”, disse. Ela também agora consegue abrir uma porta, algo que até pouco tempo que não era possível porque Silvana não conseguia fechar os dedos da mão.

Para participar da pesquisa e passar pelo tratamento de graça, os pacientes podem entrar em contato com a Santa Casa de São Carlos pelo telefone (16) 3509-1351.

Fonte: Blog Santapaula e G1



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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



Decepção

Q

uem, nesta vida, poderia dizer que nunca sofreu por causa de uma decepção?

Todos nós já sentimos esse gosto amargo. Todos nós, pelo menos uma vez, decepcionamo-nos com alguém, um amigo querido, um parente, um líder, um amor...

Aquele gesto que esperávamos e que não aconteceu; aquela atitude que “jamais esperaríamos” e, “surpresa”! Caímos do cavalo e saímos feridos, magoados, doídos, machucados, lambendo nossa própria ferida na vã esperança de curá-la.

E de que se trata tal fantasma que tanto nos assusta, causador da maior parte do sofrimento mundano?

Por que estamos, sempre, sendo assombrados por ele?

Vamos analisar de maneira fria e racional: em síntese, decepção nada mais é do que a falta de capacidade nossa de vermos o outro como realmente ele é.

Nós só nos decepcionamos com as pessoas de quem gostamos ou a quem admiramos. Pessoas que, de alguma maneira, são importantes para nós.

Pessoas das quais esperamos algum tipo de atitude, ação ou reação que não veio.

Todo ser humano tem sempre a tendência de satisfazer seus desejos, e quando gostamos de

alguém, esperamos que este sinta o mesmo em relação a nós.

Olhamos para o outro e projetamos nele o que nos interessa, aquilo que gostaríamos de que ele fosse.

A partir daí, começamos a acreditar de tal maneira em nossa criação, que esperamos, da referida pessoa, as atitudes que programamos para ela. Apegamo-nos tanto a essa ilusão por nós criada, que acabamos acreditando que ela seja realidade.

E o que acontece, quando a pessoa em questão age de acordo com o que ela realmente é?

Nós cobramos a reação programada, a atitude que a nossa ilusão espera, culpando o outro por nossa infelicidade.

Na maior parte das vezes, o outro nem é capaz de compreender o porquê de nosso sofrimento – o que nos irrita ainda mais, causando uma revolta imensa contra o “ingrato”, insensível ao nosso sofrimento.

Será que o outro realmente falhou conosco, ou será que estamos buscando culpados para aliviarmos a própria dor? Como se isso fosse possível... !!!

Não teria sido uma “desatenção” nossa, uma distorção aparentemente involuntária de percepção, a causa desse sofrimento?

Pare agora, por um momento, e lembre-se de uma decepção sofrida.

Observe e veja se você não estava desatento aos sinais, às atitudes do outro. Será que você “não quis ver” certos comportamentos que não lhe interessavam?

Com certeza, se você conseguir ser sincero consigo mesmo, vai admitir que não haveria vantagem em perceber certos comportamentos, em situações anteriores, pois eles poderiam revelar a possibilidade da atitude indesejada.

Receita prática para quem não quer mais sofrer a mágoa da decepção: treine para olhar e ver o outro como ele realmente é, com seus feitos e defeitos.

Ninguém é tão perfeito que consiga disfarçar completamente o próprio interior. Portanto, se estivermos atentos às atitudes de alguém, se observarmos os detalhes (dizem que o diabo mora nos detalhes), seremos capazes de prever, pelas pequenas atitudes, o que podemos esperar de cada um.

Finalmente, se você for capaz de sair de seu egocentrismo para enxergar realmente o outro, sem o véu da projeção de seu próprio desejo, poderá definitivamente riscar a palavra “decepção” de seu dicionário – e substituí-la por “compreensão”, o que vai melhorar muito sua interação com a vida. (*Autor desconhecido*).



Cultura



“SUPLICA”

Por ti, meu amor é indizível!
És presente do Criador!
Teu olhar deslumbra minh' alma,
Trazendo-me farta alegria.
Almejo estar sempre ao teu lado.
Alegras o meu viver.
Não só desejo o teu amor,
Como desejo a ardência de teus braços
E ter na boca o doce do teu beijo.
Quero adormecer sobre teu peito macio,
Cobrir-me com teus cálidos afagos,
Despertar com tua voz amada,
Sussurrando palavras de amor.
Almejo tuas mãos enlaçadas
Com paixão, junto a minha.
Quero sempre o teu amor ardente,
Que torna minha vida
Um sol resplandecente.
Amor, és tudo para mim!
Meu verdadeiro amor não tem fim...

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



Encantos na mata 02

... Nessas passarelas,
As flores se abriam,
E assim se exibiam
Pr' u'abelha mais bela;
E as outras donzelas
Pousavam nu'a pinha,
Seguindo a rainha,
Num voo melindroso...
Qu' é mui sonoro —
Valsando com ela.

Cruzaram u'a pinguela,
Bem perto de mim;
No meio dos capim,
Fiquei na olhadela,
Vendo as molhadelas
Nu'a grã catarata...
Dei u'a de acrobata,
Cruzei o carvalho
No meio dos galhos,
E fui atrás delas! ...

Olhei noutra fresta:
Uma linda joaninha,
Num mar d'estrelinhas,
Cruzando a floresta;
Pousara em minha testa,
Co'as asas vibrantes,
Bem mais qu'excitante!...
Flertou toda a fauna,
Soprando em minh'alma,
Um encanto de festa.

Estava tão fria
A brisa na mata,
Onde a passarada
Cobria sua cria —
Enquanto dormia.
Ao longo do rio,
Senti um arrepio
Ao ver a grandeza —
Um mar de beleza,
Nu'a infinda harmonia.

cont.
Pacco



Foto: @hallit

Oito décadas de um ícone chamado Gilberto Gil

Artista completou 80 anos em 26 de junho

“**A**ndá com fé eu vou, que a fé não costuma faiá”. Este trecho de uma canção de Gilberto Gil ajusta-se muito bem à história de vida e a carreira profissional de um dos maiores nomes da música brasileira, recentemente imortalizado como integrante da Academia Brasileira de Letras (ABL). Mas Gil já era imortal há muito tempo, graças a uma obra que nunca parou e sempre se renovou. E como o artista comemora seus 80 anos? Partindo em turnê por vários países da Europa.

Gilberto Gil parece ter o folego de um jovem artista, mesmo já tendo contribuído, e muito, para a cultura brasileira. Ele é sucesso nas plataformas de streaming, como o Spotify, e prepara também um álbum novo.

Baiano de origem, foi preso pela ditadura militar em 1968, retornando ao Brasil em

1972. Foi Ministro da Cultura de 2003 a 2008. Na infância, foi alfabetizado pela tia-avó, Lídia Gil Moreira. O pai, José Gil, era médico; a mãe, Claudina Passos, Professora. Quando o artista nasceu, a família já era de classe média, coisa rara para uma família de negros, na época.

Integrante do movimento Tropicalista, tinha entre seus ídolos Luiz Gonzaga, Dorival Caymmi e até Jimmy Hendrix. Gil tem um gosto eclético que levou para sua obra, que contabiliza 72 lançamentos. Um trabalho gigantesco!

Pai de oito filhos e avô de 12 netos e uma bisneta, Gilberto Gil deixou sua semente na história da cultura brasileira. Um artista que transcende o seu tempo! Só nos resta agradecer e desejar-lhe muitos anos de vida! Viva o Gil!!! “Mesmo a quem não tem fé, A fé costuma acompanhar, Oh! Oh!, Pelo sim, pelo não, Andá com fé eu vou, Que a fé não costuma faiá, Olêê!”.



33




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



Como surgiu o dinheiro

Antes do dinheiro: âmbar e marfim, (entre outros materiais), eram usados como meio de troca

Se existe uma coisa que todo mundo conhece é dinheiro. Um item essencial para a vida humana. Difícil imaginar como seria a vida sem dinheiro! Como mediríamos o valor dos produtos? Como pagaríamos por eles? Mas você já se perguntou como surgiu e como evoluiu o dinheiro, até os dias de hoje? Saiba agora como o dinheiro surgiu e como chegou aos dias atuais, na forma como o conhecemos.

O dinheiro, tal como é hoje, surgiu no século VII a.C., num reino da Ásia Menor chamado Lídia, localizado na atual Turquia ocidental. Quem diz isso é o historiador grego Heródoto (485-425 a.C.), em suas Histórias. Trata-se do primeiro registro da utilização de peças metálicas (moedas) como forma de dinheiro. Porém, muito antes do surgimento das moedas lídias, algumas mercadorias já eram utilizadas como meios de troca, tais como búzios, âmbar, marfim, couro e até animais, como bois e porcos. Os lídios podem ter inventado a moeda, mas não inventaram o dinheiro.

Não se sabe ao certo a origem do uso de mercadorias como meio de troca. Em outras palavras: não se sabe ao certo **quando** nem **onde** o dinheiro surgiu. Mas existem algumas teorias que tentam entender de que forma isso aconteceu.

Como surgiu o dinheiro

Uma dessas teorias é apresentada pelo economista austríaco Carl Menger (1840-1921). Em seu livro Princípios de Economia Política, Menger divide a história da economia em algumas fases.

Fase 1: unidades familiares isoladas

A primeira delas seria marcada pelo isolamento de unidades familiares que só produziam de acordo com as próprias necessidades. Só têm valor as coisas produzidas para consumo próprio, e não existe produção voltada para o mercado – porque não existe mercado.

Fase 2: início das trocas

Num estágio seguinte, esse isolamento é rompido, e há trocas de produtos; porém, não existe um elemento mediador. Dá-se o nome de **permuta** ou **escambo** a essa troca direta, sem a existência do dinheiro. Segundo Menger, uma das razões para a troca seria a divisão do trabalho. Algumas pessoas ou grupos passariam a especializar-se num determinado ramo, oferecendo produtos ou serviços para outras pessoas.

Fase 3: surgimento do meio de troca

Com o tempo, uma mercadoria destaca-se pelo seu alto grau de vendabilidade, e assim, as pessoas passam a aceitar essa mercadoria como meio de troca, mesmo que não precisem dela imediatamente. Elas sabem que, pelo seu elevado grau de vendabilidade, poderão usá-la no futuro para adquirir os produtos que desejam. Essa prática acaba se tornando um hábito entre os indivíduos, fazendo com que o uso de determinada mercadoria como meio de troca torne-se comum. Depois disso, ocorre a aceitação geral e a disseminação desse meio de troca (dinheiro).

Fase 4: cunhagem de moedas

Um estágio posterior é o da cunhagem de moedas por uma autoridade central, tal como se faz desde o século VII a.C. Além de meio de troca, a moeda passa a cumprir a função de unidade de conta, a saber, uma referência para medir o preço das mercadorias.

Evolução do dinheiro

As moedas lídias, as mais antigas do mundo, eram feitas de uma liga metálica natural chamada electrum. Composto por ouro e prata, o electrum era facilmente encontrado nos rios da região. As moedas lídias eram peças metálicas pequenas, arredondadas e achatadas; assim, eram bem parecidas com as moedas atuais. Numa das faces, havia gravada a imagem de um leão, símbolo da dinastia que estava no poder na época.

Da Lídia, o uso da moeda espalhou-se para outras localidades, como a Pérsia, a Jônia e a Grécia. Surgiram, assim, outras moedas, com outros nomes e marcas distintivas. Já no século VI a.C., as moedas já eram largamente utilizadas na capital da Grécia, Atenas. Nos tempos antigos, os maiores responsáveis pela disseminação do uso da moeda metálica foram os gregos. Devido à colonização de territórios e ao comércio, o uso do dinheiro em forma de moedas metálicas expandiu-se rapidamente, chegando à Península Ibérica e ao norte da África.

Sob influência dos gregos, o uso da moeda é adotado em Roma. O processo de cunhagem de moedas pelos romanos começou no século IV a.C. Antes disso, os romanos já utilizavam o metal em suas transações comerciais: primeiro, pedaços de metal, como o bronze e o cobre, que valiam de acordo com o peso; depois, passaram a usar barras mais padronizadas de bronze. A primeira moeda produzida pelos romanos, chamada de **Aes Grave**, era feita de bronze.

Negócio da China

Na China, a moeda surge nessa mesma época. Um dado curioso sobre as primeiras moedas chinesas é que elas não tinham o formato de disco que caracterizava as moedas ocidentais. As primeiras moedas chinesas eram pequenas pás e facas feitas de bronze que, com o passar do tempo, foram se tornando cada vez menores.

Foram os chineses, por volta do ano 800 d.C, que

inventaram o papel moeda. O uso do papel moeda surgiu da necessidade de serem transportadas grandes quantidades de dinheiro de uma localidade para outra. Em vez de carregar barris de moedas metálicas, o governo chinês julgou muito mais fácil transportar certificados de dinheiro em papel. Mais tarde, os possuidores desses certificados poderiam trocá-los pelo valor equivalente em moedas. Por cruzar grandes distâncias, essas cédulas chinesas eram chamadas popularmente de “dinheiro voador”.

O papel moeda demorou quase mil anos para chegar à Europa, embora sua existência já fosse conhecida pelos europeus através dos relatos das viagens de Marco Polo. Só em 1661, na Suécia, as primeiras notas começaram a circular. Com o sucesso da iniciativa, a prática começou a ser copiada pelos governos de outros países. Em Portugal, o papel moeda surge em 1796, durante o reinado de D. Maria I.

Brasil

No Brasil, a história do dinheiro inicia-se no período colonial, a partir do momento em que os europeus desembarcaram na costa brasileira, em 1500. Na verdade, o uso de dinheiro, aqui no Brasil, levou um pouco mais de tempo, já que, no início, as trocas comerciais com os indígenas eram feitas de modo direto (escambo).

Europeus de diversas nacionalidades introduziram moedas, em território brasileiro. Oficialmente, a moeda portuguesa passou a circular no Brasil, em 1568, após determinação do rei D. Sebastião. A primeira moeda brasileira chamava-se **Réis**.

Com a criação da Casa da Moeda, em 1694, o Brasil passou a cunhar seu próprio dinheiro. Até então, todo dinheiro que circulava por aqui era trazido da Europa.

Outra data importante da história do dinheiro no Brasil é a criação do Banco do Brasil, em 1808, época em que a Corte Portuguesa havia se transferido para cá, após as invasões napoleônicas. Data desse período a emissão dos primeiros papéis moedas emitidos em solo brasileiro. Em toda a história do dinheiro no Brasil, os **Réis** foram a moeda mais duradoura: só foi substituído em 1942 pelo **Cruzeiro**; **Cruzeiro Novo**; **Cruzado**; **Cruzado Novo**; **Cruzeiro Real** e o **Real**, até os dias atuais.

Fonte: site hipercultura.com

MINUTO DE REFLEXÃO

“Viva! Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito gloriosa para ser insignificante”.

Augusto Branco

MINUTO DE SABEDORIA

“Eu aprendi... que ignorar os fatos não os altera; que quando você planeja nivelar-se a alguém, apenas está permitindo que essa pessoa continue a magoar você; que o AMOR, e não o TEMPO, é que cura todas as feridas; que ninguém é perfeito, até que você se apaixonar por essa pessoa; que a vida é dura, mas eu sou mais ainda; que as oportunidades nunca são perdidas; alguém vai aproveitar as que você perdeu”.

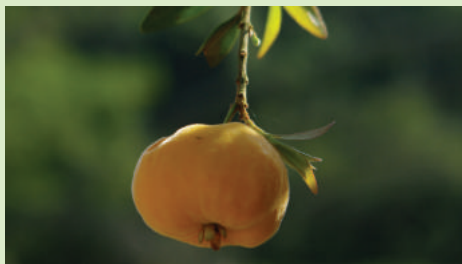
H. Jackson Brown Jr

FRASES DOS FAMOSOS

“Eu não poderia deixar de manifestar, neste domingo, meu repúdio à tortura a que uma juíza de Santa Catarina submeteu uma criança de 11 anos, grávida, fruto de um estupro. Não quero falar de ideologia, de religião; quero falar da lei brasileira, que garante o direito de interromper uma gravidez como essa. Como alguém que estaria na função para proteger, pergunta para uma criança se ela suportaria ‘ficar mais um pouquinho’ (com um feto, fruto de um estupro)? Se ela não quer escolher um nome (para o feto)? Como assim, cara, em que mundo a gente está?”

Luciano Huck, apresentador do programa Domingo, da Rede Globo, encerrando o programa, no dia 26/06/2022.

<https://www.uol.com.br>



Uvaia

Fruta exótica: inúmeras propriedades e nutrientes benéficos à saúde

A uvaia é uma fruta de cor amarela; pode ser confundida com a laranja. Mas, são diferentes – apesar de ambas serem ricas em vitamina C. Nativa da América do Sul, ela é típica da Mata Atlântica. É pequena e seu sabor é intenso, ácido e azedo.

Seu nome científico é *Eugenia pyriformis*; também pode ser conhecida pelos nomes populares de uvalha, orvalha, ubaia, uvaia-do-cerrado e ubaia. Ela faz parte da família botânica Myrtaceae, é encontrada em países como Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai.

Sua árvore pode alcançar de seis a treze metros de altura, com floração entre os meses de agosto e setembro e frutificação entre os meses de setembro e janeiro. Pode ser utilizada em projetos de reflorestamento e paisagismo, sendo bastante comum nos pomares das casas da região Sul e Sudeste.

Os frutos da uvaieira amassam, oxidam e se secam facilmente. Por esses motivos, sua comercialização não é viável, não é muito encontrada em supermercados.

A fruta é rica em vitaminas A, C, B1, B2 e fonte de nutrientes importantes para o funcionamento adequado do organismo, como cálcio, fósforo e o ferro.

Por ser fruto de baixa caloria e com demasiados nutrientes, seu consumo é recomendado que seja in natura, visto que a polpa congelada pode perder vitaminas pela oxidação.

A uvaia apresenta quantidade total de compostos fenólicos bastante expressiva. Tais substâncias são responsáveis pelo efeito antioxidante fornecido pela fruta, as quais, impedem a proliferação e ação dos radicais livres no organismo, que podem levar a doenças crônicas com aumento do risco de câncer.

A vitamina C contida na fruta é importante benefício porque, além de fazer parte do grupo das substâncias classificadas como antioxidantes, o nutriente é importante para o tecido conjuntivo e trabalha na formação de certa proteína empregada na construção da pele, tendões, ligamentos e vasos sanguíneos.

A vitamina C também promove a cicatrização, trabalha na reparação e na manutenção de ossos, dentes e cartilagens e contribui na absorção de ferro por parte do organismo.

A uvaia é uma das frutas possuidoras de carotenoides, como o betacaroteno, em sua composição.

O betacaroteno tem como benefícios a melhora da acuidade visual, a imunidade, prevenção do envelhecimento precoce, melhora da saúde da pele e das unhas bem como a proteção contra a ação dos raios ultravioletas.

Os carotenoides constituem uma das formas pelas quais a vitamina A pode ser encontrada.



Pequeno Notável

Não há quem não se encante com a doçura da Lívia Rivabene Fernandes. Ela é uma mistura de timidez, gentileza e delicadeza, que fica impossível de não se admirar essa pequena.

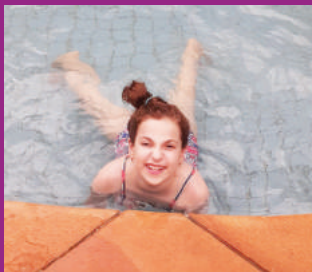
Aos 9 anos, estudante do 4º ano, ela é fã de matemática e exhibe a vontade de ser médica, quando crescer.

Nas horas vagas, gosta de brincar e fazer maquiagem. Mas, as bonecas Polly são as suas preferidas, tanto que ela tem delas uma coleção. Por falar nisso, há um ano ela ganhou uma bonequinha toda especial, de quem Lívia cuida com muito carinho – a irmã Lara.

“Ela é bastante amorosa, principalmente, com a irmãzinha e ajuda-me bastante com a bebê. Lívia é tudo, em nossa vida; uma menina muito corajosa, especial demais para todos que a conhecem”, conta a mãe Viviane.

E em seu coração, nossa Pequena Notável leva um sonho: “Quero viajar e conhecer a Disney”, diz Lívia.

E nós, da Revista Hadar, estamos torcendo para que você possa realizar esse desejo logo! E que continue sendo essa menina incrível, estudiosa e cheia de amor!



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.

Essas substâncias estão presentes em alimentos de origem vegetal e podem ser transformadas na forma ativa da vitamina A.

A uvaia é também bastante apreciada por várias espécies de pássaros, o que a torna bastante recomendável para reflorestamento de áreas degradadas: atrai variada fauna de aves e pequenos animais. Ela está sendo utilizada na recuperação de uma área de mata atlântica, sendo considerada uma das mais perfumadas da região.

Os frutos da uvaieira têm sabor ácido e, ao

mesmo tempo doce, o que faz com que seu consumo seja em forma de sucos, compotas, geleias e sorvetes.

Além das propriedades da fruta, as folhas da uvaia também podem ajudar a controlar as taxas de colesterol alto e “ruim” (LDL) no organismo, são boas aliadas para quem sofre de hipertensão. Basta separar duas folhas frescas da fruta, preparar uma xícara de chá e tomar pelo menos duas vezes ao dia!

DICAS DOMÉSTICAS

Alho – um dos temperos mais utilizados, na culinária. De sabor único e aroma irresistível, o alho é excelente opção para substituir o sal, troca perfeita para quem sofre de hipertensão. Além do gostinho maravilhoso, o alho apresenta diversos benefícios para a saúde, razão pela qual se deve incluí-lo numa infinidade de receitas! Porém, muita gente enrola-se na hora de descascá-lo. Mas aqui vão algumas dicas:

No micro-ondas: basta colocar os dentes de alho em um copo com água, levá-lo ao micro-ondas por 15 segundos. Após esse tempo, com muito cuidado, retire-os, escorra a água do copo e descasque os dentes de alho. Você vai ver como a casca vai sair fácil!

Com o cabo da faca: coloque os dentes de alho sobre uma tábua; com o cabo da faca, pressione-o; depois corte a ponta da casca e puxe: sai tudo, sobrando apenas o alho esmagado!

Molho: essa técnica é um pouco mais demorada, mas vale a pena! Coloque os dentes de molho por, no mínimo, 1 hora (você pode deixar até de um dia para o outro). Após esse tempo, é só retirá-lo, e com as mãos, ir puxando as cascas, que se vão soltar facilmente.

Para tirar o cheiro das mãos, esfregue limão, sai na hora! Mas depois, lave muito bem as mãos para não as queimar!



ACHO QUE É UM ADEUS

AUTOR: Alexis Daria

EDITORA: Harlequin Books

Depois de se livrar do desgastante ambiente do *marketing* corporativo, Michelle Amato construiu uma rede de clientes fiéis como *designer freelancer*. E daí se sua vida amorosa não existe? Ela não vê problema em ser a exceção na sua família italiano-porto-riquenha obcecada por casamentos. Afinal, o único cara que a fez sonhar com um final feliz foi embora há treze anos, sem sequer olhar para trás.

Gabriel Aguilar deixou Nova York aos 18 anos para escapar dos planos e das expectativas que os pais tinham para ele, mas isso também significou dizer adeus a Michelle. Agora, ele é o sócio bem-sucedido de uma academia para celebridades em Los Angeles e vai abrir uma unidade em Nova York. Gabriel está determinado a viajar e voltar sem reatar qualquer laço. Mas, quando Michelle é trazida a bordo para liderar a campanha de marketing do projeto, todas as coisas das quais ele fugia finalmente o alcançam.

À medida que trabalham juntos, antigos sentimentos voltam à tona, e o reencontro fica carregado com mais de um tipo de tensão. Com a pressão de suas famílias – que acham que eles estão namorando – e a incerteza sobre o futuro cada vez maiores, talvez seja apenas uma questão de tempo até Gabe dizer “adiós, outra vez!”

O CREPÚSCULO DO MUNDO

AUTOR: Werner Herzog

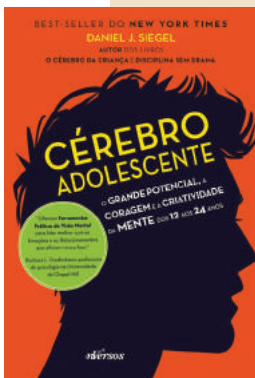
EDITORA: Todavia

Embruhados na selva de certa pequena ilha, nas Filipinas, o jovem tenente japonês Hiroo Onoda e seus três companheiros de guerrilha “põem-se a caminho pelas décadas que têm pela frente”. Último sobrevivente, e certo de que o fim da guerra não passa de uma mentira do inimigo, Onoda levará quase trinta anos para ser convencido a finalmente se render.

O crepúsculo do mundo é uma história de sobrevivência, de honra, de estoicismo e de um indivíduo confrontando, até os limites da loucura, as forças destrutivas da civilização e da natureza indiferente.

Os detalhes às vezes soam alucinógenos: um saco de roupas sujas infla com um bolor que parece algodão-doce, um chiclete num tronco de árvore torna-se o sinal inequívoco de uma emboscada.

Onoda anda de costas para que suas pegadas apontem na direção contrária e despistem o inimigo. No céu, em impressos e transmissões de rádio, sinais do progresso podem lhe parecer incompreensíveis: um satélite artificial passeando entre as estrelas, uma página de jornal tomada de anúncios, um avião que voa sem hélices. Onoda matou inocentes, tornou-se uma lenda local, foi anistiado pelo governo filipino e recebido como herói no Japão, após se entregar.



CÉREBRO ADOLESCENTE

AUTOR: Daniel J. Siegel

EDITORA: nVerso Editora

Nesse livro inovador, o autor do best-seller O CÉREBRO DA CRIANÇA, Daniel J. Siegel, mostra aos pais, profissionais da educação e do comportamento como transformar um dos períodos de desenvolvimento mais difíceis da vida numa experiência gratificante e transformadora. Entre as idades de 12 e 24 anos, o cérebro muda em aspectos importantes e, por vezes, enlouquecedores. Não é de admirar que muitos pais aproximam-se da adolescência de seus filhos com medos e receios. Em CÉREBRO ADOLESCENTE, Siegel ilumina como o desenvolvimento do cérebro afeta o comportamento e as relações dos adolescentes. Baseando-se em novas pesquisas no campo da neurobiologia interpessoal, ele explora maneiras interessantes em que a compreensão do funcionamento do cérebro nos adolescentes pode ajudar os pais a tornarem esse período incrivelmente positivo, com crescimento, mudança e experimentação, deixando a vida dos filhos menos solitária e angustiante. O livro oferece uma abordagem muito clara, com exemplos de situações cotidianas dos desafios da adolescência e como melhor aproveitá-los: A explosão de novas funções do cérebro nesta idade? A compreensão da adolescência ajuda a gerar vitalidade para o resto da vida? O cérebro apresenta oportunidades únicas, neste período.

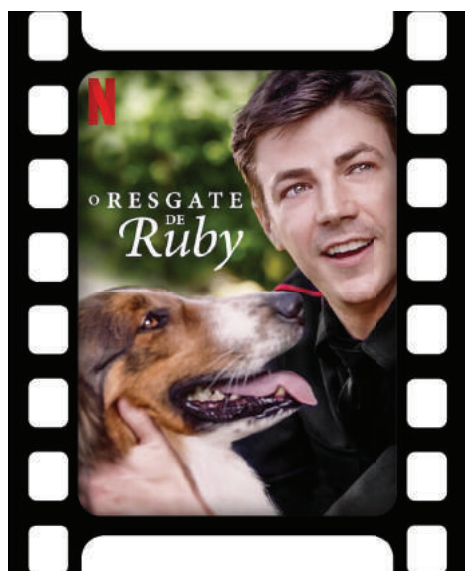
Solicite um orçamento!

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



IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!

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



O Resgate de Ruby

Ruby era muito agitada. Seu dono original entregou-a à Rhode Island Society for the Prevention of Cruelty to Animals, por causa de sua personalidade geralmente “incontrolável”. O filhote fofo foi rapidamente adotado e depois devolvido – cinco vezes. As coisas pareciam bastante sombrias para a mistura de border collie com pastor australiano. Horas antes de ser sacrificada, Daniel O’Neil, um policial que tem como objetivo entrar para a unidade K-9 da polícia, mas a polícia não tem como arrumar um cachorro novo para Daniel, assim, o rapaz vai em busca de um nos abrigos de animais. Quando se depara com Ruby, ficou apaixonado pela filhote de 8 meses. Ele achou que ela tinha potencial e decidiu perseguir seu sonho de ser um oficial canino e também de conseguir adestrar Ruby. Este poderia ser o seu novo parceiro de unidade canina? Como esses dois vão conseguir lidar com os treinos e o temperamento dela? Um filme baseado em história real de como esses dois azarões encontraram seu sonho juntos e enfrentarão as dificuldades.



Animais Fantásticos: Os Segredos de Dumbledore

Animais Fantásticos: Os Segredos de Dumbledore é a sequência das aventuras de Newt Scamander (Eddie Redmayne), um magizoológico que carrega, em sua maleta, uma coleção de fantásticas criaturas do mundo da magia, descobertas em suas viagens. Dessa vez, ele é convocado por Alvo Dumbledore (Jude Law) na luta contra o vilão Grindelwald (Mads Mikkelsen).

Com as eleições do mundo bruxo acontecendo para decidir quem será o novo Ministro da Magia, a trama mostra por que o célebre bruxo de Hogwarts, que sabe da busca por controle de Grindelwald e é incapaz de detê-lo sozinho. Então, Alvo confia essa missão ao magizoológico para liderar uma equipe de bruxos, bruxas e seu amigo trouxe em uma jornada tão perigosa.

Ao longo do enredo, eles encontrarão velhos e novos animais fantásticos, além de enfrentar a crescente legião de seguidores do vilão. Mas o que o grupo de Scamander não sabe é que Grindelwald colocará o Mundo Mágico em uma luta contra o mundo dos trouxas. Enquanto o universo da magia fica mais dividido, Dumbledore deve decidir por quanto tempo ele ficará à margem da guerra que se aproxima.



Tico e Teco Defensores da Lei

O filme mostra como a famosa dupla de esquilos conheceram-se antes mesmo de fazerem sucesso na série animada **Tico e Teco Defensores da Lei**, depois da saída de Teco da animação, para protagonizar sozinho a sua nova série. A animação foi perdendo a audiência até ser esquecida, fazendo com que cada um dos integrantes da série seguisse seu caminho. Os anos passaram; Tico trabalhando em um escritório e Teco agora numa versão 3D, exibindo-se em convenções de filmes. Um certo dia, Tico recebe uma ligação de Mont dizendo que precisa de ajuda. Alguns dias depois, ele descobre que seu amigo foi sequestrado, Chegando no apartamento de Mont, Tico e Teco conversam com a polícia para ver se descobrem algo. Teco, então, decide investigar o caso e quer que Tico o ajude. Reunidos, a dupla vai em busca de pistas para descobrir quem está por trás desses sequestros. O filme é uma aventura total bem ao estilo da animação, sem contar com várias referências a jogos, series, filmes. Se você achou que o Filme Space Jam possuía referências, em Tico e Teco Defensores da Lei, a quantidade é ainda maior.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

Elmec



Anderson Moraes e Gabriel

Dupla tatuiana: sucesso por onde passa

A dupla foi formada através de uma *live*, em maio de 2020, com o objetivo de arrecadar alimentos para pessoas carentes. “A ideia era montar uma nova parceria, mas a pandemia e outros propósitos impediram-nos, naquele momento. Porém, no final de 2021, decidimos assinar o nosso primeiro contrato”, contam os integrantes da dupla Anderson Moraes e Gabriel.

Naturais de Tatuí (Anderson) e São Paulo (Gabriel), eles se consideram mais do que amigos. “Somos irmãos, trabalhamos em outras áreas também, mas a música tem tomado novas proporções em nossa vida e estamos vivendo uma história diferente. Hoje, sou empresário, cantor e dono de uma empresa de vidros e esquadrias, sendo que a música, que sempre foi *hobby*, está tomando outro rumo e os papéis, invertendo-se”, diz Anderson.

“Sou especialista em pintura e estética auto-motiva. Atualmente, trabalho numa empresa. Amo o meu trabalho. Também sempre levei a música como uma paixão; só que, hoje, estamos apostando nesse universo musical”, afirma Gabriel.

Essa parceria tem dado tão certo, que eles possuem músicas autorais e estão com um projeto inédito. “Uma de nossas apostas é a

música “Casa 20”, composição do nosso amigo Gustavo Guimarães”, contam.

Para este ano, mais propriamente para o final deste mês, será lançado o clipe da canção citada acima e, em agosto, eles vão gravar o primeiro DVD da dupla, com belíssimas regravações, adaptadas para o estilo de Anderson Moraes e Gabriel.

“Esse DVD é um sonho que pretendemos realizar! As oportunidades estão vindo muito além do que imaginávamos. Estamos bastante felizes com todo o resultado da equipe AM&G”, ressaltam.

Mas, os sonhos deles não param por aí: “A proposta é ir para a capital do sertanejo... Goiânia! E levar conosco o nosso sertanejo romântico moderno, dançante, enfim, tudo que está em alta e que a galera vem pedindo”, afirma a dupla.

Por falar nisso, as músicas de Marília Mendonça, Gustavo Lima, Henrique e Juliano, Jorge e Mateus, entre outros, nunca faltam, nos shows deles.

“Gostaríamos de agradecer aos nossos seguidores, pois, em tão pouco tempo, já conseguimos alcançar mais de 1 milhão de visualizações, em nossos vídeos. Esse resultado motiva-nos cada vez mais para trabalharmos firmes, focados e com muita dedicação”, finalizam.

E se você curte um sertanejo pra lá de animado, aproveite para seguir a dupla nas redes sociais: @andersonmoraesegabriel.

universo
Teen



Cuidados com o beijo

A boca é a porta de entrada para várias doenças



Com o fim das restrições sanitárias, em muitas cidades, incluindo a obrigatoriedade do uso de máscaras, a volta ao ritmo normal das coisas, certamente, bate aquela vontade de sair, divertir-se, curtir uma balada e, claro, beijar muito. Afinal, houve um tempo muito longo sem sair, festejar, ficar com alguém e beijar.

Mas é bom lembrar que a pandemia ainda não acabou e que novas e velhas enfermidades ainda nos podem assombrar por muito tempo. Basta lembrar que a Varíola do Macaco, por exemplo, pode ser transmitida pela saliva, mesmo que em menor intensidade que outras doenças. Portanto, se você gosta de sair, divertir-se e beijar muito na balada, lembre-se de que todo cuidado é pouco.

Especialistas lembram que a boca é a porta de entrada para várias doenças, causadas por vírus e bactérias, que podem ser transmitidos com um simples beijo. Entre elas, a cárie, gengivite, candidíase, herpes labial e genital, tuberculose, hepatite, sífilis e gonorréia.

Dica para manter sua boca saudável

Para garantir um beijo despreocupado, hábito refrescante e a prevenção de doenças, o caminho é manter uma correta higiene bucal. A pessoa com a boca saudável, sem lesão, não será contaminada, caso o parceiro esteja com qualquer problema bucal. Para que a contaminação aconteça, é preciso haver a combinação entre a carga infectante em um dos indivíduos e a baixa resistência, no outro.

Uma doença grave causada por bactéria é a gengivite e as periodontites (infecções nas gengivas), que provoca vermelhidão, inchaço e sangramento da gengiva. Se não tratada corretamente, pode provocar a contaminação do parceiro e intensificar outras doenças, através da corrente sanguínea, ressaltam os especialistas. A periodontite é um estágio mais avançado da gengivite, atingindo a região óssea do periodonto (em volta da raiz dos dentes), o que produz secreção purulenta nessa região, podendo levar à perda dos dentes.

A falta de alguns dentes pode levar à perda

de outros, que ficam sem apoio. Pode provocar, ainda, problema de digestão ao sobrecarregar o sistema digestivo, e até deformação da face. Com a perda do dente, ocorre a perda da estrutura óssea que segura a posição dos lábios e das bochechas. É preciso ter cuidado com a saúde bucal a todo o momento, porque ela dá longevidade ao aparelho digestivo e aumenta o tempo e a qualidade de vida.

Inflamações, como aftas e gengivite, sensibilizam a mucosa e facilitam a entrada dos microrganismos infectantes. “As doenças de maior risco de transmissão são o herpes bucal, em especial, os com lesões ativas, e a mononucleose infecciosa, transmitida pelo beijo. Há ainda a candidíase bucal, que surge principalmente quando há uma baixa resistência. O risco de transmissão do HIV através do beijo na boca, poderia ser maior entre as pessoas que usam *piercing* na língua ou lábios, mas só quando não houve cicatrização plena ou há sangramento no lugar do corte.

A má notícia para os beijoqueiros de plantão é que a melhor forma de proteger-se com relação à transmissão de doenças pela boca é a abstinência ou, pelo menos, manter sua boca mais controlada, evitando beijar várias pessoas num pequeno intervalo de tempo. Este cuidado vale para todas as pessoas que estão com a saúde bucal em dia. Mas, para aquelas que possuem alguma ferida na boca, ele é determinante.

Principais doenças

Conheça as principais doenças que podem ser transmitidas pelo beijo

Cárie: causada por bactérias, é a mais comum das doenças odontológicas. Para prevenir, basta fazer a higienização adequada, com escovação dos dentes e limpeza com auxílio do fio dental.

Gengivite: trata-se da inflamação da gengiva que, quando não tratada, evolui para um quadro de periodontite. Gengivas vermelhas e sangrantes, raramente dolorosas, caracterizam a doença.

Hepatite: há risco de transmissão do tipo B da doença, caso haja lesões e feridas na mucosa bucal **Herpes:** o vírus pode ser transmitido mais facilmente na fase aguda, quando está em plena atividade e deixa a boca cheia de pequenas bolhas.

Candidíase: também conhecida como sapinho,

caracteriza-se por áreas brancas na mucosa que, quando raspadas, deixam a região vermelha e sangrante. Mononucleose: popularmente chamada de doença do beijo, apresenta pequenas manchas vermelhas no céu-da-boca. Provoca o aumento do volume dos gânglios. Estes sinais costumam aparecer após um mês do contágio.

Meningite

Segundo estudo realizado por médicos australianos, beijo na boca em vários parceiros aumenta o risco de adolescentes contraírem meningite em quatro vezes.

De acordo com a pesquisa, o beijo de língua com muitos parceiros permite a transmissão da bactéria meningocócica, que pode levar a óbito. O estudo, publicado no *British Medical Journal*, envolveu a avaliação de 144 adolescentes e a definição de parceiros múltiplos foi de até sete, em duas semanas. O pesquisador chefe, Robert Booy, disse que os adolescentes deveriam mudar seu comportamento, mas reconheceu que muitos não o fariam.

Inflamação

A meningite meningocócica é uma doença que pode matar e a incidência dela parece atingir o pico nos primeiros anos da infância e na adolescência. A meningite é a inflamação das membranas que envolvem o cérebro, as meninges, e pode levar à septicemia, que é a intoxicação da corrente sanguínea. Os pesquisadores avaliaram 144 adolescentes entre 15 e 19 anos diagnosticados com meningite e internados em hospitais da Inglaterra. Cada um foi comparado com outro adolescente da mesma idade e da mesma região.

Eles perguntaram aos adolescentes sobre fatores que podem aumentar ou diminuir o risco dos adolescentes contaminarem meningite. Os pesquisadores também recolheram amostras de sangue e fizeram raspagens de material do nariz e da garganta.

Além do número de parceiros envolvidos em beijos de língua, o histórico de doenças anteriores e o fato de ser estudante também estão ligados ao aumento do risco de contrair a doença.

Fique elegante e moderna, neste inverno

Conheça as tendências para a estação mais fria do ano



Se você ama moda e não se desliga das principais tendências e novidades, veja nessa matéria algumas dicas e tendências que devem bombar, no inverno de 2022. O clima pode esfriar, mas a moda é quente! Confira!

Segundo especialistas, as tendências desta estação vão refletir um pouco do que o mundo viveu durante os últimos anos com a pandemia, as incertezas e o confinamento. Mas isso não significa que devemos descuidar do visual (*look*). Afinal, elegância nunca sai de moda. Eis agora alguns *looks* atuais e cheios de estilos!

Color block

Como no mundo da moda tudo volta... o *color block* voltou, e já se tornou uma das principais tendências da Moda Inverno para 2022. Só que, agora, o *color block* vem repleto de cores vibrantes, as cores do momento, como roxo, amarelo, vermelho, azul escuro, que podem ser combinadas, ou não, com tons mais sóbrios.

A dica para investir, sem medo, numa peça em tonalidade mais vibrante, é procurar combinar o restante do visual com itens mais sóbrios, equilibrando o *look*, ou até mesmo, apostar no *look total color block*.



Foto: Vini Dalla Rosa

Candy Colors

Quem gosta de cores mais clarinhas, certamente, vai gostar de saber que as *candy colors* também estão com tudo, tanto que podemos ver grifes embarcarem nesse conceito em recentes desfiles das semanas de moda, com vários *looks* calminhos em tons pastel. Sem dúvida, é a tendência que tem a ver com o momento em que vivemos, quando o mundo clama por dias melhores, mais tranquilos e serenos.

São *looks* volumosos, com tecidos leves, frescos e vaporosos, todos em tons *candy colors*. Super fáceis na hora de criar *looks*, as *candy colors* podem ser misturadas ou usadas em tons monocromáticos. Para um *look* bem atual, vale investir em peças mais estruturadas.

Modelagens Oversized

Ainda como resultado da pandemia e dos dias em confinamento, o conforto trouxe de volta algumas tendências para este inverno, e as modelagens *oversized* são um bom exemplo disso. Essa tendência, que prioriza o conforto, exhibe modelagens bem amplas, em moletoms, blusas, calças, e jaquetas, que parecem sobrar no corpo de quem as usa. E adotar essa tendência é simples: basta priorizar blusões de manga longa, de tricô, ou jaquetas *oversized*, com ombros estruturados, dando mais amplitude às peças.

Dentro dessa tendência, não se pode deixar de fora as calças jeans, bem largas e de cintura alta, assim como as golas *oversized*, as *máxi* golas que já viraram as queridinhas das *fashion girls* da Europa, e têm tudo para se tornarem estrelas, aqui, no inverno 2022.

Listras coloridas

Se a alegria é seu lema de vida, nesse caso, a tendência das listras coloridas é para você! Atravessando o verão, elas virão para propor um visual mais despojado, divertido e alegre. E a dica é investir em tricôs amplos, que têm tudo a ver com a estação mais fria do ano e super 41 combinam com essas listras cool e divertidas.

Mangas bufantes

As mangas bufantes continuam com força, reinando nas passarelas e tapetes vermelhos, prometendo ser uma das principais tendências da moda inverno para 2022. Esse detalhe extra *size*, mas bastante dramático e romântico, tem a capacidade de transformar qualquer produção, em poucos segundos. Portanto, prepare-se para ver muitas mangas bufantes em araras e *look books* de marcas famosas.

Fonte: Site beleza e moda



Limpeza de pele: gesto de amor para com você mesmo

Procedimento ajuda na hidratação da pele



Quem ama, cuida. Não é verdade? Então, se você se ama e ama também sua pele, nada mais natural do que se cuidar e cuidar também de sua pele, elevando, dessa maneira, a sua autoestima e o seu bem-estar.

A limpeza de nossa pele é tão importante quanto o fato de tomarmos banho, alimentarmos-nos e beber água. A limpeza em si ajuda na hidratação da pele. Manter esse hábito com frequência regula sua oleosidade, previne o aparecimento de acne, melhora a firmeza da pele, regula o Ph, entre outros benefícios.

No entanto, você já pensou em fazer uma limpeza de pele caseira, sem usar produtos industrializados? Essa pode ser uma opção barata, que não oferece riscos ao seu corpo.

A limpeza de pele caseira é uma solução que é eficiente e totalmente natural, evitando, por exemplo, possíveis efeitos colaterais, provenientes do uso de produtos quimicamente fabricados, além de ser muito mais barata, como já foi dito.

Nossa pele, diariamente, é alvo de inúmeras impurezas. Sejam provenientes da poluição, local de trabalho, entre outros. Recebe também, diversas impurezas químicas como maquiagem, cremes faciais... Além destas, existem as chamadas “impurezas internas”, a saber, que surgem de dentro para fora, como o tabagismo e o álcool.

Os diferentes tipos de pele também favorecem a absorção dessas impurezas. Não limpá-la adequadamente vai muito além de uma atitude meramente estética, podendo provocar, inclusive, um sério desequilíbrio celular em sua pele.

Benefícios

Como já citado, a frequente limpeza da pele

favorece a hidratação, melhora o Ph, reduz a oleosidade, entre tantos outros benefícios. No entanto, o uso constante de produtos químicos para realizar a limpeza, sabonetes pela manhã, etc., pode realizar ter uma ação contrária ao que se espera dela.

Como fazer a limpeza de pele caseira?

Atualmente, apesar de sabermos que cosméticos são produtos químicos, temos que considerar, no entanto, que existem alguns deles que se baseiam em produtos naturais. Os cosméticos considerados “naturais” são menos agressivos à pele. Causam bem menos irritações e conseguem o efeito desejado. Só que o custo destes produtos pode ser bastante alto, até inacessível, quando consideramos grandes marcas de cosméticos do gênero. Por isso, a melhor forma de cuidar de sua pele é mesmo através da limpeza de pele caseira. Abaixo, vamos relacionar 4 receitas, absolutamente naturais, que irão promover a limpeza de pele caseira.

Limpeza de pele caseira com Babosa

Para a limpeza de pele caseira, use o gel extraído de uma folha de babosa (pode ser adquirido em lojas de produtos naturais). Aplique-a diretamente no rosto, com a ajuda de um algodão. Deixe agir de 20 a 30 minutos, depois remova com água morna. Esta operação pode ser feita todo dia, preferencialmente, antes de dormir. Não há necessidade de usar creme hidratante em seguida, pois a babosa tem função hidratante. A verdade é que ela é eficaz para os cabelos, para a pele e uma série de outras possíveis aplicações. Com relação à pele, tem ação anti-inflamatória e antibacteriana.

Açúcar

Coloque uma porção de açúcar demerara

(2 ou 3 colheres de sopa), em um liquidificador e triture-o ao máximo. Acrescente azeite de oliva ou mel ao açúcar já triturado, criando uma espécie de pasta. Aplique esta massa sobre o rosto, fazendo movimentos suaves e circulares. Aplique, preferencialmente, antes de deitar-se, deixando-a agir por 20 minutos. Em seguida, enxague-a com água morna.

O açúcar é bastante eficiente, neste processo. Sendo demasiado importante na esfoliação da pele, desobstruindo os poros, controlando a oleosidade, auxiliando na renovação celular e combatendo o envelhecimento precoce. Mas, atenção! Estamos falando do açúcar demerara, que é bem menos refinado que o branco.

Açafrão

Misture uma colher de sopa de açafrão em pó, com 7 gotas de suco natural de abacaxi ou limão. Mexa até obter uma mistura homogênea, pastosa (se optar por usar essa mistura com limão, faça-o preferencialmente à noite, pois o mesmo pode queimar seriamente sua pele, quando em contato com o sol). Aplique-a diretamente no rosto; depois que secar, permaneça por mais 20 minutos. Depois disso, remova todo o produto com água fria. Este tratamento NÃO deve ser feito mais de 3 vezes por semana. O açafrão tem ação antisséptica, rejuvenescendo e limpando totalmente a pele.

Mel

Basta aplicar o mel diretamente sobre o rosto e deixá-lo agir por 20 minutos.

Depois, enxague com água morna ou fria. Este tratamento pode ser feito diariamente. O mel tem propriedades antibacterianas poderosas, que favorecem a limpeza de pele. Além disso, atua como um rejuvenescedor natural da pele, hidratando-a e fortalecendo-a.

AUTOS & CIA





Tecnologia regenerativa deixa carro como novo

Pequenos reparos: feitos automaticamente

Com o avanço da tecnologia, algumas montadoras já oferecem peças que se regeneram e podem realizar pequenos reparos, ficando como novas.

É o caso da grade dianteira de um modelo elétrico da BMW. Por ser elétrico, o carro não tem necessidade de uma grade real. A peça simula uma grade, porém reúne vários sensores que auxiliam na condução do veículo. A falsa grade tem capacidade regenerativa que elimina pequenos riscos causados por pedriscos. Com a temperatura de 30° C, a grade regenera-se.

Isso é possível devido à tecnologia que faz com que a camada de resina expanda e preencha o local do risco causado pela pedra. É um processo parecido com o que acontece nos para-brisas, que usam duas camadas de vidro:

uma interna e outra externa. Quando uma pedra atinge o para-brisa, a camada externa pode ser danificada, mas a interna, não. Não existe mágica, neste caso: é preciso aplicar a resina, trabalho que deve ser feito por profissional.

A proteção estende-se à pintura. O mercado já oferece película transparente (PPF) feita de poliuretano, muito resistente. Quando o pedrisco bate na película, as moléculas cedem e voltam a se reagrupar, criando um efeito regenerativo.

O preço da aplicação da película ainda é salgado, variando de R\$ 7 mil a R\$ 17 mil, mas a tendência, segundo profissionais do setor, é a tecnologia regenerativa expandir-se para outras partes do carro e o custo ficar mais acessível.



Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão

Backbus

Sidebus

Elmec
comunicações

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



Cruze RS é opção para quem gosta de *hatch* médio

Único em seu segmento, carro custa mais de R\$ 150 mil

45

O avanço dos utilitários esportivos (*SUV*, na sigla em inglês) tem causado profundas mudanças na indústria automobilística, em todo o mundo. No Brasil, não é diferente.

Alguns segmentos simplesmente deixaram de existir, como as peruas (ou *station wagons*), tamanha a preferência do consumidor pelos *SUVs*.

No segmento dos *hatchs* médios, a situação não é muito diferente. Vários modelos deixaram de ser comercializados no mercado nacional, como o Fiat Bravo, o Golf, o Hyundai I30 e o Ford Focus.

Atualmente, o Chevrolet Cruze RS é o último representante do segmento no país. Oferecido em versão única, o Cruze RS luta por espaço no mercado, dominado pelos utilitários esportivos.

Sem grandes alterações visuais, o modelo 22 possui grade dianteira pintada em preto, assim como o nicho dos faróis de neblina e a grava-

tinha da Chevrolet. O logotipo RS aparece em vermelho, no canto. Um detalhe que depõe contra o carro é o fato de apenas os faróis de iluminação diurna são em *LED*, o resto usa lâmpadas halógenas. A iluminação não é boa e a situação não é pior porque o farol baixo contrasta bem com o *LED*. Vale lembrar que o modelo usa o mesmo conjunto ótico, desde o seu lançamento, em 2016.

Também não há mudanças nas laterais do veículo, exceto pelos espelhos retrovisores, agora pintados de preto, e as rodas de 17 polegadas diamantadas com fundo preto, que calçam pneus 215/50. Na traseira, também poucas mudanças, com destaque para o aerofólio preto.

Internamente, o Cruze RS tem bom espaço interno para quem vai atrás, mas o porta-malas poderia ser maior, considerando-se que é um *hatch* médio. São só 225 litros de capacidade. Para quem vai atrás, falta também saída de ar-condicionado e entradas *USB*.

Na frente, o carro possui bom acabamento, mas já começa a apresentar sinais da idade,

pois não muda desde o lançamento. O painel de instrumentos ressenete-se da falta da tela digital, como a maioria dos veículos médios possui hoje.

A tela multimídia possui oito polegadas, mas as conexões são através de cabos; o ar-condicionado é digital, mas com uma única zona. Equipamentos que o Cruze já teve, no passado, em versões mais caras, como assistente de direção e o *start-stop*, entre outros, não estão presentes nesta versão. O monitoramento da pressão dos pneus, faróis automáticos e seis *air bags* continuam.

O motor é o mesmo 1.4 turbo *flex*, com 155 cavalos de potência, o que confere boa dirigibilidade ao carro. O câmbio é automático de seis marchas. Além da boa sensação de dirigir, o Cruze chega a fazer 18 km/ litro na estrada, usando gasolina. O preço do carro passa de R\$ 152 mil. Mesmo sendo único no segmento, o RS carece de equipamentos modernos, se quiser manter-se como opção para quem não gosta de *SUV*.

Revisões de veículos mais em conta

Programar as revisões baixa custo

Manter as revisões em dia ajuda a manter o veículo em boas condições, evitando gastos desnecessários e garantindo que o carro tenha um bom valor, na hora de comercializar.

As montadoras oferecem um programa de revisões de série, propondo ao cliente a possibilidade de realizar as visitas às oficinas, sem custo extra. Este tipo de serviço é um atendimento pós-venda, que vem no pacote junto com a venda do carro.

Neste tipo de revisão, alguns itens, como óleo do motor, filtro de óleo, bujão do cárter e filtro de combustível, são gratuitos. Nem todos os modelos comercializados possuem o serviço de revisão em série. Nestes casos, a revisão pode ser planejada.

Entre as vantagens do planejamento, está o

fato de o proprietário fazer um pacote no valor das três primeiras revisões e diluir o pagamento ao longo de 12 meses. Durante esse período, não há reajuste. Em alguns casos, o cliente pode economizar até 15% em relação ao custo individual de uma revisão.


A estratégia de planejar as revisões, além de fidelizar o cliente, graças ao bom atendimento, também facilita o trabalho nas oficinas, pois todos os envolvidos sabem o dia e a hora em que determinado veículo vai entrar na oficina e o que precisará ser feito. Não há fila e nem atrasos. Além disso, o cliente pode verificar as condições em que determinadas peças, que eventualmente foram trocadas, estavam, o que lhe garante a transparência do serviço. Há ainda a possibilidade do cliente baixar um aplicativo e agendar e acompanhar todo o trabalho.



SERRALHERIA Elmec
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



01 - Fernando, Adrielly, Adriana, Marcelo e André, reinauguração da loja Caetano Materiais para Construção, Porto Feliz; 02 - Grupo de Choro "M Medeiros", Projeto "Música na Praça", Praça da Matriz, Tatuí; 03 - Adriana e Valéria, 91ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 04 - Lorenzo e Pietro, niver Pietro, Buffet Espaço Anauê, Tatuí

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 solariuns



Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel pode ser seu!

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

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



Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

CRECI SP 208353

/Camargo Elmec

/camargoelmec



05 - 1º Encontro de MULHERES, Centro Hípico Tatuí; 06 - Equipe da Sicredi, Barraca do Churrasco, 91ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 07 - Maria Eliza, Theo e William, niver Theo, Circus Buffet, Tatuí; 08 - Douglas, Bernadete, Bossolan, Jeff, Daniel e Bily, reinauguração da loja Caetano Materiais para Construção, Porto Feliz



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



09 - Paulinho e Ana Paula, 91ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 10 - Adriana, Andreia, Délia e Lia, Transmissão de Posse de Presidente e Conselho Diretor do ano Rotário 2022/2023, Rotary Club Tatuí; 11 - Mano, Virgínia, Junior, Luíza, Gilda, Helder, Claudio, Bernadete, Angélica e Douglas, Valentine's Day, Casa do Mano e Virgínia, Tatuí; 12 - Niver 50 anos da Vera, Choupana Bar, Tatuí



Elmec Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP

www.elmeccomunicacoes.com.br

contato@elmeccomunicacoes.com.br

[/camargoelmec](https://www.facebook.com/camargoelmec) | [elmeccomunicacoes](https://www.instagram.com/elmeccomunicacoes)

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



13 - Turma da Janta, Barraca do Bolinho de Bacalhau, 91ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 14 - Dácio, Valéria, Vanilda e Luis, Transmissão de Posse de Presidente e Conselho Diretor do ano Rotário 2022/2023, Rotary Club Tatuí; 15 - Irani e Karine Melissa, entrega de MOÇÃO DE APLAUSOS a Karine Melissa Rodrigues do Amaral Franco, pelo trabalho realizado como Coordenadora Geral e Psicóloga, na Fundação Crescer Criança, Boituva; 16 - Wallace, Nilson, Alex, Rubens, Marcelo, Anderson, Alexandre, Pedro e Luis, reinauguração da loja Caetano Materiais para Construção, Porto Feliz



 Sodiê Doces



Bolas
do Mês

JULHO

Torne a sua
amizade
mais doce!

20 de Julho:
Dia do Amigo!

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

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

Sopa de Alho-poró no Pão Italiano

Quem gosta de comer bem e de preparar pratos incríveis, sofisticados e saborosos, não pode deixar de conhecer o alho-poró. Esse vegetal - pertencente ao mesmo grupo do alho e da cebola, além de ser bem nutritivo, é fonte de vitamina C, fibras e antioxidantes. Mas a melhor parte é que, na culinária, ele pode ser usado de diversas formas. Para combinar com esse friozinho, típico da estação, nossa querida amiga e leitora, Célia Aparecida de Camargo, da cidade de Boituva, enviou-nos esta deliciosa receita de sopa de alho-poró no pão italiano, que é de dar água na boca! Anote aí, caro leitor! Nós, da Revista Hadar, provamos, aprovamos e pedimos bis!!!

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de azeite
 2 colheres (sopa) de manteiga
 3 cebolas em fatias
 2 talos de alho-poró fatiados
 2 cubos de caldo de legumes
 1 litro de água
 1 colher (sopa) de farinha de trigo
 1 caixa de creme de leite (200g)
 Sal e noz-moscada ralada a gosto
 1 pão italiano redondo
 Queijo Emmental ralado para polvilhar




Modo de fazer:

Em uma panela, aqueça o azeite e a manteiga, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho-poró por 5 minutos. Adicione o caldo de legumes, a água e cozinhe por 10 minutos. Acrescente a farinha dissolvida no creme de leite, tempere com sal, noz-moscada e cozinhe até engrossar, mexendo levemente. Desligue.

Corte uma tampa no pão e retire o miolo. Despeje a sopa, fervendo, dentro do pão e polvilhe com o queijo e, se desejar, com cebola caramelizada. Sirva em seguida. Rende 6 porções. Bom apetite!

51



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 7 ANOS
 PASTELARIA E LANCHONETE

Pastel crocante e com recheio de qualidade? Nós temos!



Peça pelo delivery!

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





COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



DEU FOME? PARE PARA ABASTECER!

SEJA NO CAFÉ DA MANHÃ, NO LANCHE DA TARDE, A QUALQUER HORA DO DIA OU DA NOITE, PASSE NAS CONVENIÊNCIAS DA REDE COMENDADOR E SABOREIE TODAS ESSAS DELÍCIAS. AFINAL, VOCÊ TAMBÉM PRECISA DE COMBUSTÍVEL PARA IR SEMPRE MAIS LONGE.