



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 178 • SETEMBRO DE 2022

Relacionamento Abusivo:

Mais de 700 milhões de mulheres são vítimas de um agressor: não se cale. Denuncie!



Dia da Árvore:

Cuidar e preservar o meio ambiente é dever de todo o cidadão

18 de Setembro:

Acontece a 12ª edição do Porco à Paraguaia, em prol de duas entidades, no Centro de Eventos, em Boituva

TDAH:

Saiba como cuidar desse mal que atinge crianças e adultos, no Brasil

Obrigada! Ótimos artigos, parabéns à Revista Hadar!

Cristina Siqueira
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Bom dia!!! Muito obrigada pela linda revista!

Célia Regina
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Gratíssimo!!!! Você é muito capacitada, amável e dedicada, Bernadete!!! Parabéns!!! A Revista mais linda e cheia de conteúdos ricos e variados!!! Vou ler tudo com muito carinho!!! Beijo afetuoso!!!

Dario Bicudo
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Como sempre, mais uma edição perfeita!!

Virgínia Campos Camargo
(Fazendo alusão à edição de agosto)

A Revista Hadar é maravilhosa! Como sempre, repleta de informações interessantes aos seus leitores. Tomara que o povo leia e compartilhe a informação com as demais pessoas... Realmente, vale a pena! Parabéns a você e à sua equipe, Bernadete!
Ah! Quero aproveitar e parabenizá-los também pela importante matéria que li, na edição de julho (matéria de capa), sobre a Monkeypox. Vocês sempre arrasam!!!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Que dez! Vou ler todinha. Muito obrigada pela edição! Parabéns!

Ana Vivi
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Parabéns, Bernadete! Muito bom!!!! Excelente! Abraços!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Boa tarde, Bernadete!!! Obrigado pela revista!!!

Sérgio Lopes
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Nossa! Amei receber a versão on-line da revista. A Hadar é uma estrela e tem que brilhar em todos os cantos e de todas as formas...!!! Muito brilho a todos que fazem parte da equipe, aos leitores, e a todos os povos... Que haja luz entre os homens da Terra!!! Salve, salve...!

Amanda Cury
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Boa noite, chegou a Hadar! Que maravilha! Já vou começar a espiar. Estou super curiosa para ver tudo. O pequeno notável, realmente é muito fofo!

Claudia Albuquerque
(Fazendo alusão à edição de agosto)

Mais uma vez, parabéns pela bela edição. Gosto muito de ler a Revista Hadar. Tudo é muito profissional! Parabéns a todos que compõem a equipe!

Leonardo
(Fazendo alusão à edição de agosto)

2022 | Setembro

- 01 - Dia do Profissional de Educação Física/ Dia da Bailarina/ Dia de Santa Beatriz da Silva/ Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação
- 02 - Dia de Santa Dorotéia/ Dia do Florista/ Dia do Repórter Fotográfico
- 03 - Dia do Biólogo/ Dia de São Gregório Magno/ Dia do Guarda Civil/ Dia das Organizações Populares
- 04 - Dia de Santa Rosália/ Dia Mundial do Taekwondo
- 05 - Dia da Amazônia/ Dia do Irmão/ Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística/ Dia do Oficial de Farmácia do Brasil
- 06 - Dia do Alfaiate/ Dia do Sexo
- 07 - Dia da Independência do Brasil - 7 de Setembro/ Dia de Santa Regina/ Dia de São Clodoaldo
- 08 - Dia Mundial da Alfabetização/ Dia de Santo Adriano/ Dia de Nossa Senhora da Natividade/ Dia Nacional de Luta por Medicamento/ Dia Mundial da Fisioterapia/ Dia Mundial da Fibrose Cística
- 09 - Dia do Administrador/ Dia do Médico Veterinário/ Dia do Cachorro-Quente/ Dia da Velocidade
- 10 - Dia do Gordo/ Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio
- 11 - Dia Nacional do Cerrado/ Dia do Árbitro Esportivo
- 12 - Dia Nacional da Recreação
- 13 - Dia Nacional da Cachaça/ Dia do Agrônomo/ Dia Mundial da Sepsis/ Dia Nacional de Luta dos Acidentados por Fontes Radioativas/ Dia de São João Crisóstomo
- 14 - Dia da Cruz/ Dia do Frevo
- 15 - Dia do Cliente/ Dia de Nossa Senhora das Dores/ Dia Mundial de Conscientização sobre Linfomas/ Dia Internacional da Democracia/ Dia do Musicoterapeuta
- 16 - Dia do Caminhoneiro/ Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozônio/ Dia de São Cipriano/ Dia Nacional de Combate e Prevenção à Trombose

- 17 - Dia da Compreensão Mundial/ Dia Nacional do Transportador Rodoviário de Carga/ Dia Mundial do Doador de Medula Óssea
- 18 - Dia dos Símbolos Nacionais/ Dia Nacional de Conscientização e Incentivo ao Diagnóstico Precoce do Retinoblastoma/ Dia Oficial da Televisão
- 19 - Dia Nacional do Teatro/ Dia do Ortopedista/ Dia do Comprador/ Dia Nacional do Educador Social/ Dia de São Januário
- 20 - Revolução Farroupilha (Dia do Gaúcho)/ Dia do Engenheiro Químico/ Dia do Funcionário Municipal
- 21 - Dia da Árvore/ Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência/ Dia do Adolescente/ Dia do Fazendeiro/ Dia dos Tios: Dia da Tia e Dia do Tio/ Dia Mundial de Conscientização da Doença de Alzheimer/ Dia Internacional da Paz/ Dia de São Mateus
- 22 - Início da Primavera/ Equinócio de Primavera/ Dia do Contador/ Dia da Juventude do Brasil/ Dia Mundial Sem Carro/ Dia Nacional do Atleta Paralímpico/ Dia da Banana/ Dia Nacional de Defesa da Fauna/ Dia de São Maurício
- 23 - Dia dos Filhos/ Dia do Sorvete/ Dia do Soldador/ Dia Nacional dos Profissionais de Nível Técnico/ Dia Internacional das Línguas de Sinais/ Dia Internacional Contra a Exploração Sexual e o Tráfico de Mulheres e Crianças/ Dia de Combate ao Estresse/ Dia do Técnico Industrial/ Dia do Técnico em Edificações
- 25 - Dia Nacional do Trânsito/ Dia Internacional do Farmacêutico/ Dia do Rádio/ Dia da Radiodifusão
- 26 - Dia Interamericano das Relações Públicas/ Dia dos Primos/ Dia Nacional dos Surdos/ Dia Internacional para a Eliminação Total das Armas Nucleares
- 27 - Dia de São Cosme e São Damião/ Dia Nacional de Doação de Órgãos/ Dia Nacional dos Vicentinos/ Dia Mundial do Turismo/ Dia Nacional do Turismólogo e dos Profissionais do Turismo/ Dia do Encanador
- 28 - Dia do Hidrógrafo/ Dia Mundial de Luta contra a Raiva/ Dia de São Venceslau
- 29 - Dia Mundial do Petróleo/ Dia de São Gabriel Arcanjo/ Dia de São Rafael Arcanjo/ Dia de São Miguel Arcanjo/ Dia do Anunciante/ Dia Mundial do Coração
- 30 - Dia da Secretária/ Dia da Bíblia Católica/ Dia Nacional do Jornaleiro/ Dia Mundial do Tradutor

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mais uma vez, a Revista Hadar está chegando às suas mãos e, como sempre, repleta de informações.

Neste mês, a nossa reportagem de capa aborda um tema bastante expressivo: A Violência Contra as Mulheres no Brasil e no Mundo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 2000 e 2018, mais de 730 milhões de mulheres foram vítimas de algum tipo de violência, em todo o mundo. Um número chocante, que expõe sua triste realidade da sociedade.

No Brasil, em 2021, mais de 1,3 mil foram assassinadas, pelo simples fato de serem mulheres. O que há de errado com a raça humana? Alguém considera normal ou natural que uma espécie mate a si própria, exterminando suas fêmeas? A humanidade precisa parar e refletir muito sobre isso!

Porém, a nossa reportagem também aborda iniciativas que visam minimizar o problema. É o caso do programa Patrulha da Paz, mantido pela Guarda Civil Municipal (GCM), em parceria com o Núcleo de Justiça Restaurativa (JR), implementado na cidade de Tatuí, que muito tem ajudado mulheres em situação de risco.

Como sempre, a Hadar traz uma vasta gama de assuntos úteis para o seu dia a dia; novidades, como, por exemplo, o projeto Realize-se, que está de volta e com incrível emoção. Não deixe de ler! E, tem também Tecnologia, veículos, moda, comportamento, cultura, solidariedade. Em nossas páginas, você sempre encontra conteúdo de qualidade.

É isso aí, caro leitor. Esperamos que goste de tudo isso que foi preparado com efetivo profissionalismo, ética, carinho e amor por você, que nos acompanha e sempre nos motiva a continuar, cada dia mais e melhor. Boa leitura e até outubro!

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

		MODA
QUALIDADE DE VIDA		Color Block: Mistura de cores vibrantes está de volta ao mundo da moda. 16
Retinoblastoma: Tumor poderá ter cura desde que o diagnosticado precocemente. 26		
		CULTURA
		Frevo: Mistura de dança, folclore, ritmos populares, cores e a capoeira. 31
AUTOS & CIA		
Pintura personalizada: Proprietários investem na customização e transformação carros em obras de arte. 42		
		UNIVERSO TEEN
		Sutiã: Meninas e mulheres, atente-se aos cuidados de seu companheiro de todas as horas. 40

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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

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

Empresa Responsável
Camargo Elmec Comunicações e Marketing 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; Veridiana Pettinelli; Kellen Reis; Edy Bráz; Léo Lima, Amanda Franco, Alessandra Soncin - Equipe Estúdio 416; Thiago Lemos de Araújo - Tap Jóias & Semi-Joias; Érica Cristina da Silva - AG Calçados; Miriam Kids; Miriam Lingerie; Rosana Aparecida Santi - Ballsam Perfumaria; Lupércio de Almeida Neto - Cervejaria Comendador; Victória Luchetti, Antônio Bertola, Thiago Barros - Equipe Thiago Barros Produções; Isabela Giovana Lazzari de Souza, Lucas Rodrigues de Almeida, João Lucas Galhardo - Espaço Hair Lucas Rodrigues; Vinicius Silveira, Carlos Tozadore, Lúcio Cavalcanti, Evandro Vieira e Raquel Carpejani - Comunidade Católica Recado; Victor Lavoisier e Ricardo Barbosa.

Agradecimentos
Lidyane de Oliveira Santos; Marcio Luiz Miranda; Gustavo Oliveira; Luiz Carlos Ramos; Camille Zanchett; Luiz Ayrton Santos; Neodival Bettini; Amanda Cassu; Ingrid O. Campos do Amaral; Joao Felipe Moraes de Almeida; Érica Vieira da Rocha, Lívia Russi da Coll, Fábio Kirschner, Edneia Rocha, Miguel Rocha, Quêlissom Camargo - Patrulha da Paz; Ivan Camargo; Marcelo Nalesso Salmasso, Renata Roberta Silva Lourenço - Justiça Restaurativa e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



Dia da Árvore

Preservar e cuidar para não faltar

No mundo todo, temos árvores com nomes de A a Z, de tamanhos diversos, com inúmeras cores, capazes de produzir flores ou frutos, além de servir como oxigênio para o mundo, fazer sombra, abastecer madeiras, entre outras funcionalidades.

Numa pesquisa realizada pela Revista Nature, o número de árvores existentes hoje, no mundo, é de 3,04 trilhões. Isso quer dizer que há 422 árvores para cada ser humano vivo, na Terra. Parece muito, mas na velocidade em que o desmatamento segue, é extremamente baixo o número de árvores que temos espalhadas, já

que são destruídas 15 milhões ao ano.

A madeira, vinda do tronco das árvores, é usada para fazer móveis, também em construções de casas e prédios. Já a celulose, vinda de sua polpa, é direcionada à produção de papel, celofane e cola. A casca é a parte exterior do tronco e protege a árvore de insetos, perda de água e mudanças de temperatura. Também produz a cortiça de rolhas de bebidas.

Já as folhas ajudam na fotossíntese e geram oxigênio, além de serem aplicadas na produção de cordas. As flores são utilizadas por fabricantes de cosméticos e remédios.

Resumidamente, as árvores são indispensáveis à nossa sobrevivência e precisam ser

preservadas. Sem contar que, cada vez que uma árvore cai, é necessário que a reposição seja feita.

A diminuição da poluição também depende da ajuda das árvores, que ainda reduzem o desenvolvimento de doenças respiratórias nas pessoas.

Por isso, em 21 de setembro, comemoramos o Dia da Árvore, com o intuito de cuidar desse bem tão precioso. Inúmeras ações são feitas na data, mas ainda não são suficientes para que todos se conscientizem sobre a importância dela para o meio ambiente e para a vida dos seres humanos.



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



Geovision

Poços Artesianos



Problema com a água?

Nós temos a solução!



LIONS CLUBE de BOITUVA

Porco à Paraguaia

Neste mês de setembro, mais propriamente no dia 18, acontece a 12ª edição do Porco Assado à Moda Paraguaia, em prol da Fundação Crescer Criança e Nosso Lar São Vicente de Paulo de Boituva. A iniciativa acontece desde 2009, através do Lions Clube da cidade.

O evento acontecerá no Centro de Eventos Municipal e tudo começa dias antes, com a venda de convites, compra de materiais e também com o preparo do porco, que fica 12 horas assando no forno, sendo monitorado por duas equipes de voluntários, que também é responsável por assar cupins, que serão servidos no almoço. Este ano, haverá até área kids para a criançada.

A receita do porco à paraguaia é de autoria do veterinário Douglas, que era responsável pela assistência à propriedade Bettini. Em conversa com José, Antônio e Neodival Bettini,

resolveram fazer um assado em comemoração aos 30 anos da Organização Bettini. Ali, em 2003, surgiu o primeiro almoço, bem como a receita do famoso tempero, guardado até hoje a sete chaves. Daí em diante, outras empresas e pessoas também aderiram à ideia, mas somente seis anos depois tornou-se evento beneficente.

Segundo Neodival Bettini, tesoureiro do Lions, nas primeiras edições, os fornos eram montados com tijolos e uma barraca de madeira coberta por lona também fazia parte das instalações para receber os convidados. Agora, uma estrutura metálica foi construída para ajudar na realização do evento.

Além disso, um espaço com mesas e cadeiras, palco para música, banheiros e outros itens estão sendo organizados para receber os convidados. Será uma oportunidade para ajudar ao próximo e degustar pratos excelentes.

O Lions Clube tem o objetivo de servir e ajudar a quem precisa e escolheu a Fundação Crescer Criança, entidade civil de promo-

Evento beneficia duas entidades de Boituva

ção social, sem fins lucrativos, presente desde 1994 em Boituva, responsável por realizar um trabalho educativo com aproximadamente 300 crianças e adolescentes, de 06 a 17 anos, das camadas desprivilegiadas da comunidade, a fim de mantê-los fora das ruas e longe das condutas de risco.

Também ajudará o Nosso Lar São Vicente de Paulo, fundado em 1978, responsável por abrigar 22 idosos, entre eles, homens e mulheres. O espaço conta com profissionais de diversas áreas, que atuam na assistência dos moradores. Para dar continuidade aos atendimentos, o Lar recebe auxílio de empresas e a colaboração de eventos como esse.

Os convites ainda estão disponíveis, sendo que crianças até 7 anos não pagam. Quem vai animar a festa será o cantor Ivan Venâncio, no almoço, que começará ao meio-dia e seguirá até às 15 horas. Outras informações pelo (15) 3263-2377. Participe!!!



12º PORCO À PARAGUAIA

Porco Assado à Moda Paraguaia
Arroz Branco - Salada Verde - Tutu de Feijão



18/Setembro/2022

Centro de Eventos de Boituva, das 12 às 15 horas
Convites Individuais R\$60,00, Antecipados e Limitados



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



ODONTOLOGIA KOZA



TRATAMENTOS

Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata
Implantes
Próteses



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

Tatuí

Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro
(15) 3259-6343

São Paulo

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)
(11) 2532-5177

📞 (15) 99187-1627

📞 (11) 99217-3076

📘 Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

www.odontologiakozza.com.br



Pessoas que reclamam

Você já ficou ao lado de alguém que reclama de tudo?

Daquela pessoa que olha para uma árvore de Natal com 800 lâmpadas acesas e só é capaz de enxergar a única que está queimada (e, claro, comentar isso)?

Alguém que critica a programação disponível na TV, fica irritado com os telejornais, define alguns programas como a mais pura perda de tempo, reclama do cachorro que late e do bebê que chora? E sobre o tempo... reclama se está frio, reclama se está calor. Tudo é motivo para reclamações!

Conhece alguém assim? Seremos nós esse “alguém”?

Ninguém suporta uma pessoa que reclama o tempo todo. É energia ruim, que naturalmente afasta as pessoas que estão de bem com a vida; que, mesmo tendo problemas, sabem que todo mundo os têm e enfrentam as situações de forma inteligente e adulta, compreendendo que cada um tem seu próprio testemunho, pessoal e intransferível.

Existem pessoas que simplesmente não conseguem viver sem se identificar com os proble-

mas e acham que são os únicos com dificuldades no mundo. Que gente chata!

Problemas são lições a serem aprendidas. Fazem parte de nossa evolução, e a cada um cabe vivenciar e superar exatamente aquilo que lhe vai trazer o aprendizado necessário – se não conseguimos identificar a lição a ser compreendida, tenhamos fé e certeza de que Deus coloca, em nosso caminho, o que nos é necessário, pois Ele cuida de nós. Nossa noção sobre o que é justo ou injusto, certo ou errado, ainda é bastante limitada devido ao nosso primitivo estágio de evolução espiritual. Em tudo que não nos é dado compreender, o Amor está agindo a nosso favor.

Temos que tomar cuidado para não deixarmos que nossas queixas e lamentos acabem criando-nos ainda mais problemas. Agarramo-nos a padrões de pensamento e conduta viciados, sufocantes; e começamos a achar que a vida fica difícil sem as dores; ter dores e reclamações torna-se uma forma doentia de estar permanentemente tentando atrair a atenção dos outros através do sentimento da piedade alheia, entrando num ciclo vicioso que acaba por afastar-nos de todos. É

fácil conviver com alguém que só se queixa, que vê tudo com enorme pessimismo, que só enxerga cores cinza, na vida? Não, claro que não. É sufocante!

Mas, será que nossos problemas são assim tão grandes? Existe uma forma bastante fácil de avaliarmos: vamos nos engajar em algum serviço social; por exemplo, visitar doentes com câncer. Vamos perceber que somos demasiado abençoados, que temos enorme fartura daquilo que julgamos ter em falta (amor, carinho, dinheiro etc.).

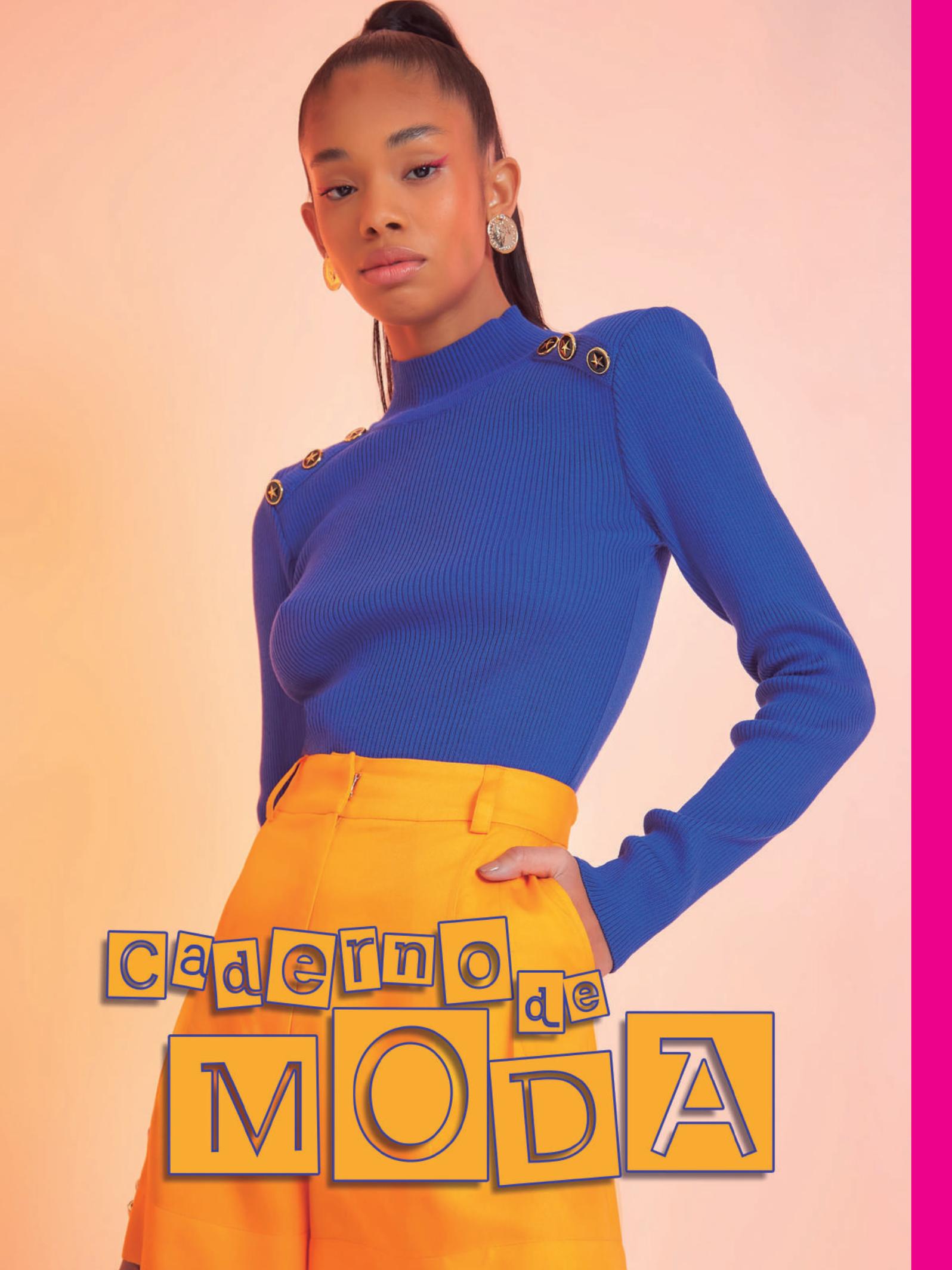
Alguns de nossos problemas realmente merecem nossa atenção e esforço para resolvê-los. Mas, se pararmos para analisar tudo o que consideramos problemas, veremos que a maioria deles são insignificantes para perturbar nossa paz de espírito, e só nos perturbam porque o permitimos.

Então, por que não parar de reclamar e sair desse padrão de pensamento escravizador e viciante?

Nossas escolhas definem tudo que atraímos, e podemos mudar nossa maneira de encarar a vida.

E, assim, tornarmo-nos pessoas muito mais agradáveis e queridas.

Luis Carlos Magaldi Filho



Caderno de
MODA

Issey Miyake

Ícone da moda morre aos 84 anos



Deixando um legado incrível para o mundo da moda, o estilista Issey Miyake morreu no mês passado, aos 84 anos, vítima de um câncer no fígado. O profissional ganhou fama por seu estilo plissado de roupas que nunca amassa e por produzir o icônico suéter preto de gola alta de Steve Jobs.

Sobrevivente da bomba atômica de Hiroshima, sua carreira durou mais de meio século, tempo suficiente para deixar marcas e saudade. Ele fez parte de um grupo de jovens designers japoneses que transformaram Paris, em meados da década de 1970. Miyake foi pioneiro no uso de roupas confortáveis de alta tecnologia,

evitando a grandeza da alta costura, em favor do que ele chamava simplesmente de “fazer coisas”. Sua Maison foi responsável por treinar jovens designers talentosos, e era conhecida por seus desfiles inovadores.

Nascido em Hiroshima, em 1938, o estilista estudou em uma Escola de Artes, em Tóquio e mudou-se para Paris em 1965, passando pela École de la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne. Foi responsável por fundar o Miyake Design Studio em 1970, em Tóquio, abrindo sua primeira loja em Paris pouco tempo depois.

Durante seus experimentos, passou a usar materiais diversos, como plástico, metal, arame e até papel artesanal japonês, para produ-



zir as roupas. Foi também o inventor da linha “Pleats Please”, que são as roupas com pregas permanentes que não amassam, além dos triângulos futuristas em sua bolsa “Bao Bao” e seu conceito “A-POC (A Piece Of Cloth)”, que usava computadores para corte de roupas inteiras sem costura.

Além de deixar sua marca em roupas, Issey Miyake lançou uma linha de relógios, perfumes, entre outros itens.

O estilo da marca Issey Miyake reflete bastante o seu país de origem, com formas perfeitamente construídas, minimalismo e o futurismo.

Miyake, com certeza, continuará fazendo história, no mundo da moda.





E

o grande dia chegou...

Reconstruindo a vida com amor

Se fosse um livro, a vida de Ingrid O. Campos do Amaral pode ser descrita como uma história de terror, mas que termina como um conto de fadas, com direito a final feliz, até mesmo o casamento com o príncipe.

Todos os ingredientes de uma boa história estão ali: medo, sacrifício, superação e, finalmente, o reencontro com a felicidade e o amor. Aos 27 anos, esta mulher finalmente saiu de um relacionamento abusivo de sete longos anos, durante os quais foi sistemática e covardemente agredida, mesmo quando grávida.

Graças ao apoio de poucas pessoas do Programa Patrulha da Paz, realizado através de parceria havida entre o Poder Judiciário (através da Justiça Restaurativa e a Guarda Civil Municipal), Ingrid saiu do relacionamento abusivo em que vivia e está reconstruindo a vida. Ela é a estrela do **Realize-se** desta edição. Sua história mostra que é possível, sim, sair de um relacionamento abusivo e começar vida nova. Conheça agora a história desta vencedora, nas palavras da própria.

“Meu nome é Ingrid O. Campos do Amaral; nascida em Tatuí, filha de pais separados. Minha mãe teve que trabalhar muito para sustentar a mim e a minha irmã. Morávamos numa casa no terreno da família do meu pai, onde fui criada com a minha avó e minhas tias. Tive infância bem tranquila. Comecei a trabalhar com 16 anos, porque queria minha independência financeira; também iniciei meu primeiro relacionamento, que foi o abusivo”.

“No começo, era tudo lindo. Um conto de fadas! Com um ano de relacionamento, aconteceu a primeira agressão. Como é típico de um agressor, que agride e depois faz juras de amor, que vai mudar que não vai mais acontecer. Tudo aconteceu porque não estava bem. Assim foi por vários anos, diversas e diversas agressões”, relata Ingrid. “Quantas e quantas vezes eu me escondida, mentindo, disfarçando com maquiagem ou falando que eu caí para ninguém desconfiar. Quando ele bebia era pior ainda.

Proibiu-me de diversas coisas; até de ir à casa da minha mãe; eu não ia direto, porque ele não gostava. Então, fiquei grávida de minha filha. Achei que tudo ia ser diferente, mas não foi. Ele chegou a me agredir grávida mesmo. Mais uma vez, eu insistia nessa relação porque tinha medo do que a minha família iria falar. Isso porque, para pessoas de fora, ele era ótima pessoa. Depois que minha filha nasceu, as agressões pararam um pouco. Até que, um dia, ele me agrediu na frente da minha filha! Eu falei a ele que seria a última vez que eu iria passar por isso. Porém, mas como minha filha gostava do pai, eu não me separava porque eu pensava que ela iria sofrer, longe dele. Até que eu comecei a fazer um curso preparatório para Polícia Militar, porque sempre foi meu sonho. Participei de uma palestra que falava sobre agressão contra mulher. Então eu pensei: como eu vou dar exemplo para os outros, se eu sofro agressões dentro de casa? Foi quando eu resolvi dar um ponto final e separei-me. No começo, ele concordou e entramos num acordo. Um dia ele entrou em casa me prendeu no banheiro e começou a me bater. Eu gritei muito e minha filha que, na época, estava com 5 anos, apareceu e começou a chorar; ele ainda tentou pegar a faca que estava na pia para me acertar. Peguei minha filha no colo e ele saiu correndo. Foi então que fiz a minha primeira denúncia e conheci a Justiça Restaurativa e a Patrulha da Paz, que foram anjos na minha vida e na vida da minha filha. Meu ex me ameaçava a todo o momento, sempre falando que ia me matar. Chegou falar para minha filha que só não me matou para ela não ficar sem mãe. Foram meses bastante difíceis. O pior de tudo é que houve pessoas de minha própria família que não acreditavam em mim. Cheguei até a ouvir do meu primo que eu era vagabunda porque eu estava fazendo tudo isso com meu ex; só foram acreditar mesmo quando minha mãe, que não mora em Tatuí, veio e mostrou os áudios ameaçadores dele. Meus maiores apoios foram da Justiça Restaurativa, da Patrulha da Paz, da minha mãe, da minha tia, que é de consideração, e do filho dela, que colocou a vida dele em risco porque ele ia me buscar no trabalho; meu ex me seguia! Lembro bem o dia em que meu primo foi me buscar no trabalho e meu ex nos seguiu. Quando entramos na minha tia, correndo, ele passou. Como, em todos os momentos, eu estava em contato com os guardas da Patrulha da Paz pararam-no na esquina da casa da minha tia. Ele estava com uma barra de ferro dentro do carro pois queria me pegar. Graças a Deus, fui muito bem protegida e amparada. Todos os dias, a Patrulha da Paz ia me visitar em casa para ver como estávamos. Como toda mulher, eu achava que nunca mais iria ter um outro relacionamento, porque saí daquele com vários traumas. Foi quando conheci o João Felipe, pessoa incrível para mim e para minha filha. Ele teve muita calma comigo; entendeu os meus traumas e os da minha filha. Eu fui sentindo-me cada vez mais confiante. Entendi que sim, existem pessoas boas. Hoje, sou muito feliz. Vamos nos casar. Fiquei muito feliz quando a Bernadete, que foi um anjo enviado por Deus, apareceu na minha vida. E hoje estou neste Realize-se”.

“Tudo que está acontecendo comigo hoje, só me fez enxergar que ainda existe amor ao próximo”, afirma Ingrid.

Assim que tudo começou...

Em contato com a Renata Roberta Silva Lourenço Coordenadora Administrativa da Justiça Restaurativa, de Tatuí, surgiu a ideia da **Revista Hadar** contribuir com ações sociais, em parceria com a Justiça Restaurativa, ajudando a elevar a autoestima das assistidas da JR, através do projeto **Realize-se**. O caso seria a realização de um casamento. O tempo passou. A pandemia chegou. O projeto não se realizou!

“No mês passado (agosto), exatamente no dia primeiro, abertura da 80ª Semana Paulo Setúbal, lançamento do livro “Botão de Pânico”, escrito pelo Jornalista e Escritor Ivan Camargo, eis que encontrei-me com a Renata, no





Museu. Ela informou-me que o casamento da tal assistida seria no dia 03 de setembro! Naquele momento tive dor de barriga, cheguei até pensar que não ia encarar. Mas, respirei fundo e, no dia seguinte, conversamos. **Resultado:** o tão esperado e sonhado **Dia** aconteceu!!! Hoje, graças a Deus e ao importante apoio que recebemos dos parceiros e colaboradores, que sempre acreditaram na seriedade do nosso trabalho, Ingrid está se casando com João Felipe Moraes de Almeida, com direito à daminha, pajem, festa com som ao vivo e até noite de núpcias”, conta Bernadete, idealizadora do projeto.

Demos início nos preparativos...

A correria foi total. Mas as fadas madrinhas cumpriram o seu papel...

Na **TAP JÓIAS & SEMIJÓIAS**, que sempre traz tendências para os mais variados perfis de público, fomos muito bem atendidos. Thiago, fez questão de participar. Doou aos noivos um belíssimo par de alianças anatômicas, em aço, com banho de ouro e filete em prata e, ainda presenteou a daminha Vitória, com um delicado par de brincos, banhado em ouro, com pedrinhas de zircônia. Um arraso!



Em seguida, fomos à **AG CALÇADOS**. Érica, gerente da loja, atendeu-nos com muita alegria, ligou para o proprietário que, imediatamente topou em doar para a mãe e para a filha (Vitória). Ingrid, ganhou um elegante *scarpin* de *nobuck*, da marca Bebecê, na cor rosa e Vitória, uma sapatilha, da marca Molekinha, na cor branca, com detalhes em *glitter* e laço prateado. Um charme!

Partimos para o **GRUPO MIRIAM**, que sempre nos apoia neste projeto. Primeiro fomos à **MIRIAM KIDS**. Pelas mãos da Taty, a pequena Vitória ganhou duas calcinhas com motivo da princesa Ariel, uma meia-calça, na cor champanha, tudo da marca Lupo, uma tiara de pompom também na cor champanha e, ainda uma colônia e um creme hidratante da marca Carinhoso. Vitória foi linda, hidratada e cheirosa, no casamento da sua mãe.



Rumo à **MIRIAM LINGERIE**. Paula, como sempre nos atendeu muito bem. De lá, o casal saiu com as sacolas cheias. Ingrid foi presenteada com um chiquérrimo conjunto de calcinha e sutiã, da marca Darling, na cor branca. A calcinha, com detalhes em renda e, o sutiã, com bojo, também com detalhes em renda, ficaram perfeitos no corpo, da noiva. Nossa realizada ganhou ainda uma linda camisola de micro fibra, da marca Recco, com estampas de *animal print*. Um luxo! Já o noivo, ganhou um confortável pijama de verão, na cor azul marinho e cinza, da marca Lupo. Ideal para usar nesta estação.

Para deixar Ingrid mais perfumada, Rosana da **BALLSAM PERFUMARIA**, doou um magnífico perfume Floral Frutal Romântico - La Fleur, da marca Mahogany, que simboliza o desabrochar de uma mulher, revelando sua sensualidade na velocidade do nascimento de uma flor, mas com a delicadeza de suas pétalas. Simplesmente divino. Ingrid amou!



Tudo evoluindo maravilhosamente bem. Faltou o Chopp para a festa! Mas quem? Entramos em contato com o Neto, da **CERVEJARIA COMENDADOR**, atendeu-nos com muita atenção e, na hora abraçou a causa. Doou ao casal 50 litros de Chopp Pilsen. Os convidados dos noivos puderam degustar do delicioso e único sabor que só o Chopp Comendador tem. O Chopp e as Cervejas Comendador são artesanais e de altíssima qualidade. Possuem ingredientes nobres (água, malte de cevada, lúpulo e levedura). Harmonizam com todos os tipos de comida. Certamente, não podem faltar em nenhum evento. E não faltou o Chopp Comendador, na festa da nossa realizada! Sem dúvida, é a cerveja que você merece!

E a noite de núpcias? Entramos em contato com o Gabriel, da Safe Hotéis, responsável pela administração do **HOTEL IBIS TATUÍ** e, quase que instantaneamente, respondeu-nos “aprovado”! Os noivos nem acreditavam que tudo isso estava acontecendo! E lá foram eles passar a noite de núpcias, no Hotel Ibis. Os noivos foram presenteados com o pacote de núpcias completo. Foi servido um jantar especial, no restaurante, onde puderam escolher um dos pratos do cardápio, regado a um delicioso vinho e música ambiente. O quarto foi decorado especialmente para eles com pétalas de rosas, chocolates, e vinho. Eles puderam vivenciar uma noite inesquecível; no dia seguinte, depararam com um farto e saboroso café da manhã, servido pelos excelentes e competentes profissionais que o hotel oferece.



Hora de fazer as unhas...

No **ESPAÇO HAIR LUCAS RODRIGUES**, a Manicure Isabela Giovana Lazzari de Souza, lixou as unhas, tirou as cutículas e massageou as mãos e pés da Ingrid, com muito carinho, além do profissionalismo, é claro! Nas unhas das mãos, nossa realizada optou por passar esmalte na cor *Admire Cremoso*, da *Impala* e fez filha única com o *Rosa Crystal*, da *Avon*. Já nos pés, usou *Prenda Natural*, da *Colorama* e *Neném*, da *Impala*.

Hora do príncipe...

Ainda no **ESPAÇO HAIR LUCAS RODRIGUES**, João Felipe teve seu Dia de Noivo. Assim que chegou no salão, foi muito bem recebido por Lucas Rodrigues. Em seguida, pelas mãos da excelente Manicure Isabela Giovana Lazzari de Souza, o noivo teve suas unhas dos pés cortadas e lixadas. Na sequência, o Barbeiro e Cabeleireiro João Lucas Galhardo (conhecido como João do Corte), fez um corte estilo degradê navalhado, no cabelo de João Felipe. A barba também ficou sob o comando de João do Corte, que usou a técnica da toalha quente, que serve para potencializar o processo de barbear, abrindo os poros e evitando irritações na pele, além de que a toalha quente, proporcionou ao noivo um momento de relaxamento. Para completar, lavou, secou e penteou a barba. Tudo pronto: cabelo, barba, bigode e massageado, lá se foi João Felipe, relaxado, encontrar sua princesa no altar, da Paróquia São Lázaro, em Tatuí.

Eu Bernadete do Carmo Camargo Elmec, da Elmec Comunicações e da Revista Hadar, atuando como fotógrafa, estava lá, registrando e acompanhando a transformação passo a passo.

Hora de transformar em “princesa”...

Enquanto o noivo se arrumava no Espaço Hair Lucas Rodrigues, a noiva, por sua vez, como num passe de mágica, transformava-se em “princesa” no **ESTÚDIO 416**. Realmente, tudo parecia mágico para a nossa realizada! O Dia da Noiva chegou! Edy Bráz, Alessandra Soncin, Léo Lima e Amanda Franco, deram boas-vindas à mãe e à filha, serviram frutas e chocolates, em seguida, mãos à obra!

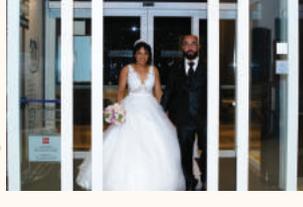
O especialista em penteados Léo Lima, caprichou no cabelo da noiva, Ingrid queria ter o cabelo todo cacheado e assim foi! Léo arrasou!!! Usou gelatina líquida, ideal para cabelos crespos e cacheados, pois ajuda a eliminar o *frizz*, deixando os cachos mais alinhados, proporcionando um efeito molhado e incrível. Resultado: um espetáculo!

Pelas mãos do talentoso e competente Edy Bráz, nossa realizada foi se transformando em princesa. A maquiagem, tarefa que requer bastante responsabilidade, dedicação e experiência, ficou sob o comando dele. Edy usou tons pastel que combinaram perfeitamente com o *look* e horário do casamento de Ingrid.

Enquanto Léo e Edy cuidavam da mãe, a pequena Vitória, recebia os cuidados da excelente profissional Amanda Franco.

Tudo pronto, *look* completo, pele hidratada, maquiadas, penteadas e perfumadas, lá se foram mãe e filha, escoltadas pelas (os) policiais Érica Vieira, Lívia da Coll, Edneia Rocha, Fábio Kirschner, Miguel Rocha e Quelisom Camargo, da Patrulha da Paz, rumo à Paróquia São Lázaro, encontrar o seu amado, no altar!

Os clicks desse passo a passo foram registrados pela talentosa fotógrafa Victória Luchetti, da equipe Thiago Barros Produções, que com muito profissionalismo registrou cada momento desta transformação.



A caminho do altar...

A Paróquia toda enfeitada... Ao som dos Músicos da Comunidade Católica Recado, entra o noivo. Em seguida, as portas se abrem e, sob o comando do Músico Ricardo Barbosa, ao som da "Marcha Nupcial", seguindo da música "Sonho", entra a noiva, acompanhada de seu pai. Vitória (daminha) e João (pajem) entram na igreja levando as alianças, símbolo do compromisso entre o casal, perante a Deus, à sociedade e aos presentes. O Padre Gracélio de Almeida Tavares, realiza a cerimônia. Ao término, ao som da música "Aleluia", os noivos seguem, rumo à Chácara Lanah Eventos, em Tatuí, onde foram recepcionar os convidados para celebrar o grande dia.

Para animar a festa, **VICTOR LAVOISIER**, cantor de todos os estilos musicais, arrasou no repertório.

E, para fechar a noite com chave de ouro, os noivos foram passar a noite de núpcias, no Hotel Ibis.

Os clicks de toda esta celebração foram registrados pelo excelente fotógrafo Thiago Barros com cobertura cinematográfica do cinegrafista Antônio Bertola, da equipe Thiago Barros Produções.

E, assim, concluímos mais um Realize-se que, certamente, vai ficar para a história.

Parabéns, Ingrid e João Felipe. Nós, da Revista Hadar, desejamos que vocês sejam eternamente felizes!

Nosso muito obrigado a todos os colaboradores que não mediram esforços para nos ajudar a transformar mais este sonho em realidade.



Victor Lavoisier



AG Calçados



Espaço Hair Lucas Rodrigues



Miriam Lingerie



Thiago Barros Produções



TAP jóias & semijóias



Estúdio 416



Cervejaria Comendador



Hotel Ibis



Ballsam Perfumaria



Miriam Kids

Miriam Lingerie, Rua Dr. Prudente de Moraes, 207, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-2318 / (15) 99739-0902, Miriam Lingerie / @miriamlingerie; Miriam Kids, Loja 1: Rua Coronel Aureliano de Camargo, 477, Centro, Tatuí, fone: (15) 99788-6846, Miriam Kids / miriamkids; TAP jóias & semijóias, Rua Cel. Aureliano de Camargo, 273, Centro, Tatuí, fone: (15) 99712-5389; TAP CLASS, Rua Cel. Aureliano de Camargo, 480, Centro, Tatuí, fone: (15) 99859-0577; TAP TAP jóias & semijóias, Rua do Comércio, 911, Cesário Lange, fone: (15) 99722-9374; TAP jóias e semijóias / tapjoiasesemijóias; AG Calçados, Rua Prudente de Moraes, 361, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-1567 / (15) 99767-8430, AG Calçados TATUI / agcalcadostatui; Ballsam Perfumaria, Rua Cônego Demétrio, 230, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-6489 / (15) 99779-5969, Ballsam Perfumaria / ballsamperfumaria; Cervejaria Comendador, Rua Ângelo Poles, 558, Jardim Tokio, Tatuí, (15) 3205-7890 / (15) 99188-5791, Cervejaria Comendador / cervejariacomendador; Hotel Ibis, Avenida Jaqueline Poles, 215, Jardim Lucila, Tatuí, fone: (15) 99707-7788, ibis Tatui / ibistatuisp; ESTÚDIO 416, Rua Sete de Maio, 416, Centro, Tatuí, Fone: (15) 996114547, Estúdio 416 / estudio416; Espaço Hair Lucas Rodrigues, Rua Coletor Flávio Hoffmann, 59, Jardim Paulista, Tatuí, fone: (15) 99695-9533, @lukashairoficial; Thiago Barros Produções, Rua Sete de Setembro, 476, Centro, Tietê, fone: (15) 99711-7167, Thiago Barros Produções; Victor Lavoisier, (11) 97310-1503, Victor Lavoisier / @victorlavoisier

Apoio: Elmec Comunicações

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Setembro, 270, Doutor Laurindo, Tatuí-SP, CEP 18271-590 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: jornalismo@revistahadar.com.br ou pelas nossas redes sócias Revista Hadar / revistahadar (15) 99789-5267 e seja você a próxima! E não se esqueça de que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.



Color Block

O

Color Block é uma mistura de cores vibrantes, chamativas e alegres que, juntas, criam um visual atraente, descolado e ousado.

Para escolher suas cores, basta optar pelo monocromático (uma cor só no *look* inteiro) ou misturar roupas de duas ou quatro cores lisas, mas contrastantes.

O “bloco de cores” é uma tendência que nasceu lá nos anos 80, mas que voltou a fazer sucesso. Tudo para trazer mais vida e felicidade, através das composições.

Vale ressaltar que essa moda segue até as outras estações, pois nada mais “cara de



verão” que os *looks* coloridos.

Mas, atenção! A mistura de cores, feita de qualquer jeito, não vai criar a proposta que o *Color Block* carrega.

Então, mãos à obra! Se quiser combinar vermelho e amarelo, por exemplo, aposte em tonalidades mais escuras ou frias. No caso do verde e amarelo, use-os com uma terceira cor, como o vermelho ou laranja.

Há, ainda, as combinações certas, como vermelho e o rosa, que criam um ar romântico e elegante; o amarelo com o roxo, que são ousados na medida certa, ou o verde e lilás, que transmitem harmonia e tranquilidade.

Lembre-se dos sapatos, que devem ser neutros ou da mesma cor de um dos blocos de cores escolhido. Mas, se quiser ousar, adicione



Mistura de cores volta ao mundo da moda

uma terceira cor. Os tênis ou sandálias também são bem-vindos nesse *look*.

No caso dos acessórios, opte por itens clássicos e discretos. Deixe o destaque para a roupa. Cintos, bolsas, óculos e bonés também podem ser usados, desde que combinem com o resto do visual.

Aproveite essa onda colorida para atirar-se nela e trazer descontração, através das roupas. Essa pegada alegre faz toda a diferença, seja para usar no dia a dia ou em reuniões de trabalho.

Se estiver em dúvida, faça pesquisa rápida na internet e verá inúmeros *looks* compostos por *color block*. Desde as mais fashionistas, até as discretas, mas que deixam a veia da moda falar sempre mais alto.





Cozinha

Local que acolhe

Um dos locais mais utilizados de nossa casa é a cozinha. É nela, que as pessoas se unem para o café da manhã, almoço, lanchinhos da tarde ou mesmo nas deliciosas ceias antes de ir para a cama. Pode ser entre amigos ou mesmo em família. A cozinha cada vez mais, se torna um local agradável para todos os momentos. Daí a preocupação da indústria moveleira e arquitetos, com conforto e constante desenvolvimento de novos materiais e projetos.

Para se obter um bom projeto, são necessárias algumas informações apresentadas e resolvidas, em entrevista com o cliente. Cada dona de casa, tem um costume diferente e por isso a cozinha planejada veio para atender todos os desejos e necessidades.

Além do conforto, existe a preocupação com a beleza. Degustar uma comida em um local agradável é simplesmente delicioso. Por isso, devemos caprichar, transformando o ambiente em local bonito, prático e ergonomicamente correto.

A ergonomia é de extrema importância dentro do projeto. Ela existe para adequar as dimensões de móveis e objetos às dimensões do corpo humano. Isso se aplica, nos mais diversos setores, do mobiliário ao automotivo, com o intuito de proporcionar maior conforto aos usuários, evitando problemas de saúde.

Dicas importantes:

- Caprichar no projeto de luminotécnica, para garantir segurança e sofisticação ao ambiente.

- Instale um toalheiro térmico de pequeno porte para manter panos de cozinha longe de fungos e sempre sequinhos.

- Invista em uma coifa de boa qualidade. Ela ajuda a mandar o espaço mais limpo e longe da gordura.

- Instale revestimentos que não sejam escorregadios e de fácil manutenção.

- Procure deixar o purificador de água em local seguro, pensando nos pequenos.

- Para dar um toque moderno, as pias esculpidas em granito vieram para ficar.

- Instale um aquecedor de passagem na torneira da pia para trazer mais conforto nos dias frios.

*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

Um mundo em guerra contra a mulher

Mais de 700 milhões de mulheres: vítimas de algum tipo de violência, em todo o planeta



A violência contra a mulher vem aumentando, em todo o mundo, nas últimas décadas, conforme dados de órgãos como a OMS (Organização Mundial da Saúde). Os dados, alarmantes, apontam que há alguma coisa demasiado errada, em nossa sociedade. Qual a outra espécie que caça e mata seus semelhantes, suas fêmeas, as mães de seus filhos? Se uma espécie alienígena chegasse na Terra, hoje, certamente ficaria chocada ao constatar a maneira como são tratados os membros de nossa própria espécie, principalmente os mais fracos, mais vulneráveis, os mais indefesos e todos aqueles que não se enquadram nos chamados padrões de normalidade.

A sociedade precisa começar a encarar este problema de frente e buscar soluções para reverter este quadro. Afinal, que futuro tem a humanidade, se nós estamos caçando e matando uns aos outros, incluindo nossas mulheres e nossos filhos?

Felizmente, iniciativas como a Justiça Restaurativa e a Patrulha da Paz, implementadas na cidade de Tatuí, visam ao auxílio das mulheres, que tem sido vítimas de violência – seja ela na forma física, sexual, psicológica ou moral. Nesta reportagem especial da Revista Hadar, o leitor poderá ver a triste situação das mulheres, no Brasil e no mundo, e saber o que a cidade de Tatuí está fazendo para ajudar as vítimas de violência doméstica.

No mundo

Os dados são impressionantes: o número de mulheres vítimas de algum tipo de violência equivale a cerca de 10% da população mundial, estimada em 7,753 bilhões de pessoas (dados de 2020).

As informações constam do Relatório Global da Organização Mundial de Saúde, com base em dados de 2000 a 2018, e indicam que uma em cada três mulheres, em todo o mundo (cerca de 736 milhões de pessoas), sofre violência física ou sexual, principalmente de um “parceiro” íntimo.

No Brasil, o número anual de vítimas de feminicídio passou de 929, em 2016, para 1341 em 2021, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, edição 2022, lançado em junho último e atualizado no mês de agosto. Ainda de acordo com a publicação, a maioria das vítimas está na faixa etária entre 18 e 24 anos

Dados de 2022

O anuário traz amplo levantamento da questão da segurança pública e da violência, em nosso país. Segundo o relatório, 66 mil mulheres foram estupradas – o equivalente a mais de sete estupros por hora, no ano passado. Destas, 61,3% tinham até 13 anos. Mais de 75% dos alvos eram mulheres consideradas incapazes de consentir no ato sexual.

Apesar da queda de mortes violentas, o Brasil é o país com maior número absoluto de homi-

cídios no mundo, e também, o oitavo mais violento, segundo *ranking* da ONU (Organização das Nações Unidas). O país contabiliza 20,4% dos homicídios registrados em 2020, na lista com 102 países. O Anuário também revela um aumento de 133% de armas registradas no país, nos últimos quatro anos. Somente entre 2020 e o ano passado, o aumento foi de 39%. Segundo dados do Sistema de Gerenciamento Militar de Armas, vinculado ao Exército, as armas com registro passaram de 637 mil, em 2017, para 1,5 milhão, em 2021.

Anuário

Desde o 11º Anuário, publicado em 2017, o Fórum Brasileiro de Segurança Pública divulga e monitora os números relacionados à violência contra as mulheres, no Brasil. De lá para cá, muita coisa mudou (ou está mudando): as instituições policiais e de justiça criminal tiveram que encarar os crimes letais contra as mulheres de forma a incorporarem um olhar de gênero no atendimento, nas investigações policiais e em seus desdobramentos. Isso serviu, na prática, para que alguns estados melhorassem os registros, criassem unidades especializadas de atendimento às mulheres, assim como núcleos de estudos para compreender como se dá a violência contra meninas e mulheres, e quais as formas possíveis de enfrentamento. No entanto, ainda estamos lidando com números que traduzem uma violência cotidiana, que

acontece principalmente dentro da própria casa dessas mulheres e, infelizmente, cometida por pessoas conhecidas, com as quais têm ou tiveram algum tipo de vínculo afetivo.

Inacreditável

“Mesmo sendo um contexto tão conhecido por nós, pesquisadoras(es), ainda nos parece inacreditável estarmos abordando, em mais um Anuário Brasileiro de Segurança Pública, tantos casos em que mulheres são assassinadas, provavelmente porque decidem romper uma relação, ou começar um novo trabalho, ou ter novos amigos. Paradoxalmente, é justamente quando as mulheres rompem com os papéis sociais de gênero esperados que sejam cumpridos por elas, que se encontram em maior vulnerabilidade”, diz o texto elaborado por pesquisadores do Anuário.

A análise feita pelos profissionais afirma ainda que, “em 2021, vimos algumas mudanças importantes na Legislação Brasileira, de forma a ampliar as possibilidades legais de proteção às mulheres, como forma de responder às enormes complexidades existentes na dinâmica da violência doméstica.

Outras formas de violência crescem

Ainda de acordo com o anuário, houve queda nos feminicídios em 2021, mas outras formas de violência contra meninas e mulheres tiveram crescimento, como o crime de perseguição, incluindo no Código Penal e que prevê aumento de pena para os casos de perseguição “contra mulher por razões da condição de sexo feminino”. Em junho de 2021, a Lei no. 14.164 alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, para incluir conteúdo sobre a prevenção da violência contra a mulher nos currículos da educação básica, e instituiu a Semana Escolar de Combate à Violência contra a Mulher, o que representa um avanço importante quando se pensa em prevenção a esse tipo de violência. E, em julho, a Lei 14.188, definiu o programa de cooperação Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica como uma das medidas de enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher, alterando o Código Penal para modificar a modalidade da pena da lesão corporal simples cometida contra a mulher por razões da condição do sexo feminino e para criar o tipo penal de violência psicológica contra a mulher. Somam-se a estas inovações a aprovação da lei 14.232/2021, que instituiu a Política Nacional de Dados e Informações relacionadas à Violência contra as Mulheres (PNAINFO) e a lei 14.330/2022, que inclui o Plano Nacional de Prevenção e Enfrentamento à Violência contra a Mulher na Política Nacional de Segurança Pública e Defesa Social. Em 2020, a pandemia de Covid-19

fez com que mulheres em situação de violência ficassem ainda mais vulneráveis. O início da pandemia foi marcado por uma crescente preocupação a respeito da violência contra meninas e mulheres, as quais passaram a conviver mais tempo em sua residência com seus agressores, muitas vezes impossibilitadas de acessarem serviços públicos e redes de apoio.

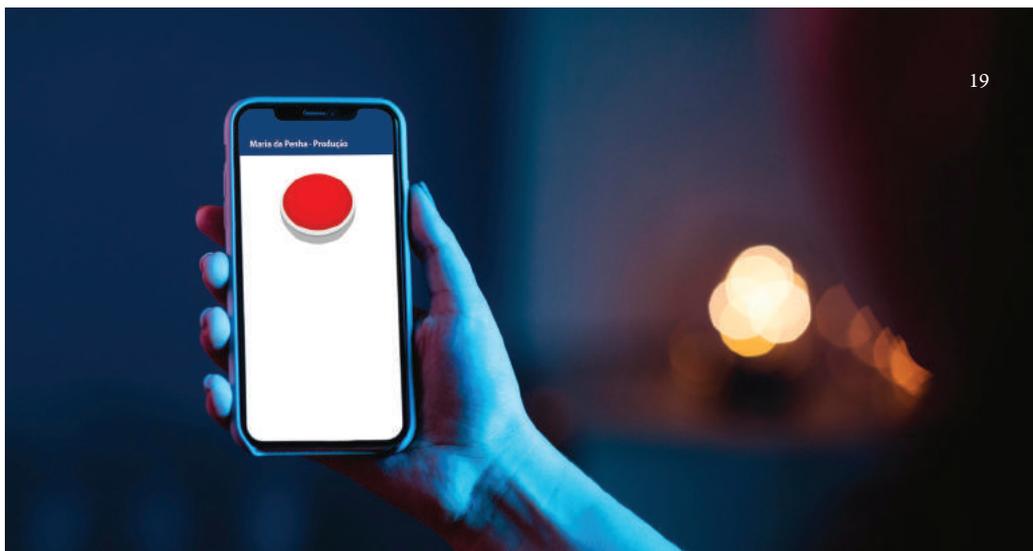
Ainda segundo pesquisadores, “o cenário retratado no presente Anuário Brasileiro de Segurança Pública evidencia a queda de crimes letais contra a mulher, mas não a diminuição da violência: houve um sensível aumento das denúncias de lesão corporal dolosa e das chamadas de emergência para o número das Polícias Militares, o 190, ambas no contexto de violência doméstica, assim como aumento dos casos notificados de ameaça (vítimas mulheres). A quantidade de medidas protetivas de urgência solicitadas e concedidas também tiveram aumento considerável. O ano de 2021 foi caracterizado por parte da retomada das atividades rotineiras em meio à melhora dos índices de

transmissão da Covid-19 e da queda das mortes decorrentes da doença, em consequência da vacinação. Compreender as estatísticas criminais de violência contra as mulheres no ano de 2020 e de 2021 ajuda-nos a pensar nas políticas públicas a serem implementadas no contexto da pandemia de Covid-19 e consequente intensificação da crise econômica, vivenciada no Brasil”, diz o texto dos pesquisadores.

Patrulha da paz

Em meio a essa verdadeira guerra contra as mulheres (ou seria um massacre?), algumas iniciativas no combate à violência de gênero merecem destaque. É o caso do Programa Patrulha da Paz, realizado através de parceria entre o Poder Judiciário (através da Justiça Restaurativa), a Guarda Civil Municipal e Prefeitura de Tatuí.

“O programa de apoio às vítimas de violência doméstica, chamado Patrulha da Paz, iniciou suas atividades em fevereiro de 2020, visando ao atendimento de uma demanda já



existente no município”, afirmam Érica Renata Vieira da Rocha e Lívia Mariozi Russi da Coll, policiais que participam do projeto. A iniciativa surgiu de uma ideia de Érica, que idealizou o aplicativo usado no projeto, durante o curso de Gestão da Tecnologia da Informação, na Fatec de Tatuí.

Segundo elas, “a Patrulha da Paz possui 4 viaturas especializadas, que realizam visitas às assistidas. As solicitações emergenciais do Botão do Pânico recebem atendimento por qualquer viatura de plantão que estiver mais próxima.

O Botão do Pânico foi desenvolvido para auxiliar e agilizar as solicitações de vítimas já cadastradas no programa.”

O programa prevê rondas específicas, possui uma rede de apoio e suporte dos programas sociais já existentes no CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência

Social), Justiça Restaurativa, Polícia Civil e CMDM (Conselho Municipal dos Direitos da Mulher), por meio de parceria entre Judiciário, Prefeitura e Guarda Civil Municipal.

“Com o programa, é feito um cadastro constando o histórico da vítima por meio da Justiça Restaurativa, e as equipes da GCM que atuam na patrulha verificam o tipo de atendimento caso a caso, assim como a necessidade de visitas e até mesmo a instalação do aplicativo do Botão do Pânico”, conta Érica.

Conscientização e informação

Para as policiais, o triste fato de que 66 mil mulheres foram estupradas no Brasil, em 2021, mostra um quadro de “fragilidade da vítima e devido à pandemia de Covid-19, que trouxe uma proximidade muito grande com os agressores, que, em sua maioria, são pessoas

próximas ou da própria família”.

Sobre o fato de que mais de 1.300 mulheres foram vítimas de feminicídio no ano passado, a maioria com idade entre 18 e 24 anos (dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública), Lívia ressalta que as mulheres precisam “reconhecer os primeiros sinais de violência, e identificando esses sinais, procurar a orientação dos órgãos de apoio. Inclusive com a denúncia junto aos órgãos competentes”.

Para as policiais, tanto o poder público quanto a sociedade civil podem combater a violência contra a mulher através da conscientização e divulgação de “todas as formas de violência contra as mulheres”.

Érica e Lívia consideram que esses números evidenciam que a sociedade ainda é demasiado machista. “Toda essa cultura de impunidade trazia insegurança para a mulher. Com acesso a informações, esperamos que as denúncias sejam feitas no início do ciclo da violência, possibilitando que as partes seja acolhidas e orientadas, e por vezes, a intervenção no momento correto, evita o crime violento, assim como a morte violenta”, afirmam as guardas.

Segundo dados do programa, as ocorrências de violência doméstica, na cidade de Tatuí passaram de 23, em 2018, para 71 casos, em 2021. Até julho deste ano, foram registradas 51 ocorrências de violência doméstica. Em 2020, ano de implantação do Programa Patrulha da Paz, foram contabilizadas 53 ocorrências. “Verifica-se que após a implantação do Programa, no município, aumentou o número de denúncias, devido ao acesso às informações e à segurança proporcionada às mulheres antes, durante e após a denúncia. Até o momento, temos 333 vítimas/família cadastradas no Programa Patrulha da Paz”, informam Érica e Lívia.

A denúncia/ pedido de socorro podem ser feitos através dos números: 153 e 199 (Guarda Civil Municipal Tatuí). Também pelos fones: (15)3305-1530/(15)99629-8316 (Núcleo da Justiça Restaurativa de Tatuí).

Justiça Restaurativa

Apontada como um dos alicerces deste tra-

balho, em prol das mulheres de Tatuí, a Justiça Restaurativa, segundo o juiz da Vara da Infância e Juventude e do Juizado Especial Cível e Criminal da Comarca de Tatuí e Coordenador do Núcleo da Justiça Restaurativa, Marcelo Nalesso Salmaso, “vai muito além de um método de resolução de conflitos. Ela tem um rol de métodos de resolução de conflitos, sendo o mais conhecido o círculo de construção de base, que usamos aqui. Nós entendemos a Justiça Restaurativa como uma mudança nos paradigmas da convivência social; uma proposta de envolvimento de toda a sociedade para a superação deste paradigma que fomenta a competição e a guerra de todos contra todos”. Segundo o magistrado, a proposta é estabelecer foco “nas relações e no atendimento às necessidades, reparação de danos, tolerância e diálogo e construção das responsabilidades individuais e coletivas. É uma lógica de convivência pautada pela cooperação e o cuidado”.

Nalesso entende que a Justiça Restaurativa deve abranger “todos os setores da sociedade. Ela acaba sendo a grande anfitriã para receber todos os segmentos da sociedade, com seus valores e sua história, para juntos construir caminhos e soluções razoáveis para todos e não excluam ninguém. É nesse sentido que entendemos que a Justiça Restaurativa deve ser feita pela comunidade e para a comunidade”. Esta é a razão, de acordo com o juiz, pela qual o Nú-

cleo da Justiça Restaurativa, inaugurado em 2013, “está de portas abertas a todos”.

Nesse contexto, de acordo com o magistrado, o juiz passa a ser um gestor de um projeto, junto com outros setores da comunidade e a Guarda Civil “é parceira na construção dessa proposta da Justiça Restaurativa, da qual a GCM participa há muito tempo”.

Funcionamento

O Projeto Patrulha da Paz funciona com ações no âmbito da JR e da GCM. “Quando uma mulher é vítima de violência doméstica, ela é encaminhada para o Núcleo da Justiça Restaurativa”, informou Nalesso. Esse encaminhamento pode ser feito através de canais oficiais, como o da Promotoria ou a da Polícia, ou a própria mulher pode tomar a iniciativa de procurar a Justiça Restaurativa. “Ela é acolhida pela equipe da JR; o pessoal da Guarda está junto e todos conversam com ela, mas de uma forma acolhedora”. Ainda segundo o juiz Dr. Marcelo Nalesso, uma das primeiras ações sugeridas é a instalação do Botão do Pânico no celular da mulher. Quando apertado, o botão dispara um aviso para a polícia, que vai até o local. Outro ponto é a visita que a Patrulha da Paz faz à casa da mulher, desde que ela peça e dê a autorização. A visita é feita em dia e horário alternado. Dessa forma, o agressor não sabe quando a polícia vai estar na casa e isso pode inibir o comportamento violento, além de criar uma conexão da polícia com a comunidade.

Segundo o juiz, o contato com a JR e a GCM leva muitas mulheres a deixarem o papel de vítima e assumirem o protagonismo de atividades “que desarmam os fatores que levam as mulheres a serem vítimas de violência doméstica”.

Na avaliação do juiz, “os resultados do programa têm sido excelentes, em todos os sentidos. Tanto na proteção efetiva da mulher vítima de violência doméstica, quanto na amplificação da boa imagem da GCM, junto à comunidade. Claro, que a Patrulha da Paz precisa cada vez mais ser fortalecida, mas o trabalho tem sido





excelente e muito efetivo”, observou o juiz.

“A questão da violência doméstica sempre existiu, porque nós vivemos, já há alguns séculos, dentro de uma estrutura patriarcal e machista, de maneira que, dentro dessa lógica, existe e sempre existiu, a violência contra a mulher. A questão é que, antigamente, isso era abafado e ficava escondido, hoje, as mulheres não aceitam mais essa ideia, não só as mulheres, mas a sociedade em geral. Isso, somado ao trabalho da Patrulha da Paz, encoraja as mulheres a denunciarem a violência”, finalizou Doutor Marcelo Nalesso Salmaso.

“Achei que ia morrer”

Ingryd O. Campos do Amaral, 27 anos, atualmente desempregada, saiu há cerca de dois anos de um relacionamento abusivo, no qual sofreu muitas agressões “Cheguei a desmaiar”, afirma Ingrid. Ela chegou, inclusive, a ser agredida quando estava grávida da filha.

O auge das agressões aconteceu quando o então companheiro trancou-a no banheiro. “Me agrediu e eu gritei. Foi nessa hora que minha filha veio”. A menina, com cinco anos, na época, veio socorrer a mãe. Segundo Ingrid, neste momento o agressor saiu correndo. “Ele tentou pegar uma faca, mas não pegou porque minha filha estava atrás dele. Eu achei que ia morrer ou ele mataria minha filha; ela viu tudo e ficou muito abalada”.

Depois disso, a mulher denunciou o companheiro/agressor, mas mesmo, assim o homem ainda a perseguiu por algum tempo, chegando a invadir sua casa e abrir o gás. Tudo mudou quando Ingrid foi acolhida pela Patrulha da Paz. Ela passou a ter o apoio que precisava e até ser escutada. “A Justiça Restaurativa foi muito importante para mim, pois nem minha família acredita em mim”, lembra Ingrid.

Ela diz ter ficado traumatizada com o que viveu e temia entrar em outro relacionamento, mas finalmente encontrei alguém “uma pessoa boa que me acolheu e acolheu minha filha, assim como a família dele”. Ingrid casou-se neste

mês de setembro. “Isto me mostrou que a gente pode ter nova vida. Eu após ter passado por todo esse processo, tive uma reconstrução da minha vida”.

Lei Maria da Penha

Sancionada em 7 de agosto de 2006, a lei 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, marca o início da mudança na Legislação Brasileira no combate à violência doméstica.

A mulher, cuja trajetória de vida e luta contra a violência doméstica, inspirou a criação da lei que leva o seu nome é Maria da Penha Maia Fernandes, nascida em Fortaleza, no Ceará, e atualmente, com 77 anos.

Maria da Penha é farmacêutica bioquímica e formou-se na Faculdade de Farmácia e Bioquímica da Universidade Federal do Ceará, em 1966, concluindo o seu mestrado em Parasitologia em Análises Clínicas na Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo, em 1977.

Foi quando estudava na USP que ela conheceu seu futuro marido e algoz por quase 20 anos, o colombiano Marco Antonio Heredia Viveros, na época pós-graduando em Economia. Eles se casaram em 1976 e Viveros demonstrava ser bom e gentil, uma situação que mudou radicalmente quando nasceram duas das três filhas do casal, quando a família já morava em Fortaleza.

Assim como em outras histórias semelhantes, o marido foi ficando violento e agressivo, inclusive com as filhas. O clímax da tortura matrimonial de Maria da Penha ocorreu em 1983, quando ela levou um tiro pelas costas, enquanto dormia, disparado por Marco Antonio Viveros. O disparo deixou-a parapléica. Na época, o marido disse que tinha sido uma tentativa de assalto que não tinha dado certo, mas a versão foi desmentida pela perícia.

Quando Penha voltou para a casa, quatro meses depois, ele a manteve em cárcere privado por 15 dias e tentou eletrocutá-la durante o banho. Maria da Penha sobreviveu a tudo isso,

saiu de casa com a ajuda de amigos e iniciou uma batalha judicial em busca de justiça, mas, por duas vezes, seu marido escapou de cumprir sentença em regime fechado, graças a supostas falhas processuais.

O caso foi parar na Comissão Interamericana de Direitos Humanos, da Organização dos Estados Americanos (CIDH/OEA). Em 2001, o Estado brasileiro foi considerado omissivo, negligente e tolerante em relação à violência doméstica contra as mulheres. A comissão estabeleceu recomendações que o governo brasileiro deveria seguir.

Em 2002, um consórcio de instituições feministas elaborou uma lei de combate à violência doméstica e familiar. O projeto foi aprovado por unanimidade no congresso (Câmara dos Deputados e Senado) e sancionada pelo então presidente Lula, em agosto de 2006.

Livro

O Jornalista e Escritor Ivan Camargo (jornal O Progresso de Tatuí) amadurecia a ideia de fazer um livro que abordasse as relações humanas. Embora seja uma coletânea de textos de humor, o conto principal e que dá nome ao livro – Botão do Pânico – “remete ao aumento expressivo de casos de agressão contra as mulheres durante o período da pandemia de Covid-19”.

“Antes do surgimento da pandemia de Covid-19, eu já estava escrevendo alguns textos de ficção tendo os relacionamentos como base – ou o que se costuma chamar de “DR” (Discutir o Relacionamento). Basicamente, são contos de humor figurados por personagens, propositadamente de todos os “gêneros”, em conflitos amorosos”, explica o autor. “Aí, chegou a pandemia, não necessariamente mudando, mas intensificando os aspec-



tos negativos em inúmeros relacionamentos. Isso se refletiu dentro de casa, onde muitos tiveram de recolher-se durante o auge da contaminação, passando a uma convivência até então desconhecida. Por sua vez, isto gerou o aumento da violência contra as mulheres”, acrescenta Camargo.

Ele lembra que “para coibir este tipo de crime, mesmo antes do surgimento da doença, Tatuí já ofertava um serviço de proteção às vítimas, por meio de iniciativa do Poder Judiciário e desenvolvido pela Guarda Civil Municipal, intitulado Patrulha da Paz. Nesse programa, o principal suporte garantido às vítimas tem sido o chamado “Botão do Pânico”, pelo qual as mulheres agredidas podem acionar rapidamente o socorro da GCM, pelo celular, quando se encontram em situação de risco”, afirma o jornalista.

Ação hedionda e covarde

Para combater a violência contra as mulheres, Ivan Camargo diz acreditar que seria necessário, “basicamente”, que a lei fosse “seguida de fato. Bater em alguém é algo medonho, desumano, covarde. Contudo, a violência tem sido defendida cada vez por mais pessoas, ainda que não abertamente”.

O jornalista avalia que “uma das consequências é: agressões generalizadas, as quais não poupam nem as mulheres, algo claramente estimulado por crescente sensação de impunidade, (como se o país estivesse retornando ao passado, quando inexistia democracia, e entre tantas outras injustiças e opressões, era normal bater em mulher, sem medo de cadeia). Entre tantas outras conquistas, somente possibilitadas pela democracia, essa é apenas uma a ser defendida, nesse momento, assim como o direito de as mulheres serem tratadas com respeito, dignidade e admiração!”.

Sobre seu livro, ele diz que “Botão do Pânico consiste em uma coletânea de contos de humor, cujo principal, que dá nome à publicação, remete justamente a essa escalada expressiva de agressões contra as mulheres. A história principal é baseada, sim, em alguns relatos registrados na cidade, mas não exclusivamente aqui, até porque o fenômeno da violência é praticamente mundial. Portanto, é importante que a abordagem do assunto consiga “dialogar” de forma compreensível, em qualquer lugar”.

Acompanhando o trabalho

“Bem antes de concretizar o livro, pelo trabalho de o jornal O Progresso de Tatuí, que tem por obrigação maior noticiar os fatos locais, já estava acompanhando o trabalho da Patrulha da Paz – e, especialmente, o da Justiça Restaurativa, que dá sustentação ao serviço de suporte prestado pela Guarda Civil Municipal”, afirma Ivan Camargo.

Segundo ele, “o ineditismo e os resulta-

dos deveras satisfatórios desse trabalho, em conjunto entre a Justiça e a GCM já eram reconhecidos, portanto. E daí, surgiu a ideia para a elaboração do conto”.

O jornalista ressalta que “pela Patrulha da Paz, o principal apoio garantido às vítimas tem sido o chamado “Botão do Pânico”, pelo qual as mulheres agredidas podem acionar o socorro rapidamente, pelo celular, quando se encontram em situação de risco. Dessa forma, além de ser concretizada mais uma iniciativa no âmbito literário da terra de Paulo Setúbal, a publicação busca ser parte de uma ação social de contribuição ao tal serviço municipal de vital relevância”.

De acordo com Ivan Camargo, “o livro tem como objetivo o servir como mais uma denúncia “impressa” contra esse tipo de crime, um dos mais dramáticos da atualidade, tão negativamente impactado pela pandemia, que é a violência contra as mulheres. Creio que a Covid-19 será superada, ao longo dos próximos anos, mas suas “sequelas”, que não se resumem apenas às relacionadas à saúde, seguirão, vitimando a população em vários outros aspectos, causando não apenas prejuízos materiais, mas profundos traumas emocionais. Nesta realidade, a violência contra as mulheres, identificada por meio do volume crescente de boletins de ocorrência em 2020 e 2021 – que divulgamos através do jornal O Progresso de Tatuí –, caracteriza-se como uma das mais graves e permanentes sequelas da pandemia, não devendo ser esquecida nem mesmo com o tempo”.

Para o jornalista, “reportar esta realidade dramática para o futuro, por meio de uma publicação – ainda que ficcional – não deixa de ser saudável, algo como uma espécie de vacina contra o machismo e a violência, por ser a literatura também um instrumento de denúncia e de registro histórico”.



Como identificar um relacionamento abusivo

Para a psicóloga clínica Amanda Cassu (CRP: 06/136964) “o comportamento abusivo está relacionado à tentativa de controle de um cônjuge sobre o outro. Pode começar aparecendo como ‘excesso de cuidado ou afeto’, no ciúme, controle das amizades, das roupas. Enfim, de tudo aquilo que pode anular a espontaneidade da vítima. Sim, pode ser identificado no início, diante de como o parceiro lida com a frustração diante do “não”. Ele aceita? Fica agressivo? Passivo-agressivo?”.

De acordo com a psicóloga, “o comportamento abusivo pode abranger vários tipos de violência, como: verbal, física, psicológica, patrimonial, sexual e moral. É importante ter conhecimento de que se está em um relacionamento abusivo. Apesar de acontecer com homens, o número de vítimas mulheres é infinitamente maior”.

O que fazer

Amanda fala sobre ações e atitudes que as vítimas podem adotar para combater o problema. “Existe um número de serviço especializado na escuta e acolhida às mulheres em situação de violência. No caso, é o 180. Qualquer pessoa pode fazer a denúncia. Em briga de marido e mulher, a gente mete a colher, sim. Diante de agressões, também é importante que a vítima procure a delegacia mais próxima”.

A psicóloga ressalta ainda que “a família e amigos precisam acolher, dar apoio, compartilhar a tristeza e ter paciência, pois nenhuma pessoa está numa relação abusiva porque gosta ou quer, mas sim, por questões psicológicas complexas, que precisam ser cuidadas. Ajuda psicológica é fundamental”.

Para ela, “muitas pessoas naturalizam os abusos. São pessoas que, por vezes, já vêm de padrões abusivos familiares. Aceitam o mínimo e compreendem que é suficiente, e que a violência é “normal”, “soca a parede mas não me bate”, “grita, mas nunca deixou faltar nada em casa”, “se as coisas contrariam ele, me humilha, mas a culpa é minha”. Sobre o abusador não perceber (que comete abuso), ele também pode vir de padrões familiares abusivos, e compreender o abuso como única forma de se comunicar. No entanto, sim, por já ter passado por situações desse mesmo tipo, tem consciência de que é errado.

Finalizando, Amanda afirma a necessidade da criação e implementação de “políticas públicas preventivas, inseridas desde cedo nas escolas. Fortalecimento de Políticas de conscientização, abrangendo a população geral. Mais delegacias das mulheres”, com ações para combater a violência contra a mulher, ressaltando que este é um tema “demasiadamente amplo”.

Qualidade de Vida





A importância de dormir bem

Uma noite de sono afetiva contribui para o bom desempenho das atividades diárias

O sono tem uma série de funções para manutenção de nosso organismo. Ele auxilia no equilíbrio psíquico, emocional e metabólico. Na relação emocional, tem grande relevância, pois se não se dorme bem, os sinais de falta de disposição e até ansiedade podem aparecer.

“Podemos chamar de uma noite tranquila o não acordar diversas vezes, na madrugada; dormir o necessário por noite, quando se acorda com o corpo descansado, e completar-se o ciclo do sono leve ao profundo, até a fase REM.

Funciona da seguinte forma: Depois de estar na fase REM, o corpo volta novamente à fase 1 do sono leve, e repete todas as fases. Tal ciclo vai se repetindo, ao longo de toda a noite, mas o tempo em sono REM vai aumentando, em cada ciclo”, explica a psicóloga e neuropsicóloga Lidyane de Oliveira Santos.

Uma série de fatores pode atrapalhar uma

boa noite de sono. “Somos indivíduos biopsicosocioculturais e espirituais; fazemos parte de relações que nos afetam, da mesma forma que afetamos relações. E esses fatores, por vezes, podem acarretar ansiedade de nível maior; fatores estressantes do dia a dia podem vir como gatilho para uma noite mal dormida, também preocupações pessoais, profissionais e até mesmo aquelas sociais. Porém, não podemos deixar de observar fatores fisiológicos e que nos podem influenciar. Por isso, o auxílio médico é necessário”, orienta a profissional.

Ao saber, o que fazemos durante o dia interfere no decorrer da noite, de forma positiva ou negativa, dependendo de como estamos administrando a rotina diária.

Mas qual seria o tempo de sono indicado, diariamente? “Depende da faixa etária. Crianças de até 2 anos, em média 14 horas; na fase pré-operatório e operatório concreto que vai até 12 anos, em média 11 a 12 horas; de 12 a

16 anos, que está no estágio das operações formais, por volta de 10 horas, e acima disso, varia de 9 a 7 horas de sono. Menos que isso pode tornar-se prejudicial à saúde”, explica Lidyane.

Lembrando que o sono é fisiológico, necessário para nosso corpo. Os distúrbios do sono podem alterar humor, memória, capacidades mentais como aprendizado, raciocínio e pensamento.

“Regular o sono, na maioria dos dias, pode ser uma alternativa. Ter sempre um horário regular para deitar-se e levantar-se, evitar atividades perto do horário de dormir, e caso tenha o pensamento acelerado, preocupações para a rotina do próximo dia, ter um bloco de papel e caneta perto da cama e deixar por escrito tudo que vem ao pensamento faz com que as atividades não sejam esquecidas. Se houver estresse constante e ansiedade em excesso com prejuízo no sono, é necessário que se procure ajuda profissional”, finaliza a entrevistada.



Morosil

*Laranja Moro:
responsável por agir
diretamente na quebra
de gordura*

Morosil vem do extrato do suco da laranja Moro, que tem polpa vermelha, graças ao alto teor de antocianinas (composto vegetal solúvel em água, que produz a pigmentação vermelha). Cultivada no leste da Sicília, na Itália, oferece uma relevante atividade contra o acúmulo de gordura.

Segundo a nutricionista Camille Zanchett, Consultora em Ciências Científicas, nenhum alimento de forma isolada é capaz de levar ao emagrecimento. “No entanto, a laranja moro ajuda nesse processo, devido às propriedades e à composição. Apresenta ação antioxidante e seus compostos podem aumentar a quebra e oxidação de ácidos graxos, impedindo que a gordura

oxidada seja criada novamente”, explica.

Estudos apontam que a moro carrega propriedades anti-inflamatórias, anticancerígenas e proteção cardiovascular, contribuindo para a redução de gordura abdominal, níveis séricos de colesterol e na sensibilidade da insulina.

Em sua composição, a laranja Moro também é rica em flavonóides, carotenóides, vitamina C, ácidos hidroxicinâmicos, entre outros.

Por isso, o Morosil atua diretamente na promoção de inúmeros benefícios para a saúde do corpo, de dentro para fora. Atuando na região abdominal com maior eficiência, promove redução acentuada no tamanho das células de gordura pela diminuição do acúmulo de lipídios, que geralmente ocorre em dietas ricas em

gorduras e na falta de exercícios físicos.

Em sua formulação 100% natural, feita através do extrato seco obtido através do suco da laranja Moro, é possível alcançar a redução de até 50% da gordura abdominal, bem como neutralizar o ganho de peso.

Esta é uma alternativa para quem quer eliminar as gordurinhas de maneira saudável e segura. Lembrando que é necessário aliar o uso de Morosil com uma dieta equilibrada e exercícios físicos igualmente distribuídos e realizados.

*O índice de obesidade em 2021 ficou em 22,35% no Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde. Quase seis em cada dez brasileiros registraram sobrepeso.

25



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

CactiX™

- Redução da retenção de líquidos;
- Diurético no gerenciamento de peso;
- Detoxificante na redução de medidas e celulite;
- Redução do índice de massa corporal (IMC).

Morosil®

- Extrato seco obtido a partir do suco da laranja vermelha Moro;
- Contribui para o gerenciamento do peso;
- Diminui riscos de doenças crônicas;
- Favorece a redução da gordura abdominal;
- Contém elevada concentração de vitamina C, flavonoides e ácido hidroxicinâmico.

Faça-nos uma visita e comprove!!

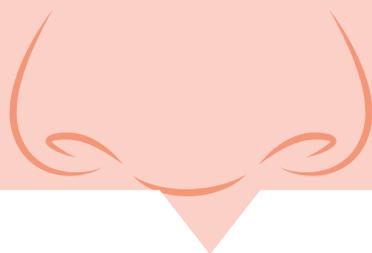
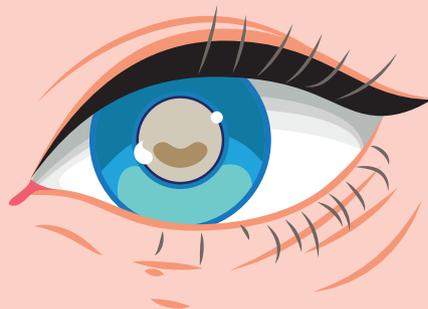
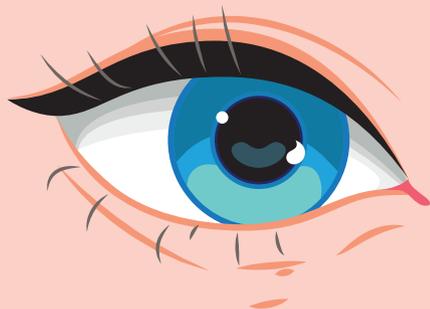
*Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.



Emec

Imagem meramente ilustrativa.



Retinoblastoma

Doença acomete principalmente crianças

As crianças, de 2 a 5 anos de idade, são as principais acometidas pelo retinoblastoma, um tipo de câncer de olho. Ele é um tumor maligno que se desenvolve na retina do portador e resulta na leucocoria (reflexo branco no olho), descolando a retina.

Há dois tipos de retinoblastoma, sendo eles: o **esporádico**, que surge da mesma forma que outros tipos de câncer (mutação em alguma célula), e geralmente aparece em apenas um olho do portador. Há ainda o **hereditário**, que seria certa mutação genética transmitida hereditariamente e pode aparecer nos dois olhos.

A principal causa do retinoblastoma é o fator genético. O portador herda uma mutação no gene Rb1, que resulta no aparecimento do retinoblastoma. Crianças que tiveram retinoblastoma têm 50% de chance de passar a condição

para seus descendentes. No entanto, esse tipo de câncer pode aparecer como qualquer outro.

Segundo o oftalmologista Márcio Luiz Miranda (CRM 96067), há tratamento, podendo ter cura total, se diagnosticado logo. “Os sintomas são poucos e leves, sendo os mais comuns, a alteração do reflexo vermelho, pupila branca e estrabismo. Diante disso, é muito importante os exames dos olhinhos dos bebês para prevenção. O primeiro exame é feito pelo pediatra, no hospital, logo após o nascimento (teste do reflexo vermelho ou teste do olhinho). Recomenda-se um exame completo depois, em consultório, com oftalmologista, ainda no primeiro ano de vida, pois tanto o Retinoblastoma, como outras condições oftalmológicas, como estrabismo, catarata congênita, entre outras, têm melhores resultados com o tratamento precoce”, orienta.

Segundo o Ministério da Saúde, entre os

sintomas do retinoblastoma, estão: fotofobia, estrabismo, heterocromia, sangramento em alguma parte do olho e vermelhidão. Mas, o principal deles é a leucocoria, que é quando aparece um reflexo branco na pupila, podendo ser identificado ao apontar uma luz branca sobre os olhos do portador ou após uma foto com *flash*.

O paciente também pode sentir dores de cabeça, dores nos olhos, globo ocular maior que o normal, resultando no seu deslocamento para fora do olho e perda de visão total ou parcial.

É importante ressaltar que o tratamento para a doença tem cura em 90% dos casos e inclui a eliminação do tumor, laserterapia para os tumores menores, crioterapia (congelamento e destruição do tumor), quimioterapia para reduzir o tamanho do tumor e prevenir sua multiplicação, radioterapia para reduzi-lo. Em último caso, é feita a retirada do globo ocular através de cirurgia.



Oportunidade de negócio!

Estes imóveis podem ser seu!

Mais informações entre em contato com a gente!



Exercícios físicos e socialização

Prática de atividades: essencial para o bem-estar físico e social das pessoas

27

Quando falamos da importância dos exercícios físicos, resumimos tudo em **qualidade de vida**. “E não falamos de estética ou alta performance, mas sobre saúde mental, emocional, profissional, espiritual, física e social. Isso porque o exercício físico possibilita que os benefícios sejam sentidos de dentro para fora”, explica o educador físico, Gustavo Oliveira (Cref:172099-G/SP).

Segundo o profissional, a prática de exercícios físicos, sistematicamente, na maior parte das vezes, é realizada por profissionais da saúde em ambientes como academias e praças, onde existem atividades em grupos, proporcionando melhor comunicação e interação socioafetivas entre os praticantes, colaborando para o bom

convívio, troca de informações e vivências.

“O esporte é uma das ferramentas mais importantes na formação social de uma pessoa. Através dele, aprendemos a ter relações afetivas, aprendemos a conviver e a lidar com a felicidade da vitória, a tristeza da derrota, a euforia e a dor que nos rodeiam. O esporte é coletivo e sempre vai colaborar para a sociabilidade entre os indivíduos, ensinando-nos lições para a vida, de um modo geral, quando vivenciamos situações diversas e aprendemos a lidar com elas de forma correta”, explica Gustavo.

De acordo com o entrevistado, os exercícios físicos devem ser adotados como um hábito, para então, tornarem-se frequência saudável na rotina diária. “Para proporcionar qualidade de vida ao praticante, é indicado ter uma frequência mínima de três vezes por semana ou prática

fracionada em 150 minutos semanais”, indica.

Lembrando que a prática de exercícios pode e deve ser adotada a partir dos primeiros meses de vida. “Você deve estar se perguntando: como? Quando ainda bebês, existe o que chamamos de reflexos involuntários que o cérebro está aprendendo a comunicar-se com o corpo. Isso é uma ação natural do ser humano; então, através da própria interação dos pais com o bebê, brincando, mexendo as “perninhas”, os “bracinhos”, estimulando a criança através dos movimentos ativos, eles vão aprender e desenvolver-se com mais facilidade”, finaliza.

Vale ressaltar que a prática de atividades físicas deve ser orientada por um profissional da área, que administrará os treinos conforme as necessidades e indicações de cada aluno.



CHÁCARA EM BOITUVA



CHÁCARA FARTURA D'ÁGUA (TATUÍ)



BAIRRO DE LORENZI (BOITUVA)

Elmec

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec
 i /camargoelmec

Reposição de Vitaminas

Acompanhamento médico: indispensável para manter a saúde em dia

Para que o organismo funcione corretamente, é preciso que as vitaminas e minerais estejam em dia. Manter uma alimentação adequada vai ajudar no equilíbrio nutricional do corpo, mas é indispensável repor as vitaminas, para que tudo siga em ordem.

A avitaminose ou hipovitaminose caracteriza a deficiência de vitaminas e acontece quando o organismo não conta com a quantidade de micronutrientes necessários para funcionar corretamente. Esse problema pode aparecer devido à má alimentação ou alterações que comprometem a absorção de micronutrientes. É aí que as doenças podem surgir com mais facilidade.

A falta de vitaminas e minerais podem comprometer o corpo, surgindo a fadiga, o sono excessivo ao longo do dia, cabelos e unhas quebradiços, falta de atenção, pele ressecada, anemia, flacidez de pele e sarcopenia, distúrbios metabólicos, alterações de humor, osteopenia e osteoporose.

Segundo a oncologista Kellen Reis (CRM 5647), a ingestão exagerada de determinados

micronutrientes pode ser tão prejudicial como a falta dessas substâncias. “É necessário, portanto, que a reposição de vitaminas seja sempre feita com base nas necessidades e particularidades do paciente. Além dos quadros de avitaminose, existem diversas outras situações em que um tratamento de reposição de vitaminas pode ser recomendado. Algumas das principais são na gestação, pois no primeiro semestre da gravidez, é indicado que a mulher tome ácido fólico para prevenir malformações do feto. Além disso, pode ser indicada a suplementação de ferro, vitamina D e cálcio. Atletas costumam ter um desequilíbrio nos processos de oxirredução, com excesso de radicais livres, o que pode acarretar doenças e envelhecimento precoce. Sendo indicada a suplementação de antioxidantes, como a vitamina C”, explica.

Ainda de acordo com a profissional, idosos, devido ao processo natural de envelhecimento, também devem passar pela reposição, pois o organismo tende a ter dificuldade de absorver algumas vitaminas e minerais. Por isso, geralmente é indicada a reposição de vitaminas como a B12, D e cálcio.

“Pacientes que se submeteram à cirurgia

bariátrica, diagnosticados com osteoporose, que apresentam anemia perniciosa ou doenças inflamatórias intestinais também podem precisar de suplementação específica. Indivíduos que fizeram uso prolongado de medicamentos específicos ou seguem algum tipo de dieta restritiva também podem precisar da reposição de vitaminas”, orienta Kellen.

Lembrando que a suplementação nutricional também pode ser benéfica para pessoas que praticam atividades físicas e desejam perder peso ou ganhar massa.

Além da reposição de vitaminas, alimentos com alto valor nutricional também devem ser consumidos. Geralmente, polivitamínicos manipulados de acordo com a necessidade de cada um são utilizados. Os comprimidos podem ser ingeridos, mas há outras opções, como soroterapia, via intramuscular e até dietas personalizadas.

“Pacientes que apresentem algum problema de saúde que comprometa a absorção de nutrientes ou o metabolismo desses, precisam passar por acompanhamento para prevenir alterações nutricionais e metabólicas”, finaliza Kellen.



Cultura





“SEU SORRISO”

Sorri-me! Seu sorriso luminoso,
A enfeitar minha vida de alegria,
Qual suave sol da aurora radioso,
Clareando, com tênue luz, o dia.

Sorri-me assim! Do jeito que me acalma,
Transmitindo-me cândida ternura.
Sorriso perfumado, entra-me na alma,
Cobre-me de doce cálida ventura.

Seu sorriso é belo, onipotente...
Meu coração palpita tão ansioso,
Ao fitar-me, sorrindo docemente.

Seu sorriso amoroso me seduz
Com carinho, paixão... Misterioso
Como a mais transparente e terna luz!

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Encantos na mata 04

Cantava o tiziu
No azul da floresta;
Num clima de festa —
Topou o desafio!
Seu canto é sutil,
Na relva suspensa,
Na mata qu' é imensa,
Cheia de mistério...
Onde há refrigério —
Num simples psiu!

Surgiu um canarinho
Fazendo um improviso,
Num coro preciso
C'outros passarinhos:
Pardais, azulinhos,
Tuins, tangarás,
Chupins, sabiás! ...
Cantavam encantados,
Tão apaixonados...
Co' amor e carinho.

Num ar bem macio,
O vento na mata
Soprava a cascata,
Num alegre assobio...
E um canto tardio
D'um belo nhambu
Chamou o tuiuí,
P'ra ouvir seu cantar,
Na aurora a bailar,
Num eterno elogio...

... E o grã jaburu,
Que 'stava assisado,
Voava apressado,
Co' amigo urubu...
Quando o uirapuru
Soltou, lá da serra,
Seu canto de “guerra”! ...
... E toda a floresta
Fez u'a grande festa...
— Co' o seu Cururu!

Pacco





Dia do Frevo

Símbolo da cultura musical brasileira

Basta ver as sombrinhas coloridas e um som eletrizante, que é possível saber: é o frevo!

Considerado um dos símbolos culturais do Brasil, principalmente do estado de Pernambuco, comemora-se, em 14 de setembro, o Dia Nacional do Frevo.

Embora pareça simples, a dança do frevo é marcada pela sua complexidade, com o uso de malabarismos, rodopios, gingados, passos curtos e ritmo frenético.

Nem todo mundo sabe, mas o Frevo é uma mistura de dança, folclore, ritmos populares, cores e partes da capoeira. E o nome surgiu graças ao jornalista Osvaldo da Silva Almeida, que se inspirou nos passos dos foliões, que eram sempre agitados e acrobáticos, como se estivessem pisando sob um chão fervente. Daí surgiu o frevo, cuja comemoração é em home-

nagem ao aniversário do criador de seu nome.

Já que o “fervo do frevo” é demais, as sombrinhas foram adaptadas e estilizadas, tornando-se marca registrada, além de ajudar a controlar o calor pernambucano.

O Frevo possui inúmeras possibilidades; por isso, está nas ruas, sendo instrumental e suficiente para animar os foliões, em dias de festa. É considerado o primeiro estilo criado e o mais animado de todos. Vai dizer que você nunca ouviu aquele trequinho assim: “tanãã nãããã”? Sim, é o frevo!

Já o frevo-canção é conhecido por suas marchinhas, principalmente no carnaval, quando compositores costumam fazer adaptações ao frevo, seguindo o contexto das músicas atuais.

O frevo de bloco tem um ritmo mais lento, com músicas poéticas e nostálgicas, sendo que um coral comandado por mulheres mistura-se

com as vozes do público. Um desfile com fantasias, estandartes, muita dança e inúmeras sombrinhas colore as ruas de Recife.

A título de curiosidade, o “Frevo Pernambucano”, de Luperce Miranda e Osvaldo Santiago, lançado por Francisco Alves, na década de 30, foi a primeira gravação a receber o nome do gênero. Em 1931, “Vamo Se Acabá”, de Nelson Ferreira, foi registrada pela Orquestra Guanabara com a mesma classificação. Dois anos antes, ainda com o codinome de marcha nortista, saía do forno o pioneiro “Não Puxa, Maroca”, também de Ferreira, frevo gravado pela orquestra Victor Brasileira, comandada por Pixinguinha.

Se você estiver em viagem por alguma cidade do Pernambuco, com certeza verá as raízes do frevo, por onde passar. Não deixe de prestigiar essa maravilha cultural.

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda



Pequeno Notável

O Pequeno Notável deste mês é o Samuel Augusto de Almeida Leite Diniz, um lindo garoto de 7 anos, nascido em Tatuí. Ele está cursando o 1º ano do Ensino Fundamental I, na EMEF “Professora Maria da Conceição Oliveira Marcondes”.

Samuel é uma criança muito amorosa, bastante curioso, “às vezes, um pouco exaltado”, conta a mãe. “Mas o desenho consegue acalmá-lo. Ele tem esse dom de desenhar; deve ter herdado do tio”. “Eu gostaria muito de colocá-lo em uma escola de desenho, mas não temos condições de pagar”, relata a mãe.

Samuel ama desenhar o personagem do Sonic; tudo para ele é o Sonic. Em entrevista, contou-nos que também é amante da tecnologia, que gostaria muito de fazer aulas de Informática, Educação Artística (desenhar o Sonic), Educação Física (gosta de correr). A mãe relatou que está tentando colocá-lo em algum projeto mantido pela Prefeitura, pois não têm condições financeiras para proporcionar tudo do que ele precisa e gostaria de fazer.

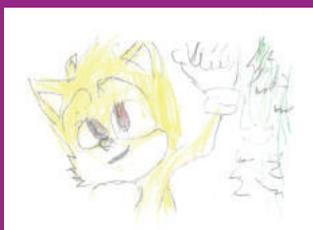
O pequeno garoto contou-nos que gosta de brincar. Em casa, brinca com seu irmãozinho (David William) de 4 aninhos. Na escola, brinca com os amiguinhos (Cauã, Miguel, Arthur, Kemily). Gosta bastante da professora Críscia “Ela é muito carinhosa comigo”, conta ele.

Nosso Pequeno Notável também é bom de garfo! Adora lasanha, hot dog, hambúrguer, batata frita... A mãe relatou que ele é comilão!!!

Quando questionado sobre ter um sonho, ele foi direto: “Ganhar a fantasia e também um Controle Remoto do Sonic! E quando eu crescer..., ser atleta para correr”.

A mãe contou-nos que Samuel Augusto sofre de um problema que ainda não foi diagnosticado (Hiperatividade, Autismo...?). “Ele adora artes. Ama desenhar personagem do Sonic, e tudo o que ele desenha vem da imaginação dele!” Ela está sempre incentivando-o a praticar essa atividade porque sente que ela o acalma.

Parabéns, Samuel, que Deus continue iluminando-o. Que todos os seus sonhos e desejos sejam realizados. Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso, na vida! Foi um prazer relatar a sua história!



Cachaça: um brinde à bebida típica brasileira

13 de setembro é o Dia da Cachaça

Algumas bebidas são tão identificadas com seu país de origem que se tornam símbolos de sua nação. É o caso do uísque escocês, o chá britânico, o saquê japonês e a vodka russa, entre outras.

Em nosso país, a cachaça, pinga ou aguardente é a bebida que surgiu, ainda no século 17, em plena escravidão, gerou riquezas e até esteve no centro de uma revolta contra a Coroa Portuguesa. Saiba agora um pouco dessa bebida que agrada a tantos brasileiros!

Nos tempos coloniais, a produção de cachaça era importante atividade econômica no Brasil, levando à redução do consumo da bagaceira importada de Portugal. Preocupados com o sucesso da aguardente, os portugueses, através de uma Carta Real de 13 de setembro de 1649, proibiram a fabricação e a venda da cachaça, em todo o território brasileiro.

Os proprietários de cana-de-açúcar e alambiques, indignados com as constantes cobranças de impostos aos longo dos anos e perseguidos por vender a bebida, revoltam-se no dia 13 de setembro de 1661 e tomam o poder, no Rio de Janeiro, por cinco meses, resultando num dos primeiros movimentos de insurreição nacional, a Revolta da Cachaça.

Poder restituído, o movimento é repreendido com violência e o seu líder, Jerônimo Barbalho Bezerra, é enforcado e decapitado, tendo sua cabeça pendurada no pelourinho da cidade, como exemplo à população fluminense.

Todo o dia 13 de setembro comemora-se o “Dia Nacional da Cachaça” como uma forma de relembrarmos os tempos de um Brasil colonial, quando o destilado era símbolo de resistência contra a dominação portuguesa.

A data foi aprovada em outubro de 2010 pela Comissão de Educação e Cultura da Câmara dos Deputados como resultado do projeto de lei do deputado Valdir Colatto (PMDB-SC).

Origens

A origem da cachaça remonta ao triste período da escravidão no Brasil. O primeiro

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.

tipo de produto que o nosso país exportou, logo que os portugueses chegaram aqui, foi a cana-de-açúcar e os produtos derivados dela. Para tal, a mão-de-obra utilizada era a escrava. No processo de criação do açúcar, uma das etapas é cozinhar o caldo da cana em enormes caldeirões até ele engrossar. Esse caldo grosso é chamado de melaço.

A superfície do melaço é ainda mais grossa, e foi apelidada pelos escravos de “cagaça”. Como não tinha uso para a produção do açúcar, a cagaça era descartada ou servia de alimento para animais. Em repouso durante alguns dias, ela fermentava e tornava-se uma bebida altamente alcoólica. Logo, logo, algum dos escravos notou seu sabor e, provavelmente, transformou o processo de fermentação em algo artesanal. E, assim, a “cagaça” virou “cachaça”.

Fonte: mapa da cachaça/ site cachaça seleta



O polivalente cravo e suas várias utilidades

Especiaria pode ser usada como tempero, analgésico e até afrodisíaco

Ele não é como aquela famosa palha de aço que tem “mil e uma utilidades”, mas o cravo pode ter inúmeros usos e benefícios para a saúde humana. Você pode surpreender-se com esta especiaria.

O cravo-da-índia, popularmente conhecido como cravo e comumente escrito de maneira errônea sem hífen: “cravo da índia”, é uma especiaria que cresce no botão floral da árvore de cravo; cientificamente chamada de *Syzygium Aromaticum*.

Palavra “cravo” deriva do latim “clavus”, que significa “prego”. Encontrado na forma inteira, moído, em pó e no formato de óleo essencial, o cravo é bastante versátil, podendo ser usado como tempero, ingrediente de bolos e biscoitos; bebidas, e até mesmo como remédio natural, devido às suas propriedades antissépticas.

Além do seu sabor doce e aromático, o cravo-da-índia e o óleo essencial feito a partir dele são conhecidos pelos seus benefícios medicinais, como efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, antifúngicos, bactericidas, afrodisíaco, entre outros. Os benefícios do cravo e de seu óleo essencial incluem efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, bactericidas, afrodisíacos e mais.

O cravo é: fonte de nutrientes; rico em antioxidantes; proteção contra o câncer. Pode melhorar a saúde do fígado e ajudar a regular o açúcar no sangue; melhora a saúde óssea.

Fonte: ecycle.com.br



É bom ter irmão

Com o mesmo sangue ou não, irmãos são importantes em nossa vida

Sabe aquela pessoa que está com você desde o dia em que você nasceu? Às vezes, apoiando você e às vezes deixando sua vida uma completa loucura? Aquela pessoa que você invariavelmente vive em pé de guerra, mas não vive sem ela?

Você provavelmente está pensando que estamos falando do seu irmão/irmã. E você está certo! Irmãos são seres humanos unidos por laços de sangue para a vida toda. Ainda que, ao longo da jornada, possa haver desavenças e desentendimentos (situações comuns ao ser humano), na maioria das vezes, os irmãos acertam-se.

Também existem aqueles irmãos que se juntam a nós durante a nossa jornada nesta vida. Quem não tem um amigo a quem considera como um irmão? São pessoas que se unem a nós por laços de amor, por escolhas,

ultrapassando laços de sangue. Você não precisa ter o mesmo sangue dela para considerar uma pessoa como seu irmão.

Há um ditado entre os militares americanos que diz: *quem é meu irmão? Aquele que derrama o seu sangue junto com o meu, no campo de batalha*. A guerra traz à tona o pior e o melhor da humanidade, inclusive, criando laços inquebráveis de amizade e irmandade. A presença do irmão é tão importante em nossa vida que existem datas para comemorar esta relação.

No Brasil, o dia do irmão é tradicionalmente celebrado em 5 de setembro. No entanto, não há um registro que oficialize a data, no país. O dia surgiu por iniciativa da Igreja Católica, que homenageia o aniversário de morte da missionária Madre Teresa de Calcutá, desde 2007 - data que completou 10 anos do seu falecimento. O dia do irmão é uma data também bastante celebrada na Índia (durante o mês de agosto). Lá, os hindus fazem um ritual de oferenda entre irmãos e irmãs de uma família, simbolizando a união e proteção entre eles.

Os dois conceitos do Dia dos Irmãos misturaram-se, no Brasil, sendo comemorados na data da morte de Madre Teresa de Calcutá (5 de setembro), porém com um significado mais direcionado para homenagear os irmãos de laços familiares, como acontece na Índia. Nos Estados Unidos, a comemoração acontece no dia 10 de abril.

Fonte: site calendarr.com

33

DICAS DOMÉSTICAS

Conserve melhor sua lâmina de barbear: visando prolongar a vida útil de uma lâmina de barbear, após o uso, deixe-a mergulhada em um recipiente com álcool, logo após o uso. Assim ela conservar-se-á nova por muito mais tempo!

Maçanetas antigas como porta-toalhas: se não deseja comprar novos porta-toalhas, reaproveite maçanetas antigas e pregue-as à parede. Além de dar nova função ao que seria descartado, o ambiente ganhará charme e personalidade.

MINUTO DE REFLEXÃO

“Uma vida não questionada não merece ser vivida.”

Platão

MINUTO DE SABEDORIA

A sabedoria consiste em ordenar bem nossa própria alma.

Augusto Cury

FRASES DOS FAMOSOS

“Me chamaram para um filme de *streaming* e para uma outra novela. Hoje, a conta não fecha mais. Apresento um programa na Amazon, sou apresentador, em três dias gravo dez programas, mas uma novela são nove meses no estúdio. Mais uma vez, sem cuspir no prato que comi, meu salário da TV Globo, meu salário de ator não fecha minha conta no mês, pois teria que ficar ausente da minha vida corporativa. Meu dinheiro está na rua.”

Felipe Titto – Ator e empreendedor, falando sobre o afastamento de sua carreira como ator na Rede Globo, no programa Pânico.



A HIPÓTESE DO AMOR

AUTOR: Ali Hazelwood

EDITORA: Editora Arqueiro

Quando um namoro de mentira entre cientistas encontra a irresistível força da atração, todas as teorias cuidadosamente calculadas sobre o amor são postas à prova.

Com personagens cativantes e diálogos afiados, este livro é engraçado, sexy e inteligente.

Olive Smith, aluna do doutorado em Biologia da Universidade Stanford, acredita na ciência – não em algo incontrolável como o amor.

Depois de sair algumas vezes com Jeremy, ela percebe que sua melhor amiga gosta dele e decide juntá-los. Para mostrar que está feliz com essa escolha, Olive precisa ser convincente: afinal, cientistas exigem provas.

Sem muitas opções, ela resolve inventar um namoro de mentira e, num momento de pânico, beija o primeiro homem que vê pela frente.

O problema é que esse homem é Adam Carlsen, um jovem professor de prestígio – conhecido por levar os alunos às lágrimas. Por isso, Olive fica chocada quando o tirano dos laboratórios concorda em levar adiante a farsa e fingir ser seu namorado.

MANSÃO GALLANT

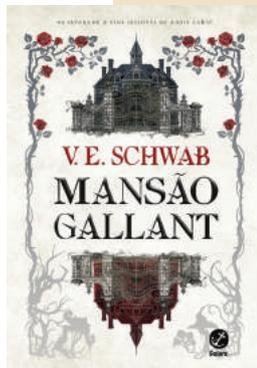
AUTOR: V. E. Schwab

EDITORA: Galera

Da autora best-seller de *A vida invisível* de Addie LaRue, o novo livro de V. E. Schwab, *Mansão Gallant*, é uma história gótica e envolvente sobre um lugar onde as sombras encontram a luz e onde a morte encontra a vida. E sobre a jovem que é atraída para lá.

Olívia Prior sempre sonhou em ter uma família que se importasse com ela. Mas, em vez disso, ela está confinada na Escola Merilance para Garotas Independentes, com as suas governantas severas e com outras alunas que a excluem, por ser muda. Sua única fonte de conforto é o diário deixado pela mãe que jamais conheceu, com o qual consegue ter lampejos de uma vida desconhecida.

Quando recebe uma inesperada carta de um tio, Arthur Prior, convidando-a para morar com ele, na Mansão Gallant, Olívia imediatamente agarra a oportunidade. Porém, ao chegar em Gallant, ao invés de uma recepção calorosa, a garota é recebida com espanto. Além do mais, todos parecem viver com medo, e ninguém quer explicar o motivo para Olívia. Decidida a não abrir mão da família recém-descoberta, a jovem terá que desvendar, e enfrentar, os mistérios que envolvem, como uma névoa, a Mansão Gallant.



MORTE NO INTERNATO

AUTOR: Lucinda Riley

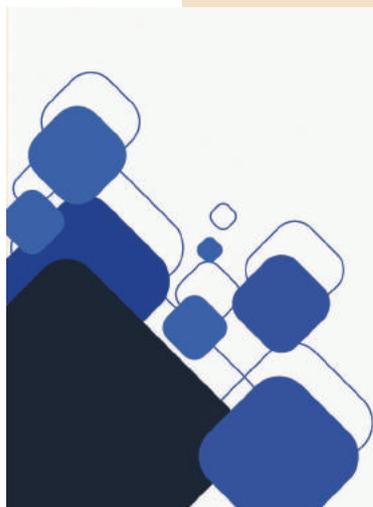
EDITORA: Editora Arqueiro

A morte repentina de um estudante na Escola St. Stephen – um internato na região mais remota de Norfolk – é um acontecimento chocante que seu diretor faz questão de encarar como apenas um acidente infeliz.

Porém, a polícia local não descarta a possibilidade de um crime, e o caso traz de volta à ativa a inspetora Jazmine Hunter. Jazz se afastou da carreira policial em Londres, mas, relutante, concorda em participar da investigação como um favor a seu antigo chefe.

Ao analisar os detalhes da morte de Charlie Cavendish, ela descobre que o garoto fazia bullying com diversos alunos e que alguns tiveram o motivo e a oportunidade de trocar os comprimidos que ele tomava diariamente, para controlar a epilepsia.

Para complicar a investigação, outro estudante some e um respeitado acadêmico morre, na St. Stephen. Os novos acontecimentos trazem pistas importantes para o caso, mas, quando um dos suspeitos desaparece, Jazz se vê ainda mais enredada em mistérios estranhos.



CONECTE-SE



Lightyear

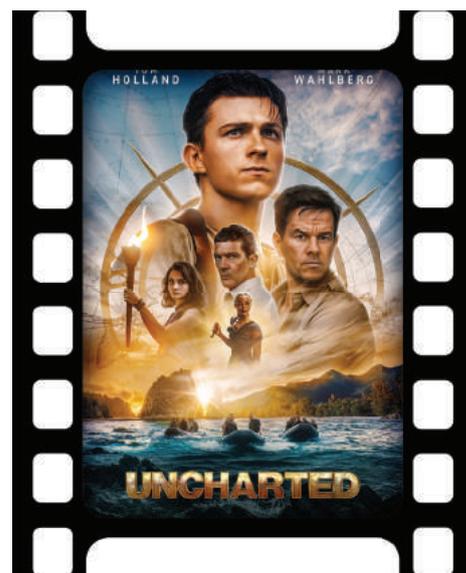
Uma aventura de ação e de ficção científica e a história de origem definitiva de Buzz Lightyear, o herói que inspirou o brinquedo em Toy Story (1995). Lightyear, um Patrulheiro Espacial, sua companheira de equipe e um recruta estão explorando um Planeta desconhecido até que, ao escapar desse planeta, acabam colidindo e perdendo a principal fonte de energia para voltarem para casa. Os dois decidem achar uma forma de voltar. Enquanto Buzz tenta achar a energia ideal para a nave principal através do espaço e do tempo, ele vai descobrindo que os anos vão passando; desde seu teste de voo, vão envelhecendo. Quando ele finalmente acha a energia ideal, Buzz e seu charmoso gato companheiro robô, Sox, encontram com os descendentes de seus amigos, um grupo de recrutas ambiciosos tentando retornar para a base principal. Para complicar as coisas e ameaçar a missão, o grupo terá que enfrentar as forças de Zurg, uma presença alienígena imponente, com um exército de robôs implacáveis. Nosso lendário Patrulheiro Espacial conseguirá escapar de Zurg e voltar para Terra? Ou irá ao infinito e além?



Arremessando Alto

Em **Arremessando Alto**, o caça-talentos profissional do basquete, Stanley Beren (Sandler), não vive um bom momento na carreira. Exercendo seu trabalho sem muito propósito, ele não mais acredita que conseguirá descobrir um novo talento. Mas, depois que o filho de seu chefe assume o cargo da 76ers e de aquele ser demitido, surge nova esperança para Beren.

O olheiro profissional do basquete fica empolgado quando descobre, por acaso, o jogador amador de rua espanhol, Bo Cruz (Hernández). Stanley o encontra jogando em um parque, nos arredores de Madri. Agora abastecido com um novo propósito, Stanley tem como missão preparar Bo para o Draft da NBA. Motivado a despertar em Bo toda a paixão, dedicação e talento necessários para destacar-se no esporte, o caça-talentos acredita que, juntos, a dupla pode alcançar patamares de sucesso, nas quadras e na história do jogo. Esse é um filme de superação para ambos os lados, bem ao estilo Rocky Balboa. A dupla irá atravessar limites e enfrentar desafios até conquistar seus objetivos.



Uncharted: Fora do Mapa

Baseado em uma das séries de videogame mais vendidas e aclamadas pela crítica de todos os tempos, **Uncharted: Fora do Mapa** serve como uma prequela para os jogos, seguindo o jovem explorador Nathan “Nate” Drake (Tom Holland), descendente do grande pirata Francis Drake, antes de ser conhecido como famoso explorador. Porém, antes disso, Nate passou sua infância num orfanato junto com seu irmão Sam (antes de ele desaparecer), agora vivendo uma vida pacata como bartender em uma cidade, ele acaba envolvendo-se com um estranho que viria a ser um dos seus mais confiáveis companheiros. Uncharted: Fora do Mapa mostra sua primeira aventura de caça ao tesouro com o sagaz parceiro Victor “Sully” Sullivan (Mark Wahlberg). Os dois partem em uma perigosa busca pelo “maior tesouro nunca encontrado”, mas a aventura acaba estendendo-se por todo o mundo, enquanto rastreiam pistas que podem levar ao irmão há muito perdido de Nathan. Porém, mal sabiam eles que seriam perseguidos por um grupo de mercenários que também buscavam o tesouro perdido.



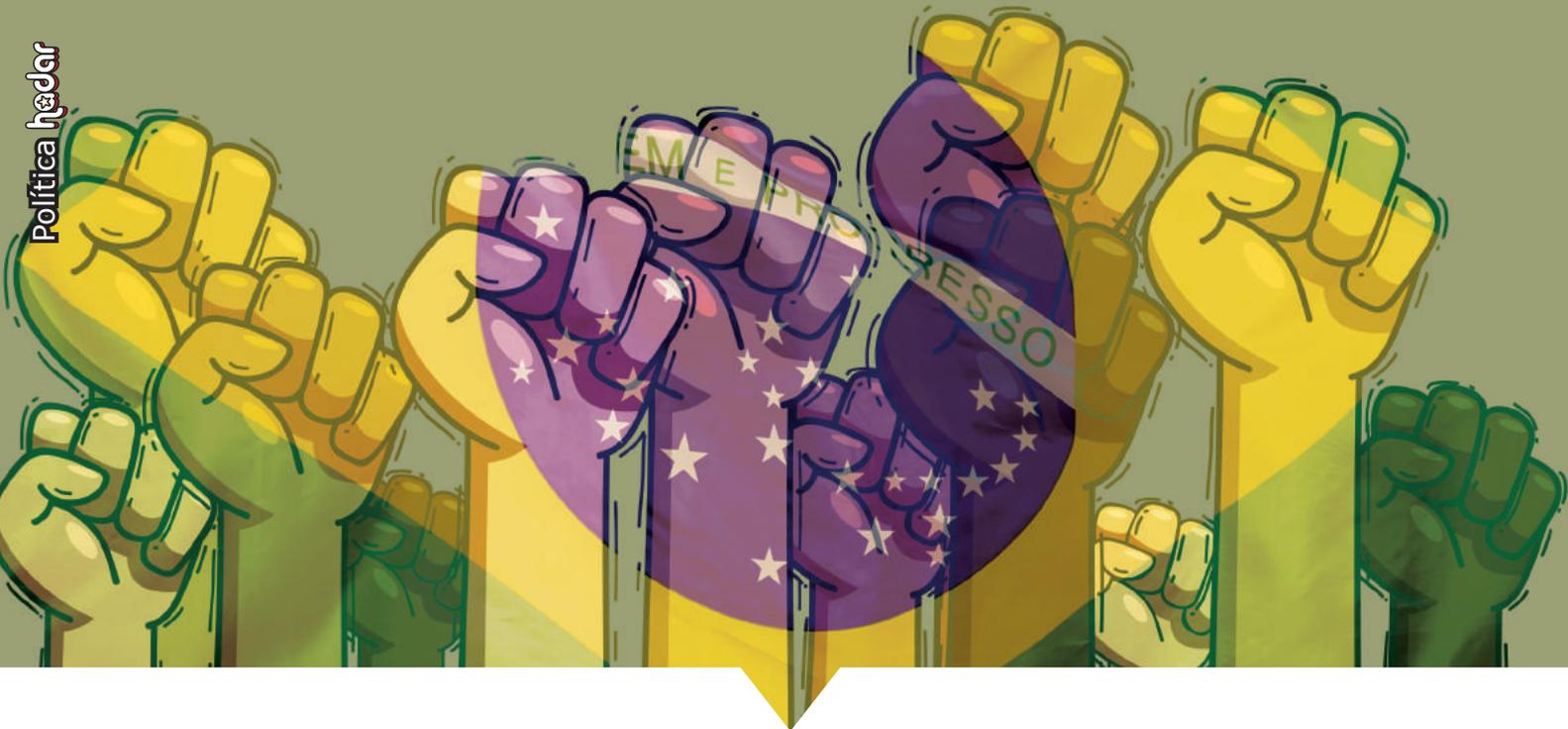
COM A GENTE!



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



DEMOCRACIA SEMPRE!

Regime não é perfeito, porém, ainda é melhor do que a ditadura

Viver em sociedade pressupõe comportar-se com um mínimo de civilidade e de tolerância e convivência com opiniões, atitudes e comportamentos diversos. No entanto, uma pessoa com opiniões divergentes das nossas não é, necessariamente, nossa inimiga! Apenas pensa de modo diferente. E, por vezes, tal divergência leva-nos a enxergar atos que, de outra forma, não veríamos, ampliando nosso horizonte. Assim caminha a humanidade!

O problema é que, em certas épocas, a humanidade parece caminhar de lado, tal qual um caranguejo, e ainda corre o risco de retroceder alguns passos. Todo mundo tem direito à sua opinião e aos seus valores e também à liberdade

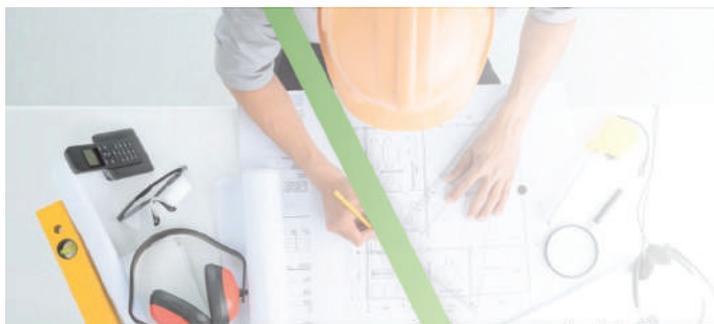
para expressá-los. O que não é correto é expressar opiniões e atitudes que disseminam o ódio contra tudo e contra todos, atacando a ordem social estabelecida – ainda mais quando os ataques têm como objetivo alavancar interesses escusos, que visam beneficiar este ou aquele grupo sociopolíticos.

A ganância pelo poder e a vontade de impor sua visão de mundo aos outros certamente estão na base de tais ataques. Certamente, a democracia não é o regime mais perfeito que existe e possui falhas que podem e devem ser corrigidas através da própria democracia; seu principal instrumento: o voto livre.

A quem interessa atacar a lisura do processo eleitoral brasileiro? Existem interesses obscuros

por trás desses ataques? Vale ressaltar que muitos dos que atacam hoje o voto eletrônico, construíram a carreira política – e a de seus filhos – através das urnas eletrônicas. Por que agora criticam o sistema do qual se beneficiaram por décadas?

Colocar em risco a democracia brasileira é colocar em risco o próprio futuro da nação. Países que deram as costas à democracia tornaram-se párias, no cenário internacional. Está mais que provado que uma ditadura não beneficia a maioria da população, ao contrário: acentua as desigualdades. Que país queremos construir para nossos filhos? Uma pátria mais igualitária e tolerante ou uma nação mais dividida e desigual? Reflitamos sobre tais possibilidades!



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 | Tatui/SP
GHS- Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

UNIVERSO TEEN





TDAH: saiba o que é e como tratar

O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade atinge 5% das crianças brasileiras

Uma criança bastante inteligente e com facilidade de aprendizagem, no entanto, tem dificuldade em manter o foco em um assunto e em relacionamentos sociais. Para muitos, é só mais um caso de criança rebelde ou mal-educada; mas a questão pode ser mais séria que isso! Pode ser um caso de TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, uma disfunção no aprendizado que pode gerar problemas, na idade adulta. Mas, sendo diagnosticado precocemente, pode ser tratado com acompanhamento médico e remédios.

O que é

O Transtorno de déficit de Atenção com Hiperatividade atinge principalmente as crianças. Os sintomas geralmente podem ser confundidos até com rebeldia e falta de educação.

É um distúrbio neurobiológico que afeta cerca de 5% das crianças, no Brasil, mas também afeta adultos.

As crianças geralmente são inteligentes, apresentam facilidade de aprendizagem, mas possuem uma grande dificuldade em relacionamentos sociais e também dificuldades em acatar ordens e aceitar “não” como resposta.

Ao mesmo tempo em que a pessoa apresenta *déficit* de atenção, também é hiperativa. O problema surge na infância e pode estender-se até à vida adulta, criando empecilhos no relacionamento. O tratamento pode ser feito com base em remédios e acompanhamento médico. O apoio da família é importante.

O diagnóstico pode ser feito em qualquer idade; é importante que as escolas tenham como objetivo desenvolver o potencial do aluno que possui esse tipo de transtorno, que pode ser tratado com

acompanhamento multidisciplinar.

Segundo especialistas, o problema tem sido diagnosticado há décadas. Mesmo assim, as famílias enfrentam dificuldade para encontrar o profissional mais adequado ao tratamento. Um ponto importante é realizar o diagnóstico o mais cedo possível, observando o comportamento da criança e, em caso de suspeita, procurar assistência capacitada, como uma psicopedagoga, por exemplo.

O diagnóstico de TDAH pode ser feito em adultos, mas especialistas ressaltam que o quadro muda com a idade, resultando, por exemplo, em pessoas que não têm paciência para ouvir os outros e vivem interrompendo conversas. Elas também não conseguem manter o foco em um assunto e nem estabelecer prioridades.

Fonte: AB Tv



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



Estética Barbiecore

Muito pink e inspiração em boneca para a criação de looks ousados

Lançada em março de 1959, a boneca Barbie continua sendo um fenômeno de vendas. A cada ano, ela se reinventa. São novos estilos, roupas, profissões, acessórios. E agora, ela ganhou o mundo da moda.

É que a Estética Barbiecore virou *hit* e os *looks* inspirados na boneca bombaram! Principalmente, depois da previsão de um novo filme da Barbie. Foi então que as icônicas polainas azuis e loiros platinados, em homenagem à boneca, voltaram às passarelas e ruas.

Com estreia prevista para 21 de julho de 2023, o longa-metragem mostrará uma boneca Barbie que foi expulsa da 'Barbielândia' por



não ser perfeita o suficiente. Longe de casa, a personagem terá que se desafiar, para viver no mundo real.

Os bastidores do filme foram postados nas redes sociais e o uso de roupas chamativas, com cores excêntricas, despertou a estética da Barbie pelo mundo. E nessa onda, chegou o Barbiecore, trazendo as jaquetas de pele falsa, camisetas *baby doll*, jeans de cintura baixa, correntes de barriga, minissaias, botas de cano alto, *glitter*, e tudo muito rosa *pink*.

Ah, mas rosa é só para o gênero feminino? Não! Diferentemente das tendências passadas, o Barbiecore chegou quebrando padrões de gênero. É que, recentemente, no desfile da Valentino, haviam muitos *looks* masculinos rosa *pink*. Então, meni-

nos, chegou a hora de abusar das cores.

Mas as roupas não são as únicas inspirações do mundo da Barbie. O penteado também entra na estética barbiecore. Neste caso, o rabo de cavalo e o meio preso volumoso que possui franja lateral, remetendo a um estilo *vintage* dos anos 90. Toda Barbiezinha...

No quesito maquiagem, a sombra rosa não pode faltar e ela vem acompanhada de muito *glitter*, delineador, efeito *glossy* e aplicações de brilhos.

Para as unhas, muito *pink* e uma mistura de tons de rosa.

Seja para brincar de boneca ou servir de inspiração para a moda, a Barbie é sucesso por onde passa.



Cuidados com o sutiã

Peça íntima deve ser descartada após 12 meses de uso

Os sutiãs são companheiros diários das meninas e mulheres. Por isso, todo cuidado é pouco para manter a higiene deles. Diferentemente das calcinhas, eles não precisam passar por lavagem todos os dias. Mas, se forem usados durante a prática de exercícios físicos, por exemplo, devem ser imediatamente lavados. É porque o nível de suor aumenta na região abaixo do busto e as chances de desenvolver uma alergia são grandes. Em dias mais quentes, essa norma também é válida.

Especialistas indicam que o sutiã seja lavado depois de dois ou três usos, no máximo, pois ficam em uma área com bastante suor. Além disso, eles devem ser descartados após

12 meses. Então, se você tem um preferido, talvez seja hora de dizer adeus ou substituí-lo por um igual!

Para lavar o sutiã, é indicado o sabão neutro e água fria. Tem gente que prefere usar as mãos para limpar a peça e prolongar seu tempo de uso, principalmente os que têm bojo. O ideal também é secar à sombra.

Mas, se não houver tempo hábil, é possível colocar a peça em um saquinho para roupas ou em uma fronha e colocá-lo na máquina de lavar. Também não é indicado usar amaciante; é importante evitar o passo da centrifuga, para não danificar o sutiã. Deixe a peça secar naturalmente. No caso de tops com bojo removível, o ideal é retirar e lavá-lo separadamente.

Segundo o mastologista Luiz Ayrton Santos,

é preciso mantê-los limpos, principalmente, quem já teve caso de dermatite de contato e reações alérgicas. Isso fará com que a alergia não volte.

O especialista ainda orienta: “O bico do peito pode ter mais bactérias que as axilas, por causa da tinta do sutiã e do mau uso. A mulher usa muito mais produtos do que o homem, o que lhe pode causar doenças. O sutiã é uma peça de saúde das mamas. O ideal é que a mulher utilize sutiã branco, de algodão, sem ferro e com pouco forro, o suficiente apenas para segurar as mamas no lugar”.

Na hora de escolher um sutiã, indica-se que os tecidos sintéticos sejam evitados, para evitar o atrito. Peças feitas em algodão, conforme citado acima, são ideais.



Sites - Lojas Virtuais - Blogs

DESIMAX
design gráfico e web

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

AUTOS & CIA





Pintura personalizada transforma o carro em obra de arte

Proprietários investem em customização

Mais do que deixar o carro mais bonito e proteger a lataria, a pintura personalizada (customizada) transforma o carro em uma obra de arte sobre rodas, expondo um pouco do estilo de vida do dono do *carango*.

Desde a mais discreta até a mais chamativa, a pintura personalizada acentua tendências, estilos e contribui para o avanço da tecnologia que, unida ao talento e ao perfeccionismo de muitos artistas (pintores), transforma o carro em verdadeira obra de arte.

Tecnologia avança

Com a evolução da tecnologia e o uso de

novos materiais, a pintura, atualmente, é quase uma obra de arte. Em alguns carros, ela pode utilizar materiais como alumínio moído, que pode receber várias tonalidades de cores.

Alguns carros são tão exclusivos que nem rodam; eles apenas são expostos em eventos de personalização ou customização. De acordo com o gosto do cliente, a customização pode incluir desde cores exclusivas até detalhes, como capas de discos de sua banda de rock preferida. Há ainda gente que personalize o carro para deixá-lo com jeito de lata velha, mas usa o conforto, a tecnologia e a mecanização modernas. São os chamados Rat Rods, carros que por fora têm a aparência desgastada.



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

Carro elétrico chinês é o mais econômico do Brasil

Modelo faz o equivalente a 60 km por litro de combustível



Em tempos em que o combustível, mesmo com as medidas de redução de preços adotadas pelo governo, pesa no bolso de (quase) todo mundo, mais e mais pessoas vêm o carro elétrico como opção de transporte. Por isso, é bom saber os modelos elétricos mais econômicos a venda no Brasil, segundo o Inmetro.

O órgão divulgou os números de 2022 referentes ao Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBEV) e, entre os relatórios, constam quais são os 10 carros elétricos mais econômicos do país.

Os números incluem os carros elétricos puros, ou seja, que não contam com propulsores a combustão trabalhando em conjunto com os motores elétricos. A medida oficial para a elaboração da lista, assim como nos motores a combustão, é o consumo energético, aferido em Megajoules por quilômetro rodado (mj/km).

Ao analisar a lista, o site Canaltech optou por mostrar o consumo equivalente dos veículos em km/litro, facilitando a comparação e compreensão. Vale pontuar que, enquanto em mj/km quanto menor o número, maior a economia, em km/l é o inverso, ou seja, quanto maior, mais econômico. O site ressalta que o mais importante na elaboração do ranking foi a eficiência energética.

Em 10º lugar na lista do Inmetro, o Peugeot 208 e-GT recebeu nota A por apresentar os seguintes números: Consumo energético: 0,59 mj/km Consumo equivalente: 37,8 km/l

9. Nissan Leaf

Carro elétrico mais vendido do Brasil em 2021, o Nissan Leaf é o 9º colocado entre os 10 mais econômicos do país em seu segmento. Assim como o Peugeot, o hatch japonês recebeu selo A do Inmetro e aferiu os seguintes

números: Consumo energético: 0,58 mj/km; Consumo equivalente: 38,7 km/l

8. Mini Cooper SE

O modelo que faz parte do organograma da BMW recebeu a classificação A segundo o PBEV, e tem consumo energético exatamente igual ao Nissan Leaf, mas fica em oitavo na lista dos mais econômicos por ser um pouquinho mais gastão na cidade. Consumo energético: 0,58 mj/km; Consumo equivalente: 38,5 km/l.

7. BMW iX3 M Sport

Mais um modelo da luxuosa marca alemã que marca presença na lista de 10 carros elétricos mais econômicos do Brasil em 2022 é o BMW iX3 M Sport. Segundo o Inmetro, o modelo, como todos os já citados, recebeu nota máxima, A, na avaliação, graças aos seguintes dados: Consumo energético: 0,57 mj/km;

Consumo equivalente: 37,9 km/l.

6. Chery Arrizo 5e

O Chery Arrizo 5e, modelo da marca chinesa que foi lançado recentemente por aqui, faz bastante sucesso entre os frotistas, e isso se dá pelos bons números em relação à economia. Consumo energético: 0,55 mj/km; Consumo equivalente: 39,3 km/l

5. Chevrolet Bolt

O Chevrolet Bolt, modelo da General Motors, ganhou novas tecnologias e ficou mais moderno em 2022. A eficiência energética foi recompensada e, segundo os testes PBEV, ele abre o top 5 dos 10 carros elétricos mais econômicos do Brasil. Consumo energético: 0,50 mj/km; Consumo equivalente: 45,3 km/l

4. BMW i3 / JAC E-JS4

Um dos primeiros modelos a emplacar por

aqui foi o BMW i3, que fechou 2021 como o mais eficiente do País entre os carros elétricos. Agora, mesmo despendendo três posições, ele segue bem colocado no ranking. O i3, aliás, divide o quarto posto com o JAC E-JS4, SUV 100% elétrico lançado pela montadora chinesa no Brasil em 2021. Ambos apresentam exatamente os mesmos números de consumo energético, com o chinês ficando um pouco atrás no equivalente. Consumo energético: 0,47 mj/km; Consumo equivalente: 47,7 km/l (BMW i3) / 41,8 km/l (JAC E-JS4).

3. Fiat 500e

O simpático Fiat 500e, que também já foi avaliado de perto pelo Canaltech, abre o pódio dos 10 carros elétricos mais econômicos do Brasil em 2022. Consumo energético: 0,46 mj/km; Consumo equivalente: 47,3 km/l.

2. Renault Kwid E-Tech

O compacto da marca francesa, que ainda detém o posto de carro elétrico mais barato do Brasil, é o vice-campeão de 2022 na lista dos 10 mais econômicos do Brasil dentro do segmento. Consumo energético: 0,44 mj/km; Consumo equivalente: 52,7 km/l.

JAC E-JS1

Antigo dono do título de carro elétrico mais barato do Brasil, o JAC E-JS1, ao menos, pode comemorar o fato de, segundo o Inmetro, ser o elétrico mais econômico do Brasil em 2022. O pequeno chinês recebeu, como todos os demais integrantes, etiqueta A do PBEV e apresentou números impressionantes, especialmente no consumo equivalente em perímetro urbano, seu "habitat natural". Consumo energético: 0,36 mj/km; Consumo equivalente: 60,3 km/l.

Fonte: Canaltech



Portas de correr garantem acessibilidade e conforto

Preferidos por alguns motoristas, modelos são difíceis de encontrar

As portas de correr garantem Acessibilidade e conforto para passageiros e são bastante utilizadas, sobretudo, em minivans e para facilitar o acesso de pessoas que têm problemas de mobilidade.

Preferidos por alguns motoristas, os modelos que usam porta de correr são cada vez mais raros no mercado, e a grande maioria só é encontrada em lojas de seminovos. O Fiat Doblo, por exemplo, o último modelo que pode ser encontrado zero km, vai sair de linha. Mas nem tudo está perdido. Algumas montadoras estão trazendo para o país novos modelos de

minivans que usam esse tipo de porta.

As portas de correr utilizam sistemas de segurança que impedem que elas se abram sozinhas. Em automóveis mais novos, as portas possuem sistema antiesmagamento, que impede que uma pessoa seja prensada pela porta, e podem ser abertas ou fechadas remotamente.

Outra vantagem apontada pelos fãs dessas portas é que elas também ocupam menos espaço quando abertas, o que reduz muito a chance de você atingir o outro carro ao abrir a porta em um estacionamento, por exemplo.

Um detalhe que poucos conhecem é que, em carros planejados como utilitários, as portas

podem aparecer apenas no lado direito; já em carros de família, as portas de correr podem ser usadas dos 2 lados.

Atualmente, no Brasil, existem modelos seminovos de minivans que utilizam as portas de correr. Há algumas montadoras já estão trazendo modelos novos, incluindo veículos elétricos, que foram concebidos como táxis em outros países e usam a porta de correr para facilitar o entra e sai dos passageiros. São carros de até sete lugares, que esbanjam tecnologia e conforto, podendo levar até oito passageiros, no caso das vans.



SERRALHERIA
CASARINI

Etncc

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



O Brasil sobre rodas

Caminhões transportam a riqueza da nação; porém, setor enfrenta desafios

45

O transporte rodoviário é o principal meio para o trânsito de mercadorias e produtos, em nosso país; no entanto, a infraestrutura rodoviária brasileira deixa muito a desejar.

Os caminhoneiros, conhecidos como profissionais da estrada, são os personagens centrais desse meio de transporte, lembrando que essa modalidade teve uma queda no PIB, no primeiro semestre de 2020, de mais de 11% e ainda luta para recuperar-se. Lembrando que tal queda deve-se ao impacto da pandemia do COVID-19 na economia, segundo a Confederação Nacional dos Transportes (CNT). No mesmo período, de acordo com a CNT, o PIB brasileiro encolheu 5,9%.

Além da infraestrutura inadequada, os motoristas sofrem com problemas como: combustíveis, fretes defasados, violência e roubo de carga, e excessos na carga horária de trabalho, que obrigam os motoristas a usarem drogas para cumprirem prazos. São muitos os acidentes provocados pela privação do sono e o uso de drogas. Há casos em que os motoris-

tas praticamente dormem ao volante, até de olhos abertos.

Em um esforço para beneficiar a classe, o governo adotou iniciativas, como baixar o preço do óleo diesel e instituiu um auxílio de R\$ 1 mil mensais (pagos em seis parcelas) para profissionais autônomos. A iniciativa deve beneficiar 900 mil caminhoneiros.

Diesel sobe mais de 60% em 12 meses

Em análise divulgada no começo de agosto, a Confederação Nacional dos Transportes (CNT), afirma que “apesar de o grupo de transporte ser o principal contribuinte para a queda de 0,68% do Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) em julho, o óleo diesel fechou o mês com inflação de 4,59%. O percentual está acima da elevação observada em junho deste ano, de 3,82%. O descompasso repete-se no acumulado em 12 meses. Enquanto o diesel alcançou alta de 61,98% no período, observou-se queda substancial do índice de preços de transporte – de 20,12%, acumulado em 12 meses até junho, para 12,99%, até julho de 2022”.

De acordo com a CNT, a análise, publicada no Radar CNT dos Transportes “é realizada “a partir da divulgação do Índice pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)”.

Ainda conforme a CNT, “a taxa mensal de -0,68% é a menor da série desde 1998. A redução observada no mês está relacionada à desoneração sobre combustíveis e energia elétrica efetuada pelo governo federal e pelos governos estaduais em tributos como PIS, Cofins, Cide e ICMS. A previsão não reflete o caso do diesel, visto que esse insumo já contava com isenção de tributos federais e alíquota mais baixa de ICMS em relação a outros combustíveis”.

Alguns especialistas apontam que as ações do governo têm viés eleitoral, objetivando angariar votos para a eleição de outubro. E que, por este motivo, demasiados profissionais podem não ter acesso ao auxílio antes da eleição, e que isto teria repercussão negativa para o governo. Por enquanto, ainda não é possível dizer qual será o real impacto das ações governamentais para benefício da categoria.

Rotary Club: 75 anos de trabalho em prol à comunidade!



São 75 anos de história... Tudo começou na década de 40, quando Francisco Camargo Penteado, Promotor Público, exercia seu cargo na cidade de Catanduva, nos primeiros anos da década de 1940. Lá também residia Adalberto Bueno Neto, titular do cartório de registro de títulos e documentos, rotariano, casado com a tatuiana Elza Molitor. Adalberto convenceu o católico praticante, Penteado, de que os princípios rotários em nada afetavam os princípios da Igreja Católica e conseguiu sua adesão como rotariano.

Em virtude do estado de saúde da esposa, Penteado conseguiu sua remoção para a cidade de São José do Rio Pardo, onde fundou o Rotary local. Promovido para a cidade de Tatuí, Penteado fundou o Rotary Club de Tatuí, levado pelo sucesso da quermesse por ele dirigida em prol da igreja e instigado por rotarianos ligados à nossa terra, Mário Azevedo e outros rotarianos de Sorocaba e Porto Feliz mas especialmente pelo seu “padrinho” Adalberto. É de se crer, seguramente, que Elza, esposa do Adalberto, tenha instigado o marido a convencer Penteado a criar um clube rotário em sua terra. As reuniões preliminares à fundação aconteceram no Hotel Del Fiol, de propriedade de Osvaldo Del Fiol, futuro rotariano, para onde Penteado convocava as pessoas mais representativas da cidade, de todos os setores, para ouvirem quais os objetivos do Rotary.

Conseguiu 22 adesões que são os fundadores do Rotary Club de Tatuí, em 29 de agosto de 1947. Três ou quatro anos depois, Penteado aposentou-se e mudou-se para Campinas, sua terra Natal, onde faleceu em 1959. Primeiro presidente do Rotary Club de Tatuí, o companheiro Penteado, conseguiu do comércio e indústrias, o material necessário para cercar o muro do jardim de infância, o primeiro serviço do Rotary Club de Tatuí em prol da comunidade.

Fundadores do Rotary Club de Tatuí

Aniz Boneder, Astor de Azevedo, Attilio Grazia,, Caetano Nastro, Camilo Vanni, Eulico Mascarenhas Queiroz, Fernando Guedes de Moraes, Francisco Camargo Penteado, Francisco Hoffmann, Gualter Nunes, Ivo Zanni, João Gandara Mendes, João Maria Pires Aguiar, José Celso Nogueira, Manoel Vieira de Camargo, Milton Azevedo - Algodão, Nilzo Vanni, Olavo Ribeiro de Souza, Oscar Augusto Silveira da Mota, Paulo Silvio Azevedo, Simeão José Sobral, Walter Silveira da Mota.



No atual ano rotário, de 2022-23, o Rotary Club de Tatuí e a Casa da Amizade são presididos pelo casal Dácio Vieira de Camargo Neto e Valéria Aparecida Bastos Vieira de Camargo. A presidente do Rotary Internacional é a canadense Jennifer Jones, a primeira mulher a assumir esse cargo. O lema escolhido por ela, durante sua gestão, é “Imagine o Rotary”.



O Rotary Club de Tatuí realiza eventos, como a Festa Rotary Gaúcha, Yakisoba, para a participação da população, que se diverte e, ao mesmo tempo, auxilia o clube a promover ações para a comunidade.

Os investimentos foram: 1 aparelho Laser Pure Point – R\$ 298.002,40, para o CEMEM; equipamentos para a UTI da Santa Casa: 1 cama elétrica com pesagem, sistema de cortinas entre leitos, 2 carros de emergência, 2 máscaras *full face*; 1 aparelho Cardioversor-Desfibrilador-Marcapasso, 9 mesas de cabeceira, 1 foco cirúrgico de solo móvel, 1 elevador para transposição de leitos, 2 carros de curativos, 1 ventilador de transporte Oxylog e 15 suportes de soro – R\$ 176.638,00; 2 bolsas de estudos de um ano, na Escola de Enfermagem Gualter Nunes – R\$ 5.116,00; 2 camas hospitalares, para o Recanto do Bom Velhinho Vale da Lua – R\$ 5.320,00; 3.000 máscaras faciais, para Santa Casa – R\$ 2.400,00; 2 cabines de sanitização, para a Santa Casa – R\$ 6.076,08 e, em finalização de projeto, mesas e bancos para o refeitório do COSC (Centro de Orientação e de Serviços a Comunidade), no valor aproxima-

mado de R\$ 7.000,00, totalizando R\$ 500.552,48.

O Rotary Club de Tatuí também realiza os seguintes eventos: Rotary Gaúcha, a terceira edição do evento foi realizada em novembro de 2021. O evento angariou recursos que foram utilizados na compra de uma Incubadora Neonatal de Transporte. Doada à Santa Casa de Misericórdia de Tatuí. Vacinação – entre os dias 5 e 30 de outubro – o Rotary Internacional realiza campanha mundial de conscientização sobre a importância da vacinação contra a Poliomielite. Doe Folego – arrecadou recursos para a recarga de oxigênio à Santa Casa do Município, em abril de 2021, durante a pandemia.

O Rotary Club de Tatuí firmou parceria com DEZ empresas da cidade. Esse vínculo faz com que elas sejam denominadas como Empresas Cidadãs, por contribuem diretamente com a ABTRF (Associação Brasileira da The Rotary Foundation), objetivando a realização de projetos humanitários pelo Rotary.

Também realiza, anualmente, a entrega do “Prêmio Chico Penteado – o Melhor Companheiro”, fazendo a entrega das medalhas e certificados aos alunos contemplados. Esse prêmio surgiu na década de 1950, com o falecimento de Francisco Camargo Penteado, fundador e primeiro presidente do clube, para homenageá-lo.

O Rotary Club de Tatuí contou, desde a sua fundação, em 29 de agosto de 1947, até a data de seu falecimento, 23 de fevereiro de 2022, com o rotariano Simeão José Sobral. Foi um privilégio para o clube contar com esta pessoa tão especial, que viveu por 105 anos, sendo mais de 74 anos prestando serviços à comunidade. Ele dedicou sua vida às ações rotarianas e nos deixou exatamente na data comemorativa dos 117 anos de fundação do Rotary International.

Em 26 de agosto último, ocorreu a quarta reunião ordinária do ano rotário 2022/2023. Na ocasião, foi comemorada a data de 75 anos de fundação do Rotary de Tatuí, sendo empossado novo sócio. As comemorações foram encerradas com uma deliciosa feijoada.





01 - Rogers, Eduardo Augusto, Fenando, Sorocaba e Tiago, show com a dupla Fernando e Sorocaba, "Tatuí Rodeo Music", 196º aniversário da cidade de Tatuí; 02 - Niver Maria Clara, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 03 - Bernadete, Regiane e Ana Paula, 7º Tatuí Classic Car, Centro Hípico Tatuí; 04 - Bia, Giulia e Beto, Concurso de Dressage Internacional, Centro Hípico Tatuí; 05 - Bianca, Lucas Felipe, Matheus e Maria Elisa, Casamento Bianca e Lucas Felipe, Bosques do Junqueira, Tatuí



Coleção Primavera 2022



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessórios



06 - Marcelo, Kátia, Lurdinha, Neto e Cris, 19ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 07 - Benedito e Célia, níver Célia, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 08 - Claudio, Voss, Pinta e Fabrício, 7º Tatuí Classic Car, Centro Hípico Tatuí; 09 - Bianca, Andreia e Lucas Felipe, casamento Bianca e Lucas, Bosques do Junqueira, Tatuí



REFRILUX

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



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

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

www.refrilux.com.br



10 - Marcela e Márcio, 19ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Josieli, Nathália e Adinaldo, níver Nathália, Chácara Reino Encantado, Bairro Água Branca, Boituva; 12 - Cláudia, Luciano, Bianca, Isabelle e Davi, casamento Bianca e Lucas Felipe, Bosques do Junqueira, Tatuí; 13 - Kiko, Bia e Maria Alice, 7º Tatuí Classic Car, Centro Hípico Tatuí; 14 - Rogério e Ivan, lançamento do livro "Botão do Pânico", abertura da "80ª Semana Paulo Setúbal", Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 15 - Renata e Paula, show da Paula Toller, Tokio Marine Hall, São Paulo

onde ideias...
tomam forma...
cores... e vida...

Elmec
Comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
 www.elmeccomunicacoes.com.br
 contato@elmeccomunicacoes.com.br
 f /camargoelmec | elmeccomunicacoes
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



16 - Adriano, Raquel, Simone e Cláudio, 19ª Feijoada do Realmatismo, Colina das Estrelas, Tatuí; 17 - Maiara, Andreia, Maraisa e Danilo, show com a dupla Maiara e Maraisa, "Tatuí Rodeo Music", 196º aniversário da cidade de Tatuí; 18 - Theo e Cilene, 7º Tatuí Classic Car, Centro Hípico Tatuí; 19 - Adriana, Thales, Livia, Ana, Ivan, Nelson, Luciana, Eliza e Dante, lançamento do livro "Botão do Pânico", abertura da "80ª Semana Paulo Setúbal", Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 20 - Bossolan, Miguel, Voss e Cassiano, Desfile Cívico, em comemoração ao 196º aniversário da cidade de Tatuí

Sodie Doces

PEÇA PELO DELIVERY

BOLO DO MÊS SET 2022

Elmec

www.sodiedoces.com.br
f /Sodie Doces

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

Arroz Carreteiro à Mineira

O arroz carreteiro é um prato fácil de fazer e saboroso para comer. Originário do Rio Grande do Sul, tornou-se bastante popular em Minas Gerais, quando os tropeiros gaúchos levavam charque para ser vendido naquele Estado. Na época, eles não tinham como armazenar os alimentos frescos (as carnes eram salgadas) e nem tinham como cozinhar vários pratos ao mesmo tempo, pois a panela costumava ser uma só. O tempo passou, as tropas praticamente não existem mais. Entretanto, o arroz carreteiro permaneceu como um prato muito apreciado, em todo o Brasil.

Agora, que você conhece um pouco da tradição deste prato, anote aí, caro leitor, esta deliciosa receita que nosso amigo e leitor, Valdecir Aparecido Camargo, da cidade de Salto/SP, enviou-nos. Certamente, você vai amar!!!

Ingredientes:

2 quilos de linguiça calabresa defumada
1 ½ quilo de bacon
4 quilos de carne seca
2 quilos de linguiça mista
1 litro de óleo de soja
2 cabeças de alho
1 quilo de cebola
5 quilos de arroz

Modo de fazer:

Em um tábua, corta a carne seca em cubos e leva para ferver duas vezes, trocando de água a cada fervura, para retirar o excesso de sal. O bacon também deve ser cortado em cubinhos, frito até dourar, após, reserve-o. Cortar as linguiças em pedaços, fritá-las separadas (calabresa e mista) e também reservá-las. Em seguida, colocar a cebola, depois o alho e deixar refogar até dar o ponto. Após, colocar a carne seca, a linguiça e o bacon, deixar dar uma boa refogada e colocar o arroz; fritar. Quando estiver tudo bem douradinho, colocar a água fervente, o necessário para cobrir todos os ingredientes e cozinhar até secar a água. Tempo aproximado para o cozimento: 60 minutos.

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](tel:15997895267)
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
e seja o próximo a brilhar com a gente!



TAMBELLI 75 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

Mais de 17 sabores disponíveis: **um pastel mais delicioso que o outro.**

Surpreenda-se a cada mordida!

Peça pelo delivery!

Disponível:



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

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



Eimac

Peça também:

Tatui
Delivery
App

FESTIVAL DE CERVEJAS

A MAIS GELADA, PELO MENOR PREÇO,
SÓ NAS CONVENIÊNCIAS DA **REDE COMENDADOR**



SPATEN
R\$ **3,99**



BRAHMA
DUPLO MALTE
R\$ **3,49**



ITAIPAVA
100% MALTE
R\$ **3,29**



BUDWEISER
R\$ **4,29**



AMSTEL
R\$ **3,49**

Small
Select
Bem-vindo



PROMOÇÃO VÁLIDA ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES. SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA.

PREÇO LATA 350ML. PARA FARDOS DE 12 UNIDADES PROMOÇÃO VÁLIDA ENQUANTO DURAR OS ESTOQUES. SE FOR DIRIGIR NÃO BEBA.



AUTO POSTO COMENDADOR
NAS REDES SOCIAIS:
@REDECOMENDADOR



COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

DISQUE-COMENDADOR
(15) 3205-7890